

Visana Forum

Das Gesundheitsmagazin 3/2020

8 «Wir verstehen uns.»

Unser neues Versprechen an Sie

10 Medizinische Beratung per Chat

Schnell, kompetent und kostenlos

22 Der Arbeitsplatz der Zukunft

Im Gespräch mit Barbara Josef



Wir sind «nach bi de Lüt».

Lesen Sie mehr zum neuen Visana-Auftritt auf Seite 8.



SmartHome-System
visana.ch/club

Gesundheit


- 4 Homeoffice, die neue Herausforderung
- 5 Ein wahres Supergemüse: die Rande
- 6 Biosimilars: Nachahmerprodukte mit Potential
- 7 Grippeimpfung auch in Coronazeiten

Inside

- 8 Visana mit neuem Auftritt
- 10 Lieber im Chat statt im Wartezimmer?
- 11 Organspende – oft ein Tabuthema
- 12 Visana-Mitarbeiterin im Fokus

Service

- 14 Steigen die Prämien wegen Corona?
- 15 Medikamente kaufen, ohne Schlange zu stehen
- 16 Mit Visana ins Alpamare
- 17 Schweizer Städteperlen
- 18 Herbstangebote im Visana Club
- 20 Gut zu wissen
- 22 Im Gespräch mit Barbara Josef
- 24 Wettbewerb

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



gedruckt in der
schweiz

Impressum: «VisanaForum» ist eine Publikation der Visana-Gruppe. Zur Visana-Gruppe gehören Visana, sana24, vivacare und Galenos. «VisanaForum» erscheint viermal jährlich. Redaktion: Stephan Fischer, David Müller, Marco Hess, Josko Pekas. Adresse: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. E-Mail: forum@visana.ch. Gestaltung: Stämpfli AG, Bern. Layout: Natalie Fomasi, Elgg. Titelbild: Visana. Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: visana.ch. **Adressänderungen:** Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere «VisanaForum» erhalten, melden Sie sich bitte bei Ihrer Visana-Agentur (Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Police).

Liebe Leserin, lieber Leser



Ich hoffe sehr, dass Sie wohl- auf sind und es Ihnen und Ihren Liebsten gut geht.

Die Corona-Pandemie bestimmt weiterhin unser Leben. Sie fordert uns heraus, sie verunsichert, sie bietet aber auch Raum für Neues. Die Corona-Krise hat uns aber vor allem eines vor Augen geführt: wie wichtig gerade in Zeiten der Angst, der Verunsicherung und der räumlichen Distanz die menschliche Nähe ist.

Diese Nähe ist Visana besonders wichtig. Die Nähe zu Ihnen, liebe Kundin, lieber Kunde, aber auch die Nähe von uns Mitarbeitenden untereinander. Doch emotional nahe kann man sich nur sein, wenn man einander auch versteht. Wir nehmen für uns in Anspruch, das zu tun: Sie als Kundin und als Kunde – als Mensch – zu verstehen. Warum? Weil wir bei Visana genauso sind wie Sie. Auch wir sind Mamis und Papis, Singles und Paare, Junge und Alte, Menschen verschiedener Herkunft. Uns plagen dieselben Sorgen und Ängste, Wünsche und Träume. Und genau deshalb verstehen wir Sie, Ihre Anliegen und Bedürfnisse. Wir nehmen Sie ernst und begegnen Ihnen stets auf Augenhöhe, freundlich und respektvoll. «Wir verstehen uns.» ist unser Versprechen an Sie. Wir werden alles dafür tun, dass Sie es Tag für Tag spüren.

Natürlich erhoffe ich mir sehr, dass wir auch mit den Themen dieser «VisanaForum»-Ausgabe nahe bei Ihnen sind. Die Beiträge sollen Sie inspirieren, Sie informieren und Ihnen vor allen Dingen auch nützlich sein. Ich weise Sie speziell auf die Beiträge zur Weiterentwicklung unserer telemedizinischen Modelle und zu unserem Medikamenten-Heimlieferservice «Same Day Delivery» hin. Oder auch auf unsere Gesundheitsserie – dieses Mal zum topaktuellen Thema der Burnout-Gefahr im Homeoffice – sowie auf unser «Promi-Interview» mit Barbara Josef, einer der renommiertesten Expertinnen für Arbeitsformen der Zukunft.

Nun wünsche ich Ihnen allen eine spannende und unterhaltsame Lektüre. Und natürlich: Passen Sie bitte auf sich auf, und bleiben Sie gesund!

Herzlich grüsst Sie

Ihr Angelo Egli, Vorsitzender der Direktion

Damit das Homeoffice nicht auf die Psyche schlägt

Homeoffice hat gute Seiten, aber auch Tücken. Gerade die psychischen Aspekte gehen gern vergessen. Was Sie tun können, damit die Arbeit im Heimbüro nicht in einem Burn-out oder einer Depression endet.

Text: Marco Hess | Bild: Alfonso Smith

Mit der Corona-Pandemie und dem Lockdown änderte sich der Stellenwert von Homeoffice. Plötzlich arbeiteten viele von zu Hause aus. Das führte den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern die Vorteile dieser Arbeitsform vor Augen: Sie können sich frei organisieren und die Zeit flexibel einteilen. Die Arbeit lässt sich im Homeoffice besser mit Familie und Hobbys vereinbaren. Und weil das Pendeln wegfällt, hat man mehr Zeit für andere Dinge.

Darauf sollten Sie achten

Aber Homeoffice hat auch seine Tücken. Einerseits ist die Ergonomie am Arbeitsplatz eine Herausforderung. Andererseits kann die Arbeit zu Hause auf die Psyche schlagen, weil

die Grenze zwischen Beruf und Privatleben zerfließt, der Druck der Selbstorganisation zunimmt und die Menschen isolierter sind, als wenn sie im Büro arbeiten.

Was können Sie tun, damit die Homeoffice-Situation nicht zu einem Burn-out oder zu einer Depression führt? Gesundheitsförderung Schweiz hat die Kampagne «Dureschnufe» lanciert – mit Tipps fürs Homeoffice:

- **Arbeitsplatz:** Fix einrichten und hauptsächlich dort arbeiten.
- **Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben:** Den Arbeitstag wenn möglich immer gleich beginnen, auch den Feierabend mit einer Routine einläuten, etwa mit dem Aufräumen des Pults oder dem Notieren der Pendenzen für den nächsten Tag.
- **Tagesstruktur:** Mit dem Team Erwartungen bezüglich Erreichbarkeit abklären. Auch mit Angehörigen – besonders, wenn Kinder im Haushalt leben.
- **Bewegung:** Regelmässig und bewusst einplanen.
- **Pausen:** Woanders Pausen machen als am Homeoffice-Arbeitsplatz und die Zeit weiterhin für den sozialen Austausch nutzen.
- **Kontakte:** Die zur Verfügung stehenden (digitalen) Möglichkeiten nutzen, um die Kontakte im Team aufrechtzuerhalten – auch für den informellen Austausch. Bei E-Mail und Chat fällt der nonverbale Teil der Kommunikation weg, darum: Ab und zu zum Telefon greifen.

Darüber reden – und Hilfe holen

Auch mit jemandem über die Situation zu reden, kann zur Entspannung beitragen. Fühlt man sich jedoch über längere Zeit erschöpft, gestresst oder verängstigt, sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Häufig bieten Firmen intern oder extern eine psychosoziale Beratung an. Alternativ kann man kostenlose Angebote wie die Dargebotene Hand nutzen (Tel. 143) oder einen Termin bei einer Psychotherapeutin, einem Psychotherapeuten vereinbaren.



dureschnufe.ch und 143.ch

Reich an Nährstoffen, arm an Kalorien

Die Rande ist nicht nur ein schmackhaftes Gemüse. Sie enthält auch eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe wie Eisen, Folsäure oder Kalium. Es lohnt sich, sie frisch zuzubereiten. Ihr süsslich-herbes Aroma spielt gut mit säuerlichen Noten zusammen.

Text: Peter Rüegg | Bild: Mauro Mellone

Die Rote Bete erzeugt mit ihrer Farbe auf jedem Teller einen knalligen Effekt. «Beta vulgaris» oder auf Deutschschweizerisch Rande ist ein wertvolles Gemüse, mit einem erdig-süßlichen Geschmack. Sie wird meist gegart oder gekocht als Salat verzehrt. Zu ihren Artgenossinnen zählen Futterrübe, Zuckerrübe und Mangold.

Wertvoll und gesund ist die Rande, weil sie wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer und Mangan enthält. Zudem versorgt sie den Körper mit Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und Folsäure. Das gilt übrigens nur, wenn Sie die Rande roh essen, denn Vitamine sind empfindlich gegen Hitze.

Schützt Blutgefäße und Zellen

Der intensiv rote Farbstoff Betanin ist nicht nur für das Auge aufregend. Er senkt den Homocysteinwert, der Blutgefäße schädigen kann. Betanin ist zudem ein guter Radikalfänger und schützt die Zellen vor aggressiven Molekülen, die das Erbgut angreifen.

Die Rande weist wie Kopfsalat, Spinat, Rucola, Radieschen oder Rettich einen hohen Gehalt an Nitrat auf. Diesem werden positive Wirkungen nachgesagt, trotz des schlechten Images, das ihm noch immer anhaftet. Das Nitrat-Ab-

Rohe Randen

Die meisten kennen Randen als gekochtes Wintergemüse. Sie können sie aber auch als rohen Randensalat servieren. Kombinieren Sie dazu den süßlichen Geschmack der Rande mit einem Fruchtaroma. Raffeln Sie die Rande und einen Apfel in eine Schüssel. Sie können auch eine Mandarine oder Orange in feine Stücke geschnitten hineingeben.

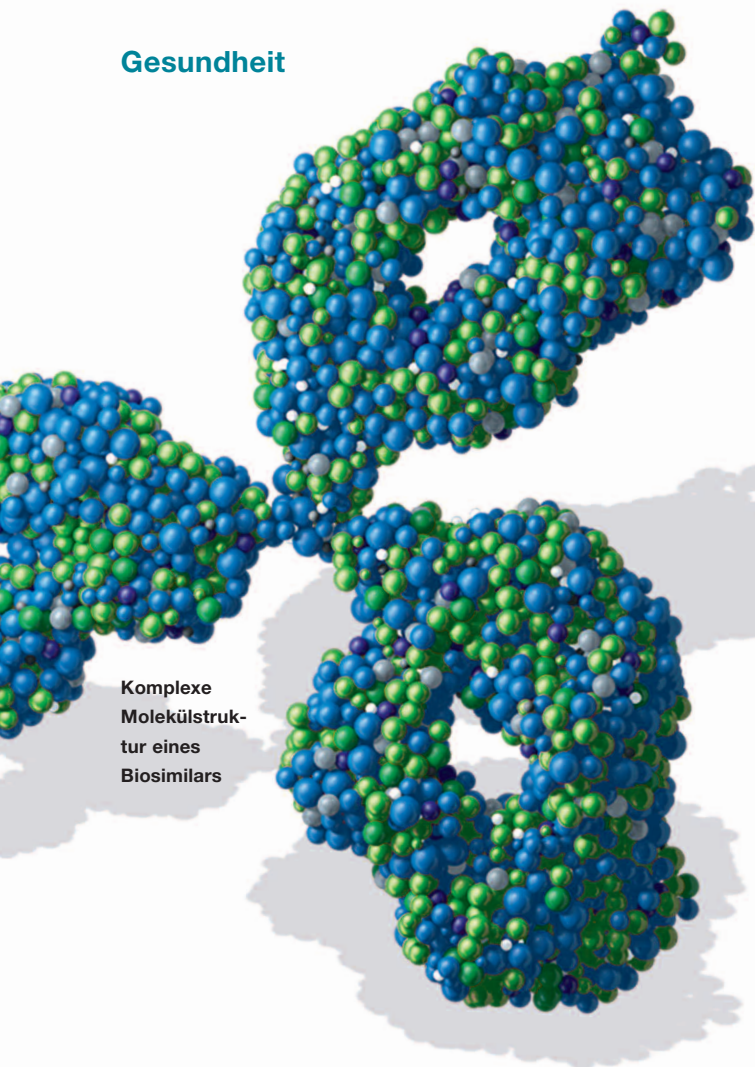


Betanin ist ein natürlicher Lebensmittelfarbstoff für Glacés, Joghurts, Kaugummis oder Suppen.

bauprodukt Stickoxid stellt Blutgefäße weit und senkt den Blutdruck. Viele Sportlerinnen und Sportler zählen auf den Effekt von Randensaft, der ihre Muskeln leistungsfähiger macht.

Regt die Verdauung an

Nicht zuletzt kann die Rande den Trumppf ausspielen, den Gemüse und Salate besitzen: Sie hat erstens kaum Kalorien, enthält aber eine Menge Vitamine und Mineralien. Zweitens hat sie einen hohen Ballaststoffanteil und besteht aus viel Wasser. Das schätzen Linienbewusste. Wer Randen verzehrt, bleibt lange satt.



Komplexe Molekülstruktur eines Biosimilars

Biosimilars – grosses Potential für Patienten und Gesundheitswesen

Biosimilars sind eine sichere und kostengünstige Alternative zu bereits zugelassenen Arzneistoffen, deren Patentschutz abgelaufen ist. In der Schweiz werden Biosimilars schon seit einigen Jahren eingesetzt. Sie sind nicht nur genauso sicher und wirksam wie die Originalpräparate, sondern sie können auch dabei helfen, Kosten zu sparen.

Text: Michael Obrecht | Illustration: Biogen

25%

**günstiger (oder mehr)
sind Biosimilars als die
Originalpräparate.**

Gleich wirksam und sicher wie das Originalpräparat

Biopharmazeutika sind Medikamente aus komplexen Molekülen wie beispielsweise therapeutische Antikörper oder Proteine, die biotechnologisch in lebenden Organismen hergestellt werden. Läuft das Patent eines zugelassenen Biopharmazeutikums ab, können auf dessen Basis Biosimilars als Folgeprodukt entwickelt werden. Biosimilars sind Biopharmazeutika, die hinsichtlich therapeutischer Wirksamkeit, Qualität und Sicherheit dem Originalpräparat entsprechen. Dies wird durch die Zulassungsstelle Swissmedic nach strengen Auflagen überprüft.

Ein Biosimilar ist ein Nachahmerprodukt eines Biopharmazeutikums (similar, engl.: ähnlich). Das ist ein Arzneistoff, der mithilfe der Biotechnologie hergestellt wurde und nach Ablauf der Patentzeit des Originalwirkstoffes zugelassen wurde.

Innovation bewährter Therapien

Bei der Herstellung von Biosimilars werden Technologien eingesetzt, die zum Zeitpunkt der Zulassung des Originalpräparats allenfalls noch nicht verfügbar waren. Zudem können Pharmaunternehmen auf ihr Wissen aus vielen Jahren Forschung und Entwicklung zurückgreifen. So können Biosimilars vorteilhafte Eigenschaften aufweisen wie beispielsweise eine verbesserte Haltbarkeit oder eine patientenfreundlichere Verabreichungsvorrichtung. Die verschiedenen Therapie-Optionen sollten mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Hohes Sparpotential

Die Entwicklungs- und Zulassungsprozesse bei einem Biosimilar sind kürzer als bei den Originalpräparaten. Darum kosten Biosimilars in der Regel weniger als Biopharmazeutika. Sie sind mindestens 25 Prozent günstiger als die jeweiligen Originalpräparate. Damit können im Gesundheitswesen Kosten gespart werden. Insbesondere bei der Behandlung von chronischen Krankheiten (beispielsweise Autoimmunerkrankungen wie rheumatoide Arthritis) ist das Sparpotential hoch.

Auch im Corona-Jahr kommt die saisonale Grippewelle

Trotz Coronavirus darf die saisonale Grippe nicht vergessen gehen: Influenza gehört zu den häufigen Infektionskrankheiten in der kalten Jahreszeit und kann gefährlich verlaufen. Um sich und andere zu schützen, sollte man Regeln einhalten und das Immunsystem stärken. Zudem kann man sich gegen die saisonale Grippe impfen lassen.

Text: Marco Hess | Bild: Alfonso Smith

Wie das Coronavirus sind auch Influenzaviren durch den direkten Kontakt wie Händeschütteln, Tröpfchen beim Niesen oder Sprechen sowie durch indirekten Kontakt, etwa via Türklinken, übertragbar. Deshalb sind bei der saisonalen Grippe ähnliche Hygiene- und Verhaltensregeln wie beim Coronavirus angezeigt, um die Ausbreitung zu vermindern und sich selbst und andere Personen vor einer Infektion zu schützen. Zum Beispiel:

- gründliches Händewaschen
- in Armbeuge oder Taschentuch niesen
- Abstand halten oder eine Maske tragen
- zu Hause bleiben bei Symptomen

Herbst ist ideal zum Impfen

Es ist möglich, sich mit zwei unterschiedlichen Viren anzustecken. Sie können also gleichzeitig an Influenza und Covid-19 erkranken, was allenfalls zu verstärkten Komplikationen führt. Es ist ratsam, Ihr Immunsystem mit gesunder Ernährung, angemessener Bewegung und genügend Schlaf zu unterstützen und zu stärken.



Zudem gibt es bei der saisonalen Grippe mit der Impfung eine weitere Möglichkeit der Prophylaxe. Das BAG empfiehlt sie besonders für über 65-Jährige, Schwangere, frühgeborene Kinder bis zwei Jahre, Personen mit chronischen Erkrankungen, Gesundheitspersonal sowie für das Umfeld von Risikopersonen. Die ideale Zeit für die Impfung ist von Mitte Oktober bis Mitte November. Beraten und impfen lassen können Sie sich bei Ärztinnen und Ärzten, aber auch in einer der über 920 Impfpapotheken schweizweit (siehe Kasten).

Nutzen Sie die Impfmöglichkeiten in den Apotheken

Vom 1. Oktober 2020 bis 31. Januar 2021 haben Sie die Möglichkeit, sich in 22 Kantonen ohne vorgängige Terminvereinbarung in einer Impfpapothek gegen die saisonale Grippe impfen zu lassen. Welche Apotheken in Ihrer Nähe welche Impfungen anbieten, erfahren Sie auf impfpapothek.ch. Dort wird abgeklärt, ob bei Ihnen die entsprechende Impfung sinnvoll und möglich ist. Haben Sie eine Zusatzversicherung Ambulant oder Basic, können Sie die Quittung der durchgeführten Impfung an Visana senden. Wir übernehmen bis zur entsprechenden Leistungslimite Ihrer Zusatzversicherungsstufe 90 Prozent der Impfkosten in der Apotheke. Reise- und Schutzimpfungen aller Art sind auch weiterhin bei Ärztinnen und Ärzten möglich. Die Grundversicherung übernimmt die Grippeimpfkosten bei Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko. Impfen lassen können Sie sich auch spontan am nationalen Grippeimpftag, der am 6. November 2020 stattfindet – und zwar in Impfpapotheken oder Arztpraxen, die bei der Aktion mitmachen.



impfengegengrippe.ch

Liebe Kundin, lieber Kunde – «**Wir verstehen uns.**»

Visana präsentiert diesen Herbst einen frischen Auftritt und tritt mit einem neuen Versprechen an. Wir zeigen der Schweiz, wie wir uns unseren Kundinnen und Kunden – also Ihnen – verbunden fühlen.

Text: Hedwig Gerards | Bilder: Visana



Wir sind Papis.

Darum wissen wir, wie man sich als Vater fühlt, und unterstützen Sie mit höheren Rabatten, als Sie denken. [visana.ch](https://www.visana.ch)

Wir verstehen uns. **visana**



Wir sind Mamis.

Darum wissen wir, wie viel Sie um die Ohren haben, und ermöglichen Ihnen Arzttermine, bei denen Sie zu Hause bleiben können. [visana.ch](https://www.visana.ch)

Wir verstehen uns. **visana**

Neuer Auftritt «Wir verstehen uns.»

Die neue Werbekampagne von Visana zeigt, dass wir als Krankenversicherung «nach bi de Lüt» sind, genauso wie Mujinga Kambundji und Christian Stucki. Mit unseren Online- und Radiospots, Plakaten und Inseraten zeigen wir im Herbst unser neues Markenversprechen. Mehr dazu auf:

visana.ch



Wir sind Eltern.

Darum wissen wir, dass die Gesundheit Ihrer Familie über alles geht, und helfen Ihnen, diese optimal zu schützen. visana.ch

Wir verstehen uns. **visana**



Wir sind Singles.

Darum wissen wir, wie es ist, unabhängig zu sein, und bieten Ihnen 24/7 medizinische Beratung telefonisch und online. visana.ch

Wir verstehen uns. **visana**

In den letzten Jahren hat Visana viel bewegt, um Ihnen noch bessere Produkte und Services zu bieten: Denken Sie an unsere 24-Stunden-Gesundheitshotline – inmitten der Corona-Zeit waren wir die Pioniere im Markt, die Ihnen online eine Gratis-Beratung ermöglichten. Wir sind abends bis 19 Uhr telefonisch für Ihre Anliegen erreichbar – und auch am Samstag. Unser Gesundheitsförderungsprogramm bietet Ihnen jährlich neue Vorteile: 350 Franken für die Besuche von Sportkursen und 120 Franken fürs regelmässige Bewegen mit myPoints. Kundinnen und Kunden aus Kollektivverträgen mit einem aktiven Lebensstil punkten künftig sogar noch mehr und erhalten bis zu 150 Franken.

«Rundum gut betreut» – ein Versprechen, an dem wir täglich arbeiten

Nicht mehr wegzudenken ist ausserdem das Online-Kundenportal myVisana, das Ihr und unser tägliches Leben erleichtert. Zu Recht gilt es als eine der benutzerfreundlichsten Online-Plattformen. Ihre Dankeschreiben zur medizinischen Zweitmeinung zeigen uns, dass Ihnen diese Dienstleistung beim Abwägen schwieriger Entscheide hilft. Und die Gratis-Reiseversicherung Vacanza zählt zu den am häufigsten genutzten Zusatzservices. Wir freuen uns auch über Ihre positiven Kommentare zum Visana-Blog. Aber wir hören nicht auf, besser zu werden.

«Nach bi de Lüt» macht den Unterschied

Der wichtigste Faktor, um noch besser zu werden, sind unsere Mitarbeitenden. Sie hören Ihnen zu, nehmen Ihre Probleme ernst, suchen nach Lösungen, denken für Sie mit und setzen sich für Sie ein. Ganz egal, wie sich der Gesundheitsmarkt oder die Kundenbedürfnisse ändern – Visana be-

gleitet Sie und ist Teil des Wandels. Wir verstehen und teilen Ihre Herausforderungen, denn die Visana-Mitarbeitenden sind wie Sie im Sportverein, erfüllen Elternpflichten parallel zum Job, lieben ihren Fussballverein, setzen sich mit der Digitalisierung auseinander, sind auch mal krank und wis-

«Wir verstehen und teilen Ihre Herausforderungen.»

sen um den Wert der Gesundheit. Kurzum: Unsere Mitarbeitenden sind «nach bi de Lüt». Und genau deshalb begegnen wir unseren Kundinnen und Kunden – also Ihnen – besonders partnerschaftlich und zeigen dabei das nötige Verständnis.

«Wir verstehen uns.» – unser neues Markenversprechen

Ab sofort verbinden wir unser Logo mit der Botschaft «Wir verstehen uns.» Sie verdeutlicht unseren Anspruch, dass Visana für alle Kunden und Partner sowie deren Bedürfnisse mitdenkt: für die Papis, die Mamis, die Andreas, die Gerbers, die Badminton-Spieler, die Spitäler – kurz für alle, die mit uns verbunden sind. Für sie will Visana die beste Servicequalität bieten: bodenständig, spürbar nah, stets auf Augenhöhe, menschlich und umsichtig. Auch die Visana-Botschafter Mujinga Kambundji und Christian Stucki sind «nach bi de Lüt». Deshalb freuen wir uns besonders, dass sie in unserer Herbstkampagne eine wichtige Rolle übernehmen – lassen Sie sich überraschen.

visana
Wir verstehen uns.



Neue Chatfunktion:
visana.ch/doctorchat

Medizinische Beratung per Chat statt Arztbesuch

Telemedizinische Grundversicherungsmodelle wie Tel Care, Tel Doc oder Med Call werden immer beliebter. Dabei besprechen Versicherte immer zuerst telefonisch mit einer Fachperson, welcher Behandlungsweg eingeschlagen werden soll. Ab 1. Oktober 2020 steht als Alternative neu eine Chatfunktion zur Verfügung.

Text: Michael von Arx | Bilder: Visana

Wenn man der Corona-Pandemie etwas Positives abgewinnen kann, dann ist es die Erkenntnis, dass sich viele Dinge auch von zu Hause aus bestens erledigen lassen. Arbeiten, einkaufen, Sitzungen abhalten oder sich medizinische Beratung holen – dies und mehr klappt auch bequem per Telefon, Internet oder Chat.

Neue Chatfunktion für medizinische Fragen

Ab 1. Oktober 2020 können sich alle Visana-Grundversicherten mit einem telemedizinischen Modell (Tel Care, Tel Doc, Med Call) per kostenlosem Chat mit Ärzten austauschen. Die Chat-



Exklusiv für alle telemedizinischen Modelle

Sind Sie in einem telemedizinischen Grundversicherungsmodell (Tel Care, Tel Doc, Med Call) versichert? Dann können Sie sich ab 1. Oktober 2020 rund um die Uhr via Chat medizinisch beraten lassen. Mehr Informationen sowie den Link zur Registrierung finden Sie auf visana.ch/doctorchat.

funktion ist eine gleichwertige Alternative zur obligaten telefonischen Kontaktaufnahme vor einem Arztbesuch. Im Gespräch respektive im Chat besprechen Sie mit einer Fachperson Ihr medizinisches Anliegen. Falls nötig wird sie Sie für weitere Untersuchungen an eine Praxis oder die Notfallstation überweisen.

Vorteile der Chatfunktion

- **Messenger nach Wahl:** Sie entscheiden selbst, ob Sie per WhatsApp, SMS oder einen anderen Messenger-Dienst chatten möchten.
- **Sicherheit:** Die Ansteckungsgefahr durch Kontakte ausserhalb den eigenen vier Wänden wird minimiert, denn der Gang ins Wartezimmer entfällt.
- **24/7:** Die Chatfunktion steht Ihnen Tag und Nacht zur Verfügung, Ihre Anfragen werden im Normalfall innert weniger Minuten beantwortet.
- **Kostenlos:** Der Arzt-Chat ist für Visana-Versicherte gratis.
- **Unkompliziert:** Wer lieber chattet, statt telefoniert, kann dies tun – von zu Hause aus oder von unterwegs am anderen Ende der Welt.

Die Beratung per Chat wird von medizinischem Fachpersonal unseres Partners Medi24 durchgeführt. Diese Dienstleistung ist exklusiv für Visana-Versicherte (ab 18 Jahren) mit einem telemedizinischen Grundversicherungsmodell (visana.ch/telemedizin). Ausser dem beratenden Arzt hat niemand Einsicht in den Chat.

Organspende – oft noch immer ein Tabuthema

Haben Sie sich schon überlegt, ob Sie Ihre Organe nach dem Tod spenden werden? Für viele sind Gedanken zur eigenen Sterblichkeit unangenehm. Es lohnt sich trotzdem, sich mit dem Thema zu befassen – Ihre Organspende kann Leben retten.

Text: Fabian Ruch | Bild: Swisstransplant

Die Organspende ist in der Schweiz vielerorts immer noch ein Tabuthema. Das bestätigt Franz Immer, seit zwölf Jahren Direktor der Stiftung Swisstransplant. Sie ist im Auftrag des Bundes für die gesetzeskonforme Zuteilung der Organe zuständig und führt gleichzeitig die nationale Warteliste. «Viele Menschen reden leider nicht darüber», sagt Immer, «und deshalb gibt es auf der Intensivstation oder nach einem Todesfall oft Unsicherheiten, was mit den Organen geschehen soll.»

Nicht auf einem Spitzenplatz

Immer sagt, die Schweiz habe zwar leicht aufgeholt, sei aber bezüglich Organspenden im europaweiten Vergleich immer noch im Rückstand. «Wir hören regelmässig, dass Menschen ihre Organe nicht für andere zur Verfügung stellen wollen, die selber schuld an einer kaputten Lunge oder Leber seien.» Dabei sind bloss fünf Prozent der Leute, die eine Spende benötigen, durch ihren Lebenswandel in diese Lage geraten. Man müsse sich stets überlegen, wie man entscheiden würde, wenn man selber auf ein neues Organ angewiesen wäre. «Dann ist es deutlich einfacher, sich als Spender zu melden», sagt Immer.

Fast alle können

Mittlerweile kann man sich im Internet in ein paar Minuten fürs Organspenden anmelden (siehe Kasten). Es gibt keine Alterslimite und keine Ausschlussgründe. Auch starke Raucher, Diabetiker oder Personen mit einem Tumorleiden sollten ihren Entscheid hinterlegen. Entscheidend ist laut Immer einzig der Zustand der Organe, die nach dem Hirntod entnommen werden. Insgesamt gibt es in der Schweiz sieben Organe, die transplantiert werden können: Herz, Lunge, Leber, beide Nieren, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm.

Elektronisches Register

Seit Herbst 2018 können Sie sich bei Swisstransplant elektronisch für Organspenden anmelden. Das haben bereits rund 100 000 Menschen getan. Im Schnitt sind Organspender (Männer sind leicht in der Mehrzahl) in der Schweiz 58 Jahre alt. Pro Jahr willigen rund 160 Menschen oder ihre nächsten Angehörigen in eine Organspende ein. Damit lassen sich knapp 500 Organe transplantieren – benötigt wären allerdings etwa 700. Wer zum Beispiel eine neue Niere braucht, wartet im Durchschnitt dreieinhalb Jahre darauf.



Mehr Informationen:

swisstransplant.org
organspenderegister.ch



Gut beraten in Sachen Reiseversicherung

Yvonne Leiser-Adler arbeitet im Leistungszentrum Bern. Zusammen mit ihren Teamkolleginnen prüft sie die Heilungskostenfälle von Versicherten, die im Ausland erkranken, verunfallen oder dort leben. Die Berner Oberländerin mit Aargauer Wurzeln steht kurz vor ihrer Pensionierung.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Seit 2005 gehört Yvonne Leiser-Adler zur Gruppe «EU/Vacanza» bei Visana. Sie bearbeitet Heilungskostenfälle von Versicherten, die im EU-Raum wohnen, im Ausland auf medizinische Hilfe angewiesen waren und eventuell die Reiseversicherung Vacanza in Anspruch nehmen mussten. «Unser achtköpfiges Team ist

Die meisten eingereichten Belege sind jedoch stimmig. Ob und welche Leistungen Visana übernehmen kann, hängt von der Versicherungsdeckung ab: Hat jemand eine Zusatzversicherung ambulant, Basic oder stationär abgeschlossen und profitiert so von unserer kostenlosen achtwöchigen Reiseversicherung? Besteht eine Verlängerung der Reiseversicherung, falls der Aufenthalt im Ausland länger als acht Wochen dauert? Sind alle benötigten Informationen auf den Spital- und Arztrechnungen aufgeführt?

«Wer unsicher ist, darf uns sehr gerne anrufen.»

ein guter Mix aus jüngeren und älteren Mitarbeiterinnen. Der generationenübergreifende Austausch ist sehr wertvoll. Wir lernen und profitieren nicht nur fachlich voneinander, das gefällt mir», sagt die Dienstälteste des Teams.

Start bei Grütli

Begonnen hat die gelernte Pflegefachfrau (allgemeine und psychiatrische Krankenpflege) ihre Krankenversicherungskarriere Anfang der Achtzigerjahre im Vertrauensärztlichen Dienst der Grütli, einer der drei Vorgängerkassen von Visana. «Damals haben wir Couverts noch mit der Schreibmaschine adressiert, machten Kopien mit Kohlepapier und Korrekturen mit Tipp-Ex», sagt sie und lacht. Heute sei die Arbeit wesentlich professioneller, und es gebe auch gute Instrumente, um bei Unklarheiten auf Rechnungen Abklärungen vorzunehmen.

Tipps aus erster Hand

Yvonne Leiser-Adler stellt fest, dass viele Versicherte beim Thema Reiseversicherung nicht ausreichend informiert sind. Darum rät sie allen, vor den Ferien abzuklären, wie sie im Ausland versichert sind: «In den Allgemeinen Vertragsbedingungen und in den Zusatzbedingungen steht alles, was man wissen muss. Wer trotzdem unsicher ist, darf uns sehr gerne anrufen.» Eine Reiseversicherung sei insbesondere in Ländern wie den USA, Australien oder Kanada ein absolutes Muss», sagt Yvonne Leiser-Adler, sonst könne es sehr teuer werden.

Pensionierung steht vor der Tür

Yvonne Leiser-Adler macht die Arbeit bei Visana auch nach über drei Jahrzehnten noch Freude. Das war ein wichtiger Grund, warum sie nur drei Monate nach ihrer ersten Pensionierung 2013 wieder an ihren angestammten Arbeitsplatz zurückgekehrt ist. «Wir haben ein tolles Team, zusammen helfen wir unseren Kundinnen und Kunden und erhalten dafür regelmässig dankbare und positive Feedbacks», sagt sie. Ende Jahr lässt sich Yvonne Leiser-Adler zum zweiten Mal pensionieren. Pläne für die Zeit nach Visana hat sie genug, zum Beispiel Saxophon spielen zu lernen.



Zur Person

Yvonne Leiser-Adler (67) lebt in Spiez. Reisen ist ihre grosse Leidenschaft («Alaska und eine Trekkingtour in Grönland haben mir bis jetzt am besten gefallen»). Die Mongolei, Neuseeland, Tasmanien und Argentinien stehen zuoberst auf ihrer Wunschliste. Weitere Hobbys sind Wandern, Skifahren, Nordic Walking, Lesen (Biographien, Klassiker, historische Romane) und seit neuestem Schach. Sie besucht regelmässig Familienangehörige in Israel, leistet Auslandseinsätze für ein Kinderhilfswerk, engagiert sich in der Kirchgemeinde und in einem sozialen Netzwerk.

Coronavirus: Steigen deshalb die Prämien?

Die Corona-Pandemie hat in der Schweiz zu Einschränkungen geführt – gesundheitlich und wirtschaftlich. Es stellt sich nun die Frage, ob auch die Prämienlast durch die Corona-bedingten Kosten zunehmen wird. Wir erklären, warum unsere Versicherten trotz Pandemie nicht mit Zusatzkosten rechnen müssen.

Text: Josko Pekas | Bild: zVg

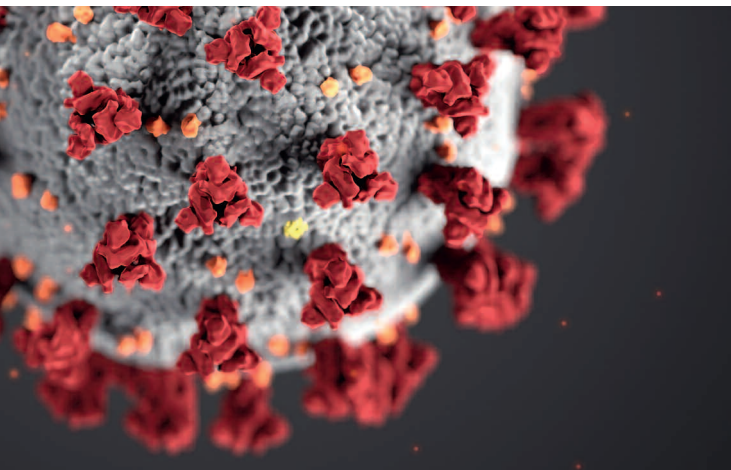
Das Coronavirus hält die ganze Welt seit Anfang März auf Trab. Nebst den gesundheitlichen Fragen beschäftigen uns auch die finanziellen Auswirkungen. Dabei stehen für uns als Krankenversicherer auch während dieser Pandemie stets das Wohlergehen und die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden im Vordergrund. Visana hat sich rasch auf die ausserordentliche Situation eingestellt, ihre Kernaufgaben auch unter erschwerten Bedin-

gungen unkompliziert und effizient abzuwickeln: Die Kostengutsprachen erfolgen laufend, und die Rechnungen werden wie gewohnt innert weniger Tage beglichen.

Kein Prämienanstieg aufgrund von Corona

Die Corona-bedingten Gesundheitskosten in der Schweiz belaufen sich aktuell auf einen dreistelligen Millionenbetrag. Das wirft Fragen auf: Wer bezahlt diese Zusatzkosten, und werden die Versicherten dadurch noch stärker belastet? Die Antwort darauf lautet: Nein, denn zur Sicherstellung der langfristigen Zahlungsfähigkeit müssen Versicherer Reserven bilden. Die Visana-Gruppe verfügt im Marktvergleich über ein grosses Reservepolster und eine hohe Solvenz. Zusätzliche Kosten, die

Das Coronavirus hat bis jetzt Gesundheitskosten in der Höhe eines dreistelligen Millionenbetrags verursacht.



«Eine Prämienenerhöhung aufgrund der Corona-Krise ist nicht zu erwarten.»

etwa durch die gegenwärtige Pandemie verursacht werden, können auch auf längere Sicht abgedeckt werden. Unsere seit Jahren nachhaltige Finanz- und Prämienpolitik bewährt sich nun im Krisenfall.

Prämien tief halten trotz hoher Gesundheitskosten

Als Krankenversicherer setzen wir alles daran, damit die Prämienlast so tief wie möglich bleibt, gerade jetzt, wo die Folgen der Pandemie für die Bevölkerung stark spürbar sind. Für alle Visana-Versicherten gibt es zumindest teilweise Entwarnung: Eine Prämienenerhöhung aufgrund der Corona-Krise ist nicht zu erwarten. Ob und wie stark die Prämien als Folge der wie üblich hohen Gesundheitskosten steigen werden, wird sich erst noch weisen. Wir setzen uns aber mit ganzer Kraft dafür ein, unseren Kundinnen und Kunden auch im nächsten Jahr möglichst attraktive Leistungen zu bezahlbaren Prämien anzubieten.

Gesundheitspolitischer Brennpunkt

Zusammen mit den grössten Versicherern des Landes hat Visana eine freiwillige Branchenvereinbarung erarbeitet, die ab 2021 unerwünschte Telefonanrufe stoppen, die Beratungsqualität erhöhen und die Provisionen an die Versicherungsvermittler deckeln soll. Damit senden wir ein deutliches Zeichen an unsere Kundinnen und Kunden sowie an die Adresse des Parlaments, die Regelung möglichst rasch für verbindlich zu erklären.



visana.ch/de/same-day-delivery

Exklusiv für Visana-Grundversicherte

Visana bietet den exklusiven Gratis-Service allen Kundinnen und Kunden in den Ballungsräumen von Bern, Basel, Zürich und Lausanne an. Informieren Sie sich auf visana.ch/grundversicherung über unsere verschiedenen Hausarzt- und telemedizinischen Grundversicherungsmodelle, und profitieren Sie von bester Servicequalität und attraktiven Angeboten.



Medikamente kaufen, ohne Schlange zu stehen

In Pandemiezeiten beschleicht uns in der Menschenmenge oft ein unbehagliches Gefühl, beispielsweise, wenn wir vor der Kasse anstehen. Wenn Sie rezeptpflichtige Medikamente benötigen, brauchen Sie in der Apotheke nicht länger Schlange zu stehen. Bestellen Sie diese dank «Same Day Delivery» bequem nach Hause.

Text: Josko Pekas | Bild: Visana

Niemand steht gerne an. Noch weniger, wenn einem im Hinterkopf der Gedanke plagt, sich mit einem heimtückischen Virus anstecken zu können. Aber auch sonst bietet der Medikamenten-Heimlieferservice von Visana viele Vorteile für Menschen im Homeoffice, Familien mit kranken Kindern zu Hause oder alleinstehende Personen, die sich rezeptpflichtige Medikamente lieber nach Hause liefern lassen möchten.

Extra-Service für unsere Versicherten

Seit Anfang Jahr bietet Visana in Partnerschaft mit dem Telemedizin-Spezialisten Medi24 den schnellsten Medikamenten-Heimlieferservice der Schweiz an. Kundinnen und Kunden von Visana können den Service im Raum Basel, Bern, Lausanne und Zürich kostenlos in Anspruch nehmen. Das Ganze funktioniert ganz einfach: Rufen Sie werktags zwischen 8 und 17 Uhr unseren Partner Medi24 via die Hotline 0800 633 225 an. Dort werden Sie durch Experten beraten und erhalten Ihr benötigtes Medikament verschrieben. Visana kümmert sich anschließend um die Zustellung durch einen Velokurier. Und das innert dreier Stunden.

Nerven und Kosten sparen dank «Same Day Delivery»

«Same Day Delivery» schont nicht nur Ihr Zeitbudget und Ihre Nerven, sondern spart auch Kosten. Der Heimlieferservice ist günstiger und reduziert unnötige Ausgaben, die bei einem Besuch in der Apotheke oder beim Arzt anfallen. Als verantwortungsvoller Versicherer wollen wir die Gesundheitskosten und Prämien so tief wie möglich halten. Mit «Same Day Delivery» können auch Sie ganz persönlich einen Beitrag dazu leisten. Mehr Informationen zum Service finden Sie auf unserer Website.



Attraktionen und Adrenalin im Alpamare

Ein grosser Spass für die ganze Familie. Das Alpamare in Pfäffikon SZ ist immer einen Ausflug wert. Es bietet Unterhaltung und Spass, Nervenkitzel und Temporausch für Kinder und Eltern im aufregendsten Wasserpark der Schweiz!

Text: Fabian Ruch | Bild: Alpamare



visana.ch/alpamare

Angebot für Visana-Versicherte

Profitieren Sie vom Alpamare-Rabatt. Gegen Vorweisen der Versicherungskarte an der Kasse erhalten Sie und maximal drei Begleitpersonen 15 Prozent Rabatt. Bitte erkundigen Sie sich vorgängig auf alpamare.ch, ob am gewünschten Tag eine Anmeldung erforderlich ist. Kombinieren Sie Ihren Besuch mit einer Übernachtung im Vier-Sterne-Hotel Seedamm Plaza – vom 1. September bis 30. November 2020 zum Vorzugspreis von 99 Franken pro Erwachsenen und 49.50 Franken pro Kind (6 bis 14 Jahre). Visana-versichert muss nur eine Person sein, Kinder unter sechs Jahren übernachten gratis. Informationen und Buchung: 055 417 17 17 oder per E-Mail an info@seedamm-plaza.ch. «Visana-Pauschalangebot» bei der Hotelbuchung erwähnen. Dieses Angebot ist buchbar nach Verfügbarkeit.

Im Alpamare ist das alles und noch mehr garantiert. Zum Beispiel auf den zwölf unverwechselbaren Wasserrutschbahnen, auf denen viele Mamas und Paps ihren gesamten Mut zusammennehmen müssen, um Toch-

ter und Sohn zu beeindrucken. Die «Jungle Run» ist sogar Europas längste geschlossene Wetttrutschbahn. Sie bietet 220 Meter Adrenalin pur auf 22 Höhenmetern mit Wettkampfscharakter, denn man kann gegeneinander antreten.

Jungle-Landschaft lockt

Aber nicht nur Geschwindigkeitsfanatiker kommen voll auf ihre Kosten, es hat auch mehrere Rutschen für Kinder und eine Wasserlandschaft für Kleinkinder. Ein weiterer Höhepunkt ist die neue Jungle-Landschaft, die Anfang 2020 in die Anlage integriert wurde. Tropische Pflanzen und Palmen sorgen nun das gesamte Jahr über für Sommergefühle. Inmitten von Maya-Ruinen befinden sich die Ziele von acht Wasserrutschbahnen.

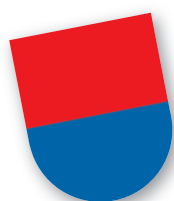
Erlebnis für die ganze Familie

Das Alpamare ist auch nach 43 Jahren ein sicherer Wert für die ganze Familie – in Pfäffikon SZ direkt an der Autobahn und nur 30 Minuten von Zürich entfernt. Und manch ein Erwachsener entdeckt dabei sogar das Kind in sich neu. Mehrere Pools, ein Flussbad, ein spektakuläres Wellenbad, eine Wellness- und Fitnesszone und ein aussergewöhnliches Restaurant-Angebot runden das unvergessliche Erlebnis für Klein und Gross perfekt ab.

Schweizer Städteperlen sind eine Reise wert

Kleinere und mittelgrosse Städte stehen im Schatten der grossen Metropolen. Sie blicken aber oft auf eine ähnlich spannende Geschichte zurück und weisen ein reiches Kulturleben aus. Fernab der grossen Touristenströme lohnt sich ein Ausflug. Wir stellen Ihnen drei Städteperlen vor: Bellinzona, Freiburg und Schaffhausen.

Text: Felix Pal, Hans Estermann | Bild: Schweiz Tourismus



Bellinzona: Unesco-Hochburg

Burgen und Bellinzona sind untrennbar. Die drei Burgen der Tessiner Stadt gehören seit 2000 zum Unesco-Weltkulturerbe. Die mittelalterlichen Castelgrande, Castello Montebello und Castello Sasso Corbaro bildeten früher den Schutz der Stadt und sind heute deren Wahrzeichen. Verschiedene Touren bringen Ihnen die Geheimnisse der Burgen auf eine spannende Art näher. Jeweils am Samstag bietet sich in Bellinzona zusätzlich der Besuch des legendären Markts an. myswitzerland.com/bellinzona



Freiburg: Abenteuer Mittelalter

Auf einem Felsvorsprung thront die Saanestadt, wo zwei Sprachen gesprochen werden. Freiburg steht für Mittelalter. 200 gotische Fassaden verleihen der Altstadt den unvergleichlichen Mittelalter-Charme. Das mittelalterliche Freiburg können Sie heute digital erleben. Mit dem Audio-Guide und einem Tablet ausgerüstet schlendern Sie in der Ausstellung «Espace 1606» durch die Stadt und erfahren so mehr über ihre Geschichte. myswitzerland.com/fribourg



Schaffhausen: Stadt der Erker

Die Stadt am Rhein ist bekannt für die imposante Festung Munot und ihre prächtig bemalten Alstadthäuser mit den reich verzierten Erker – genau 171 an der Zahl. Hinter diesen verbirgt sich eine Vielzahl an interessanten Geschichten und Anekdoten, die vom Mittelalter bis zur Gegenwart reichen. Auf einer rund einstündigen Tour durch die Altstadt erfahren Sie Spannendes von der mittelalterlichen Krämerin «Brunhilde von Wunderstätten» über Schaffhausen und seine bewegte Vergangenheit. myswitzerland.com/schaffhausen

Auszeit am Rheinfall

Gewinnen Sie ein Wochenende für zwei Personen im Sorell-Hotel Rüden (sorellhotels.com/rueden) in Schaffhausen. Das historische Zunfthaus aus dem 18. Jahrhundert liegt mitten in der Altstadt. Das kleine Hotel überzeugt durch seinen Charme und die stimmungsvollen Zimmer. Der Aufenthalt umfasst zwei Übernachtungen im Standard-Queen-Doppelzimmer mit Frühstück und den Zugang zum Fitnessbereich. Für die Teilnahme schicken Sie ein E-Mail an forum@visana.ch mit dem Betreff «Schaffhausen». Einsendeschluss: 9. Oktober 2020.

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 23. Oktober 2020 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden darf. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

Visana Club

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

Ihre Herbstangebote sind da!

Schützen Sie sich und Ihr Haus

Das SmartHome-System von Mentrex ist einfach installiert und bietet rundum Sicherheit und Schutz:

- Video-Aufnahmen und Online-Überwachung
- Warnung bei Rauch, Hitze, Kohlenmonoxid, Wasser
- Zuverlässige und lautstarke Alarmierung vor Ort und auf Ihrem Smartphone

Visana-Club-Preis Starter-Set (Gateway und drei Funk-Rauchmelder): 104 statt 130 Franken (exkl. Porto). Zusätzlich erhalten Sie auch auf alle anderen Produkte 20 Prozent Rabatt (Gutscheincode: Visana).

Jetzt bestellen auf visana.ch/club oder mit Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 31. Dezember 2020 oder solange Vorrat. Weitere Informationen auf mentrex.ch. Die Mentrex-Expertinnen und -Experten beraten Sie gerne: Tel. 061 795 95 90.

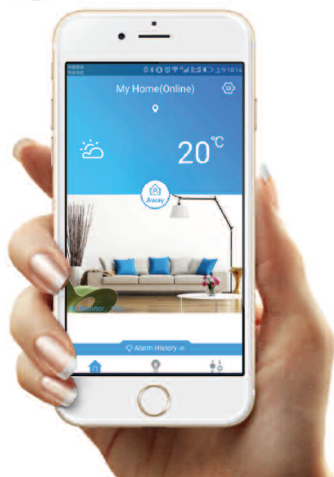
«Weil Sicherheit kein Zufall ist!»



Rauchmelder



Gateway



Überwachungskamera



Bewegungsmelder



Kohlenmonoxidalarm (online bestellbar)



Tür- und Fenstersensor (online bestellbar)



Wassermelder

Bestelltalon

- _____ Stück Starter-Set à Fr. 104.–
(1 Gateway GS188 + 3 Funk-Rauchmelder GS559)
- _____ Stück Funk-Rauchmelder GS559 à Fr. 28.–
- _____ Stück Wifi-Kamera GS290 à Fr. 64.–
(inkl. Speicherkarte)
- _____ Stück Bewegungsmelder GS300 à Fr. 16.80
- _____ Stück Wassermelder GS156 à Fr. 20.–

exkl. Porto und Verpackung (Fr. 8.50); ab Fr. 150.– inkl. Porto und Verpackung

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Talon ausschneiden und einsenden an: Mentrex, Aktion Visana Club, Grellingerstrasse 37, 4208 Nunningen



«Die Schweizerische Zahnärztesgesellschaft SSO empfiehlt diese Schallzahnbürsten.»

Die smarte Zahnreinigung

Philips Sonicare DiamondClean (für Erwachsene)

- Wirkt signifikant gegen Plaque
- Für gesunde, natürlich weisse Zähne

Philips Sonicare DiamondClean 9300 Smart mit App

- Mit App für Android oder iPhone
- Zeigt die gebürsteten Stellen und markiert die ausgelassenen

Spezialpreis: Sonicare DiamondClean für 139 statt 299.90 Franken; Sonicare DiamondClean Smart mit App für 199 statt 329.90 Franken. Preise inkl. zwei Bürstenköpfe, Versandkosten und zwei Jahre Garantie.

Jetzt bestellen auf [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club) mit dem Gutscheincode VISANA2020 oder mit Bestelltalon. Das Angebot gilt bis 31. Dezember 2020 oder solange Vorrat. Weitere Informationen auf [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club). Beratung: Philips-Kundendienst,

Bestelltalon

Philips Sonicare DiamondClean für 139 Franken

- _____ Stück Weiss HX9337/88
- _____ Stück Schwarz HX9358/88
- _____ Stück Rosegold 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 _____

Telefon _____

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

Tel. 044 212 62 14. Interessieren Sie sich für die Sonicare for Kids mit App oder die preiswertere Variante Sonicare Protective-Clean 5100? Jetzt ganz einfach bestellen auf [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club).

Kaffeegenuss in Perfektion

Zurücklehnen und entspannen: Die Solis Barista Perfetta Plus schenkt Ihnen genussvolle Momente mit perfekt aufbereitetem Kaffee. Elegantes und kompaktes Design, hochwertige Materialien und ausgeklügelte Technologie – um das Beste aus jeder Kaffeebohne herauszuholen.

- Mehrere Programme und Erinnerungsfunktionen
- Mit Vorbrühfunktion für ein perfektes Aroma
- Dampf- und Heisswasserfunktion

Spezialpreis: 389.90 statt 599 Franken (inkl. Versand und zwei Jahre Garantie). Jetzt bestellen auf [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club). Das Angebot ist gültig bis 31. März 2021 oder solange Vorrat. Weitere Informationen auf [solis.com](https://www.solis.com). Produktauskünfte via Tel. 044 874 64 64 oder E-Mail-Adresse sales.ch@solis.com.



«Kaffeegenuss wie vom Barista.»

Gut zu wissen

Wichtige Informationen

Häufige Fragen

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

Visana-Agenturen

Die Kontaktdaten unserer Agenturen und Leistungszentren finden Sie auf visana.ch/agenturen.

Hotline

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

Telemedizinische Beratung

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

Notfälle im Ausland

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

Gesundheitsrechtsschutz

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

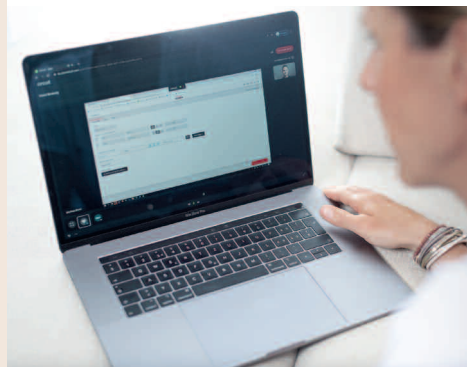
myVisana und Visana-App

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

Visana-Blog

Spannende Artikel zu Themen rund um Gesundheit und Ernährung lesen Sie auf unserem Blog auf visana.ch/blog.

Darf es eine Videoberatung sein?



Der persönliche Kontakt zu unseren Kundinnen und Kunden ist uns sehr wichtig. Manchmal braucht es dennoch etwas mehr Distanz, beispielsweise, weil es bequemer oder gesünder ist. Corona hat uns ausserdem gezeigt, dass sich sehr viele Dinge problemlos über die digitalen Kanäle erledigen lassen. Unsere Beraterinnen und Berater sind darum gerne weiterhin per Videoberatung für Sie erreichbar – nebst Telefon und E-Mail. Wählen Sie einfach den Kanal, der Ihnen am besten passt. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Digitales Bonusprogramm myPoints

Bewegung tut gut. Und manchmal sind Spaziergänge, Joggingrunden oder die Workouts vor dem Fernseher auch Geld wert. Visana belohnt Sie mit dem digitalen Bonusprogramm myPoints. Falls Sie bei uns Zusatzversichert sind, erhalten Sie bis zu 120 Franken pro Jahr für Ihre Aktivitäten. Sie können sich jederzeit auf unserem Online-Kundenportal myVisana für myPoints anmelden und sofort Punkte sammeln. Mehr dazu auf visana.ch/myvisana und visana.ch/mypoints.



Mehr Informationen:
visana.ch/mypoints



Liste der Spitalwahleinschränkung (Stand September 2020)

Wenn Sie eine Spitalzusatzversicherung abgeschlossen haben, geniessen Sie bei stationären Spitalaufenthalten einen höheren Komfort und mehr Privatsphäre. Die Tarife, die ein Spital dafür anwenden kann, handelt Visana direkt mit den einzelnen Spitalern aus. Damit die Prämien für die Spitalzusatzversicherungen nicht unnötig durch zu hohe Tarife belastet werden, kann Visana einzelne Spitäler von der Spitalzusatzversicherung ausschliessen. Dies geschieht dann, wenn sich Visana und betroffene Spitäler bei den Tarifen nicht einig werden.

Spitalliste konsultieren


Für Versicherte mit einer Spitalzusatzversicherung heisst dies, dass Mehrkosten anfallen bei stationären Aufenthalten in ausgeschlossenen Spitälern. Diese Kosten übernimmt die Spitalzusatzversicherung von Visana nicht. Einzig Notfalleinweisungen sind von dieser Einschränkung ausgenommen. Die ausgeschlossenen Spitäler sind auf der «Liste der Spitalwahleinschränkung» aufgeführt. Diese finden Sie auf unserer Website [visana.ch/spital](https://www.visana.ch/spital) («Downloads, «Nützliche Listen»). Zurzeit handelt es sich um die folgenden Spitäler:

Kanton	Ort	Spital/Klinik	Keine Anerkennung der Spitalabteilung		
			Allgemein	Halbprivat	Privat
AG	Barmelweid	Klinik Barmelweid (nur Bereiche Rehabilitation)		▪	▪
AR	Walzenhausen	Rheinburg-Klinik		▪	▪
BE	Biel	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie	▪	▪	▪
GR	Fläsch St. Moritz	Klinik Gut		▪	▪
SG	Bad Ragaz	Clinic Bad Ragaz		▪	▪
SG	Valens	Rehazentrum Valens		▪	▪
SG	Walenstadtberg	Rehazentrum Walenstadtberg		▪	▪
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		▪	▪
ZH	Zürich	Limmatklinik		▪	▪
ZH	Zürich	Universitätsklinik Balgrist (nur Bereich Akut-Paraplegie)		▪	▪


Kundenzufriedenheit: Top-Platzierungen für Visana

Der Internetvergleichsdienst **Comparis.ch** hat in der ersten Jahreshälfte über 2200 Personen zur Zufriedenheit mit ihrer Krankenkasse befragt. Bewertet wurden die Kompetenz und Einsatzbereitschaft der Mitarbeitenden, die Zufriedenheit mit den Abrechnungen sowie die Verständlichkeit und Übersichtlichkeit der Kundeninformationen. Die Versicherten gaben Visana die Note 5,3, was Rang 2 unter den Krankenkassen bedeutet. Unsere Haftpflicht- und Hausratversicherungen erhielten ebenfalls die Note 5,3 und Silber. Wir danken für das Vertrauen und setzen uns weiterhin dafür ein, dass wir Sie auch in Zukunft mit unseren Produkten und unserem Service überzeugen können.

comparis.ch
Krankenkassen
Gut: **5.3**
Kundenzufriedenheit
06/2020



comparis.ch
Haftpflicht & Hausrat
Gut: **5.3**
Kundenzufriedenheit
06/2020





Zur Person

Barbara Josef war zwischen 2008 und 2015 Leiterin Kommunikation und Mitglied der Geschäftsleitung bei Microsoft Schweiz. Ab 2013 war sie zudem verantwortlich für das gesellschaftliche Engagement des Unternehmens. In dieser Rolle hat sie vor über zehn Jahren die Initiative «Nationaler Homeoffice Day» mitgegründet. Anfang 2016 gründete sie die 5-9 AG (5to9.ch). Sie ist 44 Jahre alt und treibt in ihrer Freizeit gerne Sport.

«Ich bin heute im Büro und nicht erreichbar»

Barbara Josef ist Expertin für Arbeitsformen der Zukunft. Sie spricht über Homeoffice und Coworking-Spaces, über mutige Unternehmen und motivierte Mitarbeitende.

Interview: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Barbara Josef, Sie sind Gründerin und Partnerin der Beratungsfirma 5–9 und helfen Unternehmen, die richtige Arbeitsform der Zukunft zu finden. Wie sieht diese aus?

Das hängt stark von der Organisation und Firmenkultur ab und natürlich vom Willen, sich zu verändern. Das benötigt in erster Linie Mut, weil sich der Mensch ungern von lieb gewonnenen Gewohnheiten trennt. Im Mittelpunkt sollten stets die Mitarbeitenden stehen. Nur wenn sie sich mit einer Organisation identifizieren und Wertschätzung spüren, bringen sie ihre maximale Kreativität und Produktivität ein.

Wie viel Freiheit ist für die Mitarbeitenden ideal?

Im digitalen Zeitalter möchte keine Organisation Angestellte, sondern Mitunternehmer. Folglich muss man den Mitarbeitenden mehr Autonomie und Freiräume ermöglichen. Anders formuliert: Das Ergebnis zählt und nicht wie und wo die Arbeit erledigt wird. Der Bürotag von 8 bis 17 Uhr ist für viele Aufgaben ein Auslaufmodell.

Corona hat zumindest das Homeoffice salonfähiger gemacht.

Absolut. Viele Unternehmen und Menschen haben realisiert, dass es auch geht, wenn man nicht jeden Tag im Büro sitzt, nicht fünf Sitzungen täglich abhält und sich nicht in jedem Meeting physisch trifft. Heute muss man niemanden mehr davon überzeugen, dass Zusammenarbeit mit digitalen Instrumenten funktioniert.

Arbeitet man im Homeoffice effizienter?

Fast alle Studien belegen, dass die individuelle Produktivität im Homeoffice höher ist – weil man weniger unterbrochen wird und den Tag autonomer gestalten kann. Trotzdem hat das Homeoffice auch Limiten. Für kreative Zusammenarbeit über die Rollen- und Teamgrenzen hinaus eignen sich Präsenzformate meist besser. Deshalb ist der Mix entscheidend.

Wie sieht dieser perfekte Mix aus?

Das hängt von der Aufgabe und vom digitalen Reifegrad einer Organisation ab. Unabhängig davon wünsche ich mir, dass wir die Aufmerksamkeit nicht auf die Abwesenheit, also das The-

ma Homeoffice, lenken, sondern auf die Frage, wie wir das Beste aus der Zeit, die wir physisch miteinander verbringen, machen können. Wir sollten diese Zeit als eine Art «Quality Time» sehen, wo wir den Austausch bewusst pflegen. Mein Traum wäre, dass wir eine «In the Office Message» versenden, wenn wir im Büro sind. Konkret: «Ich bin heute im Büro und nicht erreichbar!» Dann könnte man in wenigen Stunden kompakt Sitzungen abhalten und alles besprechen. An den anderen Tagen wäre man selbständig.

Immer stärker in Mode kommt Coworking. Warum?

Coworking-Spaces wie hier im Wunderraum in Pfäffikon sind «dritte Orte» – weder zu Hause noch im Büro. Sie ermöglichen uns Rückzug und Vernetzung zugleich. Etablierte Firmen interessieren sich zunehmend für Coworking, weil sie realisieren, dass Coworking-Spaces spannende Lern- und Austauschplattformen sind. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass diese Orte unsere Wirtschaft und Gesellschaft weiterbringen. Für mich lassen sie den Dorfplatz aufleben und ermöglichen ganz neue Formen der Zusammenarbeit und des Dialogs.

Und wie sieht Ihre Vision des Arbeitens in 20 Jahren aus?

Wir wissen ja nicht einmal, wie es in drei Jahren aussieht (lacht). Es wird sicher andere Jobs geben, auch aufgrund der Automatisierung. Vermutlich arbeiten die Menschen weniger. Wirtschaft und Gesellschaft werden sich bis 2040 so stark verändern wie in den letzten 80 bis 100 Jahren. Deshalb sollten wir bereit sein, Veränderungen zuzulassen.



Gewinnen Sie eine **Auszeit im Oberengadin**

Wir verlosen ein «Ski and Dine Around»-Package für zwei Personen in Silvaplana im Wert von 1476 Franken. Inbegriffen sind drei Übernachtungen mit Frühstück und zwei Abendessen im Vier-Sterne-Superior-Hotel Nira Alpina, ein Abendessen in einem teilnehmenden Dine-Around-Restaurant sowie drei Tagesskipässe für das Oberengadin.

Text: Corinne Ehrle | Bilder: zVg

Im Winter sind die Bedingungen ideal für genussvolles Skifahren im Engadin. Und auch im Frühling sind die Verhältnisse am Hausberg von Silvaplana, dem Corvatsch, auf 3303 Metern über Meer, noch perfekt. Mit etwas Glück verbringen Sie und Ihre Begleitung vom 4. bis 29. Januar oder 15. März bis 5. April 2021 eine sportliche und kulinarische Auszeit. Nach einem aktiven Tag auf der Piste finden Sie Ruhe und Entspannung im Hotel Nira Alpina in Silvaplana (niraalpina.com). Das stilvoll eingerichtete Hotel überzeugt mit Eleganz, einer vorzüglichen Küche und seinem grosszügigen Spa-Bereich. Lockt Sie das «Ski and Dine Around»-Package für zwei Personen in Silvaplana? Dann schicken Sie den Wettbewerbstalon auf einer Postkarte ein, oder nehmen Sie auf visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teil.



Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 30. Oktober 2020 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana und das Hotel Nira Alpina die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

Wettbewerbstalon

Ich möchte drei Übernachtungen für zwei Personen im Hotel Nira Alpina in Silvaplana gewinnen.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 16. Oktober 2020 einsenden an: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15