



Women Sport Evasion in Lausanne

60 Gratisteilnahmen zu gewinnen

Sowohl die Women Sport Evasion in Lausanne als auch das YB Kids Sommercamp in Bern finden dieses Jahr zum zehnten Mal statt. Visana verlost für die beiden Jubiläums-Events insgesamt 60 Gratisteilnahmen.

Text und Bild: Stephan Fischer

Für die Women Sport Evasion in Lausanne (für Frauen ab Jahrgang 2001) am 24. und 25. Juni 2017 sowie für das YB Kids Camp auf der Berner Allmend (für Mädchen und Knaben, Jahrgänge 2003 bis 2010) vom 17. bis 21. Juli 2017 verlosen wir 50 respektive 10 Gratisteilnahmen. Wenn auch Sie gewinnen möchten, können Sie online auf www.visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teilnehmen oder den untenstehenden Wettbewerbstalon auf einer Postkarte einsenden. Viel Erfolg!



Wettbewerbstalon

Ich möchte Folgendes gewinnen (bitte ankreuzen):

- 2 Gratistagespässe für die Women Sport Evasion am
 - 24. Juni 2017 in Lausanne / 25. Juni 2017 in Lausanne ODER
- 1 Gratisteilnahme für das YB Kids Camp vom 17. bis 21. Juli 2017 in Bern

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 18. April 2017 einsenden an:
VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bis 21. April 2017 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden darf. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

Visana FORUM

Das Gesundheitsmagazin 1/2017



4 «Visana Family Day» in Aigle
Gratis-Velospass mit der ganzen Familie

6 Wenn die Pollen fliegen
Jeder Fünfte leidet an Heuschnupfen

22 Herzroute – eine Strecke für Geniesser
Im Gespräch mit Kurt Schär

Inhalt

Gesundheit

Eingefrorenes und Aufgetautes	3
Auf zum «Visana Family Day»!	4
Vom Heuschnupfen zum Asthma	6

Engagement

Fussballspass im YB Kids Camp	8
Jubiläum für Women Sport Evasion	9
Herzroute: genüsslich Velo fahren	10

Inside

Unterwegs mit «Bike to work»	11
Visana-Mitarbeiter im Fokus	12
Sachversicherungen neu lanciert	14
Visana-Geschäftsabschluss 2016	16

Service

MyVisana – das Kundenportal	17
Frühlingsangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit Kurt Schär	22
Wettbewerb	24

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Die erste Nummer 2017 des «VisanaFORUM» ist dem Genuss, der Erholung und der Bewegung im Freien gewidmet. Das alles nämlich bietet Ihnen das Fahrrad – ob zu 100 Prozent mit Muskelkraft betrieben oder mit einer kleinen motorischen Unterstützung als E-Bike.

Als Kundinnen und Kunden von Visana schöpfen Sie aus dem Vollen. Sei es an unserem Familien-Event «Visana Family Day» in Aigle, wo Sie sich unter der Leitung von Ex-Skistar Didier Défago spielerisch mit der Sicherheit auf dem Velo auseinandersetzen. Sei es auf der Schweizer Velowanderoute par excellence, der Herzroute, die mit Unterstützung von Visana zu einem 13 Etappen umfassenden, 720 Kilometer langen Genuss-Abenteuer für E-Biker geworden ist. Und dass viele Visana-Mitarbeitende ihren Kundinnen und Kunden in Sachen Velo um nichts nachstehen, beweisen sie mit ihrer erneuten Teilnahme an der Aktion «Bike to work».

Der Frühling hält noch andere Angebote für Sie bereit, von denen Sie in Ihrer Freizeit profitieren können. Gewinnen Sie zum Beispiel eine Gratis-Teilnahme für Ihren Nachwuchs an einem der beliebten YB Kids Camps. Und die Damen unter Ihnen können zwei von 50 Gratistagespässen für die Women Sport Evasion in Lausanne gewinnen, die heuer zum zehnten Mal ausgetragen wird.

Zum Schluss noch dies: Haben Sie gewusst, dass Visana auch Hausrat-, Privathaftpflicht- und Gebäudeversicherungen anbietet? Wenn nicht, dann empfehle ich Ihnen die Lektüre der Seiten 14/15 in unserem Magazin. In den letzten Monaten haben wir die gesamte Sachversicherungspalette überarbeitet und noch attraktiver für Sie gestaltet.

Nun wünsche ich Ihnen eine unterhaltsame Lektüre und einen tollen Frühling.



Urs Roth
Vorsitzender der Direktion



Impressum

«VisanaFORUM» ist eine Publikation der Visana-Gruppe. Zur Visana-Gruppe gehören Visana, sana24 und vivacare. «VisanaFORUM» erscheint viermal jährlich. **Redaktion:** Stephan Fischer, David Müller, Melanie Schmid, 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:** Altstätten SG, Herzroute. **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).

Einfrieren, auftauen, nochmals einfrieren?

Die Gefriertruhe ist unbestritten eine sehr praktische Erfindung, um Nahrungsmittel monatelang zu lagern. Fleisch und Fisch, aber auch Brot, Gemüse, Beeren und Kräuter eignen sich hervorragend dafür. Es gibt ein paar nützliche Tipps, die man beim Einfrieren und Auftauen beachten sollte.

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

In den Standard-Gefriertruhen werden Lebensmittel bei mindestens –18 °C aufbewahrt. Je tiefer die herrschende Temperatur, desto langsamer vermehren sich Mikroorganismen und desto länger behalten Früchte und Gemüse ihre Vitamine. Wieso Kühltruhen nicht noch kälter eingestellt sind, hat einen einfachen Grund – der Energieverbrauch würde massiv zunehmen.

Je schneller, desto besser

Fleisch eignet sich gut zur Tiefkühlung und sollte vakuumiert (verhindert Gefrierbrand und das Austrocknen der Randschicht) oder zumindest im Gefrierbeutel eingefroren werden. Am besten so portioniert, wie es später verwendet wird. Je schneller Fleisch eingefroren wird, desto kleiner ist der Flüssigkeitsverlust beim Wiederauftauen (vorzugsweise über Nacht im Kühlschrank).

Das Tempo bei der Verarbeitung ist auch beim frischen Gemüse entscheidend: Rasch blanchiert, behält es seine gesunden Inhaltsstoffe am längsten. Gefrierbeutel sollten Sie immer mit Datum, Inhalt und Gewichtsangabe versehen (wasserfester Filzschreiber!) – dies vereinfacht die Wahl, was als Nächstes aufgetaut werden soll.

Aufgetautes wieder einfrieren?

Grundsätzlich gilt die Regel, dass aufgetaute Lebensmittel nicht wieder eingefroren werden sollten. Wenn jedoch beim Auftauen 5 °C nicht überschritten werden, spricht aus hygienischer Sicht nichts dagegen, selbst Fleisch nochmals einzufrieren. Jedoch leidet stets die Qualität darunter, darum ist der sofortige Verzehr – zumindest geschmacklich – sicher die bessere Variante.



Hausratversicherung deckt verdorbenes Kühlgut

Während der Skiferien ist Ihre Kühltruhe infolge eines Defekts ausgestiegen. Die fünf Kilogramm Kalbsfilet für das geplante Familienfest an Ostern, zwei Glacétorten und drei Zöpfe sind nach drei Tagen bei Zimmertemperatur natürlich nicht mehr geniessbar. Glück im Unglück: Das verdorbene Kühlgut ist durch die Hausrat-Grunddeckung von Visana versichert. Mehr zu unserer Hausratversicherung finden Sie auf Seite 14 oder www.visana.ch/hausrat.

www.visana.ch/hausrat

gedruckt in der
schweiz



Gratis-Velospass mit der ganzen Familie

Ob bei Regen oder Sonnenschein, Velofahren begeistert Gross und Klein. Im Rahmen der «Stop Risk Days» von Visana können sich Kinder und ihre Eltern am «Family Day» auf spielerische Art mit dem Thema Velo auseinandersetzen. Der nächste «Visana Family Day» findet am 21. Mai 2017 in Aigle statt, moderiert durch Skistar Didier Défago. Visana offeriert 300 Gratisteilnahmen inklusive Verpflegung für die ganze Familie.

Text: Melanie Schmid | Bilder: Debbie Rychener, zVg

Velofahren ist für Kinder, neben Bewegung und Spass, auch ein Schritt in die Unabhängigkeit. Um sich sicher im Verkehr zu bewegen, benötigen sie Fahrkompetenz und Routine. Am «Visana Family Day» lernen und erleben sie dies unter professioneller Anleitung zusammen mit ihren Eltern. Neben viel Lehrreichem ist auch Spass für die ganze Familie garantiert.

Didier Défago und Experten vom Velo-Weltverband

Visana führt den «Family Day» bereits zum dritten Mal durch – dieses Jahr erstmals in der Romandie. Der Anlass findet am 21. Mai 2017 auf dem Gelände des Velo-Weltverbandes (UCI) in Aigle statt. Als Modera-

tor wird Ski-Olympiasieger Didier Défago vor Ort sein, der als ehemaliger Sportler oft selbst oder zusammen mit seiner Familie auf dem Velo unterwegs ist.

Velo-Experten werden den Eltern und ihren Kindern in Workshops aufzeigen, wie sie das Fahrrad sicher beherrschen. Neben dem Erlernen theoretischer Grundlagen wie Erste Hilfe oder das Erledigen kleinerer Reparaturen am Fahrrad, üben die Teilnehmenden die sicherste Kurventechnik oder die Fahrt auf einem Geländeparcours. Natürlich kommt auch der Spass bei einer Fahrt auf Fun Bikes, beim BMX oder auf der Indoor-Holzbahn nicht zu kurz. Den Teilnehmenden stehen mehr als ein Dutzend lehrreiche Workshops zur freien Wahl vor Ort zur Verfügung. Bei diesem vielfältigen Angebot ist für alle kleinen und grossen Velofahrer etwas dabei.

Gratis-Teilnahme

Der «Family Day» steht Visana-Kunden und Nichtkunden (befreundete Familien) offen. Kurssprache ist Französisch, der Anlass findet bei jeder Witterung statt. Das Angebot ist begrenzt, es stehen 300 Plätze zur Verfügung. Die Anmeldungen auf www.visana.ch/familyday werden nach Eingang berücksichtigt. Die Teilnahme ist kostenlos. Mittagessen, Zwischenverpflegung und ein Geschenk sind inbegriffen. Die Hin- und Rückreise müssen selber organisiert werden. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Velos und Helme mit.

Tagesablauf des «Visana Family Day» vom 21. Mai 2017 in Aigle VD

9.00 Uhr	Willkommenskaffee
10.00 Uhr	Workshops zur freien Auswahl
12.00 Uhr	Mittagessen und Wettbewerbsverlosung
14.00 Uhr	Workshops zur freien Auswahl
16.00 Uhr	Abschluss



Ein erlebnis- und lehrreicher Tag

«Trotz Hudelwetter bleibt uns der «Visana Family Day» in bester Erinnerung – unsere beiden Jungs fahren nämlich auch bei Regen gerne Velo. Wir finden es gut, dass sich Visana für Prävention und Gesundheitsförderung ihrer Kunden einsetzt. Neben lehrreichen Instruktionen kam auch der Spass als Familie nicht zu kurz!» (Martial Heer, Rotkreuz)

www.visana.ch/familyday



Wenn die Pollen fliegen

Jede fünfte Person in der Schweiz hat Heuschnupfen. Wenn auch Sie im Frühling an Niesanfällen und tränenden Augen leiden, lohnt sich eine ärztliche Abklärung, denn ein unbehandelter Heuschnupfen kann in manchen Fällen in ein allergisches Asthma übergehen.

Text: Regula Bur/Lungenliga Schweiz | Bilder: Alfonso Smith, zVg

Die Tage werden wärmer, die Pflanzen spriessen, die Bäume blühen. Was für viele Grund zur Freude ist, bedeutet für manche eine Qual: Niesanfalle, Fließschnupfen, juckende Augen. Auslöser dieser Symptome sind die Pollen. Rund 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an Heuschnupfen. Dabei wehrt sich das Immunsystem gegen die harmlosen Proteine der Pollen wie gegen eine Bedrohung: Es kommt zur allergischen Reaktion mit Entzündung der Bindehaut und der Nasenschleimhaut.

Was zahlt Visana?

Die Grundversicherung übernimmt die Kosten für die Immunisierung. Alternative Therapieformen wie die Bioresonanztherapie werden durch die Zusatzversicherung Komplementär von Visana abgedeckt, sofern die Therapieform und der Therapeut von Visana anerkannt sind. Mehr dazu auf www.visana.ch/gesundheitsstipps.

Vom Heuschnupfen zum Asthma

Viele Personen mit Heuschnupfen leiden während des Pollenfluges auch an Asthma-Symptomen wie saisonalem Husten und Atemnot. In der Schweiz sind jedes zehnte Kind und jeder vierzehnte Erwachsene von Asthma betroffen. Dieses wird oft von Allergenen – zum Beispiel Hausstaubmilben, Tierhaaren oder eben Pollen – ausgelöst.

Hat ein Mensch die Veranlagung, Asthma zu entwickeln, kann ein unbehandelter Heuschnupfen den sogenannten «Etagenwechsel», also das Übergehen von Heuschnupfen zu einem Pollenasthma, begünstigen. Beim Asthma produziert die entzündete Schleimhaut der Bronchien einen zähen Schleim, und die Muskeln um die Bronchien verkrampfen sich. Beides führt zu Atemnot.

Therapie mit drei Pfeilern

Wer an Heuschnupfen oder allergischem Asthma leidet, sollte Allergene meiden – und beispielsweise während der Pollenflugzeit draussen keinen Sport

treiben. Während Medikamente wie Nasensprays, Augentropfen oder Tabletten bei einer Pollenallergie nur Linderung verschaffen können, hat eine Desensibilisierung (Immuntherapie) zum Ziel, dass die Allergie verschwindet, der Heuschnupfen ausbleibt und ein Asthma sich bessert.

Bei der Behandlung des allergischen Asthmas ist der dritte Hauptpfeiler neben der Vermeidung von Allergenkontakt und der Desensibilisierung eine Inhalationstherapie, welche die Entzündungen hemmt und die Verkrampfung der Muskeln löst. Sie ermöglicht den allermeisten Betroffenen ein weitgehend beschwerdefreies Leben. Bei manchen verschwindet das Asthma im Laufe der Jahre sogar von selbst.

Leben heisst atmen

Die Lungenliga (www.lungenliga.ch) ist eine gesamtschweizerische, nicht gewinnorientierte Dienstleistungsorganisation für Lungen- und Atemwegsbeschwerden. Sie besteht aus 20 kantonalen Lungenligen und der schweizerischen Geschäftsstelle. Über 300 Pflegefachleute der Lungenliga beraten Menschen mit Lungenkrankheiten und Atembehinderungen, damit diese ihre Therapie richtig durchführen, sie in ihren Alltag integrieren und damit möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können. Mit Präventionsmassnahmen und ihrem Engagement für saubere Luft setzt sich die Lungenliga zudem dafür ein, dass immer weniger Menschen an Lunge und Atemwegen erkranken. Mehr Informationen zu Asthma sowie hilfreiche Videos zum richtigen Inhalieren finden Sie auf www.lungenliga.ch/asthma und www.lungenliga.ch/inhalieren.

Heuschnupfen nicht unterschätzen

Wieso ein Heuschnupfen auf jeden Fall behandelt werden sollte und wie er sich von Asthma, das durch Pollen ausgelöst wird, unterscheiden lässt, erklärt Dr. med. Thomas Rothe, Chefarzt Innere Medizin und Pneumologie am Zürcher Rehaszentrum Davos.

Nimmt die Anzahl Betroffener zu, oder täuscht dieser Eindruck?

Thomas Rothe: Ja und nein. Vor 100 Jahren litt in Mitteleuropa rund ein Prozent der Bevölkerung an Heuschnupfen, heute sind es etwa 20 Prozent. Seit etwa zehn Jahren bleibt dieser Anteil jedoch stabil. Einen abschliessenden Beweis für den Grund des Anstiegs im letzten Jahrhundert gibt es nicht. Es ist jedoch sehr plausibel, dass die sterile Umgebung, in welcher Kinder hier aufwachsen, dazu führt, dass das Immunsystem unterbeschäftigt ist und deshalb vermehrt Allergien entwickelt.

Wie finde ich heraus, ob ich eine Pollenallergie habe?

Wenn Sie typische saisonale Beschwerden wie Niesanfalle und Augenjucken während der Blütezeit haben – bei Bäumen ist diese von Februar bis April, bei Gräsern von Mai bis Juli und bei Kräutern von Juli bis September –, lohnt sich eine Abklärung beim Hausarzt.

Und wann könnte es Asthma sein, das durch Pollen ausgelöst wird?

Wenn Sie saisonalen Husten und Atemnot haben. Beides gehört nicht zum Heuschnupfen.

Was sind die häufigsten Fehler in der Behandlung?

Die alleinige Verschreibung von Allergietabletten, denn zur Therapie des Heuschnupfens gehören mehrere Schritte: Zuerst die Diagnostik mit Allergietest. Dann folgt die Überlegung, ob eine Immuntherapie, eine sogenannte Desensibilisierung, Sinn macht.

Auch sind ein Gespräch über Allergenkontaktsmassnahmen, beispielsweise kein Sport im Freien an Tagen mit hoher Pollenbelastung, und eine regelmässige lokale Therapie der Nase mit einem Kortisonsspray nötig.

Sind Heuschnupfen und Asthma gefährlich?

Ein unbehandelter Heuschnupfen kann sich zu einem allergischen Asthma entwickeln. Wird ein solches nicht behandelt, besteht auch heute noch ein Risiko, daran zu sterben.



Dr. med. Thomas Rothe, Chefarzt Innere Medizin und Pneumologie am Zürcher Rehaszentrum Davos



Massig Fussballspass im YB Kids Camp

Die Kids Camps der Berner Young Boys bieten fünf Tage Spass, Sport und viele unvergessliche Momente. Der stimmungsmässige Höhepunkt wird jeweils beim Besuch der Profis der ersten Mannschaft erreicht, wenn die grosse Autogramm jagd beginnt. Visana verlost zehn Gratisteilnahmen für das Camp vom 17. bis 21. Juli 2017 auf der Berner Allmend.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Rund 300 Buben und Mädchen strahlen am Eröffnungstag um die Wette, wenn sie vor den Augen ihrer Eltern und der ersten Mannschaft von YB ins Stade de Suisse einlaufen dürfen. Sie erwartet auf der Berner Allmend eine spannende Woche, in der sie auch in den Genuss einer Trainingseinheit mit den YB-Stars kommen. Dass aufgrund der Jagd auf die Autogramme das Training zu kurz kommt, ist jedoch ein Gerücht.

Fussballausrüstung inklusive

Die Nachwuchskicker im Alter zwischen 6 und 14 Jahren werden durch ausgebildete Fussballtrainer betreut und geniessen zwei Trainingseinheiten täglich. Sie werden gepflegt und erhalten ein Gratis-ticket für ein YB-Heimspiel sowie eine komplette Fussballausrüstung. Diese beinhaltet zwei Fussballshirts, zwei Fussballshorts, zwei Paar Stulpen, eine Regenjacke, einen Rucksack und einen Fussball. Als krönender Abschluss steht ein grosses Turnier auf dem Programm.

Visana verlost zehn Gratisteilnahmen

Machen Sie mit bei unserem Wettbewerb auf Seite 24, wenn Sie fussballbegeisterte Töchter, Söhne oder Patenkinder (Jahrgänge 2003 bis 2010) haben, die am YB Kids Camp vom 17. bis 21. Juli 2017 auf der Berner Allmend teilnehmen möchten. Wir verlosen zehn Gratisteilnahmen. Viel Glück!

Das YB Kids Camp in Bern vom 17. bis 21. Juli 2017 ist bereits ausverkauft. Visana als langjähriger Sponsor des YB-Nachwuchses verfügt jedoch über zehn der gefragten Plätze im Wert von je 320 Franken und verlost sie unter allen Wettbewerbsteilnehmern. Teilnahmeberechtigt sind Mädchen und Knaben mit den Jahrgängen 2003 bis 2010. Mehr Informationen zu den Camps gibt es auf www.bscyb.ch/kids-camps.

www.visana.ch/yb

Jubiläum für die Women Sport Evasion

Die Women Sport Evasion ist eine Erfolgsgeschichte. In nur kurzer Zeit hat sich der trendige Sportanlass für Frauen zu einem angesagten Event entwickelt. Am 24. und 25. Juni 2017 findet er bereits zum zehnten Mal in Lausanne statt. Die 2800 Plätze werden auch dieses Jahr wieder schnell vergriffen sein und damit für einen neuen Teilnehmerinnenrekord sorgen.

Text: Stephan Fischer | Bild: Josette Bruchez

Sich beim Body Jam und Fit Stick auspowern, dann beim Heart Dance und Power Jumping neue Bewegungen erlernen und anschliessend beim Line Dance eine gute Figur auf der Bühne machen – so könnte die Teilnahme an der Women Sport Evasion beginnen.

Gute Planung für einen entspannten Tag

Die Teilnehmerinnen wählen aus mehr als 30 Angeboten aus den Bereichen Wellness, Dance und Fitness aus. Sie picken ihre persönlichen Favoriten heraus und stellen ihr eigenes Tagesprogramm nach Lust und Laune zusammen. Da alle Workshops mehrmals täglich durchgeführt werden, sind der individuellen Ausgestaltung fast keine Grenzen gesetzt.

Die Teilnahmegebühr für einen Tag beträgt 65 Franken und umfasst den Zugang zu allen Workshops, ein Mittagessen, eine Zwischenverpflegung sowie ein Erinnerungsgeschenk. Wer Zeit und Energie für beide Tage mitbringt, kann für 100 Franken einen Wochenendpass (ohne Übernachtung) buchen. Wichtig zu wissen: Die Workshops werden in französischer und teilweise in deutscher Sprache abgehalten.

Kapazitätsgrenze ist erreicht

Die Anlagen rund um das Stade Pierre-de-Coubertin in Lausanne bieten viel Platz für die mehr als 30 Workshops. Infolge des enormen Erfolgs der Women Sport Evasion ist die Kapazitätsgrenze jedoch erreicht. Die Anzahl Teilnehmerinnen ist auf 1400 pro Tag beschränkt. Ein frühzeitiges Einschreiben empfiehlt sich, da nach Erreichen dieser Marke keine weiteren Anmeldungen mehr möglich sind. Alle Informationen finden Sie auf www.womensportevasion.ch.



Verlosung: 50 Gratistagespässe

«VisanaFORUM» verlost 50 Gratistagespässe für die zehnte Austragung der Women Sport Evasion am 24. und 25. Juni 2017 in Lausanne. Nehmen Sie an unserem Wettbewerb auf Seite 24 teil, und gewinnen Sie zwei Gratisteilnahmen für einen Tag Ihrer Wahl.

www.visana.ch/womensportevasion

Genüsslich Velo fahren im Toggenburg

Erkunden Sie die Schweiz auf dem E-Bike. Die Herzroute führt in 13 Etappen 720 Kilometer quer durchs Land. Auf einer davon entdecken Sie das malerische Toggenburg von Wattwil nach Herisau. Profitieren Sie als Visana-Kunden von Rabatt bei der Miete von E-Bikes auf der ganzen Herzroute.

Text: Melanie Schmid | Bild: Herzroute

Die Schweiz vom Bodensee bis zum Genfersee auf dem E-Bike durchqueren – die Herzroute macht dies möglich. Mit 720 Kilometern Länge, verteilt auf 13 Etappen, ist sie die längste E-Bike-Strecke des Landes. Unterwegs gibt es zahlreiche E-Bike-Mietstationen und Möglichkeiten zum Wechseln des Akkus. Auf dem E-Bike bleiben Sie fit und gesund durch

Bewegung und Genuss. Gleichzeitig entdecken Sie vielleicht unbekanntete Teile der Schweiz, wie etwa auf der Etappe von Wattwil nach Herisau.

Unterwegs im ursprünglichen Toggenburg

Kurz nach Wattwil erreichen Sie nach einem Aufstieg einen verkehrsaarmen Seitenarm des Tals und somit das ursprüngliche Toggenburg. Die Herzroute führt durch hübsche Dörfer und eindruckliche Natur. Typisch für das Toggenburg sind steile Grashänge, die früher das Überleben des Viehs und damit der Bauern sicherten. In Lütisburg finden die E-Biker zurück in die Zivilisation und queren die Thur. Der Weg führt über eine historische Holzbrücke. Auf der anderen Talseite geht es erneut in die Höhe. Dort wird der Genussfahrer mit eindrucklichen Blicken auf den Alpstein belohnt. Degersheim ist auf dem Weg die letzte charmante Ortschaft im Kanton St. Gallen. Der Etappenzielort ist das Städtchen Herisau im Kanton Appenzell Ausserrhoden. Unterwegs finden Sie zahlreiche Aussichtspunkte, rustikale Gasthöfe und noble Kurhäuser, welche die Route zu einer Genussreise machen.

Die Etappe von Wattwil nach Herisau ist 55 Kilometer lang (davon neun Kilometer Naturwege). Dabei bezwingen Sie 1050 Höhenmeter. Die Fahrzeit beträgt vier bis fünf Stunden. Die Strecke kann auch mit normalen Velos absolviert werden.

Rabatt bei der E-Bike-Miete

Visana ist seit 2006 Hauptpartner der Herzroute. Als Kundin oder Kunde profitieren Sie während der Saison 2017 einmalig von einer Vergünstigung von 15 Franken in allen Schweizer E-Bike-Vermietstationen von «Rent a Bike». Geben Sie bei der Vermietstation dazu nebenstehenden Coupon ab.

Railbon im Wert von 15 Franken

Reduktion auf die Tagesmiete oder Mehr-tagesmiete eines E-Bikes auf der Herzroute

Payserie 0217 0000 0199

Das Angebot ist gültig vom 1. April bis 31. Oktober 2017 an allen Herzroutenstationen. Railbon gilt auf den Normaltarif und ist nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen (GA, Halbtax, Gruppen- und Schulrabatte). Keine Barauszahlung, keine Erstattung. Liste der Vermietstationen und Reservation: www.rentabike.ch/herzroute



Spass und Bewegung auf dem Arbeitsweg

Die Mitmachaktion «Bike to work» bringt jährlich rund 50 000 Schweizerinnen und Schweizer aufs Velo und sorgt für Bewegung auf dem täglichen Weg zum Arbeitsplatz. Visana, die mit dem Label «Friendly Work Space» ausgezeichnet worden ist, beteiligt sich an der Aktion und fördert so die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden.

Text: Melanie Schmid | Bild: Visana

Im Mai und Juni heisst es für viele Arbeitnehmende wieder: «Bike to work». Körperliche Bewegung auf dem Arbeitsweg macht fit für die Herausforderungen des Tages. Und auf dem Heimweg hilft sie beim Abschalten und befreit den Kopf. Kein Wunder, ist die schweizweite Mitmachaktion des Verbandes Pro Velo Schweiz eine über zehnjährige Erfolgsgeschichte: Im vergangenen Jahr beteiligten sich 53 922 Mitarbeitende aus 1773 Unternehmen – ein neuer Teilnehmerrekord.

Mitmachen kann jeder

Alle Mitarbeitenden können bei «Bike to work» mitmachen und etwas für ihre Gesundheit tun. Die Anzahl zurückgelegte Kilometer und somit der sportliche Wettbewerb sind nicht Inhalt von «Bike to work». Wer mindestens jeden zweiten Tag mit dem Velo unterwegs ist, nimmt an der Aktion teil. Neben normalen Velos können die Teilnehmenden auch E-Bikes einsetzen. Zudem muss nicht der ganze Arbeitsweg auf dem Velo zurückgelegt werden. Er kann auch in Velo und öffentlichen Verkehr wie Bus oder Bahn aufgeteilt werden. So haben auch Langstreckenpendler die Chance auf eine Teilnahme. Mitarbeitende, die sich gegenseitig motivieren und zu Velogruppen formieren, können sogar attraktive Preise gewinnen. Nimmt auch Ihr Unternehmen an «Bike to work» teil?

Gruppengefühl und Gesundheit

Angesichts der gestiegenen Belastung an vielen Arbeitsplätzen investieren Unternehmen vermehrt in die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden – so auch Visana. Die Mitmachaktion «Bike to work» dient diesem Ziel. Ver-



gangenes Jahr haben Visana-Teams während zweier Monate 31 134 Kilometer aus eigener Muskelkraft zurückgelegt. «Dank Spass und Bewegung erhalten wir gesündere Mitarbeitende, und das Gruppenerlebnis fördert das Arbeitsklima», ist Tanja Keller, Leiterin der Fachstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bei Visana, überzeugt. Visana setzt sich mit der Teilnahme an «Bike to work» und weiteren Massnahmen für gesunde Mitarbeitende ein. Das Unternehmen ist seit 2015 mit dem Qualitätslabel «Friendly Work Space» von Gesundheitsförderung Schweiz ausgezeichnet.



«Die Kunden schätzen Offenheit»

Lediglich einen Steinwurf vom Ufer des Vierwaldstättersees entfernt liegt René Larkowskis Büro auf der Geschäftsstelle Luzern. Allerdings ist der Visana-Verkaufsberater dort nur unregelmässig anzutreffen. Oft ist er unterwegs auf Hausbesuch und berät Kundinnen und Kunden in der Zentralschweiz.

Text: Stephan Fischer | Bild: Maria Schmid

«Ehrlichkeit ist der Schlüssel zum Erfolg», ist René Larkowski überzeugt. Wenn er Kunden berät, wolle er ihnen nicht auf Teufel komm raus etwas verkaufen. «Ich mache niemandem etwas vor und verkaufe nur das, was sie wirklich benötigen. Kunden spüren und schätzen diese Offenheit», erklärt der Versicherungsexperte. Ausserdem hoffe er, dass er so auch zum positiven Image von Visana beitrage.

Guezli für den Berater

Die ausgeprägte Dienstleistungsorientierung begleitet René Larkowskis berufliche Karriere seit Beginn. Nach der Lehre zum Hotelfachmann und dem Militärdienst wagte er den Schritt von Dresden in Richtung Schweiz. Elf Jahre sind seither vergangen. Der ersten Anstellung in Maloja folgten Stationen in Lenk und Gersau, bevor er nach Luzern zog. Von seinem angestammten Beruf in der Gastronomie wechselte er kurz in den IT-Sektor und von dort in die Finanzdienstleistungsbranche. Seit 2014 arbeitet er bei Visana.

Kulturschock? Fehlanzeige. «Ich fühle mich wohl hier, auch landschaftlich gefällt es mir sehr gut, insbesondere die Region um den Bürgenstock.» Schweizerdeutsch zu verstehen, habe ihm keine Mühe bereitet. Den angeblichen Anti-Deutsch-Reflex, wie er gelegentlich herbeigeredet wird, habe er während seiner Tätigkeit bei Visana nicht festgestellt. Im Gegenteil. «Die Herzlichkeit der Leute, gerade in Uri oder Ob- und Nidwalden, ist wirklich toll. Dort werde ich oft mit Guezli empfangen, die ich dann wieder abtrainieren muss», erzählt er lachend.

Guter Draht zu den Kunden

Als Verkaufsberater ist René Larkowski viel unterwegs und bekommt einiges von der Schweiz zu sehen, vor allem von der Zentralschweiz. Aber wenn er eine Anfrage für eine Beratung aus St. Gallen erhält, dann macht sich René Larkowski auch mal auf den Weg in die Ostschweiz. Das Klischee der eher verschlossenen Schweizer kann er nicht bestätigen. Er

findet meist auf Anhieb einen Draht zu den Kunden, was natürlich auch mit seinem Auftreten zu tun hat.

Die offene, herzliche und natürliche Art von René Larkowski zeichnet ihn als Verkaufsberater aus. «Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest», lautet sein Leitfaden. «Krankenkasse ist eine eher trockene Angelegenheit, da tut manchmal ein Spruch zur Auflockerung gut», meint René Larkowski. In einer angenehmen Atmosphäre lasse sich die optimale Versicherungslösung für den Kunden und seine Familie meist einfacher finden. Zudem kann er während der Beratung bei auftauchenden Gesundheitsfragen mit seinem medizinischen Fachwissen als «Master Personaltrainer» kompetent weiterhelfen.

Prävention als Schlüsselement

Sein 100-Prozent-Pensum kann René Larkowski weitgehend frei einteilen. Er richtet sich nach den Terminwünschen der Kunden und berät deshalb oft auch abends. Dies eröffnet ihm untertags entsprechend Freiräume, um seiner grossen Leidenschaft, dem Kraft- und Fitnesstraining, nachzugehen.

Das Thema Prävention hat sich dabei als das verbindende Element zwischen seinen beiden Tätigkeiten herauskristallisiert. Als Personal Trainer bringt er in seiner Freizeit Kunden sportlich und gesundheitlich weiter, damit sie mit 50 Jahren möglichst keine Rückenschmerzen oder andere Beschwerden haben. Für die Krankenversicherungsbranche sieht er die Prävention als das zentrale Thema der Zukunft: «Alle Krankenkassen müssen umdenken und künftig mehr in die Prävention investieren, damit die Leute gesünder werden. Nur so können die Gesundheitskosten gesenkt werden.»

Zur Person

René Larkowski (32) ist ledig und wohnt in Luzern, nur wenige Gehminuten von seinem Arbeitsplatz und vom Fitnessstudio entfernt, wo er regelmässig trainiert und ausgewählte Kunden als Personal Trainer berät. In seiner Freizeit schreibt er an einem Buch, bei dem es um Krafttraining als Philosophie geht: «Krafttraining ist weit mehr als nur Muskelaufbau», erklärt der Wahl-Luzerner. Derzeit absolviert er gerade die nächste Weiterbildung zum «Neuro Athletic Coach».





Visana lanciert Sach- und Haftpflichtversicherungen neu

Wussten Sie, dass Visana auch Hausrat-, Privathaftpflicht- und Gebäudeversicherungen anbietet? Mit unseren sogenannten Directa-Produkten verfügen wir über mehr als 20 Jahre Erfahrung in diesem Bereich. Nun haben wir die ganze Versicherungspalette komplett überarbeitet, um Ihnen noch attraktivere Produkte anbieten zu können.

Text: Hannes Bichsel | Bilder: Alfonso Smith

Nebst der Krankenversicherung gehören Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung als Standard-Versicherungen in jeden Privathaushalt. Die Hausratversicherung schützt Sie bei Beschädigung oder Verlust Ihres Hab und Guts, beispielweise bei Feuer- und Wasserschäden oder bei Diebstahl. Die Privathaftpflichtversicherung übernimmt die Kosten, wenn Sie jemandem einen Schaden zufügen.

Was ist neu an unseren Versicherungen?

Bei der Überarbeitung der Directa-Produkte galt das Hauptaugenmerk den Deckungsinhalten. Neu bieten wir eine Hausrat-Kaskoversicherung an, die zum Bei-

spiel die Kosten für die Reparatur oder den Ersatz Ihres Laptops übernimmt, wenn Sie versehentlich eine Tasse Kaffee über die Tastatur schütten.

Im Rahmen der Gebäudeversicherung bieten wir neu eine massgeschneiderte Versicherungsmöglichkeit für Solaranlagen an. Zudem steht Ihnen unsere Home-Assistance rund um die Uhr zur Verfügung, wenn Sie im Schadenfall Soforthilfe benötigen.

Home-Assistance – jederzeit erreichbar

Ist die Heizung ausgefallen? Haben Sie Ihren Hausschlüssel verloren? Oder ist Ihre Wasserleitung verstopft? Alles kein Problem. Bei der neuen Directa-Haus-

rat- und Gebäudeversicherung ist die Home-Assistance (Telefon-Hotline) gratis mit dabei. Dieser Service steht Ihnen rund um die Uhr zur Seite und organisiert im Schadenfall geeignete Sofortmassnahmen. Er bietet für Sie die Handwerker auf, und Visana übernimmt die Rechnung bis maximal 1000 Franken pro Fall.

Attraktive Prämien

Die Gebäudeversicherungsprämien bleiben mehrheitlich unverändert. Bei der Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung erlaubt uns der gute Schadenverlauf der letzten Jahre, die Prämien spürbar zu senken. Überzeugen Sie sich selbst davon, und erstellen Sie Ihre persönliche Offerte via Webrechner auf www.visana.ch. Wenn Sie ausserdem die Grund- oder eine Krankenzusatzversicherung bei Visana haben, profitieren Sie von zehn Prozent Rabatt.

Reibungsloser Übertritt

Falls Sie Ihre Hausrat-, Privathaftpflicht- und/oder Gebäudeversicherung bereits bei uns abgeschlossen haben, gewähren wir Ihnen selbstverständlich einen reibungslosen Übertritt in die neuen Versicherungsangebote, und zwar jederzeit auf den Folgemonat. Kontaktieren Sie dazu einfach Ihre Geschäftsstelle, oder schicken Sie uns den untenstehenden Talon. Der Wechsel in die neuen Produkte erfolgt nämlich nicht automatisch, sondern erst auf Antrag hin. Detaillierte Informationen zu unseren neuen Directa-Produkten finden Sie auf www.visana.ch/hausrat.



Antworttalon

- Ich interessiere mich für die neuen Directa-Produkte. Kontaktieren Sie mich bitte für eine Beratung.
- Ich verfüge bereits über Directa-Produkte bei Visana. Kontaktieren Sie mich bitte für einen Wechsel in die neuen Produkte.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Visana-Versicherten-Nr. _____

Erreichbar unter Telefon _____

Ich bin zurzeit noch bei _____ (Versicherer) versichert.

Ablauf der Policen:

- Hausratversicherung _____
- Privathaftpflicht _____
- Gebäudeversicherung _____

Talon ausfüllen und einsenden an:
Visana Services AG, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

«Visana hat ein gutes Jahr hinter sich»

Die Visana-Gruppe ist finanziell nach wie vor sehr gut aufgestellt. Sie steht grundsolide da und erfüllt sämtliche aufsichtsrechtlichen Vorgaben. Die Versichertenzahl ist weiterhin steigend. Im aktuellen Umfeld keine Selbstverständlichkeit.

Text: David Müller | Bild: Phil Wenger



«VisanaFORUM» unterhielt sich mit Urs Roth, CEO der Visana-Gruppe, über das Geschäftsergebnis 2016.

«VisanaFORUM»: Sie sehen zufrieden aus, oder täuscht der Eindruck?

Urs Roth: Zufrieden ist das falsche Wort. Dafür bereitet mir die Kostenentwicklung im Gesundheitswesen zu viele Bauchschmerzen. Optimistisch trifft eher zu, nämlich was die Situation von Visana angeht. Wir konnten uns trotz schwieriger Vorzeichen gut im Markt

behaupten und verzeichnen sowohl in der Grund- als auch in den Zusatzversicherungen ein über Erwartungen positives Ergebnis.

Was heisst das konkret?

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

Wie hat sich die Zahl der Versicherten im letzten Jahr entwickelt?

Ebenfalls positiv. Es ist uns gelungen, den Bestand unserer Privatkunden um gut ein Prozent auf 800 000 Personen zu erhöhen. Mit insgesamt über 1,1 Millionen Versicherten gehört Visana damit weiterhin zu den grössten Kranken- und Unfallversicherern der Schweiz.

Und wie sieht die Versichertenentwicklung bei den einzelnen Kassen aus?

Die drei Kassen Visana, sana24 und vivacare haben im Grundversicherungsgeschäft eine beachtliche Performance hingelegt, die so nicht zu erwarten war. Die grosse Kündigungswelle, die von allen Seiten prognostiziert worden war, blieb aus. Das zeigt doch, dass viele Versicherte offensichtlich mit ihrer Krankenkasse zufrieden sind. Im Zusatzversicherungsbereich waren die Vorzeichen mit den von den Aufsichtsbehörden verordneten Rabattekürzungen alles andere als rosig. Trotzdem gehen wir auch dort davon aus, dass wir den Bestand mindestens halten können.

Ein gutes finanzielles Ergebnis und mehr Versicherte. Heisst das, dass die Prämien 2018 sinken werden?

Das zu glauben wäre eine Illusion. Es ist keine Trendwende absehbar, was die Entwicklung der Gesundheitskosten angeht. Und damit werden auch die Prämien, als Abbild der Kosten, weiter ansteigen.

Halten Sie für unsere Versicherten trotzdem auch positive Botschaften bereit?

Ja, definitiv. Visana ist sehr gut aufgestellt. Das werden wir bei der nächsten Prämienrunde auf jeden Fall in die Waagschale werfen, sofern es die Kostenentwicklung und die aufsichtsrechtlichen Vorgaben zulassen. Klar ist zudem, dass wir auch in diesem Jahr alles daransetzen werden, unseren Kundinnen und Kunden ein verlässlicher und sicherer Partner zu sein, der sie mit kompetenten und engagierten Mitarbeitenden sowie einem Topservice überzeugt. Gerade im Bereich der Produkte und Services gehe ich davon aus, dass wir unseren Versicherten in diesem Jahr einen zusätzlichen Mehrwert bieten werden.

Geschäftsbericht 2016

Detaillierte Informationen zum Geschäftsjahr 2016 finden Sie in unserem Geschäftsbericht auf reports.visana.ch. Dort können Sie den Geschäftsbericht ab sofort auch in gedruckter Form vorbestellen. Er wird Ihnen ab Ende April zugestellt.



Unkomplizierte Abwicklung mit MyVisana

Mit dem elektronischen Kundenportal MyVisana stehen Ihnen all Ihre Versicherungsdokumente jederzeit online zur Verfügung. Etiketten bestellen, Franchise wechseln, Adresse ändern oder alte Abrechnungen einsehen – das alles und mehr erledigen Sie bequem mit ein paar Klicks.

Text: Debbie Rychener | Bilder: zVg

Papier wird in absehbarer Zukunft kaum vollständig aus unseren Haushalten verschwinden. Aber dank MyVisana, dem Online-Kundenportal von Visana, können auch Sie Ihren Verbrauch weiter reduzieren und so die Umwelt schonen. Zeit und Geld sparen Sie dank MyVisana ebenfalls, denn Telefon- und Portokosten für telefonischen oder brieflichen Kontakt mit der Geschäftsstelle entfallen.

Einfache Verwaltung

Auf MyVisana verwalten Sie Ihre eigenen Versicherungsdokumente oder die Ihrer ganzen Familie elektronisch. Und sollten Sie doch einmal eine Abrechnung oder die Versicherungspolice in Papierform benötigen, können Sie sie jederzeit und von überall her ausdrucken.

Dreifach gesichert

An Ihre Daten gelangen Sie nur mittels persönlicher Identifikationsnummer, Ihres Passworts und des Sicherheitscodes, der Ihnen per SMS zugestellt wird. Ihre Daten auf MyVisana sind also sicher. Ebenso sicher ist die Online-Kommunikation mit uns, die ausschliesslich über eine verschlüsselte Verbindung von SecureMail erfolgt.

Übersichtlich und papiersparend

«Arztrechnungen einzureichen, ist immer mit viel Papierkram verbunden. Ich bin dafür, solche Dinge einfach und mit möglichst wenig Papierverbrauch zu erledigen. Bis jetzt klappt alles ganz gut mit MyVisana. Das Portal ist übersichtlich, und die Abrechnungen können gut eingesehen werden. Wenn jemand fit ist mit dem Internet, dann macht eine Anmeldung bei MyVisana auf jeden Fall Sinn. Und sobald die Rechnungen auch noch online eingereicht werden können, dann sowieso!»

(Sandra Morgenthaler, Schlatt)



Lisa Grieco (links, Leiterin Geschäftsstelle Frauenfeld) überreicht Yves und Sandra Morgenthaler den Hauptpreis des MyVisana-Herbstwettbewerbs.



Gewinnen Sie ein Huawei P9

Melden Sie sich jetzt online auf www.visana.ch/myvisana an. Unter allen Neuanmeldungen bis 31. Mai 2017 verlosen wir ein Huawei P9 (32 GB, titanium grey).



Visana Club

Echte Frühlings-Highlights

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.

Garmin «Forerunner 35» – Laufen mit Herz

Die «Forerunner 35» GPS-Laufuhr ist ein perfekter Begleiter bei täglichen Läufen, beim Training und bei Wettkämpfen. Das Gerät ist mit der Garmin-Elevate-Technologie für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk ausgestattet sowie mit einem

GPS zum Speichern von Distanz, Geschwindigkeit, Intervallen und mehr. Alle Daten werden direkt von der Uhr aufgezeichnet.

Weitere Funktionen:

- Der Fitness-Tracker für den ganzen Tag speichert die zurückgelegten Schritte, den Kalorienverbrauch und die Intensitätsminuten
- Trainingstools wie Intervalle, Ansagen und Laufen/Gehen
- Vorinstallierte Apps für Laufen, Radfahren und Cardio
- Automatische Uploads der Daten auf Garmin Connect (kostenlose Online-Fitness-Community)

Die Laufuhr ist in den Farben Black, Limelight, Frost Blue oder White erhältlich.

Bestellen Sie die Garmin «Forerunner 35» zum Spezialpreis: 169 Franken statt 219 Franken inklusive Versandkosten und zweier Jahre Garantie. Jetzt bestellen über www.visana.ch/club, per E-Mail: order@garmingps.ch, mit dem Bestelltalon oder per Fax 032 755 95 79. Das Angebot ist gültig bis 30. Juni 2017 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf www.garmingps.ch. Produktauskünfte: support@garmingps.ch.

www.visana.ch/club

Optimale Zahnpflege für die ganze Familie

Philips Sonicare DiamondClean und Philips Sonicare for Kids garantieren optimale und sanfte Reinigung für Zähne und Zahnfleisch. Bei der Stiftung Warentest hat die Sonicare DiamondClean im Bereich Zahnreinigung mit der Note «sehr gut» abgeschnitten.

Philips Sonicare DiamondClean (für Erwachsene)

- Hervorragende Plaque-Entfernung
- Für gesunde, natürlich weisse Zähne
- Wiederaufladbar im Ladeglas und USB-Reiseetui

Philips Sonicare for Kids

- Reinigt und pflegt Kinderzähne ab drei Jahren
- Unterstützt ein gutes Zahnputzverhalten mit App
- Wiederaufladbar

Strahlend gesunde Zähne zum Spezialpreis: Philips Sonicare DiamondClean 144 Franken statt 299.90 – inklusive zweier Bürstenköpfe gratis. Philips Sonicare für Kids 49 statt 99 Franken (Preise inklusive MwSt., Versandkosten und zwei Jahre Garantie). Jetzt bestellen unter www.visana.ch/club oder mit dem Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 30. Juni 2017 oder solange Vorrat. Weitere Informationen auf www.visana.ch/club oder www.philips.ch/sonicare. Beratung: Philips-Kundendienst Telefon 044 212 62 14.



Bestelltalon

Philips Sonicare DiamondClean für 144 Franken:

- Stk. Weiss HX9332/04 Stk. Weiss/Rosegold HX9312/04
 Stk. Schwarz HX9352/04 Stk. Pink HX9362/67
 Stk. Violett HX9372/04

Philips Sonicare for Kids für 49 Franken:

- Stk. HX6311/07

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

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

Pflege und Schutz für Mutter und Baby

Swissbabyservice bietet, nebst einer Auswahl an Windeln bekannter Marken, Pflegeprodukte für Mutter und Baby: 100 Prozent natürlich, Bio- und Eco-zertifiziert mit Inhaltsstoffen aus den Schweizer Alpen. Zwei Prozent der Einnahmen gehen an die Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind. **Bestellen Sie jetzt Ihren Pampers-Vorrat mit dem exklusiven Club-Rabatt von 40 Prozent auf Modelle im Shop.**



Neigt sich der Windelvorrat dem Ende zu, erhalten Sie eine Mitteilung, und Sie können entweder von den «Swissbabyservice»-Vorteilen profitieren oder die Lieferung stoppen. Die 40 Prozent Rabatt gelten vom 5. April bis 5. Juli 2017, danach profitieren Sie bis 5. April 2018 von einem Sonderrabatt von 15 Prozent auf die bereits reduzierten Preise im Shop.

Zusätzlicher Visana-Club-Sonderrabatt von 15 Prozent ebenfalls auf folgenden Produktgruppen:

- Arise Swissbabycare Bio-Pflegeprodukte 100% natürlich
- Windeln von Libero und Pingo
- Frauenhygiene
- Arise Swissalpinecosmetic Bio-Cosmetic 100% natürlich

Jetzt bestellen auf www.visana.ch/club. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Swissbabyservice 032 494 52 00 oder info@swissbabyservice.ch.

Bestelltalon

Ich bestelle Stk. der Garmin «Forerunner 35» GPS-Laufuhr

Bitte ankreuzen:

Black Limelight Frost Blue White

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

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

Wichtige Informationen

Haben Sie Fragen?

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

Visana Assistance

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

Medizinische Beratung

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

Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

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

Visana-Newsletter

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

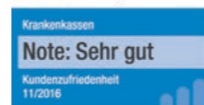


Folgen Sie uns auf Facebook

www.facebook.com/visana2

Doppelt ausgezeichnet

Ende des vergangenen Jahres durfte Visana den «Effizienz-Preis 2016» des Internet-Vergleichsdienstes Comparis.ch entgegennehmen. Mit nur 3,0 Prozent Ausgaben für die Verwaltungskosten schnitt Visana bei den national tätigen Krankenkassen erneut am besten ab und ist damit die effizienteste Schweizer Krankenkasse. Zudem erhielten wir in der Umfrage des Vergleichsportals Moneyland.ch zur Kundenzufriedenheit ein «Sehr gut» von den Versicherten. Mehr dazu auf www.visana.ch/auszeichnungen



Gilt noch bis 30. April 2017 in allen Intersport-Rent-Geschäften. Mehr dazu auf www.visana.ch/club.

15% Rabatt auf die Miete von Wintersport-ausrüstung!

Promocode: **VISANA_W_16**

Gegen Vorweisen Ihrer Visana-Versichertenkarte erhalten Sie **15% Rabatt**. Gültig bis zum 30. April 2017 in allen Intersport-Rent-Geschäften in den Schweizer Wintersportorten. Sämtliche Standorte finden Sie unter www.intersportrent.ch. Der Gutschein ist gültig für die Miete Wintersportmaterial. Nicht gültig für Service, Dienstleistungen und Saisonmieten. Nicht mit anderen Rabatten kumulierbar.

visana Rundum gut betreut. **SPORT TO THE PEOPLE** **INTERSPORT Rent**

Rauchfrei in den Sommer

Rauchstopp-wettbewerb

1 x CHF 5000 Verlosung
10 x CHF 500

Alle Infos unter www.rauchstopp.ch

Ein Rauchstopp oder eine Rauchpause wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Wenn Sie dem Nikotinqualm vorübergehend oder ganz abschwören möchten, dann versuchen Sie es doch zusammen mit Kolleginnen oder Kollegen. So fällt der Verzicht leichter. Als zusätzlicher Anreiz können Sie am Rauchstoppwettbewerb vom 1. bis 30. Juni 2017 des Nationalen Rauchstopp-Programms teilnehmen. Zu gewinnen gibt es einmal 5000 Franken und zehnmal 500 Franken. www.rauchstopp.ch



Vacanza – die praktische Reiseversicherung

Wenn Sie bei Visana die Zusatzversicherung Spital, Ambulant oder Basic abgeschlossen haben, verfügen Sie automatisch und kostenlos über die Reise- und Ferienversicherung Vacanza. Diese gilt für Reisen bis maximal acht Wochen. Versichert sind die Heilungskosten bei Krankheit und Unfall im Ausland. Ausserdem dabei:

- **24-Stunden-Soforthilfe:** Die Vacanza-Assistance hilft Ihnen an Ort und Stelle, rund um die Uhr, erbringt Depotleistungen und veranlasst den Rücktransport respektive die Heimschaffung, falls Sie auf ärztliche Verordnung in die Schweiz zurückkehren müssen.
- **Gepäckversicherung:** Ihr Reisegepäck ist gegen Diebstahl, Raub und Beschädigung bis maximal 2000 Franken pro Reise versichert. Dies gilt in allen Ländern ausser der Schweiz.
- **Annullierungskostenversicherung:** Wenn Sie Ihre Reise infolge Unfall oder Krankheit nicht antreten können oder diese vorzeitig abbrechen müssen, übernimmt Visana die Annullierungskosten weltweit bis maximal 20 000 Franken pro Reise.
- **Kreditkartenersatz:** Wird Ihnen unterwegs das Portemonnaie mit Ausweisen und Kreditkarten gestohlen, unterstützen wir Sie bei der Sperrung der Bankkarten. Zusätzlich übernehmen wir bis zu 500 Franken für den Ersatz der Karten und Ausweise. Dies gilt im In- und Ausland.

Um von den Leistungen von Vacanza umfassend zu profitieren, müssen diese durch Visana Assistance koordiniert werden. Wenden Sie sich im Leistungsfall an die Nummer +41 (0)848 848 855 (steht auch auf der Rückseite Ihrer Versichertenkarte). Mehr Informationen zu Vacanza finden Sie auf www.visana.ch/ferien.

Im Test: unsere Zusatzversicherungen

Die VZ VermögensZentrum AG hat die meistverkauften Zusatzversicherungen der grössten Schweizer Krankenkassen ihrem jährlichen Test unterzogen. Die Ergebnisse sprechen für uns: Visana spielt bei den Zusatzversicherungen erneut in der obersten Liga. Das Gesamtpaket wird mit «überdurchschnittlich» bewertet. Auf Rang 1 steht Visana zudem beim Vergleich der Zusatzleistungen für Auslandschutz und Psychotherapie.

Die Resultate dieser Analyse wurden im VZ-Test 2017, «Ambulante Versicherungszusätze im Vergleich», publiziert. Das VZ ist ein unabhängiges Beratungszentrum. Es hat den Test zusammen mit «K-Tipp», «Bon à Savoir», «Gesundheitstipp» und «Saldo» durchgeführt.



Schutz für Ihr Baby

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

Zusatzversicherungen nutzen:

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

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



Herzroute – eine Strecke für Geniesser

Kurt Schär ist einer der Initianten der Herzroute. Er erzählt im Interview, was die Vorzüge der Strecke quer durch die Schweiz sind. Und warum man sich ein paar Tage Zeit nehmen sollte, um auf der Herzroute mit einem E-Bike unterwegs zu sein.

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Wie würden Sie die Herzroute in drei Sätzen beschreiben?

Kurt Schär: Dazu reicht ein Satz: Wer die Schweiz mit allen Facetten erleben möchte, muss die Herzroute abfahren. Man ist langsam genug unterwegs, um alles zu geniessen, und doch schnell genug, um zügig voranzukommen. Und man fährt durchs Herz der Schweiz, die Route ist von Herzen gemacht, sie erfreut das Herz und ist gesund fürs Herz.

Kein schlechter Werbespruch. Wie entstand die Herzroute?

Sie ist eine Art Gegenbewegung zu den Velowegen, die Velofahrer möglichst schnell von A nach B bringen sollen. Paul Hasler, der geistige Vater der Herzroute, wollte einen Weg mit touristischem Charakter, der auch dem Auge viel bietet. Also entwarf er eine Route im Emmental mit vielen Hügeln, die zwar wunderschön, aber sehr streng zu fahren ist. Da kam ich ins Spiel mit den damals neuen Elektrovelos. Und heute ist seine Vision einer Route vom Boden- zum Genfersee umgesetzt und für E-Bikes ausgelegt: 13 Etappen, 720 Kilometer mit über 15 000 Höhenmetern.

Hätten Sie gedacht, dass sich aus der Herzroute eine solche Erfolgsgeschichte entwickeln könnte?

Ja, zumal ich an den Erfolg der Elektrovelos glaubte. Die Menschen können entlang dieser Route E-Bikes mieten und sie in herrlicher Umgebung testen. Zudem hat es mittlerweile auf der ganzen Strecke mehrere Dutzend Restaurants, Bauernhöfe, Hotels und Hofläden, die mit uns zusammenarbeiten. Gemäss einer Studie gibt der durchschnittliche Konsument auf der Herzroute doppelt so viel aus wie auf einer normalen Velotour, das heisst rund 80 Franken pro Tag, wobei die Velomiete nicht inbegriffen ist.

Wieso ist das so?

Es sind Geniesser, die auf unseren Strecken unterwegs sind. Auf einer Velotour isst man einen Teller Spaghetti und trinkt zwei Glas Wasser: Der Gast auf der Herzroute dagegen bestellt ein Glas Rotwein zum Drei-Gang-Menü, nimmt sich Zeit und ist oft mehrere Tage mit Freunden unterwegs.

Und wie sehen die Nutzerzahlen aus?

Derzeit sind es rund 12 000 pro Jahr, die einen Flyer in einer unserer Stationen für etwas mehr als 50 Franken am Tag mieten. Plus jene, die mit eigenen Velos und E-Bikes unterwegs sind. Wir vermieten ausschliesslich Flyer, die maximal 25 km/h schnell sind. Das ist sicherer, und man sieht viel mehr von der Landschaft.

Gab es grosse Widerstände bei der Umsetzung der Herzroute?

Paul Hasler hat jeden Meter der Route fast schon pedantisch evaluiert. Die Strecke muss seinen strengen Kriterien bezüglich Sicherheit, Qualität der Wege und touristischer Attraktivität standhalten. Er hat viele Verhandlungen mit Behörden und Grundstückbesitzern geführt. Dazu eine witzige Geschichte aus der Gründerzeit: In einem kreativen Anfall von Wahnsinn entschied man sich, mit einer Schablone Wegweiser auf den Boden zu malen. Diese illegale Aktion kam nicht überall gut an, und die Markierungen mussten natürlich wieder entfernt werden.

Welches ist denn das beliebteste Teilstück?

Die meistgefahrte Etappe ist immer noch die erste aus dem Jahr 2003, die von Burgdorf nach Willisau führt. Letztes Jahr kam noch eine «Herzschleife» im Seetal hinzu, für 2018 planen wir eine Zusatzschleife rund um den Napf. Die Herzroute wird aber immer von Ost nach West führen, dieses Konzept soll nicht verändert werden. Wir streben keinen Massentourismus an. Die Nutzer sollen die Qualität der Strecke geniessen können. Es ist eine herrliche Entschleunigung, und sogar wer in der Nähe wohnt, lernt so seine Region noch besser kennen.



Zur Person

Kurt Schär, der Mitbegründer der Grünliberalen Partei des Kantons Bern, ist ein «Hansdampf» in vielen Gassen. Einer breiten Öffentlichkeit bekannt geworden war der Berner als Gründer der Firma Biketec AG, welche die Flyer-Elektrobikes herstellt. Vor zweieinhalb Jahren hat er seine Anteile verkauft, ist aber als Unternehmer weiterhin sehr umtriebig. Sein Engagement bei der Herzroute bezeichnet er als «emotionale Angelegenheit». Zusammen mit Paul Hasler, der die Idee dazu hatte, trieb Schär das Projekt voran, weil er eine ideale Werbeplattform für seine E-Bikes erkannt hatte. Der 51-Jährige wohnt in Roggwil und hat fast alle Teilstrecken der Herzroute selber abgefahren. Er findet es toll, dass es eben nicht darum geht, so schnell wie möglich von A nach B zu kommen, sondern so schön wie möglich. www.herzroute.ch