

Visana **FORUM**

Das Gesundheitsmagazin 2/2019



- 4 Wo Wasser besonders schön stürzt**
Ausflüge zu wenig bekannten Wasserfällen
- 9 Engagement für unfallfreien Wasserspass**
Visana und die SLRG spannen zusammen
- 22 Der Gründer des Festivals St. Peter at Sunset**
Im Gespräch mit Roland Suter

Inhalt

Gesundheit

Schwarze Johannisbeere: Gold wert	3
Auf zu den Wasserfällen!	4
Schlaflos in Bettenhausen	6
Zecken: krankmachende Blutsauger	7

Engagement

Visana-Erlebnistage auf der Herzroute	8
Sicher am und im Wasser	9

Inside

Erfolgreiches Geschäftsjahr 2018	10
Vacanza – die Reiseversicherung	11
Visana-Mitarbeiter im Fokus	12
Falsche Leistungsabrechnungen	14
Das Online-Kundenportal myVisana	15
Topbetreuung mit «Managed Care»	16

Service

Profitieren und ausspannen	17
Sommerangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit Roland Suter	22
Wettbewerb	24

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Visana-Gruppe darf auf ein erfolgreiches 2018 zurückblicken. Rund 30 000 Kundinnen und Kunden durften wir vergangenes Jahr dazugewinnen, und finanziell steht unser Unternehmen auf kräftigen Beinen. Beides hat zur Konsequenz, dass Sie in Visana auch künftig einen starken, vertrauenswürdigen und sicheren Partner zur Seite haben.



Selbstverständlich werden wir das gute Jahresergebnis 2018 in den nächsten Prämienprozess einfliessen lassen und alles daransetzen, Ihre Prämien so stabil wie möglich zu halten. Wie Sie wissen, ist die Entwicklung der Prämien jedoch direkt von der Höhe der ausbezahlten Leistungen – den sogenannten Leistungskosten – und der Entwicklung der Gesundheitskosten insgesamt abhängig. Da wir gesetzlich verpflichtet sind, kostendeckende Prämien zu erheben, müssen wir diese beiden Faktoren bei der Prämienkalkulation zwingend berücksichtigen. Ich bin aber überzeugt, dass wir Ihnen im Herbst dank unserer tollen Ausgangslage konkurrenzfähige Visana-Prämien präsentieren können.

Vorerst widmen wir unsere ganze Aufmerksamkeit aber dem Sommer. Unser Kundenmagazin begleitet Sie in die für viele schönste Jahreszeit und gibt Ihnen wie immer so manch nützlichen Tipp mit auf den Weg. Zum Beispiel bringen wir Ihnen einige der schönsten, aber vergleichsweise wenig bekannten Wasserfälle der Schweiz näher, oder wir verraten Ihnen, weshalb die Schwarze Johannisbeere eine wahre Superfrucht ist. Sie erfahren aber auch, was Sie tun können, wenn ein Arzt oder Spital Leistungen abrechnet, die aus Ihrer Sicht gar nicht erbracht worden sind.

Tauchen Sie ein in das «VisanaFORUM». Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame Lektüre!

Herzlich grüsst Sie

Valeria Trachsel
Vorsitzende der Direktion

gedruckt in der
schweiz



Impressum

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

Adressänderungen

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

Schwarze Johannisbeere: Gold wert

Sie ist ein echter Fettkiller und noch dazu sehr gesund. Die Schwarze Johannisbeere sorgt nicht nur bei Sportlerinnen und Sportlern für eine optimale Unterstützung und Regeneration – obwohl man ihr das auf den ersten Blick gar nicht ansieht.

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone



Vielleicht ist es ja wirklich so, dass man sich rar machen muss, wenn man bedeutend sein will. Die Schwarze Johannisbeere jedenfalls erreicht nur während etwas weniger als zwei Monaten, von Mitte Juni bis Anfang August, ihre Vollreife. Dann kommen ihre Vitamine voll zur Geltung – und nicht nur Sportler sollten davon profitieren. Auf den ersten Blick sind die Vorzüge der Beeren nicht zu erkennen, weil sie gegenüber den roten und weissen Verwandten optisch abfällt. Doch es ist dieses Aussehen, welches sie erst zur Superfrucht werden lässt.

Sehr hohe Vitamin-C-Dosis

Verantwortlich für ihre schwarzviolette Färbung sind sekundäre Pflanzenstoffe mit vielen positiven Eigenschaften. Sie schützen vor Herz- und Kreislauferkrankungen und Krebs, sind entzündungshemmend und können zellschädigende Stoffe abwehren. Das för-

dert die Regeneration und schützt vor Muskelkater. Auch bezüglich Abwehrvitaminen ist die Schwarze Johannisbeere Gold wert. Ihr Vitamin-C-Gehalt übertrifft alle heimischen Früchte und selbst exotische Vertreter wie Kiwi und Papaya deutlich.

Das Eisen unterstützt den Sauerstofftransport im Blut, während Kalium, Kalzium und Magnesium schnelle Energie liefern. Der Geschmack der Beeren ist zwar relativ herb, aber ihr Aroma lässt sich wunderbar mit vielen Nahrungsmitteln kombinieren. Die Beeren können für Smoothies verwendet oder zu Konfitüre, Chutney und Sirup verarbeitet werden.

Ein Kalorienkiller

Und schliesslich ist die Wunderfrucht auch noch ein erstklassiger Fettkiller. Die Powerbeeren sind Kraftbomben bei nur rund 40 Kalorien auf 100 Gramm – vor allem dank der hohen Vitamin-C-Dosis. Das steuert auch die Produktion von L-Carnitin, welches für die Fettverbrennung in den Muskeln benötigt wird. Johannisbeeren machen zudem satt und sind damit die perfekte Ergänzung zu Diäten. Durch den hohen Ballaststoffgehalt wirken sie verdauungsfördernd, deshalb schlägt der Insulinspiegel nur schwach aus, die Fettspeicherung wird gehemmt. All diese Kalorienkillermerkmale sollten die Schwarze Johannisbeere unbedingt auch zur Lieblingsfrucht all jener machen, die abnehmen möchten.

Steckbrief

Wissenschaftlicher Name: Ribes nigrum

Pflanzenfamilie: Stachelbeergewächse (Grossulariaceae)

Herkunft: Europa und Mittelasien

Nährwert: 40 kcal (pro 100 Gramm)

Reich an: Vitamin C und E, Kalium, Kalzium, Magnesium, Ballaststoffen

Grösste Produzenten: Europa, Asien, Nordamerika

Aussehen: Johannisbeeren wachsen auf mehrjährigen, stark verzweigten Sträuchern ohne Stacheln, die bis zu zwei Meter hoch werden. Die Beeren sind glänzend schwarz und haben grünes Fruchtfleisch.



Wo fällt das Wasser besonders schön?

Wie viele Wasserfälle in der Schweiz in die Tiefe rauschen, weiss wohl niemand so ganz genau. Längst nicht alle sind so imposant oder populär wie der Rheinfall oder der Mürrenbachfall (Titelseite). Unter den weniger bekannten Fällen gibt es etliche Geheimtipps, die sich für einen Familienausflug mit «Oh»-Effekt eignen – zum Beispiel die folgenden drei Perlen.

Text: Stephan Fischer | Bilder: MySwitzerland.com

Lange ein Mysterium

Nicht weit vom Dorfkern von Jaun entfernt stürzen bis zu 6000 Liter Wasser pro Sekunde aus dem Fels in den Jaunbach. Woher das Wasser stammt, war lange Zeit ein Rätsel. Erst 1928 konnte man es durch Färbung des 15 Kilometer entfernten Bachs im Seitental Les Morteys lösen. Das gefärbte Wasser versickerte sukzessive im Boden und sprudelte nach elf

Tagen als Karstquelle wieder ans Tageslicht. Speziell am unterirdischen Zufluss ist, dass das Wasser von der Tiefe aufwärts fliesst. Taucher sind bis auf 80 Meter hinabgetaucht, die starke Strömung verhinderte jedoch ein Weiterkommen. Der Wasserfall und die Umgebung der Alten Kirche sollen sich übrigens in einem Kraftfeld von besonderem Ausmass befinden. Wer sich selber davon ein Bild machen und Energie tanken möchte, sollte sich also persönlich vom Energiefluss überzeugen. www.jaun.ch



Einen Steinwurf entfernt

Jaun (französisch: Bellegarde) mit knapp 700 Einwohnern liegt auf 1015 Metern über Meer und ist die einzige deutschsprachige Gemeinde im Freiburger Bezirk Greyerz. Mit dem Bus ist das Dorf in knapp 40 Minuten von Bulle oder via Jaunpass (1509 m) aus Boltigen im Berner Simmental gut erreichbar. Der Fussmarsch zum Wasserfall dauert nur wenige Minuten. Den Besuch mit einer grösseren Wanderung zu verbinden, bietet sich an. Die verdiente Erfrischung gibt es im Hotel Wasserfall www.wasserfall-cascade.ch.



Spektakuläre Kaskaden

Der Piumogna-Wasserfall glänzt nicht durch Bekanntheit, obwohl er mit seinen 43 Metern Höhe zu den spektakulärsten und schönsten Wasserfällen des Tessins gehört – manche behaupten sogar der Schweiz. Das ehemalige Maiensäss Piumogna, das dem Tal und dem Bach einst den Namen verlieh, wurde Ende des 19. Jahrhunderts von einem Bergsturz verschüttet. Geblieben sind einige Ferienhäuser. Von der Hängebrücke über den Wildbach, der dem Wasserfall den Namen verleiht, können Sie das Naturschauspiel aus nächster Nähe verfolgen. Wenn Sie hingegen die Quelle der Piumogna sehen möchten, dann liegt eine mehrstündige, anspruchsvolle Bergtour zum Lago di Morghirolo auf 2482 Metern über Meer vor Ihnen. Nebst weiteren Wasserfällen passieren Sie auf dem Weg nach oben auch die Campotencia-Hütte (2140 m), die zu einem kulinarischen Zwischenstopp einlädt. www.ticino.ch

Anreise auf der Panoramastrecke

Das Piumogna-Tal liegt auf den Gemeindegebieten des Bergdorfs Dalpe und von Faido in der Leventina, wo die Piumogna nach den letzten Kaskaden in den Ticino mündet. Die Fälle sind vom Bahnhof Faido in wenigen Minuten zu Fuss erreichbar, auch Parkplätze gibt es in der Nähe. Einem gemütlichen Familienausflug steht also nichts im Weg. Faido erreichen Sie bequem per Zug. Von der Deutschschweiz her bietet sich die Anreise auf der Gotthard-Panoramastrecke ab Erstfeld an. www.sbb.ch

Der Mittlere von dreien

Der Klausenpass verbindet die Kantone Glarus und Uri. Hinter Linthal windet sich die Strasse in Richtung Urnerboden in die Höhe und passiert das ehemalige Restaurant «Bergli». Von dort ist das Tosen des Naturspektakels bereits zu hören. Ein kurzer Fussmarsch bringt Sie dem Ursprung des stiebenden Wasserfalls näher. Dort stürzt sich der Fätschbach in drei Stufen ins Glarnerland hinab und mündet schliesslich in die Linth. Der mittlere der drei Fälle, der «Berglistüber», zählt zu den schönsten Wasserfällen der Schweiz. Eindrucksvoll und mit viel Getöse fällt das Wasser die bewaldete, enge und tiefe Schlucht hinunter. Bis vor kurzem konnten die Besucherinnen und Besucher den Wasserfall von hinten wie durch einen «Vorhang» erleben. Aus Sicherheitsgründen darf der «Berglistüber» nur noch von vorne und der Seite bestaunt werden. Ein grossartiges Erlebnis bleibt es allemal. www.braunwald.ch



Wandern oder Postauto?

Ein Abstecher zum «Berglistüber» lässt sich bestens in eine grössere Wanderung mit Ausgangspunkt in Linthal oder Braunwald integrieren, zum Beispiel in Etappe 5 der Via Alpina von Linthal auf den Urnerboden mit 1100 Höhenmetern (www.schweizmobil.ch). Wer es gern gemütlicher hat, nimmt das Postauto von Flüelen über den Klausenpass nach Linthal (Linie 408, nur Sommerbetrieb) und steigt in der Nähe des Wasserfalls aus.



Schweiz.

Schlaflos in Bettenhausen

Die Zahlen des Bundesamtes für Statistik sind erschreckend: Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung hat ein gravierendes Schlafproblem, nur fünf Prozent schlafen jede Nacht problemlos durch. Eine gesunde Lebensweise ist hilfreich, um für eine erholsame Nacht zu sorgen.

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Laut Schlafforschern sind meistens Stress oder Sorgen schuld an nächtlicher Unruhe, die im schlimmsten Fall zu Depressionen oder Burn-Out führen kann. Viele Menschen liegen stundenlang wach, plagen sich mit Atemproblemen herum, sind am Morgen noch sehr müde. So entsteht ein Teufelskreis, der sich nicht so leicht durchbrechen lässt.

Dem Schlaf auf die Sprünge helfen

Wie viele Stunden Schlaf sind gesund? Diese Frage kann man nicht allgemein beantworten. Die Schlafdauer ist sehr individuell und hängt auch vom allgemeinen Gesundheitszustand ab und davon, wie man den Tag und den Abend verbracht hat. Weniger als sieben Stunden Schlaf sind aber auf Dauer selten ideal.

In unserer oft sehr durchorganisierten Welt helfen sich viele mit Schlafmitteln aus. Allein in der Schweiz greifen rund 200 000 Menschen zu Medikamenten.

Tipps, um der Schlaflosigkeit zu begegnen, gibt es viele. Stundenlang unter der Decke liegen zu bleiben, ist nicht ratsam. Besser ist es, sinnvolle Tätigkeiten zu verrichten wie Aufräumen, ein Buch lesen oder eine warme Dusche nehmen – und sich vor allem nicht unter Druck setzen.

Schlaflosigkeit kostet

Förderlich ist es auch, kurz vor dem Schlafen nicht mehr in einen Bildschirm zu starren und keinen Alkohol mehr zu trinken sowie sich an Schlafrituale und einen Schlafrhythmus zu gewöhnen. Eine angenehme, ruhige Umgebung ist wichtig, Entspannungstechniken können helfen, zudem gilt ein Glas warme Milch mit Honig als wirkungsvolles Hausmittel.

Hält die Schlaflosigkeit länger an, ist es ratsam, sich ärztliche Hilfe zu holen. Die Konsequenzen von zu wenig Schlaf sind gravierend: Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit. Darunter leidet auch die Wirtschaft. Studien gehen davon aus, dass die indirekten Kosten durch müde Arbeitnehmer in der Schweiz pro Jahr etwa 1,5 Milliarden Franken betragen.



Sport hilft

Schlaf ist ein aktiver Prozess. Besonders bedeutsam sind die Tiefschlafphase (für die Erholung) sowie die Traumphase. Eine gesunde Lebensweise hat positiven Einfluss auf das Schlafverhalten. Dazu gehört auch, sich genügend zu bewegen. Sport unterstützt die Regulation des Wechselspiels zwischen Anspannung und Entspannung, weil Stresshormone abgebaut werden und man bei sportlichen Aktivitäten gut abschalten kann. Sport aktiviert zudem Glückshormone und besitzt damit eine antidepressive Wirkung, was sich auf das Schlafverhalten auswirkt.

Zecken – krankmachende Blutsauger

Jetzt sitzen die Zecken wieder im Unterholz, auf Gräsern und Gebüsch und warten geduldig auf ihre Opfer. Sobald sie Körperkontakt haben, suchen sie sich einen feuchten, dunklen Ort und tun sich an unserem Blut gütlich. Dabei können sie bis zu 50 Krankheiten übertragen. Schützen Sie sich!

Text: Stephan Fischer | Bild: iStock

Es muss nicht gerade ein Ganzkörper-Quarantäneanzug sein, damit wir uns wieder guten Gewissens zum Joggen oder Spazieren in den Wald begeben können. Aber zumindest geschlossene Kleidung und Schuhe sind empfehlenswert, um den «fieseren» den Zugang zu unserem Blut zu erschweren. Auch ein Anti-Zecken-Spray tut gute Dienste.

FSME und Borreliose

Zecken übertragen Krankheiten. Sie ritzen die Haut auf, betäuben die Nerven, damit wir den Stich (Zecken stechen, sie beißen nicht!) nicht spüren, und saugen sich dann mit Blut voll. Im Gegenzug lassen sie Speichel zurück in unsere Blutbahnen fließen. Dieser kann Krankheitserreger enthalten. Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und die Borreliose sind die beiden bekanntesten Krankheiten. FSME wird durch Viren verursacht und kann eine lebensbedrohliche Hirnhautentzündung auslösen. Gegen FSME gibt es eine wirksame Impfung (siehe Kasten). Die Borreliose hingegen wird durch Bakterien übertragen. Darum wird sie mit Antibiotika behandelt.

Zeckengebiete werden grösser

Der Holzbock (*Ixodes ricinus*) ist die häufigste Zeckenart in unseren Breitengraden. Er wird vor allem von Vögeln und Säugetieren verbreitet und ist deshalb überall in der Schweiz anzutreffen. Wegen der



Zeckenstich ist ein Unfall

Das ist kein verspäteter 1.-April-Scherz, Sie lesen richtig. Ein Zeckenstich gilt versicherungstechnisch als Unfall. Falls Sie also trotz aller Vorsichtsmassnahmen von einem Holzbock gestochen werden und erkranken sollten: Melden Sie es Ihrer Unfallversicherung, sie ist zuständig.

Klimaerwärmung stossen Zecken zudem auch in höhere Lagen vor (bis 2000 Meter). Die Gebiete, in denen mit Zeckenstichen gerechnet werden muss, dehnen sich also immer mehr aus. Im Frühling und im Herbst werden oft besonders viele Zecken beobachtet. Aber auch an warmen Wintertagen, sobald das Thermometer über 8 Grad steigt, finden sich vereinzelt Zecken. Das bedeutet, dass wir uns noch besser schützen müssen, wenn wir die warmen Tage unbeschadet geniessen möchten. Mehr zum Thema Zecken finden Sie auf unserem Blog auf www.visana.ch/blog.

Impfung nur gegen FSME möglich

Gegen FSME gibt es keine Therapie, ein Impfschutz ist darum umso wichtiger. Am besten lassen Sie sich im Winter impfen, eine Impfung ist jedoch zu jeder Jahreszeit möglich. Für einen vollständigen Impfschutz gegen FSME sind drei Injektionen nötig. Die ersten zwei (üblicherweise im Abstand von ein bis drei Monaten) bieten bereits einen zeitlich begrenzten Schutz. Mit der dritten Injektion (je nach Impfstoff fünf oder neun bis zwölf Monate nach der zweiten Dosis) verfügen Sie über einen Langzeitschutz von 95 Prozent oder höher. Die Kosten für die Impfung übernimmt die Grundversicherung (exklusive Franchise und Selbstbehalt). Gegen die Borreliose gibt es keinen Impfstoff.

«Visana-Erlebnistage»: Gemeinsam geniessen

Auf den schönsten E-Bike-Strecken der Schweiz erlebt man zusammen mehr. Visana hat mit der Herzroute drei einzigartige Erlebnistage zusammengestellt. In Kleingruppen reisen Sie gelassen auf einer der Etappen, erfahren Geschichten von spannenden Persönlichkeiten und bekommen Köstlichkeiten aus regionaler Küche serviert.

Text: Melanie von Arx | Bild: Herzroute

Die Herzroute ist am schönsten, wenn man sie gemeinsam erlebt. Die neuen «Visana-Erlebnistage» sind Genuss pur – entdecken Sie die verborgenen Schönheiten der Schweiz, erfahren Sie witzige Anekdoten von ortskundigen Lokalgrössen, und lassen Sie sich mit regionalen Köstlichkeiten verwöhnen. Erleben Sie die Herzroute «rundum gut betreut» – an den «Visana-Erlebnistagen».

Drei Höhepunkte der Herzroute

Visana hat für Sie drei wunderbare Etappen der Herzroute ausgewählt und an jeweils drei Terminen einen spannenden Erlebnistag zusammengestellt.



Dankeschön-Preis für Visana-Kunden

Eine Tagestour kostet regulär 99 Franken pro Person. Visana-Versicherte profitieren von einem Dankeschön-Preis von 66 Franken. Das «All-Inclusive»-Angebot umfasst:

- E-Bike-Miete
- Mittagessen und Snacks unterwegs
- Helm und Gepäcktaschen (Leihe)
- Lokaler Tourenführer

«Emmentaler Landliebe»

- Ihr Gastgeber ist Paul Hasler (Entdecker der Herzroute)
- Etappe Burgdorf–Willisau (63 km)
- Themen: Geheimwege auf der Herzroute, Geschichten aus der Entstehungszeit, Köstlichkeiten aus dem Emmental
- **Termine 2019:**
14. Juli / 17. August / 22. September

«Toggenburger Hügelritt»

- Ihr Gastgeber ist Hans Peter Danuser (ehemaliger Kurdirektor St. Moritz, Verwaltungsrat der Herzroute AG)
- Etappe Herisau–Wattwil (55 km)
- Themen: Anekdoten aus dem Leben eines Kurdirektors, Toggenburger Köstlichkeiten
- **Termine 2019:**
20. Juli / 11. August / 14. September

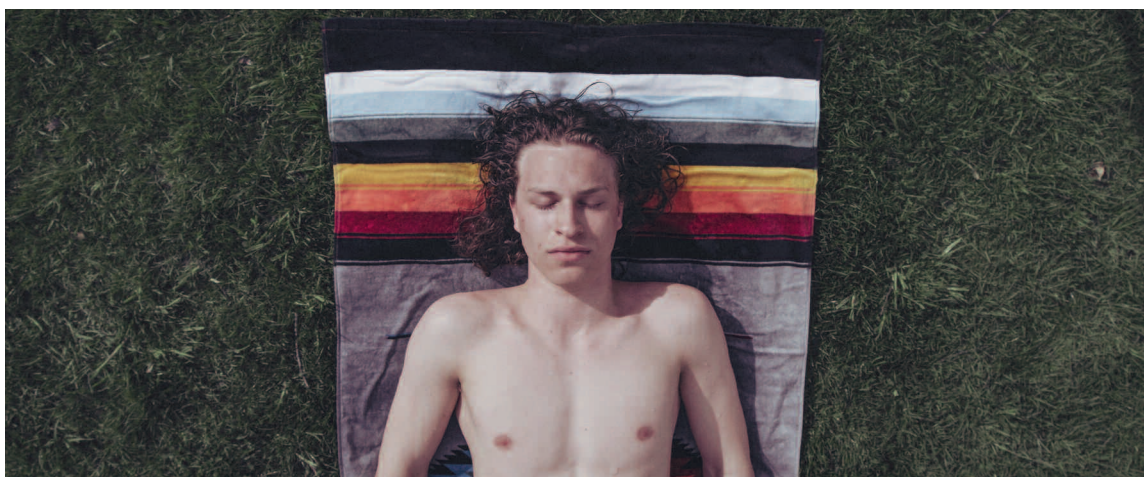
«Kraftorte-Tour»

- Ihr Gastgeber ist Pier Hänni (Autor des Buches «Kraftorte Thunersee»)
- Etappe Laupen–Thun (63 km)
- Themen: Naturmystik, Mythologie und Volksphilosophie
- **Termine 2019:**
13. Juli / 18. August / 21. September

«Save your friends»

Alkohol und Drogen gehören zu den häufigsten Ursachen von Unfällen am und im Wasser. Die neue Präventionskampagne «Save your friends» von Visana und der SLRG stellt eine besonders gefährdete Zielgruppe in den Fokus: die jungen Erwachsenen. Sie verantworten die meisten Wasserunfälle.

Text: Melanie von Arx | Bild: Maybaum



Die Statistik spricht eine deutliche Sprache: Bei der Mehrheit der Badeunfälle sind junge Männer unter 30 Jahren betroffen. Für rund 40 Personen endet der Wasserspass jedes Jahr sogar tödlich. Alkohol, Drogen oder das Wasser selbst (Strömung, Trübung, Tiefe) sind die wichtigsten Unfallursachen. Mit der neuen Präventionskampagne «Save your friends» sprechen Visana und die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) gezielt junge Menschen an. Die Jungen hören eher auf Gleichaltrige, denn auf ihre Eltern. Sie stehen selbst in der Verantwortung, ihre Freunde auf Gefahren hinzuweisen und so schwere Unfälle am Wasser zu verhindern – damit der gemeinsame Wasserspass noch lange andauert.

Boot-Spass ohne Alkohol?

Ein Bier auf dem Gummiboot gehört für viele Böttler einfach dazu. Doch Alkohol- und Drogeneinwirkung im Wasser können fatale Folgen haben. Diese Rauschmittel führen zu Selbstüberschätzung und Leichtsin, gefährliche Situationen werden nicht mehr als solche erkannt. Daraus folgen Mutproben, Übermut oder unzumutbares Balzverhalten – die Berauschten sind sich nicht bewusst, welche Konsequenzen die spontanen Aktionen haben können. Aber auch Sehprobleme und eingeschränkte Koordinationsfähigkeiten bedingt durch Drogen oder Alkohol führen leider immer wieder zu Unfällen. Besonders bei heissen Temperaturen sind schon geringe Mengen von Alkohol riskant, denn er wirkt im Körper schneller und intensiver als üblich.

Wie wäre es mit unfallfreiem Bötteln oder Schwimmen und einem gemütlichen Bier danach? Es lässt sich besser auf einen gelungenen Tag anstossen, wenn alle Freunde den Bootsausflug geniessen konnten und sich wieder wohlbehalten am Ufer befinden. Der Grillplausch an Land macht mit der Vorfreude auf den nächsten Tag am Wasser doppelt Spass.

Visana unterstützt die SLRG als Partner

Die sechs Baderegeln der SLRG machen auf allgemeine Verhaltensempfehlungen im kühlen Nass aufmerksam. In vielen öffentlichen See-, Frei- und Hallenbädern, aber auch an frei zugänglichen Badeplätzen befinden sich entsprechende Tafeln. Es gibt allerdings noch Lücken im Netz, die nun laufend geschlossen werden. Teilweise müssen Schilder ersetzt werden. Visana-Mitarbeitende unterstützen die SLRG diesen Sommer beim Aufstellen neuer Baderegeltafeln, damit sie möglichst viele Freizeitschwimmerinnen und Freizeitschwimmer erreichen.

www.visana.ch/engagements

 www.saveyourfriends.ch

«Einer der grössten und sichersten Krankenversicherer»

Die Visana-Gruppe hat erneut ein erfolgreiches Geschäftsjahr hinter sich. Die Zahl der Privatkunden ist nochmals substanziell gestiegen. Zudem verfügt das Unternehmen weiterhin über ein sehr starkes finanzielles Fundament.

Interview: David Müller | Bild: Phil Wenger



Valeria Trachsel,
CEO der
Visana-Gruppe

«VisanaFORUM» unterhielt sich mit Valeria Trachsel, CEO der Visana-Gruppe, über das Geschäftsergebnis 2018.

«VisanaFORUM»: Sind Sie zufrieden mit dem Jahr 2018?

Valeria Trachsel: Ja, Visana hatte ein wirklich gutes Jahr. Wir konnten uns bestens im Markt behaupten und verzeichnen sowohl in der Grund- als auch in den Zusatzversicherungen ein positives Ergebnis.

Was heisst das konkret?

Dass wir in unserer Kernkompetenz, dem Kranken- und Unfallversicherungsgeschäft, sehr gut gewirtschaftet haben. Wir waren weder zu defensiv noch zu offensiv, sondern haben unseren Grundsatz gelebt, bedarfsgerecht zu kalkulieren und mit den Prämien unserer Versicherten sorgsam und verantwortungsbewusst umzugehen.

Wie hat sich die Zahl der Versicherten entwickelt?

Überaus positiv. Es ist uns im letzten Jahr gelungen, den Bestand unserer Privatkunden um dreieinhalb Prozent auf 855 000 Personen zu erhöhen. Darüber hinaus versichern wir im Jahr 2019 über 16 000 Unternehmen, Organisationen und Behörden gegen die Folgen von Krankheit und Unfall. Damit gehört Visana weiterhin zu den grössten Kranken- und Unfallversicherern der Schweiz – und, wenn man die finanzielle Stabilität berücksichtigt, auch zu den sichersten.

Wie sieht die Versichertenentwicklung bei den einzelnen Kassen aus?

Alle vier Kassen – Visana, sana24, vivacare und Galenos – haben bei der Grundversicherung eine beachtliche Performance hingelegt. Die Anzahl Kündigungen blieb unterdurchschnittlich. Das freut mich besonders, da dies für mich ein handfestes Indiz dafür ist, dass unsere Angebote und Dienstleistungen gefragt sind und geschätzt werden. Das gilt auch für den Zusatzversicherungsbereich, bei dem wir ebenfalls einen Versichertenzuwachs verzeichnen dürfen.

Was bedeuten das starke finanzielle Ergebnis und die gestiegene Versicherten-zahl für die Prämien 2020?

Unsere Ausgangslage ist gut. Ich gehe davon aus, dass wir auch im kommenden Jahr mit konkurrenzfähigen Prämien aufwarten werden. Wie diese im Einzelnen aussehen werden, kann ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen. Mit grundsätzlich tieferen Tarifen zu rechnen, wäre angesichts der Tatsache, dass die Gesundheitskosten weiterhin steigen, aber eine Illusion.

Wo steht Visana in Sachen Digitalisierung?

Wir bewegen uns am Puls der Zeit und bieten dort digitale Services an, wo sie unseren Kundinnen und Kunden das Leben vereinfachen. Heute müssen sie uns ihre Arzt- und Spitalrechnungen nicht mehr per Post schicken, sondern können sie uns bequem via Scanfunktion in der Visana-App elektronisch übermitteln. Die anschliessende Rechnungskontrolle dauert aufgrund neuer, digitaler Prozesse nicht mehr durchschnittlich zehn, sondern nur noch acht Tage. Dank der Digitalisierung haben unsere Kundinnen und Kunden jederzeit und überall Zugriff auf ihre Versicherungsdaten. Und schon bald werden sie ihre neue Versicherung komplett digital bei uns beantragen und abschliessen können.

Reiseversicherung – eine verlässliche Partnerin

Eine Krankheit oder ein Unfall in den Ferien kommt immer ungelegen. Je nach Destination kann dies zu kritischen Situationen führen, da die medizinische Versorgung vielerorts nicht mit der unsrigen vergleichbar ist. Mit Vacanza, der Reiseversicherung mit 24-Stunden-Assistance, können Sie vor Ort auf wertvolle Unterstützung zählen.

Text: Stephan Fischer | Bild: Miguel Bruna

Sie sind auf Formentera und geniessen die Ferien am Meer. Plötzlich merken Sie, wie Ihnen das Atmen schwerfällt. Es scheint etwas Gravierendes zu sein, darum suchen Sie sofort den Notfallarzt auf. In der Schweiz würden Sie sich keine allzu grossen Sorgen darüber machen, ob Sie rasch und richtig behandelt werden. Und im Ausland? Wer hilft Ihnen weiter, wenn die Behandlung harzt? Antwort: die 24-Stunden-Assistance der Reiseversicherung. So geschehen bei unserer Versicherten Helene Plüss aus der Lenk.



Assistance koordiniert Rücktransport

«Die Ärztin stellte fest, dass mein linker Lungenflügel nicht mehr arbeitete. Nach dem Röntgen war klar, dass ich Wasser in der Lunge hatte. Per Helikopter wurde ich nach Ibiza ins Spital geflogen, wo man mich vier Stunden im Gang stehen liess, bis endlich ein Arzt kam und mir eine Infusion geben liess. Ans Bett gefesselt, ohne Klingel, machte ich mich durch Rufe bemerkbar, als ich dringend auf die Toilette musste. Eine halbe Stunde verging, bis ich eine Bettpfanne bekam.

Am nächsten Tag sagte das Ärzteteam, dass es fünf Tage zuwarten möchte. Ich wollte aber sofort zurück in die Schweiz. Die Ärzte meinten jedoch, dass ich nicht transportfähig sei. Ich bat darum, mich in die Privatklinik Rosario zu verlegen, was sie ablehnten. Erst als meine Tochter und mein 93-jähriger Mann erschienen, stimmten sie zu. Dort wurde ich sehr liebevoll empfangen. Noch am gleichen Abend zog man mir 2,5 Liter Wasser aus der Lunge. Am nächsten Tag wurde mir ohne Betäubung eine Drainage gelegt. Das lange Liegen auf dem Rücken führte zu Wunden und Blasen an Steiss und Rücken.

Visana hat mich in dieser Zeit dreimal kontaktiert, was ich sehr toll fand. Sie versprochen mir, sich so rasch als möglich um meinen Rücktransport in die Schweiz zu kümmern. Als kurz darauf die Nachricht kam, dass ich mit der Rega ins Inselspital Bern geflogen würde, war meine Freude unbeschreiblich. Dort wurde ich sehr gut versorgt. Die Diagnose der Bronchoskopie lautete: verschleppte Lungen- und Rippenfellentzündung mit bakterieller Infektion. Nach drei Tagen wurde ich entlassen.

Ein Hoch auf Visana, die mir so sehr geholfen und mir wieder Mut geschenkt hat. Danke, liebe Mitarbeiter. Leider habe ich eure Namen vergessen.»

Reiseversicherung Vacanza

Vacanza eignet sich für Reisen ins Ausland bis zu acht Wochen. Sie ist kostenlos in den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic und Spital inbegriffen und gilt weltweit. Die Vacanza-Assistance hilft Ihnen vor Ort, rund um die Uhr. Dieser 24-Stunden-Soforthilfe-Service erbringt Vorschüsse und veranlasst den Rücktransport, falls Sie auf ärztliche Verordnung in die Schweiz zurückkehren müssen. Mehr zum Thema Reiseversicherung finden Sie auf www.visana.ch/ferien.

«Ich wohne bei Visana»

Seit fast zehn Jahren wohnt und arbeitet Marco Hubacher im Visana-Hauptsitz. Beruf und Familie lassen sich durch die Nähe perfekt vereinbaren – dies ist dem Familienmenschen wichtig. Und genauso bedeutend: Dem Hausdienst-Mitarbeitenden gefällt sein abwechslungsreicher Job.

Text: Melanie von Arx | Bild: Remo Buess

«Wo wohnst du?» – «Bei Visana.» Die meisten Angestellten wohnen nicht an ihrem Arbeitsort. Bei Hausdienst-Mitarbeiter Marco Hubacher ist dies anders, er geht mit dem Lift zur Arbeit. Zusammen mit seiner Familie bewohnt er eine der beiden Wohnungen im obersten Stockwerk des Visana-Hauptsitzes in Bern. Was aussergewöhnlich scheint, war für Hubacher ein bewusster Entscheid: «Ich fand es schon als Kind faszinierend, dass der Schulhausabwart in der Schule wohnte. So suchte ich bewusst eine Hauswartstelle mit Dienstwohnung.»

Jeder Tag ist anders

In den fast zehn Jahren als Hausdienst-Mitarbeitender bei Visana war kein Tag wie der andere. Der Job lebt von der Abwechslung, eine handwerkliche Begabung ist unabdingbar. Die meisten Aufträge generiert das Tagesgeschäft, manchmal ergeben sie sich durch ein Gespräch auf dem Gang: Möbel reparieren, tropfende Wasserhähnen flicken, Pflanzen giessen, Umgebungsarbeiten, Aussenplätze wischen, im Winter Schnee räumen, Ausbildungsräume bereitstellen – das alles und vieles mehr gehört zu Marco Hubachers Aufgabengebiet. «Dazu kommt meine Spezialaufgabe, die internen Büroumzüge», konkretisiert der Hausdienst-Mitarbeitender. Er hat ein Lager an Mö-

belstücken und sorgt dafür, dass alle Habseligkeiten der umziehenden Mitarbeitenden an den richtigen Platz gelangen. Solche Büroumzüge kommen regelmässig vor. «Als Sanitär hatte ich immer mit der gleichen Materie zu tun, deshalb suchte ich einen Job mit viel Abwechslung – der Hausdienst war mein Ziel», erklärt er seinen Werdegang. Der gelernte Sanitärinstallateur hat eine Weiterbildung zum diplomierten Hauswart absolviert. «Ich mag es, selbständig zu planen und zu arbeiten.»

Der Hausdienst bei Visana arbeitet im Drei-Schicht-Betrieb, weshalb sich Marco Hubachers Arbeitszeit ebenfalls im wöchentlichen Turnus ändert. «Mir gefällt die Früh- und Spätschicht besonders, da ich dann mehr vom Tag habe», meint Marco Hubacher.

Der Familienmensch

Und wie ist es eigentlich für Kinder, bei Visana aufzuwachsen? Marco Hubachers Töchter sind im Primarschulalter und finden ihren Wohnort «cool». Draussen hat es viel Platz zum Spielen. «Ausserhalb der Bürozeiten sind wir praktisch alleine auf dem grossen Gelände, weshalb auch niemand von Lärm gestört wird», erklärt Marco Hubacher. Einen weiteren Vorteil hat der kurze Arbeitsweg: «Ich kann sehr viel Zeit mit meiner Familie verbringen, das schätze ich sehr.»

Zur Person

Marco Hubacher (39) ist gebürtiger Stadtberner. Seit er 2010 in den Hausdienst von Visana wechselte, wohnt er mit seiner Frau und den beiden Töchtern im obersten Stockwerk des Visana-Hauptsitzes. Er geniesst die Aussicht von seiner grossen Terrasse. Marco Hubacher verbringt seine Freizeit am liebsten mit der Familie – dazu gehören beispielsweise auch Skiausflüge ins nahe Berner Oberland – und er ist ein grosser YB-Fan («Es war eine lange Nacht, als wir Meister wurden»).



www.visana.ch/mitarbeiterportraits



Was tun, wenn zu viel abgerechnet wird?

Wo gearbeitet wird, passieren Fehler. Auch auf den Rechnungen von Ärzten, Spitalern oder Therapeuten. In den wenigsten Fällen ist es böse Absicht. Da es aber nicht selten um hohe Beträge geht, lohnt es sich, genau hinzuschauen: Sind wirklich nur Leistungen aufgeführt, die Sie bezogen haben? Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.

Text: Urs Gerber | Grafik: Visana

Schauen Sie sich die Arzt- und Spitalrechnungen auch nie genau an? Unser Tipp: Tun Sie es beim nächsten Mal, denn vielleicht finden Sie darauf Punkte, die Sie stutzig machen oder die Sie nicht nachvollziehen können. Es ist auch möglich, dass Ihnen ein Medikament verrechnet wurde, das Sie gar nie erhalten haben.

Rechnungskopien verlangen

Natürlich können Sie Rechnungen nur kontrollieren, wenn Sie sie erhalten. Im Krankenversicherungsgesetz steht, dass Patienten Anrecht auf eine detaillierte und verständliche Rechnung haben (KVG, Art. 42). Geht die Rechnung direkt an die Krankenversicherung, erhalten Sie stets eine Kopie. Manchmal geht das aber vergessen. Dann können Sie beim Arzt oder Spital eine Kopie anfordern.

Mit der Verständlichkeit auf der Rechnung ist es leider so eine Sache. Wenn Sie jemanden mit medizinischen Sachkenntnissen in Ihrem Bekanntenkreis haben, hilft das, um die Tariffziffern und die teilweise unverständlichen Texte zu entschlüsseln. Wenn Sie zudem wissen möchten, was sich hinter den einzelnen Leistungspositionen (z. B. 00.0030) verbirgt, geben Sie diese auf www.tarmed-browser.ch ein.

Tipps bei falschen Rechnungen

Haben Sie Zweifel an den Rechnungen eines Spitals, Arztes oder Therapeuten? Gehen Sie wie folgt vor:

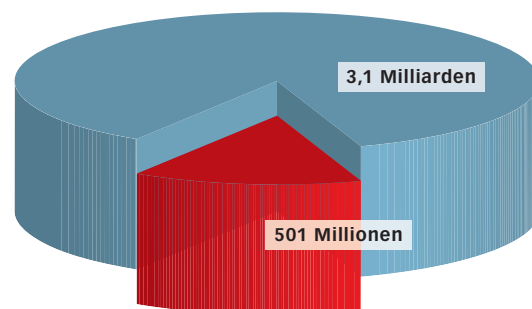
1. Studieren Sie die Rechnung genau. Stimmen Behandlungsdauer und Behandlungsgrund? Haben Sie die aufgeführten Medikamente wirklich erhalten? Gibt es Positionen auf der Rechnung, die Sie nicht verstehen oder nachvollziehen können?

2. Sprechen Sie den Arzt (den Therapeuten, das Spital) auf die fraglichen Punkte an. Meist handelt es sich um ein Versehen und nicht um böse Absicht. Verlangen Sie schriftlich oder per Telefon eine korrigierte Rechnung.

3. Melden Sie sich bei uns via Online-Kontakt-Formular auf www.visana.ch, falls ein Arzt oder ein Spital die Rechnung nicht korrigieren will. Sie können uns auch Hinweise zu fehlerhaften oder überzogenen Rechnungen zukommen lassen. Wir gehen diesen nach. Ihre Hinweise helfen mit, Kosten im Gesundheitswesen zu sparen. Dies wirkt sich positiv auf die künftige Prämienentwicklung aus.

Was tut Visana?

Wir haben im vergangenen Jahr knapp 8,3 Millionen Belege verarbeitet und kontrolliert. Die Forderungen der Leistungserbringer (Ärzte, Spitäler, Therapeuten) beliefen sich 2018 auf rund 3,6 Milliarden Franken. Visana hat insgesamt 3,1 Milliarden Franken abgerechnet und ausbezahlt – das sind 12,4 Millionen Franken täglich. Die verbleibende Differenz von 501 Millionen Franken wurde dank der Leistungskontrolle als «nicht auszahlungsberechtigte Forderungen» erkannt und nicht vergütet. Die umfassende Leistungskontrolle (aller Krankenversicherer) nützt den Versicherten, indem sie den Prämienanstieg um den entsprechenden Betrag bremst.



- Ausbezahlte Leistungen
- Dank Leistungskontrolle nicht ausbezahlte Forderungen

Neue Funktion auf myVisana

Mit dem Online-Kundenportal myVisana haben Sie jederzeit Zugriff auf Ihre Versicherungsdokumente. Sie können Arztrechnungen hochladen, die Franchise ändern oder uns Ihre neue Adresse melden. Zusätzlich sehen Sie neu auf einen Blick, welche Rechnungen noch offen sind respektive bereits ausgeglichen wurden.

Text und Bild: Markus Mutti

Immer wieder erhalten wir von Kundinnen und Kunden Rückmeldungen, welche zusätzlichen Funktionen sie sich fürs Online-Kundenportal myVisana wünschten. Mit der Übersicht zum kompletten Zahlungsverkehr wurde ein solcher Kundenwunsch umgesetzt. Bei den Services finden Sie den Menüpunkt «Zahlungsverkehr» und sehen sofort, welche Rechnungen Sie noch bezahlen müssen beziehungsweise welche Visana bereits ausgeglichen hat. Für Anregungen oder Ideen, wie wir unsere Services weiterentwickeln und noch attraktiver gestalten können, bedanken wir uns.

Was kann myVisana?

Auf myVisana verwalten Sie Ihre Versicherungsdokumente oder die Ihrer ganzen Familie. Sobald ein neues Dokument eingetroffen ist, werden Sie per E-Mail benachrichtigt. Sie können Arztrechnungen als PDF hochladen und einreichen, Ihre Franchise oder die Vertragsdauer ändern oder die Geburt Ihres Kindes online melden. Falls Sie einen Steuernachweis benötigen, können Sie diesen bequem über myVisana aufrufen, ebenso Leistungsabrechnungen oder die Versicherungspolice. Ihre Adresse oder die Zahlungsweise können Sie ebenfalls per Mausklick anpassen.

Visana-App ergänzt myVisana

Mit der Visana-App können Sie all diese Funktionen auf Ihrem Smartphone nutzen. Zusätzlich bietet Ihnen die App die Möglichkeit, Arztrechnungen zu fotografieren und direkt an Visana zu schicken. Zudem haben Sie die Versichertenkarten für die ganze Familie stets griffbereit. Die Visana-App können Sie für iOS im «App Store» von Apple oder für Android im «Google Play Store» herunterladen. Mehr Informationen finden Sie auf www.visana.ch/app.



www.visana.ch/myvisana

Topbetreuung bei Gruppenpraxen und Ärztenetzwerken

Wenn Sie sich für das Grundversicherungsmodell «Managed Care» entscheiden, wählen Sie einen Hausarzt aus einem Ärztenetzwerk oder eine Gruppenpraxis als erste Anlaufstelle bei medizinischen Problemen. So verfügen Sie über einen schnellen Zugang zu optimaler Betreuung und sparen erst noch bei den Prämien.

Interview: Stephan Fischer | Bild: Sanacare



Marc Jungi ist Co-Leiter der Sanacare-Praxis Bern sowie stellvertretender Geschäftsführer der Sanacare-Organisation Schweiz.
www.sanacare.ch

sanacare

Die Begriffe «Managed Care» und «integrierte Versorgung» meinen Folgendes: Bei medizinischen Problemen suchen Sie immer zuerst den von Ihnen gewählten Arzt auf. Dieser koordiniert alle Schritte, was die Qualität der medizinischen Versorgung steigert und gleichzeitig unnötige Doppelbehandlungen verhindert.

«VisanaFORUM» fragte Dr. med. Marc Jungi, den Leitenden Arzt der Berner Sanacare-Gruppenpraxis, welche Vorteile Gruppenpraxen für die Patientinnen und Patienten bieten und wie sein Team und er eine bestmögliche und qualitativ hochstehende Betreuung sicherstellen.

Bei einem Managed-Care-Versicherungsmodell wählen Versicherte fix einen Hausarzt aus einem Ärztenetzwerk oder eine Gruppenpraxis. Welche Vorteile hat das?

Marc Jungi: Hausärzte sind die zentralen Ansprechpersonen für die medizinischen Bedürfnisse der Patienten und gleichzeitig Vertrauenspersonen. Sie koordinieren zusammen mit den Patienten den ganzen Behandlungspfad und gewährleisten eine optimale medizinische Betreuung. Bei einer Gruppenpraxis haben Patienten stets die Gewissheit, dass ein Kollege oder eine Kollegin Zugriff auf die Patientenakten hat und die Behandlung mit der gleichen Philosophie weiterführen kann, falls der eigene Hausarzt gerade abwesend ist.

Für wen eignet sich dieses Versicherungsmodell?

Meiner Meinung nach eignet sich das Modell Managed Care für alle. Es bietet Gewähr für eine qualitativ hochstehende Betreuung, indem die Hausärzte ein enges Netzwerk mit Spezialisten pflegen und die Patienten bei Bedarf rasch und häufig elektronisch an diese weiterverweisen können.

Wie stellt eine Gruppenpraxis die hohe Behandlungsqualität sicher?

In unseren Praxen sind mehrere Elemente dafür verantwortlich: Wir haben offene Türen. Wenn ich also bei einem Patienten den Eindruck erhalte, dass ich froh um eine zweite Meinung wäre, kann ich unter sieben oder acht Kollegen auswählen und denjenigen beiziehen, der auf einem bestimmten Gebiet über spezielles Fachwissen oder besonders viel Erfahrung verfügt. Natürlich stets nur mit der Einwilligung der Patienten. Die Möglichkeit, einen zweiten Arzt beizuziehen, wird von den Patienten sehr geschätzt und als positiv empfunden. Das ist für mich gelebte Qualität, und zwar auf einem höheren Niveau als früher.

Welches sind die andere Elemente?

Unsere Ärztinnen und Ärzte haben einen strukturierten Austausch, bei dem wir einmal pro Monat Themen besprechen. Ausserdem haben wir wöchentlich eine Sitzung, wo wir komplexe Fälle besprechen und Ideen dazu austauschen. Und ebenso wichtig: Wir haben eine Kultur, offen miteinander über sogenannte «Beinahe-Vorfälle» zu diskutieren, zum Beispiel, wenn Medikamente vertauscht wurden, weil sie fast identisch aussehen. Wir nützen diese Erfahrungen, um unsere internen Prozesse weiter zu optimieren, dies immer mit Fokus auf die Steigerung der Patientensicherheit.

 www.visana.ch/grundversicherung

Kurztrip in der Schweiz

Im Sommer sind Herr und Frau Schweizer gerne unterwegs. Warum in die Ferne schweifen? Geniessen Sie die schönsten Ecken der Schweiz und profitieren Sie als Visana-Kunden von vier exklusiven Hotelangeboten.

Text: Franziska Goldinger | Bild: Schweiz Tourismus

Der Sommer steht vor der Türe. Dies ist die ideale Zeit für Ausflüge oder verlängerte Wochenenden. Die Schweiz ist vielfältig und eignet sich deshalb bestens als Reiseziel für den nächsten Kurztrip. Entdecken Sie die schönsten Regionen unseres Landes. Wir haben für Sie vier Übernachtungstipps zusammengestellt – profitieren Sie von einmaligen Vorteilsangeboten.

Für Wasserratten:

Seedamm Plaza und Alpamare, Freienbach/Pfäffikon SZ

Als Visana-Versicherte können Sie den Alpamare-Besuch mit einer Übernachtung im Vier-Sterne-Hotel «Seedamm Plaza» kombinieren – ein Pauschalangebot für die ganze Familie.

Vom 1. Juli bis 31. Oktober 2019 profitieren Sie von einem Vorzugspreis von 99 Franken für Erwachsene und 49.50 Franken pro Kind (6 bis 14 Jahre) für eine Übernachtung inklusive Frühstück im Doppelzimmer sowie einen freien Eintritt ins Alpamare für vier Stunden. www.seedamm-plaza.ch

Für Sportler:

Golfhotel Les Hauts de Gstaad & Spa, Gstaad

Das familiäre Hotel begeistert mit seinem einzigartigen Charme, der Nähe zum Golfplatz sowie einem umfangreichen Wellness-Angebot.

Profitieren Sie vom Vorzugspreis (für zwei Nächte, inklusive Frühstück und Abendessen sowie 20 Prozent Rabatt auf alle Wellnessbehandlungen):

- 292 Franken pro Person bis 20. Juni und ab 13. Oktober 2019
- 320 Franken vom 21. Juni bis 12. Oktober 2019

www.golfhotel.ch



Für Wellness-Freunde:

Grand Hôtel Les Endroits, La Chaux-de-Fonds

Nicht weniger als sieben Saunas laden im 1000m² grossen Wellness-Bereich zum Relaxen ein. Das Highlight ist die Absinth-Sauna mit dem Duft aus 17 Kräutern.

Profitieren Sie vom Spezialpreis von 499 Franken für eine Übernachtung mit Frühstück und Abendessen für zwei Personen inklusive einer 25-minütigen Massage, einer Bootsfahrt auf dem Lac des Brenets sowie einer Besichtigung der unterirdischen Mühlen und des Uhrenmuseums. www.lesendroits.ch

Für die ganze Familie:

H4 Hotel Arcadia, Locarno

Nur wenige Gehminuten von der Piazza Grande und Falconeria entfernt bestechen die geräumigen Zimmer mit einem grossen Unterhaltungsangebot für Kinder.

Profitieren Sie von 15 Prozent Preisnachlass und Sonderstornierungsbedingungen (bis drei Tage vor Anreise kostenfrei). www.h-hotels.com/arcadia

So profitieren Sie

Die Angebote sind gültig von 1. Juni bis 31. Oktober 2019 (sofern nicht anders angegeben). Buchen Sie die Angebote direkt via Hotel-Website und geben Sie bei der Buchung den Aktionscode «VISANA» an. Bei der Ankunft im Hotel zeigen Sie Ihre Visana-Versichertenkarte vor. Mehr Informationen zu den einzelnen Angeboten sowie regionale Ausflugstipps finden Sie auf www.visana.ch/club

Der Sommer kommt – die Natur ruft

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.

Ahoi! – und hinaus in die Natur mit Brack.ch


BRACK.CH

Besser online einkaufen

Paddeln und die Natur genießen: Ob sportlich unterwegs mit dem Kajak oder entspannt auf dem Gummiboot – es gibt auf unseren Seen und Flüssen viel zu entdecken.

Profitieren Sie von 20 Prozent Club-Rabatt auf ausgewählte Gummiboote und Kajaks. Pumpe und Paddel werden mitgeliefert. Das Angebot ist gültig vom 11. Juni bis 30. September 2019 oder solange Vorrat. Jetzt bestellen auf www.visana.ch/club oder www.brack.ch/visana mit dem Aktionscode: VISANA19. Mehr Informationen auf www.brack.ch/visana. Produktauskünfte erhalten Sie per E-Mail an verkauf@brack.ch.

Kajak «Challenger K1»-Set (für eine Person)

Belastbarkeit: 100 Kilogramm, Länge: 274 Zentimeter, Gewicht: 13 Kilogramm, Artikel-Nr. 715951

Kajak «Explorer K2»-Set (für zwei Personen)

Belastbarkeit: 180 Kilogramm, Länge: 312 Zentimeter, Gewicht: 17 Kilogramm, Artikel-Nr. 715952

Gummiboot «Challenger 3»-Set (für 3 Personen)

Belastbarkeit: 320 Kilogramm, Länge: 295 Zentimeter, Gewicht: 13 Kilogramm, Artikel-Nr. 715950

Gummiboot «Seahawk 4»-Set (für 4 Personen)

Belastbarkeit: 480 Kilogramm, Länge: 351 Zentimeter, Gewicht: 22 Kilogramm, Artikel-Nr. 715957



Club

FrISCHE KRÄUTER UND GEMÜSE AUF DEM BALKON

Mit dem Hochbeet «Easy Growing» verwandeln Sie den Balkon in Ihr ganz persönliches Gartenparadies. Dank des Fassungsvermögens von 120 Litern können Sie Gemüse, Kräuter und andere Gewächse anpflanzen. Dabei sorgt das ergonomische Design für eine komfortable Handhabung, das Bücken und Knien überflüssig macht. Ein weiterer Vorteil ist das Komplett-Bewässerungssystem, bestehend aus einem Wasserreservoir und einem Wasserablauf. Dieses steuert den Wasserstand und sorgt dafür, dass die Wurzeln ständig bewässert werden.

«Easy Growing»-Hochbeet

- Fassungsvermögen: 120 Liter / 0,55 m²
- Masse: 114 × 49,3 × 75,7 cm
- Material: Kunststoff
- Für den Innen- und Aussenbereich geeignet
- Zum Anpflanzen von Gemüse, Kräutern und anderer Gewächse
- Komplett-Bewässerungssystem mit Wasserreservoir, Wasserstandanzeige und Wasserablauf

Profitieren Sie von einem «Easy Growing»-Hochbeet zum Spezialpreis:

98 anstatt 149 Franken. Jetzt bestellen auf www.visana.ch/club.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: visana@gwm.ch. Das Angebot ist gültig bis 30. September 2019 oder solange Vorrat. Weitere Informationen auf www.visana.ch/club oder www.creative-living.ch/visana.



Schnynige Platte – Top of Swiss Tradition

Die Schnynige Platte ist ab Wilderswil mit der nostalgischen Zahnradbahn in nur 50 Minuten erreichbar. Während der Fahrt von Wilderswil auf die Schnynige Platte überwindet die über 125 Jahre alte Bahn rund 1300 Höhenmeter. Oben angekommen, erschliesst sich das schönste Panorama der Schweiz mit Eiger, Mönch und Jungfrau, dem Thuner- und Brienersee. Wählen Sie aus zahlreichen Wanderungen und Rundwegen, oder besuchen Sie den Alpengarten mit über 600 Pflanzen aus dem Alpenraum. Das Berghotel Schnynige Platte begeistert mit Spezialitäten aus der Region. Als weitere Attraktion begrüßen Sie täglich zwischen 11 und 14 Uhr die Klänge der Alphörner – ein wahres Stück Schweizer Tradition.



Exklusives Spezialangebot für Visana-Club-Mitglieder für die Fahrt Wilderswil–Schnynige Platte–Wilderswil:

- Erwachsene ohne Ermässigung: 44 statt 64 Franken pro Person
- Erwachsene mit Halbtax oder GA: 22 statt 32 Franken pro Person
- Kinder 6 bis 15 Jahre ohne Junior-Karte: 12 statt 32 Franken pro Kind
- Kinder 6 bis 15 Jahre mit Junior- oder Kinder-Mitfahrkarte reisen in Begleitung einer erwachsenen Person kostenlos mit.

Das Angebot ist gültig vom 30. Mai bis 27. Oktober 2019. Die Tickets sind an allen Bahnhöfen der Jungfraubahnen erhältlich und nicht mit weiteren Aktionen oder Rabatten kumulierbar. Bitte weisen Sie pro Familie (Eltern und sämtliche eigene Kinder) eine Visana-Versichertenkarte beim Kauf vor.

Weitere Informationen sowie den aktuellen Fahrplan finden Sie auf www.jungfrau.ch/schnynigeplatte.



Service **Gut zu**

**Angelo Eggli,
neuer CEO der
Visana-Gruppe**



Angelo Eggli wird neuer Visana-CEO

Der Verwaltungsrat der Visana-Gruppe hat Angelo Eggli zum neuen Vorsitzenden der Direktion gewählt. Der 51-jährige Berner ist derzeit CEO von Allianz Partners Schweiz. Spätestens per 1. November 2019 tritt er die Nachfolge von Valeria Trachsel an, welche die Visana-Gruppe seit dem Tod von Urs Roth im vergangenen November interimistisch führt.

Angelo Eggli ist Berner Fürsprecher (Rechtsanwalt) und bringt langjährige Führungserfahrung als CEO und Geschäftsleitungsmitglied in der Versicherungsindustrie und auch in der Gesundheitsbranche mit. «Angelo Eggli verfügt über einen ausgezeichneten Leistungsausweis in der Führung von Gesellschaften und bringt insbesondere profunde Kenntnisse in den Bereichen Markt, Vertrieb, Produktinnovationen und Digitalisierung mit. Der Verwaltungsrat ist überzeugt, mit Angelo Eggli einen CEO gefunden zu haben, der menschlich und fachlich ausgezeichnet zu Visana passt», erklärt Visana-Verwaltungsratspräsident Lorenz Hess die Wahl. Die Visana-Gruppe freut sich auf ihren neuen Chef und wünscht ihm jetzt schon einen guten Start.

Wichtige Informationen

Häufige Fragen

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

Visana-Geschäftsstellen

Die Kontaktdaten unserer Geschäftsstellen und Leistungszentren finden Sie auf www.visana.ch/geschaeftsstellen.

Hotline

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

Telemedizinische Beratung

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

Notfälle im Ausland

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

Gesundheitsrechtsschutz

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

myVisana und Visana-App

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

Visana-Blog

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

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

Neuer Vertriebspartner für «VisanaFORUM»

Liebe Leserinnen und Leser

Die Ausgabe 2/19 unseres Kundenmagazins «VisanaFORUM» wurde neu durch die Quickmail AG (www.quickmail-ag.ch) verteilt und nicht mehr durch die Post. Quickmail deckt knapp 85 Prozent der Schweizer Haushalte mit eigenen Verträgerinnen und Verträgern ab. Der Rest wird der Post zur Verteilung übergeben. Mit diesem Schritt tragen wir unserem Anspruch Rechnung, die Verwaltungskosten bei Visana tief zu halten.

Am liebsten wäre es mir natürlich, wenn Sie gar nichts von dieser Umstellung bemerken. Oder mit anderen Worten: Sie erhalten weiterhin nur ein Exemplar pro Haushalt, unser Gesundheitsmagazin trifft pünktlich und in einwandfreiem Zustand bei Ihnen ein, und es ist korrekt adressiert. Wie bei jedem Wechsel eines wichtigen Partners kann es aber vorkommen, dass nicht alles auf Anhieb reibungslos klappt. Dafür bitte ich um Verständnis. Falls Sie also nun plötzlich wieder mehrere Exemplare in Ihrem Briefkasten finden, dann kontaktieren Sie bitte Ihre Visana-Geschäftsstelle und melden Sie die «überflüssigen» Exemplare. Sie finden Telefonnummer und E-Mail-Adresse auf Ihrer Police oder auf www.visana.ch unter «Kontakt». Sollten weitere Probleme beim Versand auftreten, danke ich für Ihre Rückmeldung an forum@visana.ch.

Stephan Fischer, Chefredaktor



WISSEN

Bitte Klebeetikette nicht vergessen!

Immer wieder kommt es vor, dass wir Arzt-, Apotheken- oder Therapeutenrechnungen per Post erhalten, die wir keiner versicherten Person zuordnen können. Dies, weil weder eine Klebeetikette auf dem Beleg noch eine Absenderadresse vorhanden ist. Solche Dokumente können wir leider nicht verarbeiten und entsprechend auch keine Rückerstattung vornehmen. Die einzige Hoffnung in einem solchen Fall ist, dass Sie selbst merken, dass Sie noch Geld von uns zugute haben. Besorgen Sie sich eine Kopie der Rechnung, und reichen Sie diese nochmals ein – dieses Mal mit Etikette oder Absenderadresse. Kein Problem sind Belege, die uns elektronisch per Visana-App (www.visana.ch/app) übermittelt werden. Diese werden den Absendern automatisch zugeordnet.

Rechnungen gut sichtbar etikettieren

Kleben Sie auf jede Abrechnung eine Etikette mit Vornamen, Namen und Versichertennummer. Falls in Ihrem Haushalt mehrere Personen bei Visana versichert sind, verwenden Sie bitte die persönliche Etikette des entsprechenden Familienmitglieds. So klappt die digitale Weiterverarbeitung reibungslos, und Sie erhalten Ihr Geld schnell ausbezahlt. Neue Klebeetiketten können Sie übrigens jederzeit bei Ihrer zuständigen Geschäftsstelle oder im Online-Kundenportal myVisana (www.visana.ch/myvisana) bestellen.



**Keine
Auszahlung:
Ohne Klebeetikette
oder Name auf dem
Beleg ist die Zuordnung
schlicht unmöglich.**

Visana weiterempfehlen und profitieren

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

In fünf Minuten erledigt

Visana weiterzuempfehlen ist unkompliziert.

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

**100 Franken für Sie,
100 Franken für alle Neukunden**

Empfehlungs-Talon

Meine Adresse

Name/Vorname _____
Strasse, Nr. _____
PLZ, Ort _____
E-Mail _____

Meine Empfehlung

Frau Herr
Name/Vorname _____
Strasse, Nr. _____
PLZ, Ort _____
Telefon _____
E-Mail _____
Geburtsdatum _____

Talon ausschneiden und einsenden an Visana Services AG, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Oder portofrei unter www.visana.ch/weiterempfehlung.



St. Peter at sunset IN KESTENHOLZ SO
3. BIS 7. JULI 2019

Dienstag, 3. Juli **Donnerstag, 4. Juli**

Evening with Mark Knopfler **Howard Carpendale**
Maite Kelly / Nik P. / voXXclub
Moderation Sascha Ruefer

Mittwoch, 5. Juli **Samstag, 6. Juli** **Sonntag, 7. Juli**

Del Tawil **James Morrison** **Foreigner & The IP Orchestra**
The Gardener & The Tree **Tom Odell** Veronica Fusaro

Partner: **metall** **coop** **RAIFFEISEN** **visana** **ticketcorner.ch**
Medien-Partner: **MuSign** **Radio 53** **Rock** **kultur**
Kultur-Partner: **Neu: CASH LESS**
www.sunsetevents.ch

Zur Person

Roland Suter gründete 2005 das Musikfestival St. Peter at Sunset in Kestenholz und ist seither OK-Chef (www.sunsetevents.ch). Der 54-jährige Trimbacher kümmert sich um fast alles. Involviert in die Organisation sind auch seine Frau und weitere Familienmitglieder. Der dreifache Vater lebt in Kestenholz, ist ursprünglich Malermeister, bildete sich weiter und ist heute Berufsschullehrer mit einem 100-Prozent-Pensum in Aarau. Zeit für Hobbys bleibt ihm fast keine mehr, ab und zu spielt der frühere 2.-Liga-Spielertrainer des FC Kestenholz noch Fussball, geht zum Badminton und ins Fitnessstudio.

«Kleine, aber feine Veranstaltung»

Roland Suter ist Chef des vielfältigen Festivals St. Peter at Sunset. Er spricht über den besonderen Charme in Kestenholz und darüber, wie die Veranstaltung Schritt für Schritt gewachsen ist.

Interview: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Sie sind Gründer, Präsident und Organisationschef des Musikfestivals St. Peter at Sunset in Kestenholz. Erzählen Sie von den Anfängen.

Roland Suter: Wir haben 2005 ein ganz kleines Konzert hier in der Dorfkapelle St. Peter mit 200 Besuchern veranstaltet. Im zweiten Jahr war alles rund um die Kirche schon ein wenig grösser. So ist das mit der Zeit gewachsen, und heute haben wir Platz für 4000 Zuschauer auf einer der Wiesen hier.

Haben Sie vor 14 Jahren mit einer solchen Entwicklung gerechnet?

Es war eine Vision, vielleicht auch ein Traum, aber realistisch war das nicht. Wir haben einfach immer weitergemacht, viele Menschen haben mitgeholfen, und nun ist unser Festival so, wie wir es uns einmal erhofft hatten.

Wie positioniert sich St. Peter at Sunset unter den vielen Festivals in der Schweiz?

Wir sehen uns als eher kleine, aber dafür feine Nischenveranstaltung. Die Dichte an Festivals ist nirgendwo höher als in der Schweiz. Es gibt die ganz grossen Traditionsanlässe, mit denen wir nicht in Konkurrenz treten, aber auch viele kleinere Festivals. Ich war immer ein Fan des Zürcher Live at Sunset. Auch wir bieten Sitzplatzkonzerte in gediegenem, romantischem Ambiente an.

Wie wirkt sich das aufs Konzept aus?

Zu uns kommen die Menschen, um erst einmal fein zu essen, die Auswahl ist vielfältig. Dann haben wir stets nur zwei Konzerte pro Tag, die Musiker stehen also lange auf der Bühne. Das Durchschnittsalter unserer Zuschauer ist knapp 50, das ist auch unser Zielpublikum. Uns ist aber auch wichtig, dass wir an jedem der fünf Abende einen anderen Musikschwerpunkt setzen.

Wie sieht das dieses Jahr aus?

Wir haben mit Mark Knopfler den legendären Dire Straits-Sänger im Angebot, der Abend mit Howard Carpendale gehört den Schlagerfreunden, Adel Tawil

steht für deutschen Sound, James Morrison für Aktualität, Foreigner schliesslich für Tradition. Es ist für jeden etwas dabei.

Welches war in all den Jahren Ihr Lieblingskonzert?

Da möchte ich mich nicht festlegen, es waren so viele Höhepunkte dabei. Wir hatten Stephan Eicher, Züri West, Patent Ochsner, Polo Hofer, Bligg, aber auch Zucchero, Chris de Burgh, Lionel Richie, Simple Minds, Xavier Naidoo, die Liste an tollen Konzerten ist lang.

Und von welchem Engagement träumen Sie?

Es wäre ganz nett, wenn wir bei Bono einen Wunsch frei hätten (schmunzelt). Aber U2 sind sogar zu riesig geworden für die grossen Fussballstadien in der Schweiz. Für ein Festival, wie wir es sind, ist das in jeder Beziehung total unrealistisch. Schön wäre es, wenn Gölä bei uns auftreten würde.

Wenn man sich in Kestenholz umsieht, wäre ein noch grösseres Festival möglich. Sehen Sie weiteres Optimierungspotential?

Ich denke, unsere Grösse und die fünf Tage sind genau richtig. Es macht den Charme unserer Konzerte aus, dass man die Musiker von überall gut sieht. Und nicht zuletzt stossen wir an unsere organisatorischen Grenzen, deshalb findet nur alle zwei Jahre ein Festival statt. Wir haben 200 freiwillige Helfer, starke Partner, eine gute Zusammenarbeit mit allen Landbesitzern sowie den umliegenden Gemeinden. Würden wir noch grösser werden, wäre das möglicherweise nicht gesund.

Visana ist seit diesem Jahr als einer der Hauptpartner dabei. Wie wichtig ist der Aspekt Gesundheit an Ihrem Festival?

Bei uns geht es bestimmt weniger wild zu und her als an anderen Festivals mit deutlich jüngerem Publikum. In Kestenholz geniessen die Zuschauer einen schönen Abend, ein Glas Wein soll ja gesund sein, die Musik wirkt entspannend. Und für jene, die das möchten, liefert Visana auch Gehörschutzstöpsel.



Gratis in den Europa-Park

Wer hat Lust auf einen tollen Tag zu zweit im beliebtesten Freizeitpark von Herr und Frau Schweizer? Nehmen Sie an unserer Verlosung teil, und gewinnen Sie mit etwas Glück eine von zehn Tagesfahrten für zwei Personen mit dem Rustexpress (Busfahrt und Eintritt) in den Europa-Park in Rust.

Text: Stephan Fischer | Bild: Eurobus

Reisen Sie mit einer Begleitperson an einem Tag Ihrer Wahl im Rustexpress (www.rustexpress.ch) von Eurobus in den Europa-Park. Mit über 100 Attraktionen und Shows ist er der grösste Freizeitpark im deutschsprachigen Raum. Die rasanten Achterbahnen und zauberhaften Erlebniswelten bieten Spannung pur. Wer es etwas ruhiger mag, findet in Rust ebenfalls viele Attraktionen.

Der Rustexpress bringt Sie täglich ab 28 verschiedenen Einsteigeorten in der Schweiz zum Europa-Park. Die Eintrittstickets für den Park werden im Bus verteilt, sodass Sie nicht an der Kasse anstehen müssen. Möchten Sie zwei Gratistagesfahrten gewinnen? Dann senden Sie untenstehenden Wettbewerbstalon auf einer Postkarte ein, oder nehmen Sie online auf www.visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teil.



Wettbewerbstalon

Ich möchte 1×2 Tagesfahrten (Busfahrt und Eintritt) mit Eurobus in den Europa-Park in Rust gewinnen.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 5. Juli 2019 einsenden an:
VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bis 12. Juli 2019 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana und Eurobus die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.