

Visana Forum

Das Gesundheitsmagazin 4/2021



- 6 Kids-Camps mit den Visana-Botschaftern**
Trainieren mit Christian Stucki und Mujinga Kambundji
- 8 Visana unterstützt 26 soziale Organisationen**
Spendenaktion zum 25-Jahr-Jubiläum
- 22 Loipe und Schiessstand**
Biathletin Amy Baserga im Gespräch

visana
Wir verstehen uns.



4

«Sagen Sie den Zahnteufeln den Kampf an!»

Karies und Parodontose sind weit verbreitet. Das muss nicht sein. Mehr dazu auf Seite 4.



5



18

Gesundheit

- 4 Karies: Kampf den Zahnteufeln
- 5 Sanddorn – ein gesunder Goldschatz

Engagement

- 6 Erfolgreiche Botschafter-Camps
- 8 Visana spendet zum 25-Jahr-Jubiläum

Inside

- 9 Unsere Vorsorgelösung für Sie
- 10 Visana-Mitarbeiter im Fokus

Service

- 12 Haben Sie Anrecht auf Prämienverbilligung?
- 13 Mehr Power beim Gesundheitsrechtsschutz
- 14 Ihre Wellness-Schecks 2022
- 17 Gut ausgerüstet für den Winter
- 18 Winterangebote im Visana Club
- 20 Gut zu wissen
- 22 Im Gespräch mit Amy Baserga
- 24 Wettbewerb



Folgen Sie uns auf Facebook

facebook.com/visana.krankenversicherung



und Instagram

instagram.com/visana.krankenversicherung



gedruckt in der
schweiz

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

Liebe Leserin, lieber Leser



Erneut neigt sich ein aussergewöhnliches Jahr seinem Ende zu.

Ein Jahr, in dem wieder etwas Normalität in unser Leben einkehrte, das aber immer noch von einem Wechselbad der Gefühle gekennzeichnet war: von Zuversicht und Hoffnung, aber auch von Rückschlägen und unerwarteten Entwicklungen. Wir benötigen auch in den kommenden Wintermonaten Geduld und Beharrlichkeit, um das Corona-Virus weiter einzudämmen und so hoffentlich bald die Schutzmassnahmen weiter reduzieren zu können.

Unser Ziel als Ihr Krankenversicherer war es auch im 2021, ein sicherer und verlässlicher Partner für Sie zu sein. Ein Partner, der Ihnen nahe ist und der Sie und Ihre Anliegen versteht. Die vielen positiven Rückmeldungen von Kundinnen und Kunden und unsere sehr guten Resultate bei verschiedenen Kundenzufriedenheits-Umfragen zeigen, dass wir – alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Visana – diese Herausforderung sehr gut gemeistert haben und wir unser Markenversprechen einlösen.

In dieser letzten Ausgabe des «VisanaForum» 2021 erfahren Sie, welche Ziele sich die Biathletin Amy Baserga für den Olympia-Winter gesteckt hat, warum Visana 26 gemeinnützige Institutionen mit je 10 000 Franken überraschte und wie es bei den ersten Visana Kids-Camps mit Mujinga Kambundji und Christian Stucki «abging». Ausserdem empfehlen wir Ihnen die Artikel zum «Superfood» Sanddorn sowie zu unserem neuen Gesundheitsrechtsschutz. Und wir zeigen Ihnen, wie Sie die Visana-Wellness-Schecks gewinnbringend einsetzen können.

Für die bevorstehende Weihnachtszeit wünsche ich Ihnen viel Musse, Besinnlichkeit und Freude. Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Treue und wünsche Ihnen für das Jahr 2022 das Allerbeste – und vor allem: gute Gesundheit.

Herzlich grüsst Sie
Ihr Angelo Egli, CEO

Kampf den Zahnteufeln

Karies und Parodontose sind Volkskrankheiten, die uns fast von der Geburt bis zum Tod begleiten. Doch man kann viel dagegen tun – dazu zählt nicht nur das Zähneputzen. Auch die Ernährung kann positiv zum Kampf gegen die Zahnteufel beitragen.

Text: Melanie von Arx | Bild: Alfonso Smith

Ein Loch im Zahn tut weh. Karies entsteht, weil Bakterien im Mund aus Zucker Säure bilden, die den Zahnschmelz auflöst und Karies, also beispielsweise Löcher im Zahn, verursacht. Bleiben Nahrungsreste lange im Mund, entstehen Zahnbeläge, die der ideale Nährboden für die schädlichen Bakterien sind.

Zähneputzen als Wunderwaffe

Zahnärzte empfehlen Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes, was durchschnittlich im Alter von sechs Monaten geschieht. Danach begleiten uns Zahnbürste und Zahnpasta ein Leben lang. Regelmässiges Putzen (drei-

mal täglich oder nach jeder Mahlzeit) und Fluorid können dabei helfen, dass sich Karies zurückbildet. Der Zahnschmelz kann sich selbst heilen, indem er Mineralien aus dem Speichel und das Fluorid aus der Zahnpasta oder anderen Quellen wie Tabletten dafür nutzt. Ist der Zahn jedoch bereits zu stark beschädigt, bleibt nur der Gang zum Zahnarzt.

Ernährungstipps gegen Karies

Die richtige Ernährung trägt zu gesunden Zähnen bei. Harte, zum Kauen anregende Nahrung fördert den Speichelfluss – diese Art von Nahrung fehlt oft bei Babys/Kleinkindern und älteren Menschen, weshalb auch sie stark von Karies betroffen sein können. Im Speichel sind wichtige Stoffe enthalten, die die Zähne stärken. Ausserdem werden mit dem Speichel Nahrungsreste weggeschwemmt, die Zähne also natürlich gesäubert. Konsumieren Sie nur wenige zucker- und säurehaltige Nahrungsmittel, entsteht weniger Karies. Besser sich einmal am Tag etwas Süsses gönnen als mehrfach über den Tag verteilt. Dazu gehören auch Süssgetränke. Wasser hingegen schwemmt die Nahrungsreste im Mund weg, so dass die schädlichen Bakterien keinen Nährboden finden.

Parodontose: Ursache für Zahnverlust

Karies ist jedoch nicht die häufigste Erkrankung im Zahnbereich. Noch häufiger ist Parodontose (medizinisch korrekt «Parodontitis»). Es handelt sich um eine bakterielle Entzündung des Gewebes, das den Zahn umgibt, wie etwa des Zahnfleisches. Oftmals wird die Entzündung erst spät entdeckt und verbreitet sich jahrelang unbemerkt weiter. Ohne Behandlung bildet sich das Zahnfleisch zurück, die Entzündung greift auf den Kieferknochen über, und der betroffene Zahn fällt aus. In der Schweiz leiden rund 80 Prozent der über 35-Jährigen an Parodontitis (vielfach unbemerkt). Das Heimtückische: Parodontitis kann sich negativ auf die Allgemeingesundheit auswirken und so weitere negative Folgen für die Betroffenen nach sich ziehen.

Zahnversicherung bei Visana

Wussten Sie, dass Visana eine Zahnversicherung anbietet? Sie bietet acht Leistungsstufen. Eine Gesundheitsprüfung ist erst ab dem 4. Geburtstag notwendig. Informieren Sie sich zum Leistungskatalog auf visana.ch/zahnversicherung.



visana.ch/blog

Sanddorn – ein Goldschatz für unseren Körper

Der Sanddorn ist mit seinen gold-orangen Beeren eigentlich ein unattraktiver, doch sehr wertvoller Strauch. Daraus werden vitaminreiche Säfte und hochwertige Öle gewonnen. Unsere Gesundheit kann speziell in der kalten Jahreszeit davon profitieren.

Text: Simone Hubacher | Bild: Mauro Mellone

Der Sanddorn, ein unauffälliger, dorniger Strauch, wächst dann gut, wenn er viel Sonnenlicht und kaum Schatten kriegt. Am besten gedeiht er auf grossen Kies- und Schotterflächen in der Nähe von Flüssen oder auf sandigen Dünen. Sind die Böden luftarm, wächst er schlecht oder gar nicht.

Früchte mit Power

Der Sanddorn ist ein kleiner Goldschatz: Die bis zu acht Millimeter grossen orangen Früchte sind roh zwar wirklich sehr sauer, doch lassen sie sich in der Küche und in der Kosmetikindustrie sehr gut verarbeiten. Sanddorn ist vitaminreich und bekannt für seine entzündungshemmende Wirkung. Deshalb werden aus ihm hochwertige Öle oder Saft gewonnen.

Vor allem das stark konzentrierte Vitamin C macht Sanddorn zum Superfood: Bereits wenige Teelöffel Sanddornsaft decken den Tagesbedarf, was uns besonders in der kalten Jahreszeit vor Erkältungen schützt. Die kleinen Beeren stellen sogar viele Zitrusfrüchte in den Schatten. Und nicht nur das: Sanddorn ist auch reich an Vitamin E, an Spurenelementen, Eisen, Kalzium, Mangan und Magnesium, und er enthält ausserdem Vitamin B12, das sonst nur in tierischen Produkten vorkommt. Besonders im Winter stärkt das Wildobst damit unser Immunsystem.

Suppen, Saucen, Nachspeisen

Die Beeren sind zwischen Mitte August und September reif. Sanddornsaft und -pulver eignen sich in der Küche zum Abschmecken von Suppen, Saucen und Hauptgerichten (u. a. Fisch) oder als Beigabe in Desserts.



Sanddorncreme

Zutaten

- 4 EL Honig
- 320 g Joghurt nature, Rahm oder Magerquark
- 2 TL Kakaopulver
- 200 ml Sanddornsaft (aus dem Reformladen)

Zubereitung

1. Den Sanddornsaft in eine Schüssel füllen und mit Honig nach Geschmack süssen.
2. Die Sauce in kleine Schalen oder Gläser füllen und den Boden bedecken, dann eine Schicht Joghurt, Rahm oder Magerquark darüberstreichen und wieder eine Schicht Sanddornsaft darüber geben. Mit Joghurt abschliessen.
3. Für rund zwei Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Creme fest geworden ist. Vor dem Servieren mit etwas Kakaopulver bestreuen.

Kids-Camps: schneller und kräftiger Nachwuchs

Die ersten Visana Kids-Camps bleiben in bester Erinnerung: Unsere Botschafter Christian Stucki und Mujinga Kambundji liessen viele Dutzende Kinderherzen höher schlagen. Visana freut sich schon heute auf die zweite Durchführung im kommenden Jahr.

Text: Simone Hubacher | Bilder: Stefan Wermuth

Melanie und Céline Locher aus Eggwil (BE) haben das erste Visana Schwing-Camp (16./17. Oktober in Bern) sehr genossen, auch wenn das Schwing- und das Athletik-Training streng waren. «Für einen Tag so nah an den Stars zu sein, war für uns das Schönste!», sagt Melanie, immer noch sehr beeindruckt von der Begegnung mit den Spitzenathleten. Insgesamt standen an diesem Wochenende sechs Mädchen und fast 90 Jungs mit Schwingerkönig und Visana-Botschafter Christian Stucki, den Aktiv-Schwingern Patrick Schenk und Lario Kramer sowie dem Ehemaligen Alfred Graber im Sägemehl. Verstärkt wurde das Trainer-Team durch Athletiktrainer Tommy Herzog.

Sprint-Camp: 130 Kinder

Zwei Wochen zuvor hatten 130 junge Nachwuchssportler am Visana Sprint-Camp mit Mujinga Kambundji und Leichtathletik-Trainern des ST Bern im Leichtathletikstadion Wankdorf trainiert. Die «Visana-Kinder» (am Samstag durften an beiden Kids-Camps nur Kinder und Enkel von Visana-Kundinnen und -Kunden teilnehmen) und die Talente (am Sonntag) bestritten ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Trainings, Challenges und Stafetten.



Weitere Bilder auf
visana.ch/camps

Das Team Mujinga
wärmt sich auf.



Christian Stucki
coachte mit viel Herz.

Das Sonntags-Team am Schwing-Camp: Sowohl die Spitzenathleten als auch die Teilnehmer waren von A bis Z freudig mit dabei.



Luzia Meer bodigt eine Kollegin.



Team Mujinga:
An den Sprint-
Camps nahmen
mehr Mädchen
als Buben teil.

Visana spendet zum Jubiläum – 260 000 Franken für die gute Sache

Freuen Sie sich mit uns: Wir feiern Jubiläum und unterstützen gleichzeitig soziale Einrichtungen. Anlässlich unserer 25-Jahr-Feier unterstützt Visana schweizweit ausgewählte Projekte und Einrichtungen mit über einer Viertelmillion Franken.

Text: François Furer | Bilder: zVg



Geteilte Freude ist doppelte Freude – das hat bei Visana Tradition und gilt umso mehr im Jubiläumsjahr. «Es ist wichtig, immer wieder aufeinander zuzugehen und einander zu helfen», ist Visana-CEO Angelo Eggli überzeugt. Menschen in schwierigen Situationen zu unterstützen, liegt im Selbstverständnis von Visana.

Solidarität in Zeiten von Corona

Die Spenden von Visana kommen neben Erwachsenen besonders Kindern und Jugendlichen zugute. Die ausgewählten Organisationen

stehen ihnen in schwierigen Lebenslagen oder bei Krankheit zur Seite. «Viele Menschen haben zusätzlich zu Corona noch weitere schwerwiegende Probleme zu meistern. Gerade sie dürfen wir in dieser Zeit nicht vergessen», sagt Visana-Verwaltungsratspräsident Lorenz Hess.

«Nach bi de Lüt»

Die Spenden erfolgen im Namen aller Mitarbeitenden von Visana. Und wer kennt die Leute in der Region und deren Sorgen besser als die Menschen, die für Visana direkt vor Ort arbeiten? Deshalb erhalten die sozialen Einrichtungen den Scheck über 10 000 Franken persönlich von lokalen Visana-Mitarbeitenden überreicht.

Vorsorge ausbauen und Steuern sparen

Mit unserer schweizweit einmaligen Betreuungs- und Vorsorgelösung machen Sie mehr aus Ihrer 3. Säule. Gemeinsam mit der Berner Kantonalbank unterstützt Sie Visana bei Ihrem Wunsch nach einem selbständigen Leben im Ruhestand. Möglich macht dies eine umsichtige und vor allem frühzeitige finanzielle Vorsorge.

Text: Lorenz Dettwiler | Bild: Visana

Dank des medizinischen Fortschritts sind wir nach der Pensionierung oft noch lange fit und dürfen den neuen Lebensabschnitt verdientermassen in vollen Zügen geniessen. Gerade weil wir länger leben, müssen wir uns jedoch frühzeitig Gedanken über das Leben im Alter machen, denn eines Tages werden wir auf Betreuung und ein finanzielles Polster angewiesen sein.

Bezahlbare Betreuung

Für viele ist der Gedanke unangenehm, plötzlich von jemandem abhängig zu sein. Meist spielen finanzielle Fragen beim Betreuungsbedarf eine entscheidende Rolle. Ein möglichst langes Leben in den eigenen vier Wänden soll jedoch kein Luxus sein, auch wenn man bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Dafür braucht es eine finanzielle Absicherung und eine bezahlbare Betreuung. Die Betreuungs- und Vorsorgelösung von Visana deckt dieses Bedürfnis nach individueller Altersvorsorge und Betreuungsleistungen im Alter optimal ab.

Vorsorge und Betreuung kombinieren

Vielleicht nehmen auch Sie sich zum Jahresende bewusst etwas Zeit und machen sich Gedanken zu Ihrer Zukunft. Informieren Sie sich auf visana.ch/betreuung über unser Angebot und beginnen Sie, Ihr selbständiges Leben im eigenen Zuhause zu planen.



Mehr Informationen:

visana.ch/betreuung

autonom-daheim.ch



- Als Visana-Kundin oder Visana-Kunde können Sie durch uns ein steuerbegünstigtes Vorsorgekonto bei der Berner Kantonalbank eröffnen, Kapital ansparen und dieses für vergünstigte Betreuungsangebote im Alter einsetzen. Zudem sparen Sie mit einem 3a-Konto Steuern.
- Auf unserer Vergleichsplattform autonom-daheim.ch finden Sie umfassende Betreuungsangebote. Stimmen Sie diese gezielt auf Ihre Bedürfnisse ab. Ab Pensionierung erhalten Sie die Betreuungsleistungen zu Sonderkonditionen und können sie mittels des angesparten Kapitals finanzieren.
- Berechnen Sie mit dem Online-Simulator (visana.ch/simulation), wie hoch Ihr Sparkapital beim Leistungsbezug im Alter ist und für welche Betreuungsleistungen Sie es einsetzen können.
- Haben Sie Fragen dazu? Gerne beraten wir Sie persönlich unter der Telefonnummer **0848 848 899**.

«Die Wertschätzung für unsere Arbeit ist gewachsen»

Alban Mehmeti arbeitet seit bald 13 Jahren in der Gruppe Post/Archiv am Visana-Hauptsitz in Bern. Früher manchmal nur wenig beachtet, wird die Post heute als wichtige Drehscheibe für das ganze Unternehmen geschätzt. Die Digitalisierung der Post hat die Arbeit für die Visana-Mitarbeitenden im Homeoffice massiv erleichtert.

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

Als Alban Mehmeti 2008 als Temporärmitarbeiter fürs «Eintöggeln von Daten» zu Visana kommt, werden die Dokumente noch auf Mikrofilm gebannt und im Keller gelagert. Digitalisierung ist ein Fremdwort. Der damals 21-Jährige arbeitet nach der Handelsmittelschule in La Neuveville kurz bei der Schweizerischen Post, bevor er – vermeintlich – für ein paar Wochen zu Visana wechselt. Heute leitet er ein Team mit fast 20 Mitarbeitenden.

«Ich habe viel für die Arbeit, aber auch fürs Leben gelernt.»

Von Beginn an überzeugend

«Ich fühlte mich sehr gut ins Team integriert und konnte von meinen Kolleginnen und Kollegen viel für die Arbeit, aber auch fürs Leben lernen. Das ist ein Hauptgrund, warum ich heute noch bei Visana bin», erzählt Alban Mehmeti. Bereits in den ersten Tagen bei Visana überzeugt er seine Betreuerin, so dass sie ihm zusätzliche Aufgaben zuweist. Kurz darauf bietet ihm Visana eine Festanstellung an. Er nutzt die Chance, absolviert mehrere Weiterbildungen und wird 2013 angefragt, ob er die Leitung der Gruppe Post/Archiv übernehmen möchte.

Vom Kollegen zum Chef

Obwohl es Stimmen gibt, die ihn davor warnen, dass der Wechsel vom Kollegen zum Vorgesetzten schwierig sein würde, muss Alban Mehmeti nicht lange überlegen. «Ausschlaggebend war für mich die Zustimmung der Teammitglieder. Ich war der Jüngste, trotzdem haben sie mich dazu motiviert, diese Herausforderung

anzunehmen», sagt er. Bereit habe er seine Entscheidung nicht. «Wir hatten schon vorher eine sehr offene und kollegiale Kommunikation, diese haben wir uns bis heute bewahrt.»

Digitalisierung unterstützt Homeoffice

Viel verändert hat sich bei der Verarbeitung der Post. Bis vor wenigen Jahren noch Handarbeit, wird ein Grossteil davon heute durch Alban Mehmetis Team digitalisiert. Knapp 7000 Briefe und Dokumente werden täglich mit Hochleistungsscannern eingeleitet und per E-Mail verteilt. Nur Unscannbares (Datenträger, Röntgenbilder usw.) sowie persönliche und vertrauliche Sendungen werden weiterhin ungeöffnet zugestellt.

«Wir beliefern alle 1400 Visana-Mitarbeitenden noch am selben Tag. 2018 war die Einführung dieses technisch komplexen Prozesses ein Meilenstein für Visana», sagt Mehmeti. Besonders zum Tragen kommen die Vorteile der Post-Digitalisierung in der Coronazeit. Nur dank der digitalen Postzustellung können die Visana-Mitarbeitenden im Homeoffice die Kundenanliegen weiterhin rasch und effizient erledigen.

Post – die zentrale Drehscheibe

Das Schöne an seinem Job sei, dass er intern mit sehr vielen Leuten Kontakt habe. «Ich arbeite sehr gerne mit Menschen zusammen, tausche mich mit ihnen aus, lerne von ihnen. Dabei spüre ich, wie sehr in den letzten Jahren die Wertschätzung für unsere Arbeit gewachsen ist. Die Post wird heute als wichtige Drehscheibe des Unternehmens geschätzt», sagt Alban Mehmeti. Noch immer hilft er sehr gerne im Tagesgeschäft mit. «Leider kommt das immer seltener vor», erzählt er. Als Gruppenleiter liegen seine Prioritäten bei der Umsetzung der anstehenden Projekte, denn die Digitalisierung geht auch bei der Post weiter.





Zur Person

Alban Mehmeti (34) wohnt zusammen mit seiner Frau und den drei Kindern (5, 6 und 9) in Wittigkofen, nur fünf Gehminuten vom Visana-Hauptsitz in Bern entfernt. Hierhin ist er als 7-Jähriger mit seinen Eltern und den drei jüngeren Geschwistern aus dem Kosovo gekommen. Seine grosse Leidenschaft ist der Fussball. Zusammen mit Kollegen aus dem Quartier kickt er wieder in der 4. Liga, nachdem er zugunsten der Familie und der Weiterbildung eine längere sportliche Pause eingelegt hat. «Ein bisschen Bewegung tut eben schon gut», meint er lachend.

Haben Sie Anrecht auf eine Prämienverbilligung?

Wenn Sie in der Schweiz in bescheidenen finanziellen Verhältnissen leben, haben Sie Anspruch auf einen Beitrag an die Prämien der Grundversicherung. Die Höhe dieses Beitrages ist kantonal geregelt, ebenso die Art und Weise, wie Sie zu Ihrem Geld kommen. Wir geben einen Überblick.

Text: Philippe Candolfi | Bild: Alfonso Smith



Leben Sie in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen? Falls ja, haben Sie vermutlich Anrecht auf eine Prämienverbilligung in der Grundversicherung. Diese wird von allen Kantonen direkt an Visana überwiesen. Dasselbe gilt für den Pauschalbeitrag für die Grundversicherung, der Bezügerinnen und Bezüger von AHV-Ergänzungsleistungen durch den Kanton gewährt wird.

Auf der Prämienrechnung ersichtlich

Visana zieht die Beiträge auf der Prämienrechnung ab, sobald eine entsprechende Meldung des Kantons vorliegt, und zwar rückwirkend auf den Beginn der Beitragsberechtigung gemäss Kantonsmeldung. Auf Ihrer Prämienrechnung sind die Beiträge immer aufgeführt, auf der Versicherungspolice erscheint die Prämie hingegen ohne Abzug.

Die Bedingungen für eine Prämienverbilligung sind kantonal geregelt, ebenso die Höhe des Betrags. Auf visana.ch/praemienverbilligung sehen Sie, an welche Stelle Sie sich in Ihrem Kanton wenden können, um eine Prämienverbilligung geltend zu machen. Klicken Sie direkt auf die in der Übersicht aufgeführte Website Ihres Kantons und folgen Sie den entsprechenden Anweisungen.



Mehr Informationen:
visana.ch/praemienverbilligung

Visana-Gesundheitsrechtsschutz mit noch mehr Power

Recht haben und Recht bekommen sind oft zwei verschiedene Paar Schuhe. So sagt der Volksmund – nicht ganz zu Unrecht. Unsere in die Grundversicherung integrierte Gesundheitsrechtsschutz-Versicherung hilft Ihnen bei rechtlichen Streitigkeiten mit Ärzten, Therapeuten oder Spitälern sowie Sozial- und Privatversicherungen.

Text: Hannes Bichsel | Bild: Visana

Die Streitlust in der Bevölkerung hat in den letzten Jahren sichtlich zugenommen. Immer mehr Fälle werden vor Gericht ausgetragen. Für Betroffene kann dies massiv ins Geld gehen. Streitfälle verursachen nämlich oft hohe Kosten für Anwälte, Expertisen und Gutachten. Hier sorgt eine Rechtsschutzversicherung für Sicherheit.

In der Grundversicherung inbegriffen

Wenn Sie bei Visana grundversichert sind, profitieren Sie automatisch und kostenlos von allen Leistungen unserer Gesundheitsrechtsschutz-Versicherung. Diese unterstützt Sie bei:

- Streitigkeiten mit Ärzten, Zahnärzten oder Spitälern,
- Auseinandersetzungen mit Sozial- und Privatversicherungen sowie
- anderen haftpflichtrechtlichen Streitigkeiten im Zusammenhang mit einer Gesundheitsschädigung.

Neu: Zugang zu telefonischer Beratung JurLine

Sie haben Fragen zu juristischen Problemen oder sind unsicher, wie Sie rechtlich korrekt vorgehen müssen? Neu können Sie sich beim Rechtsauskunftsdienst JurLine telefonisch durch Juristinnen und Juristen beraten lassen. Die JurLine steht Ihnen werktags von 8.00 bis 17.00 Uhr (Deutsch, Französisch und Italienisch) kostenlos zur Verfügung. Mehr zu unserem Rechtsschutz erfahren Sie auf [visana.ch/rechtsschutz](https://www.visana.ch/rechtsschutz).

Ausgebaute Leistungen ab 1. Januar 2022

Langjährige Rechtsstreitigkeiten werden schnell teuer. Visana verdoppelt darum die Versicherungssumme für den Gesundheitsrechtsschutz und übernimmt Kosten für Mediation, Rechtsanwalt und Prozessbeistand, Gutachten, Gerichtsgebühren und Verfahrenskosten sowie Prozessentschädigungen an die Gegenpartei neu bis zu 500 000 Franken pro gedeckten Fall.

Hilfe bei Honorarstreitigkeiten

Neu enthält unsere Gesundheitsrechtsschutz-Versicherung auch Leistungen bei Streitigkeiten mit Ärzten, Spitälern oder Therapeuten über deren Honorar. Diese hilft beispielsweise, wenn Sie nach einer Zahnarztbehandlung feststellen würden, dass die Rechnung ungerechtfertigte Positionen enthält und Ihre Nachfrage beim Zahnarzt keine Wirkung hat. Dann schalten Sie den Visana-Gesundheitsrechtsschutz ein, der beim Zahnarzt nachhakt und eine korrigierte Rechnung einfordert.



Profitieren Sie mit den Wellness-Schecks

Visana unterstützt Sie mit drei Wellness-Schecks 2022 im Wert von insgesamt 350 Franken, denn Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Die Rechnungen Ihrer Fitness-Abos und -Kurse können Sie bequem per Visana-App einreichen. Die Schecks gelten neu auch für Live-Streaming-Angebote.

Text: Michael von Arx

Setzen Sie die Wellness-Schecks 2022 für Ihr Wohlbefinden ein, und beugen Sie Krankheiten und Verletzungen vor. Die Schecks im Gesamtwert von 350 Franken können Sie für viele gesundheitliche Aktivitäten und Kurse nutzen.

Wie funktionieren die Schecks?

- 1 Besuchen Sie einen Gesundheitskurs oder ein Fitnessprogramm. Auf den Wellness-Schecks steht, für welche Kurse Sie diese einsetzen können.
- 2 Verlangen Sie eine auf Ihren Namen lautende Rechnung oder Quittung.
- 3 **Reichen Sie die Rechnungen bequem mittels Visana-App ein. Wenn Sie die Rechnung per Post schicken, bringen Sie bitte eine Visana-Klebeetikette darauf an. Das Einsenden der Wellness-Schecks entfällt.**
- 4 Nachdem wir Ihre Unterlagen geprüft haben, erstatten wir Ihnen die entsprechende Schecksumme zurück.

Wer kann Wellness-Schecks einlösen?

Wenn Sie bei Visana über die Zusatzversicherung Ambulant, Basic, Basic Flex oder Managed Care Ambulant verfügen, können Sie die Wellness-Schecks 2022 für sportliche Aktivitäten im Sinn eines Präventionsbeitrags einsetzen. Mehr dazu finden Sie auf visana.ch/wellness-schecks.

Wichtig zu wissen

Die Wellness-Schecks sind freiwillige Leistungen von Visana, es besteht folglich kein rechtlicher Anspruch darauf. Visana kann die Schecks jederzeit ändern oder aufheben. Sie sind nicht Teil der Versicherungsdeckung und daher auch nicht in den allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) oder in den Zusatzbedingungen (ZB) geregelt, sondern in einem separaten Reglement.

Die wichtigsten Punkte

- Die Wellness-Schecks gelten für Aktivitäten und Kurse **mit Beginn im Jahr 2022**.
- Bei Neueintritten sind die Schecks **ab Eintritt bei Visana gültig** (Beginn der Aktivität beziehungsweise des Kurses nach Visana-Eintrittsdatum).
- Leistungen an Wellness-Schecks richten wir **frühestens ab Abonnements- oder Kursbeginn aus**.
- **Pro Rechnung** können Sie in der Regel **nur einen Scheck einsetzen**. Wenn Sie mehrere Wellness-Kurse/-Aktivitäten besuchen, die unterschiedliche Beiträge zur Folge haben, können Sie diese auf einer Rechnung aufführen. Sie müssen aber eindeutig als eigenständige Kurse erkennbar sein. Führen Sie die Kosten pro Kurs einzeln auf.
- Für Rechnungen mit **Kombi-Angeboten** vergüten wir **maximal 250 Franken** (Schecks Nr. 1 und 3), unabhängig davon, welche Aktivitäten/Kurse Sie besuchen. Scheck Nr. 2 können Sie nur mit einer separaten Rechnung einlösen.
- Rechnungen müssen **folgende Angaben** enthalten: Name, Vorname, Versichertennummer, Kurzbeschreibung der Aktivität, Kursdaten (Beginn und Dauer), Durchführungsort, Kosten, Stempel und Unterschrift des Rechnungsstellers oder Quittung.
- Die Schecks können Sie nur einlösen, falls Sie zum Zeitpunkt der Einsendung in einem **ungekündigten Versicherungsverhältnis** mit Visana stehen.
- Sie können die Schecks **nicht** zur Begleichung der Franchise oder des Selbstbehalts verwenden.
- Für das Einreichen der Rechnungen mit Wellness-Schecks gilt **eine Frist von zwei Jahren** ab Rechnungsdatum.

200.-

Fitness

Wellness-Scheck 2022

100.-

Wellness

Wellness-Scheck 2022

50.-

Fit & Fun

Wellness-Scheck 2022

Fitness Wellness-Scheck

Leistungen

- Maximal 200 Franken für ein Jahresabonnement (respektive mindestens vier 10er-Abonnemente)
- Maximal 100 Franken für ein Halbjahresabonnement (respektive mindestens zwei 10er-Abonnemente)
- Live-Streamingangebote sind inklusive

Was wird akzeptiert?

- Abonnemente von In- und Outdoor-Fitnessanbietern. Mit dem Abonnement können Krafttrainings und/oder Fitnesskurse und/oder Fitnessangebote unbeschränkt und nach freiem Ermessen in Anspruch genommen werden (keine Heimgeräte).
- Abonnemente öffentlich zugänglicher Saunas, Thermal-, Dampf- und Solbäder (keine Heimsaunas)

Scheck Nr. 1 einlösbar bis 30. Juni 2023

Wellness Wellness-Scheck

Leistungen

- Maximal 100 Franken für Kurse von mehr als zehn Lektionen
- Maximal 50 Franken für Kurse bis zu zehn Lektionen oder zwei Tagesseminare
- Live-Streamingangebote sind inklusive

Was wird akzeptiert?

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

Scheck Nr. 2 einlösbar bis 30. Juni 2023

Fit & Fun Wellness-Scheck

Leistungen

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

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. Juni 2023

Bereit für mehr Winter?

Der Winter steht vor der Türe. Ob Snowboarden, Schlitteln oder Langlauf – sind Sie bereit für Ihre bevorzugte Wintersportdisziplin? Profitieren Sie von 15 Prozent Rabatt auf die Miete Ihrer Ausrüstung bei Intersport Rent.

Text: Janine Geigele | Bild: Intersport



Die Uhren sind auf Winterzeit umgestellt, die Blätter von den Bäumen gefallen und die Erinnerungen an den Sommer beinahe verblasst. Dafür sind wir bereit für den ersten Schnee, bereit für den nächsten Winter. Bald können wir wieder verschneite Hänge hinunterwedeln und auf unseren Brettern frische Spuren in den Pulverschnee ziehen. Und mit einem Lächeln im Gesicht durch tiefverschneite Landschaften skaten, auf majestätische Gipfel touren, dem Nebel entfliehen und der Bergsonne begegnen. Wir sind bereit für Spass auf dem Eis und für rasante Abfahrten mit dem Schlitten. Sind auch Sie bereit für stahlblauen Himmel und in Weiss getauchte Gipfel?

Sportmaterial mieten bietet Vorteile

Vor allem sind wir bereit für mehr Winter. Mehr Winter? Gewiss. Warum Zeit, Energie und Geld in den Kauf, die Reparatur und den Transport Ihrer Ausrüstung investieren, wenn eine Miete so viele Vorteile bietet und oft in der Wintersportdestination Ihrer Wahl möglich ist? Sie vermeiden Reise stress, verfügen stets über modernstes Equipment, werden erstklassig beraten und haben die Möglichkeit, sich für jeden Wintersporttag eine neue Ausrüstung auszuwählen. Das alles hört sich nach mehr Auswahl, mehr Flexibilität, weniger Stress und mehr Erlebnis an. Sind Sie bereit dafür? Wir wünschen Ihnen einen tollen Winter 2021/22.

15 Prozent Rabatt bei Intersport Rent

Bei unserem Partner Intersport Rent mieten Sie Ihr Wintersportmaterial auch diesen Winter 15 Prozent günstiger. Gut ausgerüstet carven Sie die Hänge hinunter, gleiten mit gut gewachsenen Ski über die Loipen oder flitzen mit dem Schlitten sicher ins Tal hinunter. Gegen Vorweisen Ihrer Visana-Versichertenkarte direkt vor Ort im Intersport-Rent-Geschäft Ihrer Wahl oder durch die Eingabe des Promocodes «W1_Visana_2122» auf intersportrent.ch erhalten Sie 15 Prozent Rabatt. Gültig bis 30. April 2022 in allen Intersport-Rent-Geschäften in den Schweizer Wintersportorten (Standorte auf intersportrent.ch). Gültig für die Miete von Wintersportmaterial. Das Angebot ist nicht mit anderen Rabatten kumulierbar. Bei Fragen hilft Ihnen der Kundendienst von Intersport: Telefon 031 930 71 11, E-Mail: rent@intersport.ch.

Visana Club

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

Oh du fröhliche Weihnachtszeit!



Ganz entspannt in der Küche mit der perfekten Küchenhilfe von Turmix

Haben Sie in der Advents- und Weihnachtszeit Lust, Ihre Liebsten kulinarisch so richtig zu verwöhnen? Dann ist die Küchenmaschine «CX 970» von Turmix genau die richtige Küchenhilfe. Vom Brot- oder Kuchenteig, über Desserts bis hin zu Fleischgerichten – diese Küchenmaschine unterstützt Sie perfekt bei der Menüzubereitung. Präzise Werkzeuge garantieren dabei eine schonende Verarbeitung der Zutaten. Die Highlights:

- Kneithaken, Rühr- und Schwingbesen, Spritzschutzdeckel
- Raffelgerät mit drei Einsätzen für Salate, Gemüsegerichte, Gratins, Äpfel und Nüsse
- Fleischwolf für Fleischgerichte, Hamburger, Fleischbällchen
- Zwölf variable Geschwindigkeiten
- Edelstahlschüssel: 4,6 Liter
- Gewicht: 7 Kilogramm

Küchenmaschine «CX 970» von Turmix zum Spezialpreis: 179 statt 599 Franken inklusive Versandkosten und zweier Jahre Garantie.

Jetzt bestellen auf visana.ch/club oder mit dem Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 31. März 2022 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf visana.ch/club. Produktauskünfte: sales@sertronics.com oder telefonisch 044 500 42 01.

Bestelltalon

_____ Stück Turmix-Küchenmaschine
«CX 970» für 179 Franken

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Talon ausschneiden und einsenden an:
Sertronics AG, Turmix-Angebot, Lindächerstrasse 1,
5413 Birnenstorf, sales@sertronics.com

**«Turmix – für mehr
Spass in der Küche!»**

Auf den Schlitten, fertig, los!

Können Sie den ersten Schnee auch kaum abwarten, um sich mit Ihrer Familie draussen in der verschneiten Landschaft zu bewegen? Wir haben die perfekten Begleiter für Sie: Ob für eine rasante Schlittenfahrt oder einen gemütlichen Winterspaziergang, «Snow Twiny» und «Stratos» versprechen eine sichere Fahrt und viel Spass im Schnee.

«Snow Twiny Kids» (Farbe: rot/gelb) – die Highlights:

- Faltbar und bequem zu schieben, dank des einklappbaren Griffs
- Automatische Zugleine und verstellbare Sitzpositionen (nach vorne/nach hinten)
- Für extra Sicherheit sorgt der Sicherheitsgurt am Sitz
- Wiegt nur 4,8 Kilogramm und ist bis 60 Kilogramm belastbar
- Bietet Platz für ein Kind ab drei Jahren

«Stratos Steerable Sledge» (Farbe: blau) – die Highlights:

- Lenkrad und Bremsen sorgen für Beweglichkeit und Sicherheit
- Die Zugleine mit Griff wickelt sich automatisch auf
- Wiegt nur 3,95 Kilogramm und ist bis 120 Kilogramm belastbar
- Geeignet für ein bis zwei Personen (Kinder ab drei Jahren)



Spezialpreis: «Snow Twiny» für 69.90 statt 89.90 Franken und «Stratos» für 59.90 statt 79.90 Franken (inklusive MwSt. und Versandkosten). Das Angebot ist gültig bis 31. März 2022 oder solange Vorrat. Jetzt bestellen auf [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club). Produktauskünfte per Mail: info@solo-products.ch.



Tipps für sicheres Schlitteln:
[visana.ch/sicheres-schlitteln](https://www.visana.ch/sicheres-schlitteln)

Zusätzliche Angebote visana.ch/club:
Ski-Ticket-Gutschein und Schneeschuhe

Läckerli-Huus-Angebot – für ein köstliches Fest

Exklusiv für alle Visana-Clubmitglieder bietet das Lächerli Huus eine Auswahl an köstlichen Spezialitäten: **Die edle Geschenkbox mit Goldsternen enthält 865 Gramm Gaumenfreuden (Basler Lächerli Original, Rahmtäfel, Flûtes de Bâle, Chocolat Grand Cru Madagascar 64 Prozent/80 Gramm, Dragées au chocolat) zum Spezialpreis von 43.90 statt 53 Franken, inklusive Versandkosten.**



Bitte benutzen Sie ausschliesslich den Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 15. Dezember 2021 oder solange Vorrat (das Angebot ist limitiert).

Bestelltalon

Lächerli Huus
BASLER ORIGINAL

Ich bestelle _____ Stk. des
Lächerli-Huus-Exklusivangebots. Art.-Nr. 23130

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.

Gut zu wissen

Wichtige Informationen

Häufige Fragen

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

Visana-Agenturen

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

Hotline

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

Telemedizinische Beratung

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

Notfälle im Ausland

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

Gesundheitsrechtsschutz

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

myVisana und Visana-App

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

Visana-Blog

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

Generika günstiger beziehen dank Partnerschaften

Visana pflegt mit der Versandapotheke MediService ([mediservice.ch](https://www.mediservice.ch)) und der Online-Apotheke Zur Rose ([zurrose.ch/de/visana](https://www.zurrose.ch/de/visana)) eine langjährige partnerschaftliche Zusammenarbeit. Die Medikamenten-Zustellung per Post bietet bei regelmässiger Medikamenteneinnahme grosse Vorteile, da sich in vielen Fällen der Gang in die Apotheke erübrigt. Dank der vertraglich vereinbarten Konditionen profitieren Sie doppelt: Sie erhalten attraktive Rabatte beim Bezug von Generika und geniessen weitere Vorteile wie die Lieferung der Medikamente zu Ihnen nach Hause oder die kostenlose telefonische Beratung durch die Apothekerinnen und Apotheker der beiden Unternehmen. Mit dem Bezug von Generika tragen Sie zudem dazu bei, die Gesundheitskosten zu senken, da diese 20 bis 70 Prozent günstiger als die Originale sind. Mehr Informationen dazu finden Sie auf [visana.ch/medikamente](https://www.visana.ch/medikamente).

MEDI SERVICE
Ihre Spezialapotheke

zur Rose

Änderungen bei den Versicherungsbedingungen

Am 1. Januar 2022 tritt das revidierte Versicherungsvertragsgesetz (VVG) in Kraft. Es stärkt die Rechte der Versicherten und ermöglicht eine dem digitalen Zeitalter angepasste Vertragsabwicklung. Die wichtigsten Änderungen für Visana-Versicherte sind:

- Die **Verjährungsfrist** wird von zwei **auf fünf Jahre erhöht**.
- Versicherte haben **neu** die Möglichkeit, den Vertrag **nach drei Jahren zu kündigen** (gilt für Verträge mit einer längeren Laufzeit).
- Versicherungsnehmer können den **Versicherungsantrag** und den **Versicherungsabschluss neu innerhalb von 14 Tagen widerrufen**.
- **Krankenzusatzversicherer haben im Schadenfall kein Kündigungsrecht mehr**. Visana verzichtet bereits seit Jahren freiwillig darauf.
- **Neu** können Erklärungen oder eine Kommunikation im Zusammenhang mit dem Versicherungsvertrag grossmehrheitlich **auch elektronisch** (ohne eigenhändige Unterschrift) erfolgen.

Visana hat die allgemeinen Bedingungen (AVB), die Zusatzbedingungen (ZB) und die ergänzenden Bedingungen (EB) aller betroffenen Produkte dem revidierten Recht entsprechend angepasst. Sie können diese Unterlagen bei Ihrer Visana-Agentur beziehen oder im Internet auf [visana.ch](https://www.visana.ch) unter «Downloads» herunterladen.

Liste der Spitalwahleinschränkung (Stand November 2021)

Mit einer Spitalzusatzversicherung geniessen Sie bei stationären Spitalaufenthalten einen höheren Komfort und mehr Privatsphäre. Die Tarife, die ein Spital dafür anwenden kann, handelt Visana direkt mit den Spitälern aus. Damit die Prämien für die Spitalzusatzversicherungen nicht durch zu hohe Tarife belastet werden, kann Visana einzelne Spitäler von der Spitalzusatzversicherung ausschliessen, zum Beispiel, wenn sich Visana und Spitäler bei den Tarifen nicht einigen.

Konsultieren Sie die Spitalliste

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

Kanton	Ort	Spital/Klinik	Keine Anerkennung der Spitalabteilung		
			Allgemein	Halbprivat	Privat
AR	Walzenhausen	Rheinburg-Klinik		■	■
BE	Biel	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie	■	■	■
SG	Bad Ragaz	Clinic Bad Ragaz		■	■
SG	Valens	Rehazentrum Valens		■	■
SG	Walenstadtberg	Rehazentrum Walenstadtberg		■	■
TG	Dussnang	Rehaklinik Dussnang		■	■
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		■	■
ZH	Zürich	Limmatklinik		■	■
ZH	Zürich	Universitätsklinik Balgrist (nur Bereich Akut-Paraplegie)		■	■

Kunden-zufriedenheit: Podestplatz für Visana

Der Online-Vergleichsdienst **Bonus.ch** hat diesen Sommer eine repräsentative Kundenzufriedenheitsumfrage durchgeführt. Dabei konnten die Versicherten die Qualität der Serviceleistungen ihres Krankenversicherers bewerten. Visana verbesserte sich gegenüber dem Vorjahr um 0,2 Punkte und belegte mit der Note 5,2 Rang 3. Wir freuen uns über die gute Bewertung und danken unseren Kundinnen und Kunden für das uns entgegengebrachte Vertrauen.



Well ist startklar – die neue digitale Gesundheitsplattform

Hinter der neuen Gesundheits-App stehen die Krankenversicherer CSS und Visana, der Telemedizin- und Digital-Health-Anbieter Medi24 sowie die Zur-Rose-Gruppe. Sie haben die digitale Gesundheitsplattform im November 2020 gemeinsam gegründet.

Schnell und einfach

Mit einem Klick erhalten Sie rund um die Uhr Zugang zu individuellen und qualitätsgeprüften Gesundheits-Dienstleistungen. Mit der Well-App können Sie beispielsweise schnell und bequem allgemeine Gesundheitsfragen klären. Oder Sie nutzen den digitalen Symptom-Check auf der App für eine medizinisch gestützte Ersteinschätzung. Hinzu kommen weitere nützliche Funktionen wie ein Medikamentenverzeichnis. Dabei gelten für die Plattform höchste Anforderungen punkto Datenschutz und Datensicherheit. Alle individuellen Gesundheitsdaten sind verschlüsselt und in einem sicheren Bereich gespeichert.

Machen Sie mit

Einfach die Well-App in den App-Stores von Apple und Google Play herunterladen und machen. Ihre Erfahrungen und Verbesserungsvorschläge senden Sie an feedback@well.ch. Im Frühling 2022 steht Ihnen dann die Well-Vollversion zu Verfügung.



Zur Person

Amy Baserga (21) gilt als sehr talentierte Biathletin. Im Nachwuchsbereich hat sie mehrere Weltmeistertitel gewonnen. Experten prophezeien ihr eine erfolgreiche Zukunft im Weltcup. Sie lebt in Einsiedeln und in der Lenzerheide, wo sich das nationale Biathlon-Leistungszentrum befindet. Beim Interview spricht Amy Baserga offen und sehr fokussiert über ihr Leben. Auch über den Tod ihres Freundes bei einem Motorradunfall im vorletzten Sommer. Ein paar Tage später hätten die beiden in der Lenzerheide zusammenziehen wollen.

«Das Leben ist zu kurz, um es von anderen bestimmen zu lassen»

Amy Baserga gilt als Talent im Biathlon (Langlauf und Schiessen). Die 21-Jährige spricht über ihre Erfolge und darüber, wie sie mit dem Tod ihres Freundes vor gut einem Jahr umgegangen ist.

Interview: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Amy Baserga, erklären Sie uns die Faszination Biathlon.

Es ist ein sehr vielseitiger Sport. Man muss in verschiedenen Disziplinen stark sein und unterschiedliche Fähigkeiten haben. Es geht um Kraft und Kondition, aber auch um mentale Stärke. Wenn man ungenügend schießt, bringt einem die beste Langlaufleistung nichts. Das ist eine spannende Herausforderung.

Wann realisierten Sie Ihr grosses Talent?

Ich war immer sehr sportlich unterwegs, lief schon mit acht Monaten, stand mit zwei Jahren auf den Skiern. Mit Biathlon kam ich durch unsere Nachbarn in Einsiedeln früh in Berührung. Ich war fasziniert davon, nicht nur in den Loipen zu trainieren, sondern auch mit dem Luftgewehr. Erst war das nur ein grosser Spass, aber mit etwa 13 Jahren realisierte ich, dass ich der Wettkampftyp bin. Ich kam in die Talentschule Schwyz, und mit 15 beschloss ich, Profisportlerin zu werden.

Ein Risiko, denn es war ja nicht sicher, dass Sie den Durchbruch schaffen würden.

Klar, aber vermutlich zeigte sich schon damals, wie gradlinig ich funktioniere. Kürzlich fand ich ein Freundebuch aus der ersten Klasse. Als Berufswunsch hatte ich «Profi-Biathletin werden» angegeben. Und Olympiasiegerin und Weltmeisterin (schmunzelt). Ich begann nach der Schule eine KV-Ausbildung, brach diese aber nach ein-einhalb Jahren ab, weil ich mich voll auf Biathlon fokussieren wollte. Zum Glück wurde ich sehr gut unterstützt und durfte beispielsweise die Sport-RS in Andermatt absolvieren.

Sie waren Jugend-Weltmeisterin, holten im letzten Winter zweimal Gold bei den Juniorinnen. Was sind Ihre nächsten Ziele?

Ich wurde Ende September 21 Jahre alt, bin also noch jung. Leider war ich diesen Sommer wieder länger verletzt und konnte während zweier Monate nicht trainieren. Ich möchte in dieser Saison im Weltcup Erfahrungen sammeln, vielleicht sogar den Sprung an die Olympischen Spiele in Peking schaffen. Aber ich setze mich nicht unter Druck. Es ist eine Stärke von mir, relativ entspannt zu sein. Und bezüglich Trainingsgestaltung, Ernährung, Regeneration und Technik gibt es noch viele Punkte, an denen ich feilen kann.

Letztes Jahr starb Ihr Freund, der Nachwuchs-Mountainbiker Lucas Schmid, bei einem Motorradunfall. Wie sind Sie damit umgegangen?

Die ersten Wochen waren sehr hart, ich habe nur geschlafen und geweint. Ich arbeite aber seit Jahren intensiv mit meiner Mentaltrainerin zusammen. Die Gespräche mit ihr und mit gemeinsamen Freunden von Lucas und mir gaben mir die Kraft und die Gewissheit, dass es weitergehen muss. Lucas hätte nicht gewollt, dass ich meine Karriere beende. Und als sein bester Freund bald darauf wieder erfolgreich Mountainbike-Rennen bestritt, wusste ich, was meine Aufgabe ist.

Waren Sie selber erstaunt, wie gut es Ihnen danach sportlich lief?

Ja, weil die Vorbereitung für die letzte Saison natürlich nicht ideal war. Die zwei Goldmedaillen an der Junioren-WM waren eine positive Überraschung. Seit dem Tod von Lucas weiss ich umso besser, dass es der richtige Weg ist, nur Dinge anzupacken, die einem wichtig sind. Das Leben ist zu kurz, um es von anderen bestimmen zu lassen.



Das Hotel Saratz liegt mitten im Langlauf-Eldorado Engadin.



Gewinnen Sie ein «Powerladies-Package» im Engadin

Sonnenschein und perfekte Langlaufloipen – willkommen im Engadin! Gewinnen Sie zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück und Spa im Vier-Stern-Superior-Hotel Saratz in Pontresina sowie eine 90-minütige Langlauflektion von Fährndrich Sport für sich und Ihre beste Freundin im Wert von über 800 Franken.

Text: Corinne Ehrle | Bilder: Hotel Saratz

Das Hotel Saratz (sartz.ch) liegt mitten im Bergsteigerdorf Pontresina und punktet mit familiärer Ausstrahlung, Charme und zeitgemässer Einrichtung. Mit Blick in Richtung Rosegletscher entspannen Sie Körper und Seele im Spa- und Wellnessbereich. Kulinarisch verwöhnt werden Sie im historischen Jugendstilsaal oder im neuen Restaurant «Giodi Vegetarian

and Co.». Im Hotelpark direkt vor der Tür befindet sich der Einstieg zum 220 Kilometer langen Engadiner Langlaufnetz. Ab auf die Langlaufplatten, fertig, los!

Haben Sie Lust auf eine Auszeit nur für Frauen im Engadin? Dann schicken Sie den Wettbewerbstalon auf einer Postkarte ein, oder nehmen Sie auf visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teil. Mit etwas Glück verbringen Sie und Ihre Begleitung sportliche Tage im Engadin (buchbar bis 1. April 2022, Sonntag bis Mittwoch, nach Verfügbarkeit).



Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 23. Dezember 2021 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana und das Hotel Saratz die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Man darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

Wettbewerbstalon

Ich möchte ein «Powerladies-Package» im Hotel Saratz in Pontresina gewinnen.

Frau Herr

Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

E-Mail

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 17. Dezember 2021 einsenden an: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16