



Übernachten Sie im Cresta Palace in Celerina

An bester Lage, mitten in der Engadiner Berg- und Sportwelt, bietet das Hotel Cresta Palace in Celerina alles, was das Herz begehrt. Machen Sie bei unserem Wettbewerb mit, und überzeugen Sie sich selber. Wir verlosen zwei Nächte für zwei Personen inklusive Halbpension im Deluxe-Doppelzimmer im Wert von bis zu 1500 Franken.

Text: Mary Stefanizzi | Bild: zVg

Das Vierstern-Superior-Traditionshotel Cresta Palace in Celerina (www.crestapalace.ch) bietet ideale Bedingungen für den Einstieg in die Engadiner Sportwelt. Ob Sommer oder Winter, Sie profitieren vom direkten Anschluss an Skipisten, Langlaufloipen, Wanderwege und Biketrails. In der hoteleigenen «Staziun da Basa» finden Sie den passenden Service. Nach einem spannenden Tag an der frischen Luft geniessen Sie das Spa mit Indoor-Pool und Wellnessbereich und als krönenden Abschluss ein Fünf-Gänge-Menü im Grand Restaurant. Möchten Sie einen Aufenthalt im Cresta Palace in Celerina gewinnen? Dann senden Sie untenstehenden Wettbewerbston auf einer Postkarte ein, oder nehmen Sie auf www.visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teil.



Wettbewerbston

Ich möchte zwei Übernachtungen (Weihnachten/Neujahr ausgeschlossen) für zwei Personen mit Halbpension im Cresta Palace in Celerina gewinnen.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 30. November 2018 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 10. Dezember 2018 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana und das Hotel Cresta Palace die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

Visana FORUM

Das Gesundheitsmagazin 4/2018

4 Entspannung in der Winterzeit

Dampfbäder schmeicheln Körper und Seele

7 Home-Assistance hilft rund um die Uhr

Das grosse Plus unserer Hausratversicherung

22 «Läckeres» Unternehmertum

Im Gespräch mit Miriam Baumann

Inhalt

Gesundheit

Hagebutte: die Frucht der Rose	3
Entspannendes Wintervergnügen	4
Volkskrankheit Rheuma	6

Inside

Home-Assistance für den Hausrat	7
Visana-Mitarbeiterin im Fokus	8
Medizinische Zweitmeinung	10

Service

Anrecht auf Prämienverbilligung?	11
Die Wellness-Schecks 2019	14
Wasserspass im Aquaparc	17
Winterangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit Miriam Baumann	22
Wettbewerb	24

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie haben es vielleicht bemerkt: In diesem Jahr war das «VisanaFORUM» wasserlastig. Ob beim Stand-up-Paddeln im Frühling, beim Gummiböötli im Sommer oder bei Wanderungen an Seen und Flüssen im Herbst: Rund ums Wasser bieten sich zu jeder Jahreszeit unzählige genussvolle und gleichzeitig gesundheitsfördernde Aktivitäten. Das ist auch in der Winterzeit nicht anders. In der letzten Ausgabe 2018 stellen wir Ihnen einige der schönsten Thermen und Bäder der Schweiz vor. Lassen Sie sich inspirieren.

Auch zwei andere Serien haben das «VisanaFORUM»-Jahr geprägt: «Superfrüchte» und «Volkskrankheiten». Mit der Hagebutte präsentieren wir Ihnen die nächste Superfrucht. Und auf Seite 6 werfen wir einen Blick auf das Rheuma, eine heimtückische Krankheit, unter der nicht nur ältere Menschen leiden.

Wie gewohnt stehen jedoch nicht nur Sachthemen im Fokus, sondern auch spannende Persönlichkeiten und nützliche Tipps aus der Visana-Welt. Da wäre unser Promi-Interview mit der Geschäftsführerin des Basler Lächerli-Huus, Miriam Baumann. Sie zeigt auf, wie sich auch bei Süswaren Genuss und Gesundheitsbewusstsein perfekt kombinieren lassen. Und im Expertengespräch auf Seite 10 spricht Prof. Dr. Andrew Chan, Chefarzt am Berner Inselspital, über das Plus der «Medizinischen Zweitmeinung», unserer neuen Servicedienstleistung für Sie.

Nun wünsche ich Ihnen für die bevorstehende Weihnachtszeit viel Besinnlichkeit und Freude. Ich danke Ihnen für Ihre Treue und wünsche Ihnen für das Jahr 2019 bereits heute nur das Allerbeste – und vor allem: gute Gesundheit.



Urs Roth
CEO Visana-Gruppe



Hagebutte: die Frucht der Rose

Goji-Beeren, Chia-Samen oder Spirulina-Algen werden gern als «Superfood», also als Nahrungsmittel mit einem spitzenmässigen Effekt auf die Gesundheit, angepriesen – und zu entsprechenden Preisen verkauft. In unserer Serie zeigen wir, wie es einfacher, günstiger, aber genauso gesund geht. Die heimische Hagebutte dient als Heilmittel bei verschiedenen Beschwerden – das wussten bereits unsere Vorfahren.

Text: Melanie von Arx | Bild: Mauro Mellone



Als Hagebutte bezeichnet man nicht eine spezifische Frucht, sondern eine ganze Pflanzengruppe. Es handelt sich hierbei um die ungiftigen Früchte aller Rosenarten, insbesondere der sogenannten «Hundsrose» (*Rosa canina*). Im gängigen Sprachgebrauch bezeichnet «Hagebutte» sogar die Pflanze selbst, also Wild- und Heckenrosen, an denen die Früchte wachsen. In der Schweiz verbinden wir Hagebutte meist mit Tee – doch Achtung: Die Pflanze kann mehr. Mit ihren Vitaminen und Pflanzensäuren ist sie ein wahres Wundermittel. Die Hagebutte ist eine traditionelle «Superfrucht», die im eigenen Garten wächst.

Traditionelle Heilpflanze

Seit mehreren Jahrhunderten gilt die Hagebutte als Heilmittel. Je nach Verarbeitung der Pflanze oder von

Pflanzenteilen eignet sie sich zur Linderung verschiedener Beschwerden:

- Die getrocknete Schale hilft als Tee bei Erkältungen. Dank hohem Gehalt von Pflanzensäuren wirkt er abführend und lindert Harn- und Nierenleiden.
- Als Mus wirkt die Hagebutten-Frucht gegen Gicht und Rheuma.
- Marmelade aus Hagebutte ist appetitanregend.
- Ein aus den Kernen der Hagebutte hergestelltes Öl pflegt die Haut.

Roh verzehrt sind die Früchte süss und reich an Vitaminen – ein gesunder Snack für zwischendurch.

Nachhaltige Superfrucht

Da die Hagebutte im Garten bestens gedeiht, kann selbst ein ungeübter Stadtgärtner seine eigene Superfrucht in Bioqualität anbauen. Mit wenig Aufwand wird die Schale getrocknet und zu Hagebutten-Tee verarbeitet – ganz ohne Transportwege oder Pestizide. Das schont die Natur und das Portemonnaie, dient bei der nächsten Erkältung aber auch der eigenen Gesundheit.

Steckbrief

Wissenschaftlicher Name: *Rosa canina* (Frucht der Hundsrose)
Pflanzenfamilie: Rosengewächse
Herkunft: Europa (insbesondere in Mitteleuropa weit verbreitet)
Nährwert: circa 162 Kalorien pro 100 Gramm (je nach Verarbeitung variabel)
Reich an: Vitamin A, B1, B2, und C, Kalzium, Magnesium und Eisen

gedruckt in der
schweiz



Impressum

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

Adressänderungen

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



Sauna und Dampfbad – entspannende Wintervergnügen

Mit etwa 50 Grad ist ein Dampfbad fast schon kühl im Vergleich zur Sauna (80 Grad). Zudem ist die Feuchtigkeit viel höher. Aber von ihrer gesundheitlichen Wirkung her sind Saunen und Dampfbäder vergleichbar: Die Wärme entspannt die Muskeln und bringt den Körper zum Schwitzen. Viele schwören im Winter auf regelmässige Heissluftbesuche. Wir stellen Ihnen drei Wellness-Orte näher vor.

Text: Stephan Fischer | Bilder: MySwitzerland.com, zVg

Saunieren auf russische Art

Im Sole uno in Rheinfelden erwartet die Gäste eine vielfältige Thermalbad- und Saunalandschaft. Wer es gerne heiss hat und sich den Schweiß aus den Poren tropfen lassen möchte, hat die Wahl zwischen drei finnischen Saunen (die Erd- und die Feuersauna stehen als Blockhäuser im Park), einer Bio-Sauna, dem klassischen Dampfbad oder einer russischen «Banja».



Letzteres ist ein Sauna-Erlebnis der besonderen Art: Nach dem ersten Saunagang, der klassisch mit einem Schluck Wodka begonnen wird, folgt im zweiten Durchgang die traditionelle Wenik-Massage, ein Abschlagen des Körpers mit frischen Birkenzweigen, welches die Blutzirkulation anregt und durch die ätherischen Öle der Birkenblätter ein wohliges Gefühl der Entspannung hinterlässt. Wer wissen möchte, wie es danach weitergeht, findet die Antwort vor Ort. www.parkresort.ch

Rheinfelden und die Sole

Dank der beim Salzabbau anfallenden Sole («salzige Wasserlösung») entwickelte sich Rheinfelden Mitte des 19. Jahrhunderts zu einem europaweit bekannten Badekurort. In den 1970er-Jahren richtete sich Rheinfelden neu aus und wurde zum medizinisch-therapeutischen Gesundheitszentrum. 1973 öffnete das damals grösste Sole-Hallenbad der Schweiz seine Türen. Später wandelten sich die traditionellen Solbäder zu spezialisierten Kliniken.

«Tamina Therme» – für alle etwas dabei

Die meisten Besucherinnen und Besucher der «Tamina Therme» in Bad Ragaz erholen sich in der grosszügigen Thermalwasser-Badewelt. Aber auch ein Abstecher in die vielfältige Saunawelt lohnt sich. Die finnische Sauna (Temperatur 85 bis 90°C), das Dampfbad (45°C), das Sanarium (eine Niedertemperatur-Sauna mit etwa 60°C und einer Luftfeuchtigkeit von rund 50 Prozent) und eine Bio-Sauna erwarten die Gäste. Neben den klassischen Aufgüssen in der finnischen Sauna und in der Bio-Sauna bringt das Zusammenspiel von verschiedenen Wedeltechniken, Show- und Lichteffekten sowie Musik in der Aufguss-Aussensauna «Sauna

Nera» Abwechslung in das Leben der Saunaliebhaber. Mit einer Aufguss-Sauna, zusätzlichen Ruhe- und Liegeflächen und einem Naturteich erweitert Bad Ragaz den Wellnessbereich. Die Eröffnung ist für Februar 2019 geplant. www.taminatherme.ch

Bad Ragaz und die Thermalquelle

Das 36,5 Grad warme Thermalwasser entspringt nicht in Bad Ragaz, sondern bei Bad Pfäfers in der Taminaschlucht. Bereits im 13. Jahrhundert entstanden dort die ersten Badeanlagen. Der berühmte Badearzt Paracelsus wirkte hier. Seit dem 19. Jahrhundert wird das Thermalwasser nach Ragaz geleitet, was der St. Galler Gemeinde zum Status eines weitherum bekannten Kurorts verhalf. 1937 wurde Ragaz in Bad Ragaz umbenannt.

Ein Sauna-Ausblick, der beeindruckt

Das Panorama auf dem Bürgenstock mit Blick auf den Vierwaldstättersee und die umliegenden Berge ist nicht nur auf der Aussichtsterrasse atemberaubend. In diversen Pools mit Temperaturen zwischen 16 und 35°C oder aus der finnischen Sauna heraus lässt sich die Winterlandschaft – angeblich soll es einen schnee-reichen Winter geben – besonders bequem geniessen. Und wer sich einmal einen ganz exklusiven Aufenthalt auf dem Bürgenstock im Alpine Spa gönnen möchte, kann sich eine der Spa-Suiten (für 2 bis 6 Personen) mieten, die mit einem Jacuzzi, finnischer Sauna und einem Dampfbad sowie mit Kamin, TV und Lounge-Sofa ausgestattet sind. Und auch hierbei ist der eindrückliche Panoramablick auf die Zentralschweizer Gipfel inbegriffen. www.buergenstock.ch



Bürgenstock und der Berg

Mit 1128 Metern Höhe ist der Bürgenstock (ursprünglich Bürgenberg genannt) kein Gigant unter den Gipfeln der Urner Alpen. Dafür ist der Kurort Bürgenstock auf der Alp Tritt (874 m) dank seiner luxuriösen Hotelanlagen seit 1873 ein auch international bekannter Ferien- und Kongressort. Die Hotels sind via Privatstrasse und seit 1888 mit einer Standseilbahn (mit Unterbruch von 2011 bis 2017) von Kehrsiten aus touristisch erschlossen.



www.myswitzerland.com/wellness

Wenn die Gelenke schmerzen

Keine andere Krankheit verursacht in der Schweiz so hohe Kosten wie Rheuma. Rund zwei Millionen Menschen sind davon betroffen. Und es sind längst nicht nur Ältere, die an den rund 400 unterschiedlichen Rheuma-Arten leiden, denn auch Junge können bereits an Rheuma erkranken.

Text: Fabian Ruch | Bild: Alfonso Smith

Rheuma ist die Volkskrankheit Nummer 1 in der Schweiz. Aber wer nicht direkt davon betroffen ist, kann das Krankheitsbild vermutlich nicht genau definieren. Zumal die Thematik enorm kompliziert ist, denn es gibt über 400 unterschiedliche Arten. Vielleicht ist es sinnvoll, sich über den Wortsinn zu nähern: «Rheuma» stammt aus dem griechischen Altertum und bedeutet Fluss. Es ist der fließende Schmerz, der alle Leidtragenden verbindet.

Entzündliche und nichtentzündliche Formen

Die Schäden zeigen sich vor allem im Binde- und Stützgewebe des Bewegungsapparates, beispielsweise in Gelenken, Knochen, Muskeln, Schleimbeuteln oder Sehnen. Am einfachsten zu unterscheiden sind die Formen dadurch, dass einige entzündlich sind und andere nicht. Zum entzündlichen Rheuma zählen etwa alle Formen von Arthritis, das sind Gelenkentzündungen. Nichtentzündlich sind die Arthrosen, was degenerative Erkrankungen von Gelenken meint, oder auch Gicht, Knochenerkrankungen und chronische Rückenschmerzen, wenn diese nicht aus einer entzündlichen Erkrankung stammen.

Meistens zuerst in den Handgelenken

Rund zwei Millionen Menschen in der Schweiz sind von rheumatischen Beschwerden geplagt, jede vierte Invaliditätsrente lässt sich auf Rheuma zurückführen. Es gibt keine andere Krankheit, die derart hohe Kosten pro Jahr verursacht (23 Milliarden Franken). Das ist beinahe so viel wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (17 Milliarden) und Krebs (11 Milliarden) zusammen.

Der Begriff «Rheuma» gehört zu den ältesten schriftlich bezeugten Krankheitsbezeichnungen. Bereits vor 2500 Jahren wurde er verwendet. Oft sind zuerst die Handgelenke und die ihnen am nächsten gelegenen Fingergelenke von Schmerzen, Steifgefühlen und Schwellungen betroffen. Erst später kommen andere Gelenke wie Schulter, Knie und Hüfte dazu. Im Übrigen schlagen sich zwar meistens ältere Menschen mit Rheuma herum, aber auch Jugendliche und Kinder kennen die Diagnose.

Symptome und Behandlungen

Erste Anzeichen für Rheuma können Müdigkeit, Appetitlosigkeit oder leichtes Fieber sein. In diesem Stadium ist es schwierig, die Krankheit zu erkennen. Nach einiger Zeit kommt es zu geschwollenen Gelenken. Die meisten Arten von Rheuma sind mittlerweile mit einer Kombination aus Medikamenten und Therapien behandelbar. Ziel ist vor allem, dem Patienten die Schmerzen zu nehmen, die betroffenen Gelenke und deren Beweglichkeit zu erhalten sowie Muskeln aufzubauen. Auch eine angepasste Ernährung trägt dazu bei, Entzündungen und Schmerzen zu lindern. Zudem helfen Wärme-, Kälte- und Elektrotherapien. Manchmal ist aber eine Operation unvermeidbar, bei der zerstörte Gelenke durch eine Prothese ersetzt werden.

www.rheumaliga.ch

Home-Assistance – das Plus in der Hausratversicherung

Beschädigtes Mobiliar durch einen Wasserschaden oder einen Wohnungsbrand sind typische Beispiele dafür, was eine klassische Hausratversicherung abdeckt. Die Hausrat- und Gebäudeversicherungen von Visana gehen noch einen Schritt weiter. Dank der inbegriffenen 24-Stunden-Home-Assistance sind auch Sofortmassnahmen bei Verlust der Wohnungsschlüssel oder zur Schädlingsbekämpfung gedeckt.

Text: Hannes Bichsel | Bild: Alfonso Smith

Es ist Samstagabend um 3 Uhr in der Früh. Sie kehren nach zehnstündiger Autofahrt aus den Ferien zurück und stehen vor verschlossener Haustüre, weil der Schlüssel unauffindbar ist. Zum Glück ist die Home-Assistance der Visana-Hausratversicherung rund um die Uhr erreichbar und bietet umgehend einen Schlüsseldienst auf. Dieser öffnet die Türe, bringt ein Notschloss an und rechnet direkt mit Visana ab. Die Hausratversicherung übernimmt die Kosten bis maximal 1000 Franken pro Schadenfall, und dies ohne Selbstbehalt.

Verstopfte Leitungen, Schädlinge und Datenrettung

Die Home-Assistance ist in allen Hausrat- und Gebäudeversicherungen enthalten – unabhängig von der Versicherungsdeckung. Sie hilft weiter bei verstopften Wasserleitungen oder wenn Sie Schädlinge (Schaben, Ratten, Mäuse, Motten, Ameisen, Silberfischchen) im Haus haben, die professionell bekämpft werden müssen. Bienen-, Wespen- oder Hornissennester im Dachstock oder auf dem Balkon können ebenfalls lästig sein und den Einsatz eines Profis erfordern. Ebenso, wenn Ihre privaten Daten auf der Festplatte infolge eines Defekts gerettet werden müssen. Auch hier profitieren Sie vom breiten Leistungsumfang der Home-Assistance.



Erste Anlaufstelle: 24-Stunden-Hotline

Im Schadenfall kontaktieren Sie immer zuerst die Hotline der Home-Assistance (Telefon 0800 800 688). Diese koordiniert das weitere Vorgehen und kümmert sich um die Abrechnung. Wichtig zu wissen: Wenn Sie selber Handwerker aufbieten, werden diese Kosten nicht durch die Home-Assistance übernommen. Mehr zu unseren Hausrat- und Gebäudeversicherungen sowie zu den detaillierten Leistungen der Home-Assistance finden Sie auf

www.visana.ch/directa.

Ausgezeichnete Sachversicherungen

Visana ist mehr als nur ein kompetenter Krankenversicherer. Wir bieten seit mehr als 20 Jahren auch attraktive Hausrat-, Privathaftpflicht- und Gebäudeversicherungen an. Wenn Sie bereits bei Visana krankenversichert sind, profitieren Sie beim Abschluss von einem Kombirabatt. Für unsere Versicherungen erhalten wir bei Kundenzufriedenheitsumfragen von unabhängigen Vergleichsportalen wie Comparis regelmässig Topnoten. Dies motiviert uns, uns stetig weiter zu verbessern und unseren Kundinnen und Kunden einen noch umfassenderen Service zu bieten. Danke für Ihr Vertrauen!



www.visana.ch/directa

Erfahrung, Kreativität und eine Prise Frechheit

Franziska Lehmann ist Spezialistin Marketingkommunikation am Visana-Hauptsitz in Bern. Die kreative Berner Oberländerin bringt 28 Jahre Branchenerfahrung mit: von klassischer Werbung bis PR, von E-Commerce bis Online-Marketing. Im Marketing ist sie eher zufällig gelandet.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Nach einer Lehre als Rezeptionistin arbeitete Franziska Lehmann in Hotels in St. Moritz, Interlaken und Thun. Auf der Suche nach ihrer Berufung war sie auch ein Jahr am Lehrerseminar und unterrichtete im Kindergarten. Aber weder Hotel noch Schule zogen sie in ihren Bann. «Aus Spass fragte ich einen ehemaligen Arbeitskollegen, der als PR-Berater beim Krankenversicherer KPT arbeitete, ob er nicht noch jemanden suche», erinnert sie sich. Das tat er, und zwar jemanden, der sofort mit der PR-Ausbildung startete. «Klar, mache ich», war Franziska Lehmanns spontane Antwort – und so begann ihre Karriere im Marketing.

Schneller Aufstieg

In den folgenden elf Jahren eignete sich Franziska Lehmann ein breites Fachwissen in Marketing und Unternehmenskommunikation an: Sie absolvierte die PR-Ausbildung und leitete schliesslich sechs Jahre lang die Abteilung Marketingkommunikation der KPT. Ihre kreative Ader konnte sie beim Entwickeln und Umsetzen der Werbekampagnen voll ausleben. Sie hatte ihre Berufung gefunden.

Nach Engagements als Werbeleiterin bei einem anderen Krankenversicherer, im Standortmarketing ihrer Heimatgemeinde Steffisburg sowie einem Ausflug in die Verlagsbranche wechselte Franziska Lehmann 2006 zu Visana. Erst in die Unternehmenskommunikation und nach einem Jahr zum Marketing. Allerdings nicht als Leiterin. «Ich habe mich gefragt, was mir an meinem Beruf wirklich Spass macht: das Führen von Mitarbeitenden oder das kreative Umsetzen von Ideen?» Sie entschied sich bewusst gegen eine neue Führungsposition und hat dies nie bereut, obwohl nicht alle in ihrem Umfeld diesen «Schritt zurück» verstanden. «Für mich stimmt es so. Zudem habe ich mehr Flexibilität, um Beruf und Privatleben unter einen Hut zu bringen.»

Zuständig für die Offline-Werbung

Ohne Führungs-, aber mit viel Fachverantwortung ist Franziska Lehmann bei Visana täglich gefordert: Umsetzung des Werbeauftrags im Offline-Bereich (Plakate, TV-Spots, Print etc.), Sponsoring, Akquise von Partnern für den Visana Club (www.visana.ch/club) und dessen Vermarktung gehören zu ihren Hauptaufgaben. «Ich kann bei Visana eigenständig arbeiten und meine Kreativität einbringen. Ich arbeite eng mit dem Online-Team zusammen, mit dem Ziel, die beiden Disziplinen optimal aufeinander abzustimmen. Erfolgreiche Werbung entstehe durch das Zusammenspiel von Offline und Online, meint Franziska Lehmann. «Um eine möglichst grosse Reichweite der Marketingmassnahmen zu erreichen, braucht es Crossmedialität.»

Für einen Krankenversicherer zu werben, sei herausfordernd: Es werden immaterielle Güter angeboten, die Produkte und Dienstleistungen auf dem Markt sind ähnlich, und dieser ist stark reguliert. «Ausserdem ist es wichtig, dass wir haushälterisch mit unseren Mitteln umgehen.» Aber Werbung sei eben auch für Krankenversicherer wichtig. Der Ausspruch des amerikanischen Unternehmers Henry Ford: «Wer nicht wirbt, der stirbt», gelte auch hier.

Traumjob Coca-Cola

«Mein Aufgabengebiet bei Visana beinhaltet alles, was ich von einem Job erwarte», sagt Franziska Lehmann. Sie sei im Kontakt mit vielen spannenden Leuten, schätze ihre kreativen Freiheiten und arbeite in einem tollen Team. Wenn ihr eine gute Fee jedoch einen werberischen Wunsch erfüllen würde, hätte sie einen: «Ich würde gerne für ein international bekanntes Produkt werben. Beispielsweise für Coca-Cola, wo ich frech sein und mich werbemässig so richtig austoben könnte», sagt sie lachend.

 www.visana.ch/mitarbeiterportraits



Zur Person

Franziska Lehmann (52) ist in Steffisburg bei Thun aufgewachsen. Nach einem mehrjährigen Abstecher nach Deutschland und Winterthur ist die Berner Oberländerin wieder zu ihren Wurzeln an den Thunersee zurückgekehrt. Sie lebt seit vielen Jahren in einer länderübergreifenden Partnerschaft. Dies ist mit der wichtigste Grund, warum sie keine «zeitintensiven Hobbys» pflegt. Dafür ist sie vielseitig interessiert, kocht gerne («selten mit Rezept») für Freunde und Familie, spielt nach Lust und Laune ein bisschen Golf und ist am frühen Sonntagmorgen oft mit dem E-Bike rund um den Thunersee unterwegs. An entspannenden Orten am See oder in den nahen Bergen verweilen steht ebenfalls hoch in ihrer Gunst.

Wann machen Medizinische Zweitmeinungen Sinn?

Manchmal sind Patienten unsicher, ob sie den Ratschlag ihres Arztes befolgen sollen. Zum Beispiel bei der Frage: Operation oder konservative Behandlung? Dann hilft es, sich eine Zweitmeinung bei einem Spezialisten einzuholen. Visana bietet diesen Service unkompliziert und kostenlos an.

Text: Fabian Ruch | Bild: Pascal Gugler

Eine Medizinische Zweitmeinung steht allen Visana-Versicherten offen. Voraussetzung ist, dass Sie entweder die obligatorische Grundversicherung, eine Zusatzversicherung Spital oder eine Spitaltaggeldversicherung abgeschlossen haben. Zudem benötigen Sie eine ärztliche Erstmeinung mit einem konkreten Be-

handlungsvorschlag. Dieses Angebot gilt sowohl bei schwerer Krankheit als auch nach einem Unfall. Die Organisation des Termins sowie die Konsultation beim Experten sind kostenlos. Allfällige diagnostische Massnahmen bei der Fachkraft dagegen sind kostenpflichtig und werden über die Grundversicherung abgerechnet.

«Den Patienten die Verunsicherung nehmen»

Prof. Dr. med. Andrew Chan ist Chefarzt am Berner Inselspital. Er gibt Auskunft darüber, wann es angebracht ist, sich einen zusätzlichen Ratschlag eines medizinischen Experten einzuholen.

Finden Sie Medizinische Zweitmeinungen eine gute Sache?

Andrew Chan: Ja, natürlich, das kann häufig allen Beteiligten helfen. Entscheidend sind der Wille des Patienten sowie eine gute Zusammenarbeit der Ärzte.

Wann ergibt es Sinn, sich einen zweiten oder gar dritten Ratschlag einzuholen?

Manchmal gibt es Situationen, in denen der niedergelassene Facharzt nicht ganz sicher ist, dann können grosse, hochspezialisierte Spitäler weiterhelfen. Für viele Menschen ist es wichtig, dass sie heimatnah und rasch versorgt werden, aber bei schwierigeren Krankheitsbildern ist Spezialwissen unabdingbar. Das merke ich selber, auch ich stosse an Grenzen, weil kein Arzt auf allen Gebieten stets auf dem neuesten Stand sein kann.

Wo liegen die Grenzen einer Medizinischen Zweitmeinung?

Es gibt ja das Bonmot: zwei Ärzte, drei Meinungen (schmunzelt). Aber ernsthaft: Problematisch kann es werden, wenn Patienten so lange suchen, bis sie das gewünschte Ergebnis erhalten.

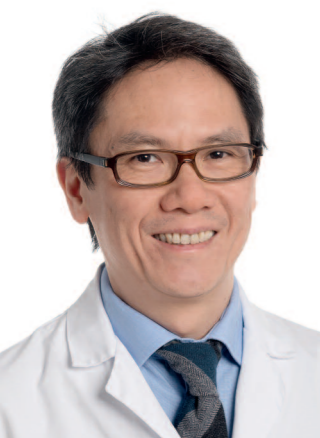
Und was empfehlen Sie, wenn sich die erste und zweite Meinung widersprechen?

Weit voneinander abweichende Einschätzungen habe ich nur sehr selten erlebt. Auch hier ist es wichtig, das Gespräch mit den Patienten zu suchen und ihnen die Verunsicherung zu nehmen. Dazu gehört auch, dass die Ärzte miteinander diskutieren, warum sie anfänglich zu unterschiedlichen Einschätzungen gekommen sind.

Bei welcher Art von Krankheit oder Verletzung sind Zweitmeinungen besonders empfehlenswert?

Bei neurologischen Angelegenheiten, wenn Abklärungen und Therapien sehr komplex sind, etwa bei Multipler Sklerose. Oder bei Parkinson, auch da gibt es mittlerweile erfreulicherweise neue Therapien. Aber auch bei häufigeren Erkrankungen wie Rückenschmerzen oder Bandscheibenvorfällen kann es sinnvoll sein, sich mehrere Expertisen einzuholen.

www.visana.ch/zweitmeinung



Andrew Chan ist Chefarzt, Stv. Klinikdirektor und Leiter ambulantes Neurozentrum am Berner Inselspital.

Anrecht auf Prämienverbilligung?

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

Text: Philippe Candolfi

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

Auf der Prämienrechnung ausgewiesen

Visana bringt die Beiträge auf der Prämienrechnung in Abzug, sobald die entsprechende Meldung des Kantons vorliegt, und zwar rückwirkend auf den Beginn der Berechtigung gemäss Kantonsmeldung. Auf der Prämienrechnung sind die Beiträge stets aufge-

führt, auf der Police erscheint die Prämie hingegen ohne Abzug. Die Bedingungen für den Erhalt einer Prämienverbilligung sind kantonal geregelt, ebenso deren Höhe.

In der nachfolgenden Übersicht sehen Sie, an welche Stelle Sie sich in Ihrem Kanton wenden können, um eine Prämienverbilligung geltend zu machen. Auf unserer Website gelangen Sie mit einem Klick direkt auf die in der Übersicht aufgeführten Websites der Kantone.

www.visana.ch/praemienverbilligung

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2019
AG Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohn-gemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle)	Personen mit einer definitiven Steuerveranlagung des Kantons Aargau aus dem Jahr 2016 und einem möglichen Anspruch auf Prämienverbilligung erhalten einen Code. Der Hauptversand der Codes erfolgte bis 31. Juli 2018. Falls Sie keinen Code erhalten haben, können sie ihn auf der Website www.sva-ag.ch/pv bestellen.	31. Dezember 2018
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 94 52	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
AR Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51	Das Gesuchsformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt, oder es kann bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde verlangt werden.	31. März 2019 bei der AHV-Zweigstelle jener Gemeinde, in welcher Sie am 1. Januar 2019 Ihren Wohnsitz hatten.
BE Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung und Obligatorium Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 031 636 45 00	Das Anrecht auf Prämienverbilligung wird in der Regel vierteljährlich automatisch überprüft. Ein allfälliges Anrecht besteht vom 1. Juli des laufenden Jahres bis 30. Juni des Folgejahres. Grundlagen hierfür bilden die definitiven Steuerdaten der Vorjahre. Berechtigte werden vom Amt für Sozialversicherungen des Kantons Bern (ASV) schriftlich informiert.	Der Antrag kann jederzeit gestellt werden, jedoch nur für das laufende Kalenderjahr.
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 25 25	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Das Antragsformular muss nur noch ergänzt, unterschrieben und zurückgesandt werden.	31. Dezember 2019
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11	Die Versicherten müssen beim Amt für Sozialbeiträge einen Antrag auf Prämienverbilligung stellen. Einzig die Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen werden von Amtes wegen ermittelt.	Der Antrag kann jederzeit gestellt werden. Die Prämienverbilligung wird ab dem Folgemonat nach Antragstellung ausgerichtet.

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2019
FR Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 45 01 (Hotline d) 026 305 45 00 (Hotline f)	Versicherte, die bereits 2018 Prämienverbilligungen erhalten haben, wurden von Amtes wegen ermittelt und erhalten die Beiträge weiterhin. Alle anderen mussten bis spätestens 31. August 2018 ein Gesuchsformular bei der AHV-Ausgleichskasse einreichen.	31. August 2018 (die Frist ist bereits abgelaufen). Die Frist für das Jahr 2020 ist der 31. August 2019.
GE Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00	Das Gesuchsformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt. Wer kein Formular erhalten hat und davon ausgeht, Anspruch auf eine Prämienverbilligung zu haben, kann ein Anmeldeformular bei der Anlaufstelle beziehen oder es online ausdrucken und einreichen (spezielle Formulare für Quellenbesteuerte sowie für Personen zwischen 18 und 25 Jahren).	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 65	Das Gesuchsformular wird an alle Haushalte im Kanton versandt. Der Antrag ist fristgerecht auszufüllen und samt Kopien der aktuellen Versicherungspolice(n) der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bei der Fachstelle Prämienverbilligung der Kantonalen Steuerverwaltung einzureichen.	31. Januar 2019
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 41 11	Anmeldeformulare können bei der Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden oder bei den einzelnen Gemeinden online bezogen werden.	31. Dezember 2019
JU Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft. Die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchsformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
LU Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05	Der Anspruch auf Prämienverbilligung ist jedes Jahr neu mit einem Anmeldeformular bei der Ausgleichskasse Luzern geltend zu machen. Das Formular ist bei der Ausgleichskasse oder bei der AHV-Zweigstelle des Wohnorts erhältlich.	31. Oktober 2018 Bei verspäteter Einreichung im Anspruchsjahr besteht ein Anspruch auf Prämienverbilligung erst ab dem Folgemonat.
NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft. Die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchsformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
NW Ausgleichskasse der Wohngemeinde	Die Ausgleichskasse informiert die Bevölkerung über die Prämienverbilligung und benachrichtigt Personen, die aufgrund der Vorjahreszahlen mutmasslich Anspruch auf eine Prämienverbilligung haben. Eine automatische Prüfung erfolgt nicht (ausser bei EL-Bezüglern). Wer die Prämienverbilligung geltend machen will, muss bis spätestens 30. April 2019 ein Gesuch einreichen. Die durch die Ausgleichskasse zugestellte Meldung muss rechtzeitig, vollständig ausgefüllt und unterzeichnet an die Ausgleichskasse retourniert werden. Ansonsten verfällt der Anspruch auf Prämienverbilligung. Aus der Zustellung oder der Unterlassung der Meldung entstehen keine Rechtsansprüche.	30. April 2019
OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05	Die Versicherten müssen beim Gesundheitsamt Obwalden einen Antrag auf Prämienverbilligung stellen. Einzig die Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen werden von Amtes wegen ermittelt.	31. Mai 2019
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 Für individuelle Fragen ist die AHV-Zweigstelle der Wohngemeinde zuständig.	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten automatisch einen Berechtigungsschein als Anmeldeformular und senden diesen ausgefüllt an die Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen. Wer bis Ende Januar kein Formular erhalten hat und davon ausgeht, Anspruch auf eine Prämienverbilligung zu haben, kann ein Anmeldeformular online ausdrucken und der AHV-Zweigstelle seiner Wohngemeinde einreichen.	31. März 2019

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2019
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten ein Antragsformular, das sie ergänzen und dem Sozialversicherungsamt innert 20 Tagen zurücksenden müssen.	30. April 2019
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten ein Antragsformular, das sie ergänzen und der Ausgleichskasse innert 30 Tagen zurücksenden müssen.	31. Juli 2019
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 Für Fragen wenden Sie sich bitte an die AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde.	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Wer kein Antragsformular erhalten hat, kann ein solches bei der AHV-Zweigstelle seiner Wohngemeinde beziehen und ausgefüllt einreichen.	30. September 2018 (die Frist ist bereits abgelaufen). Die Frist für das Jahr 2020 ist der 30. September 2019.
TG Wohngemeinde	Die Berechtigten werden grundsätzlich von Amtes wegen ermittelt. Sie erhalten ein Antragsformular, das sie ergänzen und innert 30 Tagen an die Wohngemeinde zurücksenden müssen. Wer kein Formular erhalten hat, kann bei seiner Wohngemeinde einen Antrag stellen.	31. Dezember 2019
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11	Versicherten, die bereits 2018 Prämienverbilligungen erhalten haben, wird automatisch ein Gesuchsformular zugesandt, das sie unterschrieben zurücksenden müssen. Alle anderen Personen können seit 1. Juli 2018 ein Formular beim Servizio sussidi assicurazione malattia anfordern.	31. Dezember 2019 Bei verspäteter Rücksendung des Formulars kann ein individueller Antrag gestellt werden. In diesem Fall wird die Prämienverbilligung ab dem Zeitpunkt der Geltendmachung gewährt, sofern eine Berechtigung besteht.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel automatisch aufgrund der Steuerdaten überprüft. Berechtigte Personen werden vom Amt schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchsformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	30. April 2019
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47	Wer noch nie eine Prämienverbilligung bezogen hat, muss bei seiner Wohngemeinde ein Antragsformular ausfüllen. Bereits Berechtigte erhalten automatisch eine Verfügung. Die Prämienverbilligung wird ab Einreichdatum des Antragformulars angerechnet.	Der Antrag kann jederzeit, jedoch nur für das laufende Jahr gestellt werden. Die Prämienverbilligung wird ab dem Zeitpunkt der Geltendmachung gewährt.
VS Ausgleichskasse des Kantons Wallis Avenue Pratifori 22 1950 Sitten 027 324 91 11	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Wenn Sie noch keine Mitteilung erhalten haben, erkundigen Sie sich bitte bei der Ausgleichskasse.	31. Dezember 2019
ZG Wohngemeinde	Versicherte mit niedrigem Einkommen werden von Amtes wegen angeschrieben. Das erhaltene Antragsformular ist bei der Wohngemeinde einzureichen. Wer davon ausgeht, ebenfalls Anrecht auf Prämienverbilligung zu haben, kann bei der Wohngemeinde ein Antragsformular einreichen.	30. April 2019
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Alle Versicherten erhalten ein persönliches Antragsformular, mit dem die Überweisung der Prämienverbilligung an den Krankenversicherer geltend gemacht werden muss. Wenn Sie noch kein Formular erhalten haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Wohngemeinde.	Im Kanton Zürich Wohnende mit Anspruch auf Prämienverbilligung für das Jahr 2019 haben spätestens Ende Juli 2018 von der Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA) ein Antragsformular erhalten. Der Beitrag wird gewährt, wenn das Formular spätestens zwei Monate nach Erhalt unterschrieben an die SVA zurückgesandt wurde. Andernfalls ist der Anspruch auf eine Prämienverbilligung verfallen.

Profitieren Sie mit den Wellness-Schecks

Gesundheitsförderung ist ein wichtiges Anliegen von Visana. Darum unterstützen wir Sie mit den drei Wellness-Schecks 2019 im Wert von insgesamt 350 Franken. Sie können diese für Ihr persönliches Wohlbefinden einsetzen und damit Krankheiten und Verletzungen vorbeugen.

Text: Hannes Bichsel

Sorgen Sie für mehr Vitalität, und profitieren Sie von den Wellness-Schecks 2019. Die Bons im Gesamtwert von 350 Franken können Sie für verschiedenste gesundheitliche Aktivitäten und Kurse einsetzen.

So funktionieren die Schecks

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

Ihre Wellness-Schecks

Die Wellness-Schecks 2019 können von allen Versicherten mit den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic, Basic Flex oder Managed Care Ambulant beansprucht werden. Pro Familie werden die Schecks in Einzelaufgabe mit dem «VisanaFORUM» 4/18 zugestellt. Weitere Familienmitglieder, die bei uns mit den genannten Deckungen versichert sind, können eigene Wellness-Schecks bei ihrer Geschäftsstelle anfordern oder jederzeit im Internet herunterladen: www.visana.ch/wellness-schecks.

Wichtige Informationen

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

Die wichtigsten Punkte sind:

- Die Wellness-Schecks gelten für Aktivitäten und Kurse, die im Jahr 2019 beginnen werden.
- Bei Neueintritten sind die Schecks ab Eintritt bei Visana gültig (Beginn der Aktivität beziehungsweise des Kurses nach Visana-Eintrittsdatum).
- Leistungen an Wellness-Schecks können frühestens ab Abonnements- oder Kursbeginn ausgerichtet werden.
- Pro Rechnung kann nur ein Scheck eingesetzt werden. Werden mehrere Wellness-Kurse/-Aktivitäten besucht, die unterschiedliche Beiträge zur Folge haben, können diese auf einer Rechnung aufgeführt werden. Sie müssen aber eindeutig als eigenständige Kurse erkennbar sein. Die Kosten pro Kurs müssen einzeln aufgeführt werden.
- Die Rechnungen müssen folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Versichertennummer, Kurzbeschreibung der Aktivität, Kursdaten (Beginn und Dauer), Durchführungsort, Kosten, Stempel und Unterschrift des Rechnungsstellers oder Quittung. Fehlende Angaben können vom Versicherungsnehmer handschriftlich ergänzt werden.
- Die Schecks können nur von Versicherten eingelöst werden, die zum Zeitpunkt der Einsendung in einem ungekündigten Versicherungsverhältnis mit Visana stehen.
- Die Schecks können nicht zur Begleichung der Franchise oder des Selbstbehaltes verwendet werden.
- Die Wellness-Schecks 2019 müssen bis spätestens 30. Juni 2020 eingereicht werden.



Wellness-Scheck Fitness

Hier bitte Leistungsetikette
(mit Ihrem Namen) aufkleben.

Leistungen

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

Was wird akzeptiert?

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

Scheck Nr. 1 einlösbar bis 30.6.2020

visana

Wellness-Scheck Wellness

Hier bitte Leistungsetikette
(mit Ihrem Namen) aufkleben.

Leistungen

- Maximal 100 Franken für Kurse von mehr als zehn Lektionen
- Maximal 50 Franken für Kurse bis zu zehn Lektionen oder 2 Tagesseminare

Was wird akzeptiert?

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

Scheck Nr. 2 einlösbar bis 30.6.2020

visana

Wellness-Scheck Fit & Fun

Hier bitte Leistungsetikette
(mit Ihrem Namen) aufkleben.

Leistungen

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

Was wird akzeptiert?

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

Scheck Nr. 3 einlösbar bis 30.6.2020

visana

Wasserspass im Aquaparc

Wassertemperaturen von 30 Grad, und das im Winter? Dies ist nicht nur in der Karibik möglich, sondern auch im Wallis – im Aquaparc Le Bouveret. Visana-Kundinnen und -Kunden profitieren jetzt von 30 Prozent Rabatt auf Eintrittskarten für sich und ihre Begleitpersonen.

Text: Melanie von Arx | Bild: Aquaparc Le Bouveret



Der Aquaparc im Walliser Ort Le Bouveret ist einer der grössten Wasserparks des Landes. Am male-rischen Genfersee gelegen zieht er Besucher aus der ganzen Schweiz an – und dies nicht nur wegen des schönen Strands direkt am See. Im Winter bietet die Erlebniswelt Karibikgefühl für die ganze Familie. Auf den Spuren von Jack Sparrow aus «Fluch der Karibik» können die Kleinen ihre persönliche Piraten-

geschichte auf dem grossen Piratenschiff mitten in der Wasserwelt erleben. Für noch mehr Nervenkitzel geht es danach gemeinsam mit den Eltern auf eine der acht Rutschen. Sind Sie ohne Kinder unterwegs und suchen Sie als Erwachsene etwas Ruhe vom Dauerstress? Der Aquaparc Le Bouveret verfügt über eine umfangreiche Wellnessanlage zum Entspannen und Wohlfühlen.



Rabatt für Visana-Kunden

Gegen Vorweisen der Versicherungskarte an der Kasse erhalten Sie als Visana-Kundin oder -Kunde 30 Prozent Rabatt auf Eintrittskarten für Sie und bis zu drei Begleitpersonen. Das Angebot ist nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen und Aktionen.

- Der Rabatt ist gültig bis 21. Dezember 2018
- Anreise: Der Aquaparc befindet sich an der Route de la plage 122, in 1897 Le Bouveret (VS)
- Allgemeine Informationen und Öffnungszeiten auf www.aquaparc.ch

Wasserspass für Gross und Klein

Im Wasserpark finden Sie Attraktionen im Innen- und Aussenbereich, die für Wasserratten jeden Alters etwas zu bieten haben. Der Aquaparc Le Bouveret ist ganzjährig für Besucher geöffnet. Die Highlights sind:

- Wellenbad
- Spektakuläre Rutschbahnen
- Kinderwelt mit Piratenschiff
- Wellness (ab 16 Jahren)
- Aussenanlage mit Strand am Genfersee (nur im Sommer)

Visana Club

Die Winterangebote warten auf Sie

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.

Pistenspass zum Spezialpreis

Freuen Sie sich auf die Wintersaison mit dem Skiticket-Gutschein von Ticketcorner, gültig für rund 70 Skigebiete in der Schweiz.

Unser Club-Angebot: Skiticket-Gutschein im Wert von 100 Franken für nur 75 Franken. Die Gutscheine können bis 30. April 2019 bezogen werden und sind bis Saisonende 2020 gültig. Bestellen Sie jetzt auf www.visana.ch/club oder www.ticketcorner.ch/visana unter Eingabe des Codes: «VI19-visana». Weitere Informationen zum

Skiticket-Gutschein und zu den verfügbaren Skigebieten finden Sie unter www.ticketcorner.ch/ski. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: skitickets@ticketcorner.ch

Und so funktioniert es:

- Informieren Sie sich, ob das gewünschte Skigebiet und Ticket verfügbar ist.
- Bestellen Sie den Gutschein (es können bis zu zehn Gutscheine bestellt werden).
- Sie erhalten den Gutschein per Post oder auf Wunsch per E-Mail.
- Lösen Sie den Gutschein für ein Skiticket auf www.ticketcorner.ch/ski online ein*
- Ein allfälliges Restguthaben des Gutscheincodes ist bis Saisonende 2020 gültig, danach verfällt es.
- Die Anzahl der Gutscheine ist limitiert

*Die Gutscheine können ausschliesslich online eingelöst werden. Für die Buchung Ihres Skitickets benötigen Sie eine Skicard, eine Keycard oder den Swisspass. Wenn Sie keine der genannten Karten besitzen, beim Einlösen einfach die Ticketcorner Skicard für sechs Franken zum Kauf hinzufügen.



25%

Skiticket-Gutschein
Bon forfait ski
Buono skipass
Ski Ticket Voucher

75.- statt 100.-

ticketcorner.ch/ski

ticketcorner



Lächerli-Huus-Angebot – für ein köstliches Fest

Exklusiv für alle Visana-Clubmitglieder bietet das Lächerli Huus eine Auswahl an köstlichen Spezialitäten: **Die Dose mit Weihnachtssujet enthält 710 Gramm Gaumenfreuden (Basler Lächerli Original, Rahmtäfel, Flûtes de Bâle, Basler Lächerli au Chocolat noir) zum Spezialpreis von 39.50 statt 49 Franken, inklusive Versandkosten.** Bitte benutzen Sie ausschliesslich den Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 14. Dezember 2018 oder solange Vorrat (das Angebot ist limitiert).

Der Feuerlöscher für alle Fälle

Eine Kerze umgestossen, die Pfanne mit Öl auf der heissen Herdplatte vergessen, das trockene Adventsgesteck nicht im Auge behalten – und schon ist es passiert. Gut, dass Sie den FlameStop-Löschspray von Mentrex zur Hand haben. Der handliche Löschspray eignet sich, um Entstehungsbrände der Klassen A (Papier, Textilien, Adventskranz), B (Benzin, Alkohol, Wachs) und F (Speiseöl und -fette), Toaster oder Computer zu löschen.

Bestellen Sie sich die kleine Dose mit grosser Wirkung zum Spezialpreis von 19 statt 39 Franken (exklusiv Porto). Jetzt bestellen auf www.visana.ch/club oder mit dem



Bestelltalon

Ich bestelle _____ Stk. des Lächerli-Huus-Exklusivangebots. Art.-Nr. 20809



Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Versicherten-Nr. _____

Telefon _____

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

Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 31. Januar 2019 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf www.mentrex.ch oder www.visana.ch/club. Die Firma Mentrex AG berät Sie gerne: 061 795 95 90.

Bestelltalon

_____ Stück FlameStop-Löschspray,
19 Franken exkl. Porto und
Verpackung (8.50 Franken)



Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Talon ausschneiden und einsenden an:
Mentrex AG, Aktion Visana Club, Grellingerstrasse 37, 4208 Nunningen.
Oder Online-Bestellung auf www.mentrex.ch mit dem Aktionscode «VisanaClub».



Sicher auf dem Eis

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

- **Eisflächen** nur betreten, wenn Sie von den Behörden freigegeben worden sind.
- **Rettungsgeräte** (Stangen, Ringe etc.) sind keine Spielgeräte.
- Die **Anweisungen der Ordnungsorgane** und der Behörden sind strikte einzuhalten.
- Bei **Rissbildung**, verursacht durch Tauwettereinbruch, sind Massenansammlungen zu vermeiden.
- **Selbstrettung bei Eiseinbruch**: Sofort Arme ausbreiten und versuchen, in der gleichen Richtung auszusteigen, aus der man gekommen ist.
- **Zeuge eines Eiseinbruchs**: Sofort weitere Helfer alarmieren und sich nur in Bauchlage und mit einem Rettungsgerät dem Eingebrochenen nähern.

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

Wichtige Informationen

Haben Sie Fragen?

Bei Fragen zu Ihrer Versicherung können Sie sich jederzeit an Visana wenden. Telefonnummer und Adresse Ihrer Ansprechperson finden Sie auf Ihrer aktuellen Police. Für viele Fragen finden Sie Erklärungen im Internet auf www.visana.ch > Privatkunden > Menü für Privatkunden > Services > Häufige Fragen

Visana Assistance

Bei Notfällen im Ausland unterstützt Sie die Visana Assistance während 24 Stunden an 7 Tagen: Telefon +41 (0)848 848 855. Sie finden diese Nummer auch auf Ihrer Versichertenkarte.

Medizinische Beratung

Als Grundversicherte bei der Visana-Gruppe erhalten Sie kostenlos medizinische Beratung unter folgender Telefonnummer: 0800 633 225 – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.

Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

Schadenersatzansprüche beim Gesundheitsrechtsschutz können Sie unter der Telefonnummer 031 389 85 00 geltend machen.

Visana-Newsletter

Wenn Sie nie mehr einen Wettbewerb oder ein attraktives Club-Angebot verpassen möchten, können Sie auf www.visana.ch > Visana > Medien und Publikationen unseren kostenlosen Newsletter abonnieren.



Folgen Sie uns auf Facebook
www.facebook.com/visana.versicherung

Sparen Sie Zeit und Geld beim Bezug von teuren Medikamenten

In Zusammenarbeit mit Fachärzten bieten Ihnen die erfahrenen Apothekerinnen und Pharmaassistentinnen von MediService eine kompetente und persönliche Beratung. Lassen Sie sich Ihre Medikamente per Post nach Hause liefern – diskret, bequem und kostensparend.

Persönliche Unterstützung bei Ihnen zu Hause

Damit Sie Ihre Medikamente selbständig und korrekt anwenden, unterstützen Sie diplomierte und spezialisierte Pflegefachpersonen. Die Anmeldung zur Therapiebegleitung erfolgt durch Ihren Arzt. Den administrativen Aufwand können Sie der Apotheke überlassen. Diese rechnet direkt mit Visana ab. Porto und Verpackung erhalten Sie geschenkt – auch bei gekühlten Medikamenten.

Ihre Visana-Vorteile

Sie profitieren ein Jahr lang von zehn Prozent Neukunden-Rabatt auf Ihre Medikamente sowie von zehn Prozent Dauerrabatt auf Generika. Diese gelten für die meisten Medikamente bis 1028 Franken pro Packung und sind nicht kumulierbar. Als Neukunde erhalten Sie zudem eine Coop-Geschenkkarte im Wert von 50 Franken.

Und so funktioniert es

Senden Sie Ihr Originalrezept zusammen mit der Rezeptbegleitkarte an MediService, um sofort von den Vorteilen zu profitieren. Ihre Nachbestellung können Sie per Telefon, Post oder direkt online aufgeben. Auf www.mediservice.ch/visana finden Sie alle Informationen zum Medikamentenversand. Der Kundendienst hilft Ihnen gerne weiter unter Telefon 0848 40 80 40 (Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr). Tipp für Neukunden: Bestellen Sie das praktische «Starter-Set» mit allen Informationen und einem vorfrankierten Antwortcouvert.

MEDI SERVICE
Ihre Spezialapotheke



Unser Engagement für den SCB

Gemeinsam mit dem Schlittschuhclub Bern (SCB) fördert Visana die Freude an der Bewegung und am Eishockey – von den Kleinsten bis zu den Profis. Neu rüstet Visana die Nachwuchstrainer der regionalen Eishockeyschule «SCB Future» mit Helmen aus und sensibilisiert so für mehr Sicherheit auf dem Eis. www.visana.ch/scb

Stefan Niedermaier neu im Visana-Verwaltungsrat



Der Verwaltungsrat der Visana-Gruppe hat Stefan Niedermaier als neues Mitglied in das siebenköpfige Gremium gewählt. Der 56-jährige Unternehmer ist Inhaber und Präsident des Verwaltungsrats der DV Bern AG, die IT-Services für KMU anbietet. Unter anderem war er von 2005 bis 2010 CEO der Stade de Suisse und BSC YB Betriebs AG. Visana-Verwaltungsratspräsident Lorenz Hess ist von seinem neuen Verwaltungsrat überzeugt: «Stefan Niedermaier ist fachlich und menschlich eine Bereicherung für Visana. Dank seiner Erfahrung wird er unsere Entwicklung im Bereich der Digitalisierung noch verstärken, was den Versicherten von Visana zugutekommt.»

15 Prozent Rabatt auf die Miete Ihrer Schneesportausrüstung

Bei unserem Partner Intersport Rent mieten Sie Ihr Wintersportmaterial diesen Winter 15 Prozent günstiger. Gut ausgerüstet carven Sie elegant die Hänge hinunter, gleiten mit gut gewachsenen Ski über die Loipen oder flitzen mit dem Schlitten sicher ins Tal hinunter.

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

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

Mieten Sie die gewünschte Ausrüstung entweder online mit dem Promocode oder direkt vor Ort im Intersport-Rent-Geschäft Ihrer Wahl, und weisen Sie beim Bezug die Visana-Versichertenkarte vor. Da nicht jeder Rent-Standort über das gesamte Sortiment verfügt, erkundigen Sie sich am besten auf www.intersportrent.ch oder telefonisch, ob die gewünschte Ausrüstung in Ihrem Geschäft erhältlich ist.

Das Angebot ist gültig bis 30. April 2019. Der Rabatt gilt nicht für Service, Dienstleistungen und Saisonmieten. Das Angebot kann nicht mit anderen Rabatten kumuliert werden. Für Fragen wenden Sie sich an den Kundendienst von Intersport: Telefon 031 930 71 11, E-Mail: rent@intersport.ch.



15% Rabatt auf die Miete von Wintersport-ausrüstung

Gegen Vorweisen Ihrer Visana-Versichertenkarte oder durch die Eingabe des Promocodes auf www.intersportrent.ch erhalten Sie **15 Prozent Rabatt**. Gültig bis 30. April 2019 in allen INTERSPORT RENT Geschäften in den Schweizer Wintersportorten (Standorte auf www.intersportrent.ch). Gültig für die Miete von Wintersportmaterial. Nicht gültig für Service, Dienstleistungen und Saisonmieten. Nicht mit anderen Rabatten kumulierbar.

visana
Rundum gut betreut.

Promocode:
VISANA_W_18

SPORT
TO THE
PEOPLE

INTERSPORT
Rent

«Ich war wohl die beste Kundin»

Miriam Baumann ist Besitzerin und Geschäftsführerin des Lächerli Huus. Sie spricht über die Produkte ihrer Unternehmung, alte Gewohnheiten und neue Herausforderungen.

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Erklären Sie bitte die Faszination

Basler Lächerli.

Miriam Baumann: Es ist eine Schweizer Spezialität. Sie sind sehr fein, es gibt kaum jemanden, der sie nicht mag. Und es ist ein Süssgebäck, das keine Fette enthält, ausser die natürlichen und gesunden aus Mandeln und Nüssen.

Wie viele Lächerli essen Sie täglich?

(Lacht). Sehr viele. Ich war wohl die beste Kundin, bevor ich das Unternehmen kaufte und Geschäftsführerin wurde.

Ihr Betrieb stellt viele andere Süssigkeiten her. Stört es Sie, dass Sie teilweise auf die Lächerli reduziert werden?

Einerseits sind wir stolz, ein so tolles Produkt herzustellen, das jeder kennt. Der Anteil der Lächerli am Gesamtverkauf beträgt rund 50 Prozent. Andererseits heissen wir eben Lächerli Huus, weil wir viele «Lächerli» anbieten, unter anderem Rahmtäfel und Schokoladenprodukte.

Was hat Sie vor elf Jahren bewogen, das Lächerli Huus zu übernehmen?

Böse Zungen behaupten, weil es mich günstiger komme, als jeden Tag Lächerli zu kaufen. Aber Spass beiseite: Als ausgebildete Lebensmittelingenieurin war es mein Wunsch, eine Firma zu übernehmen, die gut aufgestellt und nicht zu gross und nicht zu klein ist. Und die mit positiven Emotionen besetzt ist. Schon als kleines Mädchen erhielt ich von der Grossmutter zu Weihnachten einen Kilosack Lächerli geschenkt. Er war stets am Heiligabend leer. Zudem gefällt mir, dass das Lächerli Huus seit 1904 in Privatbesitz und von der Familie Klein über Generationen aufgebaut und weiterentwickelt worden ist.

Es fällt auf, dass Ihre Läden echte Erlebnisparadiese geworden sind. Wie wichtig ist das heute?

Es ist entscheidend, den Kunden etwas zu bieten. Unsere zehn Läden tragen rund 40 Prozent zum Umsatz bei. Aber wir haben auch viele Kunden, die gerne

in unseren Katalogen stöbern und telefonisch oder schriftlich bestellen. Zudem wird der Online-Vertrieb immer wichtiger.

Gesundheitsbewusste Ernährung ist ein grosses Thema. Ist das ein Problem für Sie?

Nicht unbedingt, die Dosis macht ja das Gift. Die Zuckerverteufelung schreitet voran, dabei geht es jedoch oft um den versteckten Zucker. Ich denke dennoch, dass wir uns anpassen müssen in den nächsten 10 bis 20 Jahren.

Inwiefern?

Wenn Lebensmittel wie Joghurts, Getränke, Müesli immer weniger süss werden, verändert sich der Geschmack der Menschen, auch für Genussprodukte. Ich finde, dass es ohnehin fast wichtiger ist, wie viele Kalorien man verbraucht. Bei Sportlern sind Lächerli übrigens äusserst beliebt, weil sie eine lang anhaltende Wirkung besitzen. Ich denke, dass wir von dieser Diskussion vielleicht sogar profitieren können.

Wie meinen Sie das?

Es gibt einen Trend, natürliche, lokale, traditionelle Produkte zu bevorzugen. Da kann es nicht schlecht sein, den eigenen Kindern Guezli anzubieten, die bereits die Grossmutter verteilte. Das Lächerli-Rezept ist seit 1904 unverändert.

Wie entscheidend ist für Sie das Weihnachtsgeschäft?

Wir generieren gegen Ende Jahr fast 40 Prozent des Jahresumsatzes. Unsere Kunden erwarten jedes Jahr aussergewöhnlich gestaltete Dosen. Das ist eine grosse, aber auch schöne Herausforderung.

Noch eine provokative Frage: Ist der Namenszusatz «Basler» eigentlich kein Nachteil in der Restschweiz?

(Schmunzelt) Absolut nicht. Die Lächerli sind auch in der Romandie beliebt, und normalerweise existiert ja ein strikter Röstigraben, wenn es ums Essen geht. In Basel werden halt noch mehr davon verkauft, weil fast jeder Tourist eine Packung mit nach Hause nimmt.

Zur Person

Miriam Baumann ist 43 Jahre alt und seit 2007 die Besitzerin und Geschäftsführerin des Lächerli Huus (www.laeckerli-huus.ch) mit 150 Mitarbeitenden. Sie ist die Tochter des Unternehmers und Politikers Christoph Blocher. Die Mutter von zwei kleinen Kindern ist bestrebt, mit ihrer Firma weiter zu expandieren. Seit drei Jahren gehören deshalb Schokoladenprodukte zum umfangreichen Angebot. Dies sei ein stark wachsendes Geschäftsfeld, und jeder möge Schoggi, meint sie. Baumann bezeichnet sich als «sehr geselligen Menschen» und lädt gerne Familie, Freunde und Bekannte zu sich nach Hause in Rheinfelden ein.