



Well:
Gesundheit.
Einfach. Digital.



Jetzt Well-App
downloaden.
Neu mit Doctor
Chat. Gratis für
alle Kundinnen
und Kunden
von Visana.



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Wir verstehen uns. **visana**

VisanaForum

Das Gesundheitsmagazin 3/2022

6 Endspurt beim Visana Sprint!

Schweizer Final als
Saisonhöhepunkt

10 Sandra Mäder mit Sohn Gino

Die Versicherungsexpertin
in der Familie

22 «Die EM 2014 war die Initialzündung»

Interview mit
Christoph Seiler



Wir verstehen uns.

VISANA



Inhalt

Artischocke – Delikatesse und Heilpflanze.

Sie fördert die Verdauung, aber nicht zusammen mit Alkohol.

5

Gesundheit

- 4 Wenn die Achillessehne schmerzt
- 5 Artischocke: Delikatesse mit Herz

Engagement

- 6 Schlusspurt beim Visana Sprint

Inside

- 7 Unsere Haushaltsversicherungen
- 8 Sich bewegen und Geld sparen
- 10 Visana-Mitarbeiterin im Fokus

Service

- 12 Well: Gesundheit. Einfach. Digital.
- 13 Mit Visana sparen – so geht es
- 14 Rechnungen kontrollieren lohnt sich
- 16 Familienparadies Arosa
- 17 Grundversicherungsmodell Combi Care
- 18 Herbstangebote im Visana Club
- 20 Gut zu wissen
- 22 Im Gespräch mit Christoph Seiler
- 24 Wettbewerb



6



18



Folgen Sie uns auf Facebook,
facebook.com/visana.krankenversicherung



auf Instagram
instagram.com/visana.krankenversicherung



und auf LinkedIn.
linkedin.com/company/visana



gedruckt in der
schweiz

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

**«Liebe Leserin,
lieber Leser.
Ich hoffe, dass Sie
den Sommer und
die wohlverdienen-
ten Ferien genies-
sen und sich gut
erholen konnten.»**

Dieser Sommer war doch sehr speziell – nicht nur wegen der hohen Temperaturen, sondern weil wir uns alle aufgrund des Wegfalls der Corona-Schutzmassnahmen wieder uneingeschränkt bewegen konnten.

In meinen Ferien durfte ich feststellen, wie praktisch digitale Helfer auf dem Smartphone sind: Sei es bei der Suche nach einem guten Restaurant oder wenn ich in einer Stadt eine Sehenswürdigkeit besuchen wollte. Praktisch ist auch unsere neue Well-App. Mit ihr haben Sie rund um die Uhr einfachen Zugang zu medizinischer Beratung. Neu und kostenlos für alle Visana-Kundinnen und -Kunden ist zudem eine ärztliche Beratung per Chat. Einfach die Well-App downloaden, ausprobieren und Zeit sparen.

Apropos Sparen: Wir zeigen Ihnen, wie und wo Sie bei der Krankenversicherung Geld sparen können. Das fängt beim optimalen Versicherungsmodell und der passenden Franchise an. In vielen Fällen können Sie zudem die Unfalldeckung aus der Grundversicherung ausschliessen. Diese und weitere Tipps zum Sparen finden Sie auf Seite 13.

Nicht sparen sollten Sie hingegen bei der Bewegung – und wir unterstützen Sie dabei. Wenn Sie bei Visana zusatzversichert sind, belohnen wir Sie beim digitalen Bonusprogramm myPoints mit bis zu 120 Franken pro Jahr. An der letzten «Mujinga-Schritte-Challenge» von myPoints sind unsere Kundinnen und Kunden sage und schreibe 65 Mal um die Erde gelaufen!

Unsere Europameisterin über 200 Meter Mujinga Kambundji ist auch beim Visana Sprint aktiv. Visana ist Leading Partner des nationalen Leichtathletikverbandes Swiss Athletics. Am 17. September findet in der Altstadt von Winterthur der Schweizer Final des Visana Sprint statt. An den Start gehen rund 400 Kinder, und wir bieten ein vielseitiges Rahmenprogramm für die ganze Familie an. Kommen Sie vorbei und schauen Sie zu.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für die zweite Jahreshälfte!



Herzlich grüsst Sie
Ihr Angelo Egli, CEO





Nicht nur die **Schwachstelle von Achilles**

Eine Achillessehnenentzündung ist schmerzhaft. Vorbeugen ist besser als Heilen, damit es gar nicht erst zu Beschwerden kommt.

Text: Fabian Ruch | Bild: iStock

Die Achillesferse wird gerne als Metapher verwendet, um einen schwachen Punkt zu bezeichnen. Das stammt aus der griechischen Mythologie, weil die Ferse damals die einzige Stelle gewesen sein soll, an welcher der Sagenheld Achilles verwundbar war.

Stark, aber anfällig

Und damit zur Achillessehne. Sie ist die stärkste, dickste und grösste Sehne im Körper des Menschen. Und sie kann sich zum Schwachpunkt entwickeln. Fast jede zweite Läuferin und jeder

zweite Läufer hat schon mit Achillessehnen-schmerzen zu kämpfen gehabt. Bei sportlicher Betätigung kommt es oft zu einer hohen Belastung der Achillessehne, weil sie die Kraft von der Wadenmuskulatur auf die knöchernen Strukturen des Fusses überträgt. Ohne Achillessehne könnten wir keinen Schritt gehen, denn sie ermöglicht die Beugung des Sprunggelenks. Und sie kann zwar bis zu 800 Kilogramm tragen, doch durch Überbelastung oder Fehlverhalten entstehen Achillessehnen-schmerzen oder sogar ein Achillessehnenriss.

Schmerzen rasch behandeln

Die Symptome einer Achillessehnenentzündung sind Schmerzen in oder knapp oberhalb der Ferse (oft am Morgen), Verhärtungen der Sehne, manchmal auch Rötung und Erhitzung im Bereich der Entzündung. Dauern die Probleme länger als ein halbes Jahr, spricht man von einer chronischen Entzündung der Achillessehne. Im schlimmsten Fall ist sogar eine Operation notwendig.

Was hilft bei einer Achillessehnenentzündung?

Vorbeugen ist immer besser als Heilen. Wer die Sehne regelmässig dehnt, kräftigt sie gleichzeitig. Damit kann man auch noch beginnen, wenn die Schmerzen schon da sind. Mit therapeutischen Massnahmen lässt sich eine Verschlechterung oft rechtzeitig abwenden. So helfen Übungen auf der Treppenstufe, indem man sich mit den Zehen und den Fussballen auf eine Stufe stellt, die Ferse anhebt und für zwei Sekunden diese Position hält, ehe man wieder in die Entspannung geht. Auch das Taping der Achillessehne und schmerzlindernde Gels helfen. Bei Beschwerden ist eine sofortige Trainingspause ratsam. Zudem kann eine Laufschuhberatung nützen.

Delikatesse mit Herz

Die Artischocke ist sowohl eine Delikatesse als auch eine Heilpflanze. In der Küche ist sie vielseitig einsetzbar, bei Verdauungsbeschwerden hat sie eine positive Wirkung auf den Gallenfluss.

Text: Peter Rüegg | Bild: Mauro Mellone

Wer von der Artischocke (*Cynara scolymus*) redet, meint eigentlich die Blütenköpfe der Pflanze. Sie hüten den begehrtesten Teil: den zarten, leicht bitter schmeckenden Blütenboden, das Artischockenherz. In der Küche ist die Artischocke vielseitig einsetzbar: gebraten, gegart, in Olivenöl eingelegt, mit Käse befüllt, auf eine Pizza gelegt, gebacken, als Paste in Ravioli oder roh als Vorspeise zum Dippen.

Kaum Kalorien

Im Vergleich mit anderen Gemüsen ist sie nicht gerade ein Nährwertwunder. Sie enthält nur wenig Kohlenhydrate oder Proteine und keine gesunden Fettsäuren. Dass sie gerade mal 50 Kilokalorien auf 100 Gramm enthält, ist für Figurbewusste das grösste Plus. Bezüglich Ballaststoffen gibt es gehaltvollere Lebensmittel. Der Ballaststoff Inulin beeinflusst jedoch den Blutzuckerspiegel nicht, was für Menschen mit Diabetes ideal ist.

Gegen Blähungen und Völlegefühl

Die Artischocke ist dafür eine Heilpflanze. Ihre Inhaltsstoffe, insbesondere das Cynarin, helfen bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfung. Sie regen die Galle dazu an, mehr Saft herzustellen und in den Darm auszuschütten – sie haben also eine gallentreibende (choleretische) Wirkung. Galle braucht es bei der Verdauung, um Fette wasserlöslich zu machen, damit sie vom Körper aufgenommen werden können. Ohne Galle kommt es zu Beschwerden im Darm.



Tipp für den Einkauf

Achten Sie darauf, dass die Köpfe geschlossen sind und keine braunen, trockenen Druckstellen aufweisen. Sie fühlen sich in der Hand schwer, prall und fest an, genauso wie der Stiel, der nicht ausgetrocknet sein sollte. Je länger dieser ist, desto besser können Sie die Artischocke aufbewahren.

Ohne Alkohol

Es heisst, ein Gläschen Cynar, des italienischen Kräuterlikörs aus Artischocken, sei gut für die Verdauung – Irrtum. Alkohol nach dem Essen bremst die Verdauung. Er verhindert die Entleerung der Verdauungsorgane. Da Alkohol eine leicht betäubende Wirkung hat, ist nur der Schmerz des Völlegefühls weniger spürbar. Besser ist ein Verdauungsspaziergang, ein Kräutertee (Fenchel, Kamille, Anis) oder Artischockensaft ohne Alkohol.



Grosser Einsatz in Sitten: Beim Visana Sprint schenken sich auch die Jüngsten nichts.

Schlusspurt beim Visana Sprint 2022

Seit Mitte Mai rennen Kinder in der ganzen Schweiz am Visana Sprint um die Wette. Am Samstag, 17. September 2022, findet in der Altstadt von Winterthur der grosse Schweizer Final statt.

Text: Simone Hubacher | Bilder: Athletix.ch

Visana ist Leading Partner von Swiss Athletics, dem nationalen Leichtathletikverband, der Visana Sprint ist das grosse Sprintprojekt des Verbandes. Zwischen April und Anfang September wetteiferten in lokalen Ausscheidungen in sämtlichen Kantonen in der Schweiz rund 50 000 Kinder um den Titel «Der Schnellste» und «Die Schnellste» des Jahrgangs.

Am 17. September 2022 findet mitten in der Altstadt von Winterthur der Schweizer Final statt. «Nach bi de Lüt» zu sein, ist für Visana ein wichtiges Kriterium. «Toll, dass wir den Event zum Höhepunkt der Saison deshalb ausserhalb des Leichtathletikstadions, mitten in der Altstadt durchführen können», sagt Projektleiterin Eva Piszter-Doman von Visana.

Mujinga Kambundji vor Ort

Europameisterin Mujinga Kambundji hat in den vergangenen Wochen und Monaten zahlreiche Kinder beglückt, indem sie beim Visana Sprint einige Male selbst vor Ort war. Auch am Schweizer Final wird sie nicht fehlen. «Für mich ist das eine Herzensangelegenheit. Ich habe selbst als Teenager an Sprint-Events teilgenommen. Und mir nie erträumt, die Schweiz einmal bei Olympischen Spielen zu vertreten oder an internatio-

nalen Grossanlässen im Final zu stehen», sagt die Visana-Botschafterin. Visana ist als Leading Partner von Swiss Athletics seit dieser Saison Namensgeberin des Visana Sprint.

Final wird ein grosses Fest

Am Final werden knapp 400 Kinder an den Start gehen. «Wir bieten ein vielseitiges Rahmenprogramm für die ganze Familie», sagt Eva Piszter-Doman. «Nebst Autogrammen von Mujinga wird es interaktive Spiele geben, und bei einem Wettbewerb können unsere Zuschauerinnen und Zuschauer tolle Preise gewinnen. Kommen Sie vorbei, und erleben Sie die einzigartige Atmosphäre!»

Mehr Informationen zum Final 2022 und die Anmeldung für den Visana Sprint 2023: visanasprint.ch

Mujinga Kambundji signiert nicht nur Autogrammkarten, sondern auch Sprintschuhe.



Wie halten Sie es mit **Hausrat- und Privathaftpflichtversicherungen?**

Wir Schweizer neigen angeblich dazu, uns überzuversichern. In der Tat ist nicht jede Versicherung zwingend notwendig. Keine Kompromisse sollten Sie aber bei der Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung machen. Sie gehören in jeden Haushalt. Und wir haben die passende Produktpalette.

Text: Hannes Bichsel | Bild: Visana

Seit mehr als 25 Jahren bietet Visana eigene Hausrat- und Privathaftpflichtversicherungen an. Über 30 000 Versicherte vertrauen auf unseren hochwertigen Service und schätzen es, alles aus einer Hand zu bekommen. Zusätzlich profitieren Sie als Visana-Versicherte beim Abschluss der Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung von einem jährlichen Prämienrabatt von zehn Prozent.

Verbesserte Leistungen – gleicher Preis
Seit 1. Januar 2022 vergüten wir bei unseren Hausrat- und Privathaftpflichtversicherungen zusätzliche Leistungen – bei gleichem Prämientarif. In der Tabelle finden Sie eine Übersicht über die verbesserten Leistungen:

Hausratversicherung	
Produktbaustein	Leistung
Grunddeckung	E-Scooter bis maximal 25 Stundenkilometer wurden in die Definition der versicherten Sachen aufgenommen (Präzisierung der allgemeinen Vertragsbedingungen).
Hausrat-Kasko	Neu sind Foto- und Videokameras inklusive Objektiven, Drucker und Scanner, ferngesteuerte Modellfahr- und -flugzeuge sowie Drohnen, Korrektur- und Sonnenbrillen mitversichert.
Diebstahl von Mofas und E-Bikes	Nebst Diebstahl ist neu jede vorsätzliche Beschädigung oder Zerstörung durch Dritte (Vandalismus) bis zur in der Police aufgeführten Versicherungssumme mitversichert.

Privathaftpflichtversicherung	
Produktbaustein	Leistung
Grunddeckung	Verzicht auf das Kürzungsrecht wegen Grobfahrlässigkeit: Wird ein Ereignis durch eine grobfahrlässige Handlung einer versicherten Person herbeigeführt, verzichtet Visana auf die Kürzung der Leistung.
Grunddeckung	Mieterschäden an Hobby- und Partyräumen sind neu mitversichert.
Ziviler Fallschirmspringer, Hängegleiter und Gleitschirme	Neu ist in dieser Zusatzversicherung die Haftpflicht als Kitesurfer enthalten.

Prämie online berechnen
Stellen Sie sich Ihr Angebot in aller Ruhe online selber zusammen. Sie finden unseren frisch gestalteten Prämienrechner auf visana.ch/hausrat. Oder bevorzugen Sie eine persönliche Beratung? Dann kontaktieren Sie eine unserer Visana-Agenturen (visana.ch/agenturen). Wir freuen uns auf Sie!

Für Haus- und Wohneigentümerinnen und -eigentümer bieten wir zudem umfassende Lösungen im Bereich der Gebäudeversicherung an.



Bis zum Mond und wieder zurück

Sich bewegen und Geld sparen – dies geht bei Visana gleichzeitig. Wir unterstützen unsere Kundinnen und Kunden mit dem digitalen Bonusprogramm myPoints dabei, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Zusammen mit Visana-Botschafterin Mujinga Kambundji haben sie bereits dreimal die Strecke zum Mond und zurück «erlaufen».

Text: Melanie von Arx | Bild: Visana

3754 527 602: Das ist die Anzahl Schritte, die teilnehmende Visana-Kundinnen und -Kunden im Rahmen der «Mujinga-Schritte-Challenge» erlaufen haben. Im Frühjahr forderte Visana-Botschafterin und Europameisterin Mujinga Kambundji alle Motivierten zu einem digitalen Wettkampf heraus. Die erlaufene Distanz führte dreimal zum Mond und wieder zurück. Oder anders gesagt: 65 Erdumrundungen zu Fuss. Die «Mujinga-Schritte-Challenge» war eine Aktion von myPoints, unserem digitalen Bonusprogramm.

Bei Visana profitierten sowohl Kunden als auch Nichtkunden von tollen Workout-Ideen der Sprinterin, über 130 000 Personen liessen sich bereits von den Videos und Tipps von Mujinga Kambundji inspirieren. Im Herbst sehen wir unsere Botschafter erneut im Zeichen eines gesunden Lebensstils im Einsatz: Christian Stucki, Mujinga Kambundji und Ditaji Kambundji motivieren die Schweiz mit der grossen «Visana-Challenge» zu mehr Bewegung. Machen auch Sie mit: fit.visana.ch

Bewegen und punkten

Ob mit Sport oder in kleinen Schritten – entscheidend ist, dass Sie sich regelmässig bewegen. Nicht nur Schritte bringen Prämien auf myPoints, sondern jegliche Form von Bewegung. Besuchen Sie wöchentlich einen Tanzkurs? Fahren Sie regelmässig Velo? Oder nehmen Sie im Alltag lieber die Treppe als den Lift? Auf myPoints können Sie unterschiedliche Aktivitäten erfassen und Punkte sammeln.

Zusammen macht Bewegung noch mehr Spass. Wie wäre es deshalb mit einem familieninternen Wettbewerb? Wenn mehrere Familienmitglieder bei myPoints mitmachen, können Sie vergleichen, wer am meisten Bewegungspunkte sammelt. Das spornt zusätzlich an.



Sparen mit myPoints

Bewegung hält gesund. Bei myPoints gilt zusätzlich: Jeder Schritt ist Geld wert. Wenn Sie bei Visana Zusatzversichert sind, werden Sie für Ihre Aktivitäten mit bis zu 120 Franken pro Jahr belohnt. Bei Spezialaktionen wie der «Mujinga-Schritte-Challenge» winken attraktive Zusatzprämien. Weitere tolle Aktionen folgen – lassen Sie sich überraschen!

Als Zusatzversicherte oder Zusatzversicherter von Visana können Sie sich jederzeit online bei myPoints anmelden und vom Bonusprogramm profitieren. Melden Sie sich an, und profitieren Sie sogleich von ersten Treuepunkten.

↓ mypoints.ch

Jetzt bei myVisana anmelden

Dank unserem Online-Kundenportal myVisana erledigen Sie Ihre Versicherungsangelegenheiten bequem von überall aus – Internetzugang vorausgesetzt. Das Portal ist über Ihren Computer – oder noch einfacher – über die Visana-App auf Ihrem Smartphone verfügbar.

Welche Rechnungen sind schon bezahlt, welche sind noch offen? Diese wertvollen Informationen finden Sie jederzeit online. Und was gibt es Praktischeres, als Arztrechnungen mit dem Smartphone zu fotografieren und direkt hochzuladen? Sie sparen Zeit, da Sie keinen Briefkasten mehr aufzusuchen brauchen, und Geld, denn das Porto entfällt.

Als Visana-Kundin oder Visana-Kunde können Sie sich jederzeit online für ein myVisana-Konto registrieren und von den Vorteilen von myVisana profitieren. myvisana.ch

Die treue Seele aus der Ostschweiz

Sandra Mäder arbeitet seit 2008 bei Visana. Im Verlauf der Zeit haben sich ihre Aufgaben, nicht aber die Kundenanliegen verändert. «Der Kunde ist das Wichtigste», sagt sie aus tiefster Überzeugung. Deshalb gibt die Mutter des erfolgreichen Rennradprofis Gino Mäder den Versicherten auch gerne nützliche Tipps.

Text: Sara Steinmann | Bild: Mauro Mellone

Der St. Galler Dialekt will nicht so recht in die beschauliche Umgebung Burgdorfs passen. Sandra Mäder hingegen passt als Mensch perfekt in die Generalagentur. Sie blickt auf 14 Jahre Visana zurück: angefangen 2008 bei der Ein-Frau-Show in einer Nebengeschäftsstelle in Wiedlisbach über die Agentur Wangen a. A. bis hin zur Agentur Burgdorf. Sie kennt das Geschäft: «Die Anliegen von heute sind ähnlich: Primär geht es darum, Sparpotenzial aufzuzeigen.» Und dieses sei relativ gross. Da Sandra Mäder den direkten

Mühe, loszulassen, Aufgaben abzugeben. Eine Unfalldeckung rausnehmen oder eine Adresse anpassen – das ist nicht viel Arbeit. Doch seit 2020 übernimmt dies der Innendienst.» Sandra Mäder ist viel für Visana unterwegs und gewinnt neue Kundinnen und Kunden dazu. «Nicht ganz einfach in Burgdorf, wo Visana bereits einen Marktanteil von 33 Prozent hat!» Sie schwärmt von Flexwork bei Visana: Arbeitszeiten und -ort lassen sich grösstenteils frei einteilen. Wobei Sandra Mäder am liebsten im Büro arbeitet, früh anfängt und sich rund zwei Stunden Mittag gönnt, um ausgiebig mit ihren beiden Hunden spazieren zu gehen.

«Ich liebe es, unterschiedliche Menschen kennenzulernen.»

Kontakt sehr schätzt, berät sie die Versicherten am liebsten zu Hause. «Ich liebe es, unterschiedliche Menschen kennenzulernen», sagt sie und strahlt. «Sie melden ihr ungeborenes Kind an, oder Familien mit Kindern kommen zu uns; diese bleiben uns treu und lassen später ihre eigene Familie bei uns versichern.» Kinderzeichnungen und Geburtskärtchen in ihrem Büro beweisen dies.

Klare Aufgabenteilung

Während zwölf Jahren erledigte Sandra Mäder sämtliche Aufgaben und schätzte die Abwechslung. Heute ist es anders: Der Innendienst nimmt Mutationen vor oder bearbeitet Kundenaufträge, während der Aussendienst neue Kundinnen und Kunden von Visana überzeugt. «Ich hatte

Die Versicherung alle drei Jahre prüfen

Momentan ist es noch einigermaßen ruhig, doch im Herbst wird es hektisch, auch weil leider die Prämien wieder steigen. Hat sie als erfahrene Versicherungsberaterin einen Spartipp? «Ich empfehle, die Versicherung alle drei Jahre zu prüfen; vielleicht haben sich die Umstände oder die Bedürfnisse verändert. Oder man übersieht schlicht ein Sparpotenzial: Mit einer festen Arbeit ab acht Stunden pro Woche ist man zum Beispiel durch den Arbeitgeber unfallversichert. Auch die Franchise lässt sich anpassen, oder man kann das Versicherungsmodell optimieren. «Regelmässig ein bisschen Zeit zu investieren, lohnt sich.»

Versicherungsexpertin der Familie Mäder

Sandra Mäder übernimmt diese Aufgabe in der Familie. Nicht nur für ihren bekannten Sohn, sondern auch für ihre drei Töchter. Gino benötigt als Rennradprofi einen umfassenderen Versicherungsschutz. Er nutzt Komplementärmedizin, ist gegen Arbeitsunfähigkeit versichert und braucht eine Unfallversicherung, da ihn sein ausländischer Arbeitgeber nicht versichert. Hier zeigt sich, wie individuell Versicherungsschutz sein kann. Sich persönlich beraten zu lassen, lohne sich, sagt Sandra Mäder. Doch manche zögern, jemanden von Visana zu sich nach Hause einzuladen. «Dabei wollen wir niemandem etwas Böses», versichert sie. Und man glaubt ihr aufs Wort.

[↓ visana.ch/arbeiten-bei-visana](https://visana.ch/arbeiten-bei-visana)



Zur Person

Sandra Mäder (50), aufgewachsen in Weieren bei Wil SG, fand den Weg über Wiedlisbach nach Hasle-Rüegsau, wo sie heute mit ihrem Partner lebt. Ihre Familie – drei Töchter, bald drei Enkelkinder, und ihr Sohn, der Rennradprofi Gino – lebt zwar mittlerweile in der ganzen Schweiz verstreut, ist ihr aber das Wichtigste überhaupt. Die ehemalige Gemeinderätin von Wiedlisbach liebt es, mit ihren beiden Boxerhunden draussen zu sein oder zu fotografieren. Als ehemalige Rennradfahlerin, Funktionärin im Verband und Teil einer radsportverrückten Familie ist sie häufig an Radrennen anzutreffen.



Well:

Gesundheit. Einfach. Digital.

Mit der Well-App haben Sie rund um die Uhr einen einfachen Zugang zu medizinischer Beratung. Neu und kostenlos für alle Visana-Kundinnen und -Kunden ist zudem eine ärztliche Beratung per Chat.

Text: Sandra Gasser | Bild: Visana



Doctor Chat

**Haben Sie ein medizinisches Anliegen?
Möchten Sie unkompliziert eine ärztliche Meinung einholen – wo und wann Sie wollen?
Mit dem Doctor Chat können Sie ganz einfach mit einer Ärztin oder einem Arzt chatten.**

Kostenlos

Für alle Visana-Kundinnen und Visana-Kunden ist der Doctor Chat kostenlos.

Einfach

Der Doctor Chat ist in der Well-App unter der Kategorie «Ärzte» zu finden. Er funktioniert daheim, unterwegs, in der Schweiz und im Ausland.

Rund um die Uhr

Sie erhalten innert weniger Minuten eine Antwort von einem Arzt oder einer Ärztin via Chat – während 24 Stunden an 7 Tagen die Woche.

Sicher

Visana hat keine Einsicht in die ausgetauschten medizinischen Daten und Informationen. Diese unterliegen dem Datenschutz. Weitere Informationen finden Sie auf open.well.ch/datenschutz.

Weitere Informationen finden Sie auf

↓ visana.ch/well



QR-Code scannen und bei Well registrieren

Mit Visana sparen – so geht es

Auf unserer Website visana.ch/sparen zeigen wir Ihnen auf, wo Sie überall den Hebel ansetzen können, um bei Ihren Gesundheitskosten weniger tief in die Tasche greifen zu müssen. Nachfolgend ein kurzer Überblick.

Text: Simone Hubacher | Bild: Visana

Wellness-Schecks und mehr

- Visana beteiligt sich mit **Wellness-Schecks** an Ihrem Fitness-Abo, Gymnastikkurs oder Eintritt in Sauna und Dampfbad. Sparen Sie bis zu 350 Franken pro Jahr. Mit der ambulanten Zusatzversicherung profitieren Sie von drei verschiedenen Wellness-Schecks.
- **Sehhilfen:** Koch Optik ist unser Partner – hier gibt es für Visana-Kundinnen und -Kunden interessante Preisvorteile.
- Auch bei **Medikamenten** haben Sie Sparmöglichkeiten: Mit **Generika** statt Originalpräparaten sparen Sie bis zu 70 Prozent.
- Ob Stützstrümpfe, Inkontinenzhilfen oder Blutzuckermessgeräte – erfahren Sie auf visana.ch/sparen, welche Kosten Visana im Bereich **medizinische Hilfsmittel** und Geräte übernimmt und bei welchen Partnern Sie Vergünstigungen erhalten.

↓ visana.ch/sparen

Sparen können Sie mit der Wahl des optimalen Versicherungsmodells und der **passenden Franchise** (zwischen 300 und 2500 Franken im Jahr). Als Kundin oder Kunde entscheiden Sie, nach welchem Modell Sie versichert sein wollen. Das **traditionelle Modell** beinhaltet die freie Arztwahl. Ob Sie sich im Krankheitsfall an Ihren Hausarzt oder direkt an einen Spezialisten wenden, bleibt Ihnen überlassen. Sind Sie bereit, Ihre freie Arztwahl einzuschränken, um zu sparen? Dann wählen Sie ein **Hausarzt-**, ein **telemedizinisches** oder das **kombinierte Modell** (Combi Care). Denn damit lassen sich Prämien sparen.

Im Konkurrenzvergleich mit anderen Krankenkassen liegen die **Zusatzversicherungen** von Visana traditionell ganz weit vorne. Unser Preis-Leistungs-Verhältnis gehört schweizweit zu den besten, was auch das unabhängige Vermögenszentrum VZ in seinem jährlichen Test immer wieder feststellt.

Die **Unfalldeckung** können Sie aus der Grundversicherung ausschliessen, sobald Sie acht Stunden pro Woche beim selben Arbeitgeber angestellt sind.

Leben Sie in wirtschaftlich bescheidenen Verhältnissen? Dann haben Sie Anspruch auf eine **Prämienverbilligung** bei der obligatorischen Grundversicherung. Bezahlen Sie Ihre Prämie auf einmal (oder pro Semester), so bekommen Sie ebenfalls Rabatt. Bei regelmässigen Zahlungen, auch solchen mit unterschiedlichen Beträgen, lohnt sich das **Lastschriftverfahren**.



Kontrollieren Sie Ihre Arztrechnungen genau

Fehler können passieren. Auch bei Rechnungen von Spitälern, Ärzten oder Therapeutinnen. Ein prüfender Blick auf die Rechnungskopien, die Sie automatisch erhalten, kann sich lohnen. Gerne helfen wir Ihnen weiter, wenn Sie Fehler bemerken oder Unklarheiten auftauchen.

Text: Urs Gerber | Illustration: Visana

Im Krankenversicherungsgesetz (Art. 42 Abs. 3) steht, dass die Leistungserbringer (Spitäler, Ärzte) alle Patientinnen und Patienten mit einer Rechnungskopie über ihre Leistungen informieren müssen. Besonders dann, wenn die Leistungserbringer ihre Behandlungen direkt mit der Krankenkasse abrechnen (System Tiers payant, siehe Kasten).

Stets eine Rechnungskopie an Versicherte

Um die Kosten im Gesundheitswesen einzudämmen, hat der Bundesrat per Anfang 2022 die Leistungserbringer aufgefordert, diese gesetzlichen Bestimmungen konsequent umzusetzen.

Leistungserbringer, die sich nicht daranhalten, können sanktioniert werden. Entsprechend erhalten die Versicherten jetzt zu sämtlichen Behandlungen eine Rechnungskopie. Die Zustellung kann per Post oder E-Mail erfolgen.

So erkennen Sie Rechnungskopien

Die Rechnungsform der vielen Leistungserbringer ist sehr unterschiedlich, leider gibt es kein einheitliches Muster. In der Regel ist das Dokument mit «Patientenkopie» beschriftet. Zudem ist es teilweise mit einem Vermerk wie «Bitte nicht dem Versicherer einreichen» oder «Bitte nicht bezahlen» ergänzt. Es ist auch möglich, dass direkt auf dem Dokument die Adresse des Krankenversicherers aufgeführt ist.

So gehen Sie vor

Mit der Rechnungskopie in Ihren Händen haben Sie die Möglichkeit, die verrechneten Behandlungen selber zu überprüfen. Kontrollieren Sie vor allem, ob die aufgeführten Behandlungen an den erwähnten Daten effektiv stattgefunden und/oder ob Sie die aufgeführten Medikamente respektive Hilfsmittel auch tatsächlich erhalten haben.

Wenn Sie Fehler oder Unklarheiten feststellen, nehmen Sie bitte mit dem Leistungserbringer Kontakt auf oder melden Sie sich bei Ihrem Visana-Leistungszentrum. Gerne klären wir den Sachverhalt mit dem Leistungserbringer. Sie haben auch die Möglichkeit, uns Ihre Hinweise online per Kontaktformular auf der Visana-Website zu melden:

[visana.ch/kontaktformulare](https://www.visana.ch/kontaktformulare)

Uns ist bewusst, dass Sie die Rechnungen nicht immer bis ins letzte Detail prüfen können. Darum übernehmen wir das gerne für Sie.

Wichtiger Hinweis

Bitte schicken Sie keine Rechnungskopien an Visana, da wir die entsprechenden Rechnungen bereits direkt vom Leistungserbringer erhalten haben. Damit helfen Sie uns, Doppelspurigkeiten zu vermeiden, danke!

Tiers garant und Tiers payant – was ist das?

Hierbei handelt es sich um zwei Vergütungssysteme, wie Leistungserbringer (Ärzte, Spitäler) für ihre Leistungen entschädigt werden.

Beim System Tiers payant senden die Leistungserbringer ihre Rechnungen direkt an die Krankenversicherer. Die ganze Abwicklung erfolgt direkt zwischen Krankenkasse und Leistungserbringer. Dies geschieht heute mehrheitlich standardisiert über einen elektronischen Kanal.

Beim System Tiers garant erhalten Sie als Patientin oder Patient die Rechnung vom Leistungserbringer. Damit sind Sie Honorarschuldner und müssen die Rechnung dem Leistungserbringer bezahlen. Nachdem Sie die Originalrechnung an Ihre Krankenkasse gesandt haben, überweist sie Ihnen Ihren Anteil. **Mehr dazu:**



Kopie der Rechnungsdetails

Dokument	Identifikation	101 32689 25.3.2022	10:59:59	Release	m 4.4G/de	Seite 1
Rechnungssteller	GLN-Nr. (B)	7601000092695	Herrn	Dr. med. Charles Braun	Innere Medizin	3000 Bern
	ZSR-Nr. (B)	Z999999	Musterstrasse 1		Innere Medizin	3000 Bern
Leistungserbringer	GLN-Nr. (P)	7601000092695	Herrn	Dr. med. Charles Braun		
	ZSR-Nr. (P)	Z999999	Musterstrasse 1			

Patientin

Name Müller
 Vorname Nadine
 Strasse Hauptstrasse 1a
 PLZ 8000
 Ort Zürich
 Geburtsdatum 24.12.2000
 Geschlecht F
 Falldatum
 Fall-Nr.
 AHV-Nr.
 VEKA-Nr.
 Versicherten-Nr.
 Kanton ZH
 Kopie Nein
 Vergütungsart TP
 Gesetz KVG
 Vertrags-Nr.
 Behandlung 15.1.2022–15.1.2022
 Behandlungsgrund Krankheit
 Betriebs-Nr./-Name
 Rolle/Ort Praxis

Frau
 Nadine Müller
 Hauptstrasse 1a
 8000 Zürich

KoGu-Datum/-Nr.
 Rechnungs-Datum/-Nr. 25.3.2022/32689
 Mahn-Datum/-Nr.

Zuweiser	GLN-/ZSR-Nr.
Diagnose	N1
GLN-Liste	1/7601000092695
Bemerkungen	

Datum	Tarif	Tarifziffer	Bezugsziffer	St	St Anzahl	TP AI	fAL	TPW AL	TP TL	fTL	TPW TL	A	V	P	M	Betrag
15.1.22	001	00.0010		1	1.00	9.57		0.89	8.19		0.89					15.81
15.1.22	001	00.0020	00.0010	1	1.00	9.57		0.89	8.19		0.89					15.81
15.1.22	001	00.0030	00.0010	1	1.00	4.78		0.89	4.10		0.89					7.90
15.1.22	400	1263233		1	16.10											16.10

Patientenkopie
Bitte nicht dem Versicherer einreichen

Visana-App übersetzt Rechnungen

Spitalrechnungen sorgen bei Patientinnen und Patienten oft für Stirnrünzeln, denn vieles darauf ist für Laien unverständlich. Um eine Abrechnung kontrollieren zu können, muss man zuerst wissen, was die Zahlen und Abkürzungen bedeuten. Dafür bietet die Visana-App ein Übersetzungs-Tool, das die Tarmed-Rechnungen von Ärzten und Spitalern verständlich macht.

Mehr dazu:



MwSt.-Nr.
 Währung: CHF

Anzahlung: 0,00

Gesamtbetrag: 55.60
 davon PFL: 55.60
Fälliger Betrag: 55.60

Patientinnen und Patienten müssen zwingend immer eine Rechnungskopie vom Leistungserbringer erhalten.

Arosa – Familienparadies in den Bündner Bergen



Arosa und das Tal Schanfigg sind bekannt für ihr abwechslungsreiches Familienangebot. Ob auf interaktiven Themenwegen, an ausgewählten Events oder bei vielen verschiedenen Aktivitäten – in Arosa ist Spass für Gross und Klein garantiert.

Text: Fabrizio Forcella | Bilder: Arosa Tourismus

Die Sonne scheint durch die Fenster des Hotel Sunstar und stimmt auf einen unvergesslichen Familientag ein. Im nahegelegenen Strandbad Untersee lockt das kristallklare Wasser, doch der Tag beginnt auf dem Berg – mit der Arosa Card geht es kostenlos hinauf. In der Mittelstation der Weisshornbahn wartet das Arosa Bärenland, wo sich die vier Bären auf dem Abenteuerweg bestens beim Baden, Weiden oder Spielen beobachten lassen.

Gewinnen Sie Kurzferien im Sunstar Hotel in Arosa

Wir verlosen zwei Übernachtungen inklusive Frühstück für zwei Erwachsene und zwei Kinder in Arosa. Beantworten Sie die nachfolgende Frage und senden Sie ein E-Mail an forum@visana.ch mit dem Betreff «Arosa».

Welche Wildtiere können Sie in einem Tierenschutzprojekt in Arosa beobachten?

- A) Bären
- B) Luchse
- C) Wölfe

Einsendeschluss ist der 20. September 2022. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 27. September 2022 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen.

Kräuterbonbons, Seile und dicke Reifen

Dank des Ricola-Erlebniswegs ist auch der Weg zurück ins Dorf ein Highlight. Unterwegs erfahren Familien mehr über die Schweizer Kräuterbonbons und was diese so besonders macht. Zurück im Dorf locken bereits verschiedene Aktivitäten: eine Pedalofahrt auf dem Obersee, eine Runde Schlittschuhfahren in der Eissporthalle oder ein actiongeladener Ausflug in den Arosa Seilpark. Wer sein Bike-Können unter Beweis stellen will, fährt mit dem Bus in Richtung Hörnli und vergnügt sich im einmaligen Bikepark-Skill-Center.

Themenwege für jeden Geschmack

Auf dem Eichhörnliweg ist der Name Programm: Verspielte Eichhörnchen begleiten die Gäste auf Schritt und Tritt. Unser Tipp: Holen Sie sich ein Säckchen Nüsse an der Gästeinformation im Sport- und Kongresszentrum – und lassen Sie sich aus der Hand fressen. Auch im Rest des Bergtals Schanfigg gibt es eine Menge zu tun: Im Bogenpark in Hochwang werden Sie zu Robin Hood, in Castiel begleiten Sie mystische Fabelwesen auf dem Feen- und Elfenweg und zwischen Langwies und FONDEI erfahren Sie auf der Actionbound-Wanderung mehr über die Walser, die im Jahr 1300 ins FONDEI kamen.

Weitere spannende Themenwege in der Schweiz finden Sie in unserem Blog: [visana.ch/de/blog/2022/themen-erlebnispfade](https://www.visana.ch/de/blog/2022/themen-erlebnispfade)



Combi Care – das attraktive Grundversicherungsmodell

Mit unserem kombinierten Grundversicherungsmodell Combi Care können Sie bei einem gesundheitlichen Problem direkt einen Termin bei Ihrem Hausarzt vereinbaren oder sich von einer Fachperson bei Medi24 per Telefon oder Chat medizinisch beraten lassen.

Text: Hannes Bichsel | Bild: Visana

Das Grundversicherungsmodell Combi Care erfreut sich grosser Beliebtheit. Die freie Wahl zwischen Medi24 (Beratung per Telefon oder Chat mit einer Fachperson) und dem persönlichen Hausarzt, eine attraktive Prämie und der integrierte Gesundheitsrechtsschutz überzeugen viele Kundinnen und Kunden.

Vorgaben einhalten

Damit Combi-Care-Versicherte langfristig von attraktiven Prämien profitieren können, müssen sie folgende Verpflichtungen einhalten:

- Wenden Sie sich bei medizinischen Anliegen immer zuerst an Medi24 oder an den gewählten Hausarzt. Weitere Leistungserbringer (Spezialisten, Therapeutinnen usw.) dürfen erst nach Überweisung durch Medi24 oder Ihre Hausärztin aufgesucht werden.
- Überweisungen an weitere Leistungserbringer durch den Hausarzt melden Sie immer vorgängig Medi24. Entweder telefonisch über 0800 633 225 oder via Chat.
- Sie beziehen Generika und Biosimilars anstelle von Originalpräparaten (diese werden in der Regel nicht vergütet).

Mehr Informationen zum Grundversicherungsmodell Combi Care finden Sie auf

↓ visana.ch/de-combicare

Generika und Biosimilars

Ein Generikum ist ein Nachahmermedikament, das Pharmaunternehmen nach Ablauf des Patentschutzes des Originalpräparats auf den Markt bringen dürfen. In der Schweiz in der Regel nach 20 Jahren. Da die Entwicklungskosten sowie Qualitäts-, Sicherheits- und Wirksamkeitstests entfallen, sind Generika 20 bis 70 Prozent günstiger als die Originale.

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

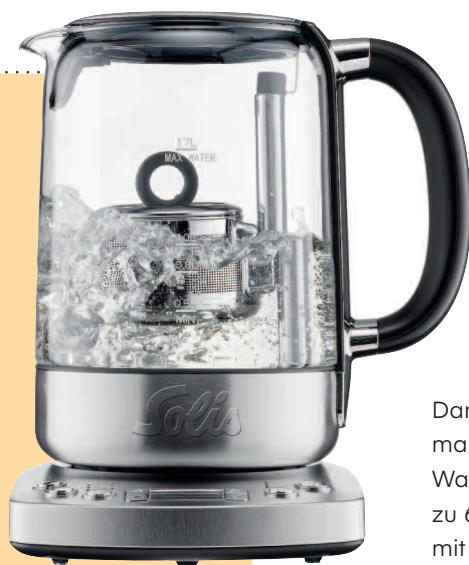


Visana Club

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

Unsere Angebote für mehr Ausgleich im Alltag

Entspannt
geniessen –
mit dem auto-
matisierten
Wasser- und
Teekoher
von Solis.



Der Alleskönner: Tee- und Wasserkocher in einem

Der Solis Tea Kettle Automatic kocht nach Bedarf Wasser oder bereitet Tee zu. Dabei stellt das automatisierte Teesieb sicher, dass der Tee weder zu lange noch zu kurz zieht – für perfekten Tee Genuss. Dank der Temperatureinstellung kann sich das Aroma optimal entfalten, und dank der Warmhaltefunktion bleibt das Wasser konstant auf der gewünschten Temperatur – für bis zu 60 Minuten. Ein weiterer Pluspunkt ist die Timerfunktion, mit der sich die Einschaltzeit programmieren lässt.

- Abnehmbares Teesieb aus Edelstahl, einfach zu reinigen und zu befüllen
- Wasser- und Teekoher in einem
- Ziehdauer: 30 Sekunden bis 10 Minuten
- Fünf Teeprogramme
- Füllmenge: bis zu 1,7 Litern
- Bisphenol-A-freie Kunststoffteile

Bestelltalon

___ Stück Solis Tea Kettle Automatic
für 119.90 statt 159.90 Franken

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Talon ausfüllen und einsenden an:
Solis Switzerland AG, Visana-Angebot, Verkaufsinendienst, Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg

Profitieren Sie vom Club-Spezialpreis: 119.90 statt 159.90 Franken (inklusive Versand und zweier Jahre Garantie). Jetzt bestellen auf visana.ch/club oder mit dem Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 31. Dezember 2022 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf solis.com. Produktauskünfte: 044 874 64 64 oder sales.ch@solis.com.

Auf visana.ch/club finden Sie auch den Vario Temp Kettle Wasserkocher von Solis zum Spezialpreis.



Gutes tun – für sich
und die Umwelt.



Die Yogamatte aus Naturkork

Geniessen Sie Ihr Training mit der umweltfreundlichen Tunturi Kork TPE Yogamatte. Sie besteht aus 100 Prozent natürlichem Kork und einer Unterseite aus Eco TPE (thermoplastische Elastomere). Für die Produktion wurden keine aggressiven oder umweltschädlichen Chemikalien verwendet, und sämtliches Material ist biologisch abbaubar.

- Dicke: 4 mm
- Länge: 183 cm
- Breite: 61 cm
- Inklusive elastischer schwarzer Trageschnur
- Ohne giftige Inhaltsstoffe
- Geruchsneutral, schimmelresistent, rutschfest



• **Tunturi Eco Friendly Kork TPE Yogamatte**
für 39.90 statt 56.90 Franken

• **Tunturi Eco Friendly Kork-Yogablock**
für 19.90 statt 26.90 Franken

(inklusive zweier Jahre Garantie und ab 50 Franken versandkostenfrei).

Jetzt bestellen auf visana.ch/club oder isports.ch/visana mit dem Rabatt-Code «**VISANA22**». Produktauskünfte: info@isports.ch oder telefonisch über 044 450 78 78. Das Angebot ist gültig bis 31. Dezember 2022 oder solange Vorrat.

Weitere Yoga- und Sportartikel finden Sie auf isports.ch/visana. Profitieren Sie von 20 Prozent Rabatt auf alle Artikel aus der Rubrik «Functional».

Körperhaltung optimieren und Rücken entlasten

Das patentierte Posture Shirt 2.0 von Anodyne unterstützt und entlastet Ihren Rücken optimal. Die innovativen T-Shirts stärken das Bewusstsein für eine gesunde Körperhaltung und lindern Schmerzen und Verspannungen in Nacken und Rücken. In die Kleidung integrierte Neurobänder üben einen sanften Zug auf den Oberkörper aus. So nehmen Sie bei der Arbeit, beim Sport oder zu Hause eine optimale Haltung ein.

Neben den Posture Shirts bietet Anodyne diverse andere Produkte für eine gesunde Körperhaltung und allgemeines Wohlbefinden an. Alle Produkte auf anodyne.ch können Sie 14 Tage ausprobieren, um den Effekt am eigenen Körper zu spüren.

Optimieren Sie Ihre Körperhaltung mit 25 Prozent Rabatt auf die innovativen Haltungsprodukte von Anodyne. Jetzt bestellen auf visana.ch/club mit dem Aktionscode «**VISANA25**». Das Angebot ist gültig bis 31. März 2023 oder solange Vorrat.



«Ich war überrascht,
wie angenehm es
sich trägt und wie gut
es gegen Rücken-
schmerzen hilft.»

Gut zu wissen

Danke, dass Sie Visana weiterempfehlen

Haben unser guter Service und die Visana-Produkte Sie überzeugt? Dann machen Sie auch Ihre Freunde und Bekannten auf Visana aufmerksam, und empfehlen Sie uns und unsere Produkte weiter. Gerne beraten wir unsere Kundinnen und Kunden persönlich zu Hause, in einer unserer Agenturen, am Telefon oder bequem per Video. Für jede erfolgreiche Weiterempfehlung erhalten Sie 100 Franken in bar. Zusätzlich belohnen wir auch alle neu versicherten Personen (ab 18 Jahren, nicht im gleichen Haushalt lebend) mit 100 Franken, wenn sie ausgewählte Zusatzversicherungen abschliessen.

Innert fünf Minuten erledigt

Visana weiterempfehlen geht schnell und ist sehr einfach:

1. Online-Formular auf visana.ch/weiterempfehlung ausfüllen.
2. Formular abschicken. Fertig. Alles Weitere erledigen wir.
3. Bei einem erfolgreichen Vertragsabschluss mit zugelassenen Produktkombinationen erhalten Sie und die neu versicherten Personen je 100 Franken.



Bei Fragen helfen Ihnen unsere Mitarbeitenden in den Visana-Agenturen gerne weiter.

Einen **Beratungstermin** können Sie bequem online vereinbaren, indem Sie den QR-Code scannen.

Opal Ibeto-Mbaye,
Versicherungsberaterin
Generalagentur Luzern



Wir beraten Sie gerne – zu Hause, in der Agentur, per Video oder am Telefon

Häufige Fragen

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

Visana-Agenturen

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

Hotline

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

Telemedizinische Beratung

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

Notfälle im Ausland

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

Gesundheitsrechtsschutz

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

myVisana und Visana-App

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

Visana-Blog

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

Weiterempfehlen und bei myPoints punkten

Für eine erfolgreiche Weiterempfehlung erhalten Sie nicht nur 100 Franken in bar, Sie sammeln automatisch auch Punkte für unser digitales Bonusprogramm myPoints. Diese Punkte sind bis zu 120 Franken pro Jahr wert. Mehr zu myPoints erfahren Sie auf visana.ch/mypoints.

«Fest der Feste» auf dem Ballenberg

Zukunft braucht Herkunft – unter diesem Motto lädt das Freilichtmuseum Ballenberg zu einem Generationenerlebnis ein. Das «Fest der Feste» findet am 24. und 25. September sowie am 1. und 2. Oktober 2022 statt. Visana freut sich, diesen einmaligen Anlass als Partnerin zu unterstützen.

Einblick ins Festbrauchtum

Auf den Wiesen und Plätzen des weitläufigen Museumsgeländes wählen Sie aus 15 verschiedenen Festen. Dörfer, Städte, Alpengenossenschaften, Berufsorganisationen und Vereine zeigen dort ihr Festbrauchtum und ihre Herbsttraditionen. Das kulinarische und kulturelle Erbe der Schweiz erleben Sie mit allen Sinnen: mit Speis und Trank, Musik und Tanz, auf Märkten und an Workshops. Am «Fest der Feste» treffen spannende Traditionen wie die Obwaldner Äplerchilbi, die jurassische Saint-Martin oder die Freiburger Bénichon aufeinander. Tauchen Sie ein ins Schweizer Brauchtum!

25 Prozent Rabatt auf Tickets

Tickets für das «Fest der Feste» bestellen Sie bequem auf festderfeste.ch. Als Visana-Versicherte erhalten Sie 25 Prozent Rabatt auf alle Ticketkategorien. Geben Sie einfach den Code «dfvisana22» nach der Eingabe der Ticketanzahl ein. Viel Vergnügen!

FEST DER FESTE
FETE DES FETES
FESTA DELLE FESTE
FESTA DA LAS FESTAS



24. / 25. SEPT.
01. / 02. OKT. 2022



Schwingcamp: Bald ist es so weit!

Das letztjährige Visana-Schwingcamp mit Christian «Chrigu» Stucki war ein voller Erfolg. Darum freuen wir uns sehr auf die zweite Ausgabe am 15. und 16. Oktober 2022. Die ausgelosten Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben einen Tag lang die Gelegenheit, zusammen mit ihrem Idol Chrigu Stucki und weiteren Grössen aus dem Schwingsport zu trainieren und sie hautnah zu erleben. Wie letztes Jahr findet das Schwingcamp im Schwingkeller Altenberg in Bern statt. Die Jugendlichen haben zudem die Chance, von Chrigu Stucki und den anderen Schwingern Erinnerungsfotos und Autogramme zu ergattern.

Visana freut sich auf zwei unvergessliche Tage zusammen mit jungen Schwingtalenten. Und wer weiss: Vielleicht ist sogar ein künftiger Schwingerkönig oder eine künftige Schwingerkönigin darunter.

camps.visana.ch

Liste der Spitalwahleinschränkung (Stand September 2022)

Spitalzusatzversicherungen bieten Ihnen bei stationären Spitalaufenthalten einen höheren Komfort und mehr Privatsphäre. Die Tarife, die Spitäler dafür anwenden können, handeln sie direkt mit Visana aus. Damit die Prämien für die Spitalzusatzversicherungen nicht durch zu hohe Tarife belastet werden, kann Visana einzelne Spitäler von der Spitalzusatzversicherung ausschliessen, zum Beispiel, wenn sich Visana und Spitäler bei den Tarifen nicht einigen.

Beachten Sie die Spitalliste

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

Kanton	Ort	Spital / Klinik	Keine Anerkennung der Spitalabteilung		
			Allgemein	Halbprivat	Privat
BE	Biel	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie	■	■	■
GE	Genf	Hirslanden Clinique des Grangettes		■	■
TG	Dussnang	Rehaklinik Dussnang		■	■
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		■	■
ZH	Zürich	Klinik Hirslanden im Park		■	■
ZH	Zürich	Limmatklinik		■	■
ZH	Zürich	Universitätsklinik Balgrist (nur Bereich Akut-Paraplegie)		■	■

«Zürich 2014 war die Initialzündung»

Die Schweizer Leichtathletik ist erfolgreich wie noch nie. Seit sieben Jahren präsidiert Christoph Seiler den Verband. Er spricht über die Wichtigkeit von Aushängeschildern und die Bedeutung der Heim-EM 2014 in Zürich.

Interview: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Christoph Seiler, wie ist es, Präsident von Swiss Athletics zu sein?

Es ist eine grosse Ehre und ein Riesenspass, die Entwicklung der Schweizer Leichtathletik hautnah mitzuerleben und mitzugestalten. Wir befinden uns in der erfolgreichsten Phase des Verbands, was sich auch im gestiegenen Medieninteresse widerspiegelt. Mich selbst halte ich diesbezüglich bewusst im Hintergrund. Die Athletinnen und Athleten gehören in die Medien, nicht der Präsident.

Wo liegen die Gründe für diese Erfolgsgeschichte?

Zu Beginn der Entwicklung stand vor knapp 20 Jahren die grösste Krise des Verbands. Wir waren finanziell und sportlich angeschlagen. Eine Massnahme war, die Selektionskriterien für Grossanlässe zu überarbeiten, um mehr Athletinnen und Athleten die Teilnahme an der EM zu ermöglichen – ganz nach dem Motto «Chancen schaffen». Schafft es jemand an die EM, kommt der Appetit auf mehr, beispielsweise auf eine WM- oder Olympia-Teilnahme. Dies setzte eine positive Dynamik in Gang.

«Die Athletinnen und Athleten gehören in die Medien, nicht der Präsident.»

Und die weiteren Gründe?

Um diese Entwicklung zu unterstützen, bewarb sich die Schweiz für die Durchführung einer EM, die dann 2014 in Zürich stattfand. Diese verlieh uns grossen Schub. Und der dritte Punkt war, unsere Nachwuchsformate attraktiver zu gestalten, um bei den Kindern wieder beliebter zu werden. Mit der Neulancierung des UBS Kids Cups vor zehn Jahren gelang dies. Jetzt folgt der Visana Sprint – damit wir auch in den kommenden Jahren international erfolgreiche Aushängeschilder haben.

Was möchten Sie als Präsident erreichen?

Als ich 2015 gewählt wurde, habe ich drei Ziele formuliert: den Schwung der EM 2014 in Zürich mitzunehmen. Zweitens: den Verband durch Nachwuchsprojekte und die bessere Anbindung der Running-Szene zu stärken. Und drittens: finanziell Schritt mit dem Wachstum zu halten und Partner zu finden, die uns dabei unterstützen. Diese Ziele gelten auch heute noch.

Die Spitze der Schweizer Leichtathletik ist überwiegend weiblich. Weshalb?

Einen Grund orte ich auch hier bei der EM 2014 in Zürich. Die Erfolge der jungen Mujinga Kambundji und fast noch mehr ihr Missgeschick beim Staffelfrennen haben die Schweizer Sportfans bewegt. Kurz darauf holten Mujinga Kambundji, Selina Büchel und Lea Sprunger die ersten EM-Medaillen. Solche Aushängeschilder sind zentral für eine Sportart. Viele Mädchen eiferten ihren Vorbildern nach. Rückblickend war die EM 2014 die Initialzündung für die Schweizer Leichtathletik – insbesondere bei den Frauen.

Stichwort Partnerschaften mit Unternehmen.

Es ist enorm wichtig, dass wir Partner haben, die zusammen mit uns eine Geschichte schreiben möchten. Solche Partner – wie Visana und UBS – haben wir zum Glück. Ziel eines Projekts wie des Visana Sprint ist nebst anderem, Nachfolgerinnen für unsere jetzigen Sprint-Aushängeschilder zu finden. Und hoffentlich auch Nachfolger, damit wir in fünf Jahren neue Namen an der Spitze sehen.

Das Präsidentenamt ist ein Ehrenamt.

Wie lange machen Sie weiter?

2023 läuft meine zweite Amtsperiode ab. Falls ich nochmals gewählt werde, wäre 2027 endgültig Schluss, da ich gleich nach meiner Wahl eine Amtszeitbeschränkung eingeführt habe. Ich bin davon überzeugt, dass es nicht mehr zeitgemäss ist, wenn Funktionäre 30 Jahre auf dem Sessel hocken.



Zur Person

Christoph Seiler (53) wohnt mit seiner Frau und den beiden Töchtern (15, 19) in Unterseen im Berner Oberland. Seit 2015 präsidiert er den Leichtathletikverband. Davor war er 15 Jahre lang OK-Präsident des Jungfrau-Marathons. Hauptberuflich arbeitet er seit 20 Jahren als CFO bei den Jungfrauabahn. Der ehemalige Langstreckenläufer (Marathon-Bestleistung: 2:25:04 Stunden) ist fast jeden Tag sportlich unterwegs, sei es mit den Laufschuhen, dem Rennvelo, dem Bike oder im Winter auf den Pisten oder Langlaufloipen.

Wettbewerbstalon

Ich möchte zwei Übernachtungen für zwei Personen im Hotel Neuenfels inklusive Frühstück, je eines Eintritts in die Cassiopeia-Therme, Badenweiler Willkommens-Pass mit vielen Ermässigungen, Konus-Karte für kostenloses Bus- und Bahnfahren im Schwarzwald sowie An- und Rückreise mit Railtour Suisse gewinnen.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis
1. Oktober 2022 einsenden an: VisanaForum,
Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16

Entspannung
pur in der
Cassiopeia-
Therme.



Perfekte Entspannung im Schwarzwald

Badenweiler im Herzen des Markgräflerlands hat viel zu bieten: Thermalwasser, Wellness, ein mildes Heilklima und die badische Küche. Das Heilbad liegt an ruhiger Lage im Schwarzwald. Wir verlosen einen Kurztrip für zwei Personen im Hotel Neuenfels.

Text: Indira Grunhofer | Bilder: Staatsbad Badenweiler, Hotel Neuenfels

Gesundheit hat in Badenweiler eine lange Tradition. Die Cassiopeia-Therme mit ihrer 1000 Quadratmeter grossen Badelandschaft mit Blick in den Kurpark, einem Römisch-Irischen Bad und einer einladenden Wellnessoase erwartet Sie. Sie befindet sich in Gehdistanz zu Ihrer Unterkunft, dem Hotel Neuenfels (hotel-neuenfels.de). Gespeist wird die Cassiopeia-Therme mit Wasser aus der Badenweiler Römerquelle. Auf seinem langen Weg hat es wertvolle Mineralstoffe gesammelt. Kombiniert mit der wohltuenden Wärme bietet das Heilbad perfekte Entspannung und viele weitere Möglichkeiten, Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Haben Sie Lust auf eine Reise nach Badenweiler?

Dann schicken Sie uns den Wettbewerbstalon, oder nehmen Sie auf visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teil.



Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 7. Oktober 2022 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 Railtour angegebene Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.