

# Visana **FORUM**

Das Gesundheitsmagazin 3/2019

**myPoints,**  
das digitale  
Bonuspro-  
gramm von  
Visana



## **4 Hausberge vor den Stadttoren**

Familienausflüge in luftige Höhen

## **14 myPoints: das digitale Bonusprogramm**

Punkte sammeln, die Geld wert sind

## **22 Prävention setzt Eigenverantwortung voraus**

Im Gespräch mit Milo Puhan

# Inhalt

## Gesundheit

Baumnüsse liefern veredelte Energie	3
Ausflugstipp: Schweizer Hausberge	4
Wandern mit Kindern	6
Die nächste Grippe kommt bestimmt	7
Das Kreuz mit dem Rücken	8

## Engagement

Sport-Verletzungen vorbeugen	9
------------------------------	---

## Inside

Visana-Mitarbeiterin im Fokus	10
Lorenz Hess im Interview	12
Den Betrügern auf der Spur	13
Digitales Bonusprogramm myPoints	14

## Service

Visana weiterempfehlen	16
Spezialangebot bei Kochoptik	17
Herbstangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit Milo Puhan	22
Wettbewerb	24

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Was gibt es Schöneres, als im Herbst durch die farbigen Wälder zu streifen oder die ersten verschneiten Gipfel zu erklimmen? Als gebürtige Urnerin weiss ich, wovon ich spreche. In der neusten Ausgabe des «VisanaFORUM» tun wir alles, um Ihnen Bewegung und Genuss im Herbst schmackhaft zu machen. Es würde mich freuen, wenn uns das gelingt.



Apropos: Bewegung – und sei sie noch so alltäglich – tut unserer Gesundheit gut. Und das zu jeder Tages- und Jahreszeit. Bei Visana belohnen wir Sie dafür. Ab sofort steht unseren Zusatzversicherten das digitale Bonusprogramm myPoints zur Verfügung. Damit können Sie bei sprichwörtlich jeder Bewegung, aber auch mit Ihrer Kundentreue, Punkte sammeln und diese gegen Geld eintauschen. Wie myPoints genau funktioniert und was Sie darüber wissen müssen, erfahren Sie auf den Seiten 14/15 oder direkt auf [www.visana.ch/mypoints](http://www.visana.ch/mypoints).

Mit dieser erfreulichen Ankündigung und dem Hinweis darauf, dass wir Ihnen auch für das Jahr 2020 sowohl in der Grund- als auch in den Zusatzversicherungen konkurrenzfähige Prämien anbieten werden, verabschiede ich mich als Vorsitzende der Direktion von Ihnen. In der nächsten Ausgabe des «VisanaFORUM» wird Sie an dieser Stelle mein Nachfolger Angelo Eggli begrüßen. Ich danke Ihnen herzlich für Ihr Vertrauen und hoffe, dass wir Sie auch in Zukunft zu unseren treuen Kundinnen und Kunden zählen dürfen.

Auf Wiedersehen!

Valeria Trachsel  
Vorsitzende der Direktion

gedruckt in der  
**schweiz**



## Impressum

«VisanaFORUM» ist eine Publikation der Visana-Gruppe. Zur Visana-Gruppe gehören Visana, sana24, vivacare und Galenos. «VisanaFORUM» erscheint viermal jährlich. **Redaktion:** Stephan Fischer, David Müller, Melanie von Arx, Isabelle Hirschi. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. E-Mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). **Gestaltung:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Layout:** Natalie Fomasi, Elgg. **Titelbild:** Caspar Martig. **Druck:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** [www.visana.ch](http://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).

# Baumnüsse liefern veredelte Energie

**Nüsse sind gesund. Täglich eine Handvoll als Beigabe zu einem Joghurt oder zusammen mit Rosinen sind nicht nur geschmackvoll, sondern geben auch Energie für den Alltag. Früher galten Nüsse als Kalorienbomben – zu Unrecht.**

Text: Peter Rüegg | Bild: Mauro Mellone



Nüsse kommen in fast jedem Müesli vor. Also müssen sie gesund sein. Dieser Schluss liegt nahe, wenn man an ein frisches Birchermüesli denkt. Ob gesund oder nicht ist aber auch eine Frage der Menge. Wie viele Nüsse pro Tag dürfen es aus gesundheitlicher Sicht sein?

## Gute Fette

Nüsse knacken und krachen im Mund, wenn man sie zerbeisst. Danach verteilen sie ihren feinen Geschmack auf der Zunge – Erinnerungen leben auf. In der Nahrungspyramide stehen Nüsse gemeinsam mit den Ölen und Fetten direkt unterhalb der Süssigkeiten. Dies bedeutet: Nüsse dürfen täglich genossen werden, jedoch in kleinen Mengen. Eine Handvoll reicht.

Nüsse haben einen Fettgehalt von 40 bis 60 Prozent. Die Natur hat hier hochkonzentrierte Energie hineingesteckt. Eine grosse Baumnuss weist einen

Brennwert von rund 70 Kilokalorien auf. Dabei handelt es sich um hochwertiges pflanzliches Fett mit einem vorteilhaften Fettsäurenmix. Der Anteil an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist gross. Erstere haben einen positiven Einfluss auf die Blutfette, aus Letzteren baut der Körper Stoffe, die den Blutfluss verbessern und Blutgefässe stärken.

## Wertvolle Schutz- und Aufbaustoffe

Neben dieser «veredelten» Energie enthält jede Nuss ihre eigene Mischung aus Mineralien und Vitaminen. Vitamin E beispielsweise schützt unsere Körperzellen vor Beschädigung, darum ist es auch in Haut- und Sonnencremes enthalten. Zudem enthalten Nüsse Proteine, Nahrungsfasern als Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium, die für Knochen, Zähne und Muskeln wichtig sind. Leider reagieren viele Menschen allergisch auf Nüsse.

## Ökologisch sinnvoll?

FrISCHE Baumnüsse schmecken herbsüss. Ihr Aroma ist häufig zurückhaltend. Man kann sie daher leicht anrösten, um die nussigen Aromen freizusetzen. Baumnüsse kommen in allen Weltgegenden vor. In der Schweiz sind sie landwirtschaftlich relativ unbedeutend, aber es gibt sie. Wenn Sie beim Einkauf also auf kurze Transportwege Wert legen, finden Sie durchaus Baumnüsse von Schweizer Produzenten.

### Steckbrief

**Wissenschaftlicher Name:** Juglans regia

**Pflanzenfamilie:** Walnussgewächse (Juglandaceae)

**Herkunft:** Mittelmeerraum

**Nährwert:** 696 Kilokalorien (pro 100 Gramm)

**Reich an:** mehrfach ungesättigten Fetten wie Omega-3-Fettsäuren, die sonst vor allem in Meerfischen vorkommen

**Grösste Produzenten:** China, USA, Iran, Türkei. Die Schweiz produziert rund 2500 Tonnen pro Jahr.





## Hausberge – beliebte urbane Ausflugsziele

**Jede Stadt, die etwas auf sich hält, hat einen Hausberg: Los Angeles den Mount Lee mit dem berühmten Hollywood-Schriftzug, Kapstadt den Tafelberg und Rio de Janeiro den Zuckerhut. Auch vor den Toren der Schweizer Städte stehen oft markante Hausberge. Diese laden zu einem gemütlichen Familienausflug ein – entweder zu Fuss oder mit der Bahn. Wir stellen ihnen drei Berge näher vor.**

Text: Stephan Fischer | Bilder: Mauro Mellone, MySwitzerland.com



### **San Salvatore – über den Dächern Luganos**

Wer vom Zuckerhut spricht, meint fast immer den «Pão de Açúcar» in Rio de Janeiro. Aber auch der San Salvatore (912 Meter) im Süden von Lugano trägt diesen Übernamen. In seiner ganzen Pracht präsentiert er sich vom Monte Brè aus, dem zweiten markanten Hausberg Luganos. Vergleicht man die Höhendifferenz von der Basis zum Gipfel, ist der Tessiner Zuckerhut seinem brasilianischen Namensvetter um mehr als 200 Meter überlegen. Ausserdem lässt sich der San Salvatore im Gegensatz zum «Pão de Açúcar» wandernd bezwingen (rund zwei Stunden). Wenn Sie es gerne gemütlich nehmen und sich vor allem fürs tolle 360-Grad-Panorama interessieren, wählen Sie als Alternative die zwölfminütige Fahrt mit der Standseilbahn (nur bis 3. November in Betrieb) ab Lugano-Paradiso. Tipp: In der Mittelstation Pazzallo besteht die Möglichkeit, auf den anspruchsvollen Klettersteig zu wechseln und den Gipfel mit einigen Schweissperlen auf der Stirn zu erklimmen. Neben einem Restaurant wartet oben auch ein Museum auf die Besucher. [www.montesansalvatore.ch](http://www.montesansalvatore.ch)



### Legendäre Sesselbahn auf den Weissenstein

Wenn über dem Mittelland die herbstliche Nebeldecke liegt, wird diese oft durch den Weissenstein durchbrochen. Der Hausberg von Solothurn gehört zu den höchsten Juragipfeln. Das ehemalige Kurhaus und heutige Hotel Weissenstein liegt auf 1284 Metern. Von hier starten beliebte Höhenwanderungen auf den Balmberg und die Röti, mit 1395 Metern der höchste Punkt des Weissensteingebirgszugs. Bei klarem Wetter bietet sich den Wanderinnen und Wandern ein eindrückliches Panorama vom Säntis bis zum Mont Blanc. Beim Hotel und bei den Restaurants befindet sich der botanische Juragarten mit 200 Pflanzen sowie die Bergstation der 2014 eingeweihten Gondelbahn (ganzjähriger Betrieb) ab Solothurn Oberdorf. Davor führte die 1950 errichtete Sesselbahn auf den Weissenstein. Sie war die letzte ihrer Art und galt als Technikdenkmal. 2009 war Schluss. Die Sanierung kam nach einem längeren gerichtlichen Hickhack nicht zustande. Noch heute denken viele Solothurnerinnen und Solothurner wehmütig an ihre legendäre Sesselbahn zurück. [www.seilbahn-weissenstein.ch](http://www.seilbahn-weissenstein.ch)



### Hochmoorwanderungen auf dem Zugerberg

Die Stadt Zug hat nicht nur einen See, sondern auch einen Hausberg in unmittelbarer Nähe. Von der Talstation Schöneegg (mit der Linie 11 ab Bahnhof Zug) bringt Sie die Standseilbahn (ganzjähriger Betrieb) in sechs Minuten auf den Zugerberg (925 Meter). Hier oben erwarten Sie eine herrliche Aussicht auf die Voralpen und rund 80 Kilometer Wanderwege. Gerade wenn sich im Spätsommer der erste Bodennebel setzt, präsentiert sich die Landschaft von ihrer mystischen Seite. Auf den 20-minütigen Marsch zum Hünggigütsch, dem mit 1039 Metern höchsten Punkt des Zugerbergs, können Sie guten Gewissens verzichten. Da er sich mitten im Wald befindet, gibt es auch keine Aussicht. Begeben Sie sich stattdessen auf eine der zahlreichen Wanderungen durch die geschützte Hochmoorlandschaft auf dem Zugerberg. Bis in die Achtzigerjahre wurde hier noch Torf als Brennmaterial gestochen. Viele Wege sind zudem sehr gut ausgebaut, teilweise sogar asphaltiert und damit auch kinderwagen- und rollstuhlgängig. [www.zbb.ch](http://www.zbb.ch)



### Schweizer Hausberge

Viele Städte haben einen «eigenen» Hausberg. Die einen sind bereits mit einem gemütlichen Spaziergang erreichbar, bei anderen ist eine mehrstündige Bergwanderung nötig, um sich den Gipfelwein zu verdienen – oder ein gültiges Ticket für die Bahn.

- Brambrüesch (Chur), [www.brambruesch.ch](http://www.brambruesch.ch)
- Chaumont (Neuenburg), [www.transn.ch](http://www.transn.ch) (Linie 111)
- Gurten (Bern), [www.gurtenpark.ch](http://www.gurtenpark.ch)
- Mont Salève (Genf), [www.telepherique-du-saleve.com](http://www.telepherique-du-saleve.com)
- Pilatus (Luzern), [www.pilatus.ch](http://www.pilatus.ch)
- Säntis (St. Gallen), [www.saentisbahn.ch](http://www.saentisbahn.ch)
- St. Chrischona (Basel), [www.tnw.ch](http://www.tnw.ch) (Bus 32 ab Riehen)
- Stockhorn (Thun), [www.stockhorn.ch](http://www.stockhorn.ch)
- Üetliberg (Zürich), [www.szu.ch](http://www.szu.ch)

### Wettbewerb Schweiz Tourismus

Eigentlich ist er ja viel zu kurz, der Schweizer Herbst. Keine andere Jahreszeit hat so viel zu bieten, keine andere macht es einem so leicht, das Leben mit allen Sinnen auszukosten. Magisch sind die Farben, köstlich die saisonalen Spezialitäten, fröhlich die Bauernmärkte und Winterfeste. Damit Sie nichts verpassen, finden Sie online



**Schweiz.**

konkrete Ideen zu Hotels, Restaurants und einen Wettbewerb, bei dem Sie Aufenthalte in den schönsten Regionen der Schweiz gewinnen können. [MySwitzerland.com/herbst](http://MySwitzerland.com/herbst)

# So wandern Kinder am liebsten

**Was ist die Lieblingsbeschäftigung der Schweizer Bevölkerung? Wandern, natürlich! Mit der Familie über Stock und Stein, auf Berge hinauf, über Schneefelder, das gefällt uns. Fragt man allerdings Kinder, steht Wandern nur selten auf der Top-Ten-Liste. Warum eigentlich?**

Text: Peter Rüegg | Bild: Christian Perret



Die meisten Kinder sind neugierig und begeisterungsfähig. Sie lassen sich gerne auf Abenteuer ein. Andererseits: Wanderfamilien hört man von weitem. Die Kleinen nörgeln und maulen, die Grossen verlieren die Nerven. Wie schafft man es trotzdem, eine Wanderung mit Kindern zu einem Familienerlebnis zu machen?

## Erlebnisse vor der Haustür

Die Schweiz ist ein Outdoorland. Steile Kletterhänge, Wasserfälle, satte Blütenwiesen, saubere Feuerstellen, geheime Badeweiher und spannende Wege – dies alles wartet praktisch vor der Haustür. Also raus mit der ganzen Familie! Das fördert den Zusammenhalt. Gemeinsame Erlebnisse sind die Geschichten, die eine Familie ausmachen. Anders als im Alltag lernen sich die Mitglieder in neuen Rollen kennen. Sie erleben einander verantwortungsbewusst, kräftig, ehrgeizig, ängstlich, zuverlässig, mutig wie sonst nie.

## Kinder und Erwachsene wollen nicht dasselbe

Erwachsene wandern, weil sie sich entspannen und vom hektischen Alltag erholen wollen. Der Weg ist das Ziel. Sie begeistern sich für die frische Luft, eine tolle Aussicht, geniessen die meditative Seite des Schrittemachens und sind stolz auf eine Leistung. In den Pausen verschnauften sie und verpflegen sich.

Kinder hingegen suchen den Kick des Abenteuers. Ihr ganzer Körper taucht in ein Element ein, manchmal kopfvoran, manchmal kraxelnd. Sie wollen etwas erleben, entdecken und spielen. Die Fortbewegung dazwischen ist nur ein notwendiges Übel. Wenn Sie sich und den Kindern einen schönen Wandertag bereiten wollen, sollten sie diese unterschiedlichen Bedürfnisse akzeptieren.

Mit unserem Bonusprogramm **myPoints** sammeln Sie beim Wandern auch wertvolle Punkte.

## Tipps für das Familienwandern

- **Freunde und Abwechslung:** Ihr Kind nimmt eine Freundin oder einen Freund als Spielkameradin, Zuhörer, Leidensgenossin mit. Bevorzugen Sie abwechslungsreiche Wege.
- **Zeit nehmen:** Planen Sie kurze Wanderungen. Kinder unter 12 Jahren kommen höchstens vier Kilometer pro Stunde weit. Zwei bis drei Stunden Gehzeit sind genug. Haben Sie die Umkehrpunkte im Kopf.
- **Pausen:** Ihre Wanderung enthält kleine Etappen, dazwischen kurze Pausen. Fünf bis zehn Minuten reichen. Sorgen Sie dafür, dass die Kinder etwas essen und trinken.
- **Rucksack und Notvorrat:** Der Rucksack wiegt höchstens zehn Prozent des Körpergewichtes. Kinder können ihre persönliche Habe mitnehmen, etwa Taschenmesser, Kuscheltier, Trinkflasche. Bei Kindern können Hunger und Durst schlagartig einsetzen. Halten Sie stets einen Powerriegel und Trinkwasser bereit.
- **Körperkontakt und Singen:** Vielleicht sind Sie zu lange gewandert. Ihr Kind rebelliert, stolpert, wird weinerlich, ist aussergewöhnlich blass. Nehmen Sie es in den Arm oder an die Hand. Singen Sie Lieder. Das befreit und erleichtert.

# Sagen Sie der Grippe den Kampf an

Die Frage lautet nicht, ob uns diesen Winter eine nächste Grippewelle bevorsteht, sondern wann sie uns erreicht und wie heftig sie ausfällt. Vorbeugen lohnt sich auf jeden Fall, denn eine richtige Grippe kann durchaus gefährlich verlaufen. Sich impfen lassen ist eine Möglichkeit der Prophylaxe. Am 8. November ist der nationale Grippeimpftag.

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith



Gliederschmerzen, Fieber, Schnupfen und Husten sind lästig – und müssen nicht sein. Stärken Sie Ihr Immunsystem, indem Sie sich regelmässig moderat bewegen, gesund ernähren und genügend schlafen. Sie unterstützen so die Abwehr gegen eine Infektion. Das tut auch die Grippeimpfung. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt sie besonders für über 65-Jährige, Schwangere, frühgeborene Kinder bis zwei Jahre, Personen mit chronischen Erkrankungen, Gesundheitspersonal sowie das Umfeld von Risikopersonen. Die ideale Impfzeit ist von Mitte Oktober bis Mitte November ([www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch)).

## So schützen Sie sich vor Grippeviren

Nebst der Grippeimpfung gibt es weitere sinnvolle Präventivmassnahmen. Vermeiden Sie den direkten (Niesen, Husten oder Händedruck) und indirekten Kontakt (via Gegenstände, Türgriffe) mit den Grippeviren. Beherzigen Sie die folgenden Tipps, und schützen Sie damit sich selbst und Ihr Umfeld vor einer Infektion:

- **Hände waschen.** Mehrmals täglich gründlich mit Wasser und Seife.
- **In Papiertaschentücher husten/niesen.** Entsorgen Sie die Tücher im Abfalleimer, und waschen Sie danach gründlich die Hände.
- **In die Armbeuge husten/niesen.** Für den Fall, dass Sie gerade kein Taschentuch zur Hand haben. Es ist hygienischer, als sich die Hände vor den Mund zu halten.
- **Im Bett bleiben.** Wenn Sie Grippe Symptome verspüren, bleiben Sie zuhause, damit Sie niemanden anstecken. Warten Sie mindestens einen Tag nach dem vollständigen Abklingen des Fiebers, bis Sie wieder in den Alltag zurückkehren.

### Apotheken impfen gegen Grippe

Sie können sich vom 1. Oktober 2019 bis 31. Januar 2020 ohne vorgängige Terminvereinbarung in der Apotheke gegen Grippe impfen lassen (unbedingt Versicherungskarte mitnehmen). Dies ist aktuell in 21 Kantonen möglich. Wenn Sie bei Visana eine Zusatzversicherung Heilungskosten haben, bezahlen wir Ihnen während dieser Zeit 30 Franken an die Impfkosten in der Apotheke. Die Apotheke klärt im Gespräch ab, ob bei Ihnen die Grippeimpfung sinnvoll und möglich ist. Diesen Betrag rechnen Apotheke und Visana direkt miteinander ab. Ein allfälliger Zusatzbetrag wird nicht übernommen und muss selbst bezahlt werden. Auf [www.impfapotheke.ch](http://www.impfapotheke.ch) finden Sie die nächste Impfpapotheke in Ihrer Nähe. Die Impfung ist natürlich auch beim Arzt möglich. Dort übernimmt die Grundversicherung die Kosten bei Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko oder während einer Pandemie.



# Das Kreuz mit dem Rücken

**Rückenschmerzen hat wahrscheinlich jeder schon einmal verspürt. Eine schnelle Bewegung, ein paar Stunden im Flugzeug, einen schweren Gegenstand vom Boden aufgehoben – schon zwickt es im Rücken. Wer sich jedoch als Vorbeugung ausreichend bewegt, hat gute Aussichten, davon verschont zu bleiben.**

Text: Fabian Ruch | Bild: Alfonso Smith

Unsere Lebens- und Bewegungsgewohnheiten sorgen dafür, dass wir uns deutlich zu wenig bewegen und den Körper erst noch einseitig belasten. Oft sitzen wir den ganzen Tag im Büro, was zu Verkürzungen der entsprechenden Muskelgruppen und einer Überbelastung der Gelenke führt. Das Gleichgewicht der Bänder und Muskeln ist empfindlich verschoben, die Schmerzen strahlen in den Rückenbereich.

## Vielfältiges Leiden

Im «Rückenreport Schweiz», einer Erhebung im Auftrag der Rheumaliga Schweiz, werden 85 Prozent der Rückenschmerzen als «unspezifisch» bezeichnet. Das bedeutet: Die Schmerzen werden nicht von einer Veränderung der Wirbelsäule oder einer Erkrankung hervorgerufen, sondern sie sind muskulär bedingt. Und damit vermeidbar.

 [www.visana.ch/blog](http://www.visana.ch/blog)

Rückenschmerzen sind vielfältig: Mal drückt es im Kreuz, mal zieht es im Nacken, mal strahlen sie in Arme oder Beine aus. Die Beschwerden können anhaltend sein oder bloss temporär auftreten. Teilweise sind sie so heftig, dass sich Betroffene kaum noch richtig bewegen können. Menschen jeden Alters können durch Rückenschmerzen eingeschränkt sein, wobei Ältere häufiger damit konfrontiert sind. Und Frauen häufiger als Männer.

## Zappeln im Büro

Es gibt spezifische und nichtspezifische Rückenschmerzen, akute und chronische, lokale und weitreichende, bei denen mehrere Bereiche des Körpers betroffen sind. Wer sich regelmässig bewegt, sportlich unterwegs ist oder die Rückenmuskulatur gezielt trainiert, kann allerdings mit hoher Wahrscheinlichkeit Probleme vermeiden. Selbstverständlich ist auch eine gesunde Ernährung hilfreich. Mit wärmenden Salben lassen sich die Schmerzen lindern, und selbst wenn man im Büro ist, kann man mit gezieltem Stretching sowie mit regelmässig veränderter Sitzposition den Rücken stärken. Ein bisschen Zappeln auf dem Stuhl ist im Grossraumbüro jedenfalls längst eine akzeptable Methode, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Und für Unterhaltung sorgt man damit auch noch.

## Einlagen und Matratzen

Es gibt unzählige Tipps und Möglichkeiten, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Wir haben zwei interessante herausgepickt, die nicht offensichtlich sind, aber stark helfen können. Versuchen Sie einmal, mit Gel-Einlagen in den Schuhen zu laufen. Das polstert die Sohle, stabilisiert und federt Stösse ab, was auch angenehm für die Knie ist. Jede Fussfehlstellung verspannt nämlich die Muskeln in Rücken und Beinen. Und vielleicht hilft ja ein Matratzenwechsel. Das gilt auch, wenn Sie das Bett mit Ihrem Partner teilen. Der schwerere Partner benötigt eventuell eine härtere, der leichtere eine weichere Matratze.





# Den Sport-Verletzungen vorbeugen

**Die Basis für eine verletzungsfreie und erfolgreiche Saison legen die Spieler des Schlittschuh Clubs Bern (SCB) mit ihrem Training im Sommer. Doch nicht nur Profis sollten Verletzungsprophylaxe betreiben, auch Hobby-Sportler legen mit ihrem Training den Grundstein für gute Gesundheit.**

Interview: Melanie von Arx | Bilder: Tom Hiller

Egal ob Skifahrer, Eishockeyspieler oder Beachvolleyballer: Sportler trainieren das ganze Jahr. Wintersportler legen den Grundstein für die kommende Saison im Sommer. Mit gezieltem Training bauen sie ihren Körper auf und beugen Verletzungen vor. Roland Fuchs, der Konditionstrainer des SCB, beantwortet Fragen zum präventiven Training:



**Roland Fuchs, Konditionstrainer SCB**

## **Wie trainieren die SCB-Spieler im Sommer, um Verletzungen in der Saison vorzubeugen?**

Roland Fuchs: Die beste Verletzungsprophylaxe ist, im Training die höhere Belastung des Körpers anzusteuern, als später im Spiel erwartet wird. Das heisst, die Spieler müssen kräftig, flexibel, mobil, schnell und ausdauernd sein, dann ereignen sich durch die geringere Belastung im Spiel weniger Verletzungen. Unfälle können trotzdem immer passieren. Der Aufbau der Spieler dauert mehrere Jahre. Das Training der ersten Mannschaft basiert auf dem Training der Nachwuchsspieler. Wir beginnen bereits früh mit Techniktraining im Kraftbereich.

## **Welche Trends sehen Sie aktuell im Sport- oder Fitnessbereich?**

Es gibt natürlich viele Trends, doch altbewährte Trainingsformen sind die beste Basis. Neben der gesteigerten Belastung ist das Wichtigste im Training die Regelmässigkeit. Viele Hobby-Sportler wechseln bereits nach kurzer Zeit die Trainingsform, wodurch sie nicht den gewünschten Nutzen erzielen werden. Ich verfolge die Trends im Sportbereich, doch man sollte sich immer überlegen, ob der Trend einen selbst sportlich weiterbringt oder ob man auf etwas Bewährtes setzen soll.

## **Welche Tipps haben Sie für Normalsportler für ein verletzungsfreies Training?**

Bewegung ist die beste Medizin für die Gesundheit. Auch hier gilt: Wer besser trainiert ist, kann höheren



Belastungen entgegenwirken. So passieren weniger Verletzungen, da sich der Körper nicht im Grenzreich seiner Möglichkeiten bewegt.

Deshalb mein Tipp: Bewegt euch! Es ist immer von Vorteil, wenn man eine solide Rumpfmuskulatur hat. Dies hilft bei körperlichen Beschwerden wie dem Volksleiden Rückenschmerzen. Wichtig sind aber auch Flexibilität und Kraft, diese sollten neben der Ausdauer immer ins Training einbezogen werden.

### **Engagement für die kleinen Cracks**

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

 [www.visana.ch/engagements](http://www.visana.ch/engagements)

# Eine Lehre mit guten Zukunftsaussichten

**Geschäftsstelle, Leistungszentrum, Service Center – Leila Elmarnissi hat in Lausanne bereits in allen Bereichen gearbeitet. Aber nicht, weil sie unschlüssig wäre, wo es ihr am besten gefällt. Die 21-Jährige befindet sich im dritten Lehrjahr zur Kauffrau und zügelt ihren Arbeitsplatz planmässig alle sechs Monate. Eine Lehre bei Visana ist abwechslungsreich.**

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Visana bildet schweizweit 28 Lernende (kaufmännische Ausbildung, Informatik) aus. Der überwiegende Teil (23) ist in Bern stationiert, drei arbeiten in Zürich und zwei absolvieren ihre Lehre an der Rue Mauborget 2 in Lausanne, wo sich mit über 80 Mitarbeitenden der grösste Visana-Standort in der Romandie befindet. Dort ist Leila Elmarnissi seit ein paar Wochen nicht mehr die einzige Lernende. «Ich finde es toll, dass im August ein neuer Lernender begonnen hat. So können wir uns falls nötig gegenseitig unterstützen», sagt sie.

## Eine Lehre zum Zweiten

Vermutlich wird es meistens sie sein, welche Unterstützung bietet. Leila Elmarnissi ist 21-jährig und damit fast sechs Jahre älter als ihr neuer Kollege. Dies kommt daher, dass sie vor ihrer Anstellung bei Visana bereits eine Lehre als Dentalassistentin absolviert hat. «Noch während der Lehre habe ich mich entschieden, anschliessend die Branche zu wechseln. Einerseits sah ich bessere berufliche Perspektiven und Entwicklungschancen im kaufmännischen Bereich, andererseits wollte ich weiter mit Kunden zu tun haben», erklärt sie ihren beruflichen Neustart. Kurz nach den bestandenen Abschlussprüfungen begann sie ihre zweite Ausbildung zu Kauffrau EFZ im Lehrgang des Branchenverbands santésuisse.

Eine zweite Lehrstelle zu finden, sei dank ihrer beruflichen Erfahrung natürlich etwas einfacher gewesen, blickt Leila Elmarnissi zurück. Bereut hat sie diesen Schritt bis jetzt nicht. «Es gefällt mir sehr gut bei Visana, die Arbeit ist abwechslungsreich, und die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen funktioniert bestens. Ausserdem habe ich mit Charlotte Jaquet eine kompetente Ausbilderin, die mich optimal betreut und jederzeit unterstützt.»

## Integriert und respektiert

Drei Tage pro Woche arbeitet Leila Elmarnissi im Lausanner Büro, zwei Tage geht sie in Aigle zur Schule. Visana-Lernende wechseln halbjährlich die Abteilung, um einen möglichst breiten und praxisnahen Einblick in den Arbeitsalltag zu erhalten. Leila Elmarnissi pendelt zwischen der Geschäftsstelle (vor allem Schalter- und Telefondienst), dem Service Center (Anträge und Mutationen bearbeiten) und dem Leistungszentrum (Kontrolle der Rechnungen). Überall ist sie ein voll akzeptiertes Teammitglied. «Ich werde respektvoll behandelt, und niemand hat je zu mir gesagt, ich müsse dies tun, weil ich der Lehrling bin», erklärt sie.

Nach der Lehre möchte sie mindestens zwei weitere Jahre Erfahrung in der Krankenversicherungsbranche sammeln, am liebsten bei Visana. «Ich schätze die Arbeit hier sehr. Darum würde ich mich freuen, wenn ich hierbleiben dürfte.» Aber zuerst nimmt sie nun das letzte Lehrjahr in Angriff, ehe die entscheidenden Gespräche über eine mögliche Weiterbeschäftigung anstehen. Und dort dürfte Leila Elmarnissi durchaus gute Karten haben, denn gemäss HR-Leiter Marcel Kutter finden rund 80 Prozent der eigenen Lernenden nach den Abschlussprüfungen eine passende Anstellung bei Visana.

### Zur Person

Leila Elmarnissi (21) wohnt zusammen mit ihrer Mutter und der jüngeren Schwester in Montreux am Genfersee. In der Freizeit liest sie gerne Bücher, in den Ferien besucht sie ihre Verwandten in Marokko und Spanien. Ihre Wunschdestination heisst Südamerika, dafür benötige sie jedoch erst genügend Zeit und Geld. «Man muss ja gar nicht weit fahren, um schöne Gegenden zu sehen. Diese gibt es auch im Wallis und der ganzen Schweiz», sagt die begeisterte Wanderin.







# «Jeder siebte Arbeitsplatz kommt aus dem Gesundheitswesen»

**Aus Sicht von Visana-Verwaltungsratspräsident Lorenz Hess verhindern wirtschaftliche Interessen, dass die drängendsten Probleme im Schweizer Gesundheitswesen angegangen werden. Den Visana-Prämien 2020 blickt er optimistisch entgegen.**

Interview: David Müller | Bild: Phil Wenger

## **Was ist aus Ihrer Sicht die grösste Baustelle in unserem Gesundheitswesen?**

Lorenz Hess: Das Schweizer Gesundheitswesen ist zu einem der bedeutendsten Wirtschaftszweige geworden. Bereits 12 von 100 Franken werden da umgesetzt, und jeder siebte Arbeitsplatz hängt an dessen Tropf. Jeder schaut, dass er für sich ein möglichst grosses Stück des Kuchens abschneiden kann. Das und die Tatsache, dass kein Bereich so verpolitisiert ist wie das Gesundheitswesen, führen dazu, dass es schwierig wird, die grösste Baustelle in den Griff zu bekommen: die steigenden Kosten.

## **Apropos Kosten: Die Versicherungsprämien steigen Jahr für Jahr. Besorgt Sie das?**

Wenn man sich die Entwicklung anschaut, die ich gerade beschrieben habe, so ist es absolut klar, dass die Prämien jedes Jahr ansteigen, denn immer mehr Menschen konsumieren immer mehr medizinische Leistungen. Das muss mir als Nationalrat und Verwaltungsratspräsident eines Krankenversicherers Sorge

bereiten. Eines meiner wichtigsten Anliegen ist es deshalb, mich dafür einzusetzen, dass die Prämienentwicklung trotz allem halbwegs erträglich bleibt.

## **Was braucht es aus Ihrer Sicht, um die Prämiensteigerungen zu stoppen?**

Wer dazu die Lösung präsentiert, erhält einen Preis. Ernsthaft: Ohne die Bereitschaft der Anbieter, also Kantone, Ärzte, Spitäler, Pflege, Spitex usw., und der Bezüger medizinischer Leistungen, gewisse Einschränkungen hinzunehmen, wird es nicht gelingen, die Prämiensteigerungen zu bremsen. Von einem Stopp des Prämienanstiegs kann momentan jedenfalls keine Rede sein.

## **Stört es Sie, dass Sie Verwaltungsratspräsident einer Firma sind, die das Image hat, für die steigenden Prämien verantwortlich zu sein?**

Der Überbringer einer schlechten Botschaft wird nie geschätzt. Das sind wir im Verständnis unserer Kundinnen und Kunden jeweils, wenn sie die Prämienrechnungen erhalten. Deshalb bin ich es gewohnt, mir kritische Fragen gefallen zu lassen. Es gibt mir andererseits die Gelegenheit zu erklären, dass die Prämienentwicklung nichts mit uns zu tun hat, sondern das Abbild der von den Leistungserbringern wie Ärzte oder Spitäler erbrachten und von den Patienten konsumierten medizinischen Leistungen ist.

## **Wie sehen die Visana-Prämien 2020 aus?**

Ins Detail gehen kann ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht, da wir die Prämien von den Aufsichtsbehörden Bundesamt für Gesundheit BAG und Eidgenössische Finanzmarktaufsicht Finma erst noch genehmigen lassen müssen. Ich bin aber überzeugt, dass Visana auch für das Jahr 2020 konkurrenzfähige Prämien präsentieren wird. Die Zeichen dafür stehen jedenfalls gut.

**Lorenz Hess, Verwaltungsratspräsident der Visana-Gruppe.**





# Den Betrügern auf der Spur

**Visana verarbeitet täglich 28 000 Belege. Die meisten sind korrekt ausgestellt. Es tauchen aber auch Unregelmässigkeiten bei Leistungsabrechnungen, Mehrfachverrechnung oder fiktive Rechnungen auf. Dies ruft die Gruppe «Bekämpfung Versicherungsmissbrauch» (BVM) bei Visana auf den Plan.**

Text: Melanie von Arx | Bild: Alfonso Smith

Schnell einen Betrag verändern, eine falsche Rechnung einschicken oder ein paar zusätzliche Therapien verrechnen, obwohl der Patient zu diesem Zeitpunkt in den Ferien war – die Kreativität der «schwarzen Schafe» unter den Versicherten und den Leistungserbringern (Ärzte, Therapeuten, Spitäler) kennt kaum Grenzen. Die Leidtragenden des Missbrauchs sind wir alle, indem wir höhere Prämien bezahlen.

## Profis erkennen Auffälligkeiten

Visana schaut diesem Treiben schon seit längerem nicht mehr tatenlos zu und bekämpft mithilfe von Spezialisten des internen BVM-Dienstes systematisch den Versicherungsmissbrauch. Fällt der elektronischen Prüfung oder einer Mitarbeiterin im Leistungszentrum ein verdächtiger Beleg auf, gelangt dieser umgehend an die Spezialisten des BVM und wird unter die Lupe genommen. Manchmal geben bereits optische Unregelmässigkeiten auf Rechnungen Hinweise auf eine Fälschung. Häufig sind jedoch weitere Abklärungen nötig, von der Ermittlung bis zu Befragungen der Betroffenen, um den Verdacht eines Versicherungsmissbrauchs zu erhärten – oder zu entkräften.

## Visana intensiviert Bemühungen

2018 behandelte das BVM-Team 244 Verdachtsfälle und forderte rund 600 000 Franken zurück, was den Versicherten von Visana schliesslich zu Gute kam. Visana fordert in den aufgedeckten Fällen konsequent sämtliche Versicherungsleistungen zurück, kündigt die Zusatzversicherungen und beendet soweit möglich die Zusammenarbeit mit Leistungserbringern im Zusatzversicherungsbereich. In vielen Fällen erhebt Visana zudem Strafanzeige. Ein aktives Bekämpfen des Versicherungsmissbrauchs hat nicht nur bereinigende, sondern auch präventive Wirkung.

Das BVM-Team bringt Ermittlungserfahrung aus der polizeilichen Berufstätigkeit mit und pflegt ein breites Netzwerk mit Behörden, Ämtern- und Leistungserbringern sowie Mitbewerbern. Gestützt auf dieses Know-how geht Visana den Verdachtsmomenten nach. Dies ist oft zeitintensiv, aber lohnenswert – für Visana und für alle ehrlichen Prämienzahler und Leistungserbringer. Und das ist die grosse Mehrheit.



### Ein grosser Fisch

Ein Arzt aus dem Kanton Solothurn stellte Visana Rechnungen für durchgeführte Massagebehandlungen und Stosswellentherapie-Sitzungen, die fälschlicherweise als obligatorische Krankenpflegeleistungen ausgewiesen wurden. Dafür wurden fiktive Tarifpositionen verrechnet, und die Behandlungen wurden teilweise von den Angestellten durchgeführt. Die beiden Behandlungsformen sind jedoch keine Pflichtleistungen und werden von der Grundversicherung nicht bezahlt. Das BVM führte umfangreiche Befragungen mit Versicherten sowie dem Arzt durch. Der Arzt wurde überführt, und die Leistungen in der Höhe von 170 000 Franken zurückgefordert.

[www.visana.ch/versicherungsmissbrauch](http://www.visana.ch/versicherungsmissbrauch)

# myPoints: das digitale Bonusprogramm von Visana

**Eine Zusatzversicherung bei Visana lohnt sich gleich doppelt: Ab sofort können Sie mit dem neuen Bonusprogramm myPoints fleissig Punkte sammeln und sich Ende Jahr bis zu 120 Franken in bar auszahlen lassen. Punkte sammeln Sie, indem Sie per App Schritte zählen oder den Kalorienverbrauch aufzeichnen. Oder – ganz ohne Bewegung – durch Ihre Kundentreue.**

Text: Michael Wüthrich | Bilder: Markus Mutti, Jan Riedel, Caspar Martig

Moderate Bewegung ist gesund und tut unserem Körper gut. Wer sich regelmässig bewegt, muss weniger oft zum Arzt und sorgt dafür, dass die Gesundheitskosten nicht noch stärker steigen. Mit myPoints belohnen wir Sie und Ihren Bewegungsdrang mit bis zu 120 Franken pro Jahr. Die Teilnahme ist gratis und tut auch gar nicht weh.

## Voraussetzungen für myPoints

Damit Sie ab sofort Punkte für myPoints sammeln können, müssen Sie ...

- in der Schweiz wohnhaft sein,
- mindestens das 12. Lebensjahr vollendet haben,
- über mindestens eine Zusatzversicherung bei Visana verfügen,
- die Visana-App und das Online-Kundenportal myVisana nutzen und
- auf Ihrem Smartphone eine Gesundheitsapp wie «Apple Health» oder «Google Fit» aktivieren.

## Punkte sammeln mit täglicher Bewegung ...

Mit den Apps «Apple Health» (iOS) und «Google Fit» (Android) zeichnen Sie Ihren täglichen Bewegungsumfang via Smartphone auf. Sie können auch Fitnesstracker von Garmin oder Fitbit mit diesen Apps verbinden und bei myPoints mitmachen. Je mehr Schritte Sie im Alltag tun respektive je mehr Kalorien Sie verbrennen, desto schneller wächst Ihr Punktekonto bei myPoints an. Es ist egal, ob Sie Treppen steigen, zum Kopierer huschen oder abends noch eine Runde Nordic Walken gehen. Ihre Aktivitäten sind Geld wert, zum Beispiel:

### • Spazieren mit dem Hund

Gehen Sie morgens und abends mit Ihrem Hund spazieren? Dann sind Sie nicht nur an der frischen Luft, sondern profitieren mit myPoints von bis zu 100 Franken pro Jahr.

### • Wandern mit der Familie

Kinder toben sich mit Vorliebe in der Natur aus und gehen gerne auf kleine Wanderungen. Mit finanzieller Unterstützung aus myPoints gibt es eine Hüttenübernachtung in den Bergen.

### • Mit dem Velo zur Arbeit

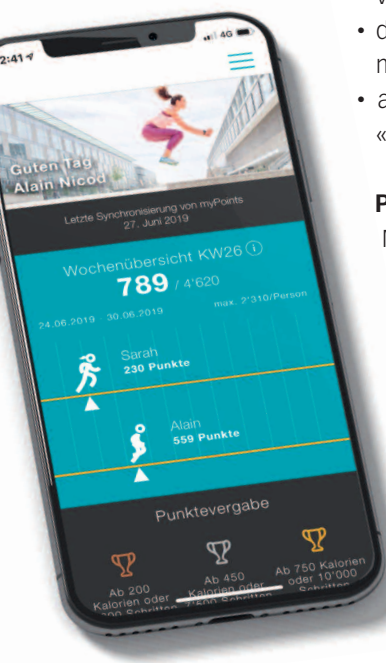
Sie fahren täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit und legen pro Weg acht Kilometer zurück? Dann schonen Sie die Umwelt und profitieren mit myPoints von bis zu 70 Franken pro Jahr.

### ... und durch Kundentreue

Mit unserem Bonusprogramm belohnen wir aber nicht nur die Bewegungsmenschen unter Ihnen. myPoints ist so gestaltet, dass grundsätzlich alle daran teilnehmen können. Also auch solche, die gerade verletzt oder nur eingeschränkt mobil sind. Man kann dafür genügend Punkte sammeln, indem man ...

- die einmalige Willkommensprämie bei der Anmeldung abholt,
- Directa-Versicherungen abschliesst (siehe Seite 20),
- Mehrjahresverträge abschliesst,
- myVisana (papierloses Online-Kundenportal) benutzt,
- Rechnungen per Lastschriftverfahren (LSV+) respektive Direct Debit (DD) bezahlt oder
- bei der Aktion «Visana weiterempfehlen» mitmacht (siehe Seite 16).

**Wichtig zu wissen:** myPoints ist keine Alternative zu bestehenden Fitness-Apps, sondern eine Ergänzung, mit der Sie sich Ihre Punkte jährlich in bar auszahlen lassen können. myPoints ist Teil der Visana-App und ab sofort verfügbar. Für myPoints werden nebst der Anzahl Schritte und Kalorien keine weiteren Daten verwendet. Erfahren Sie mehr auf [www.visana.ch/mypoints](http://www.visana.ch/mypoints).







Alain Nicod,  
Projektleiter  
myPoints

## «myPoints funktioniert auch ohne Bewegung»

Alain Nicod ist Projektleiter von myPoints. Er beantwortet drei der wichtigsten Fragen zum Bonusprogramm von Visana.

### Für die Teilnahme an myPoints braucht es eine Zusatzversicherung, warum?

Alain Nicod: Die Grundversicherung und die Zusatzversicherungen werden durch unterschiedliche Gesetze geregelt. Das Krankenversicherungsgesetz regelt die Grundversicherung sehr genau. Ein Bonusprogramm wie myPoints wäre höchstwahrscheinlich nicht damit vereinbar, wie Erfahrungen anderer Krankenversicherer zeigen. Ein abschliessendes Gerichtsurteil dazu gibt es noch nicht. Darum lancieren wir mit myPoints ein Bonusprogramm, das unsere Zusatzversicherten belohnt.

### Wie sammle ich Punkte für myPoints?

Es gibt zwei Möglichkeiten: Einerseits zählen Sie Schritte und/oder messen den Kalorienverbrauch Ihrer Aktivitäten mit einem Smartphone oder Fitnesstracker. Diese beiden Werte werden in drei Leistungs-Levels belohnt. Pro Woche gibt es ein Punktemaximum. Zusätzlich können Sie Punkte durch Kundentreue sammeln. Zum Beispiel durch

Abschluss eines Mehrjahresvertrags oder das Benützen des papierlosen Online-Portals myVisana. Wichtig zu wissen: Sie können den gesamten Maximalbetrag von 120 Franken pro Jahr auf beide Arten ausschöpfen. Es funktioniert also auch ganz ohne Bewegung. Eine Gesundheitsapp wie «Apple Health» oder «Google Fit» ist aber stets Voraussetzung.

### Wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

Wir verwenden die Schrittzahl und die Kalorienwerte nur zur Punkteberechnung und zur Darstellung in myPoints. Um myPoints zu optimieren und noch kundenfreundlicher zu gestalten, können die anonymisierten Daten zusätzlich ausgewertet werden. Für die Ermittlung der Schritt- und Kalorienwerte gelten die Bedingungen der Fitness-Apps «Apple Health» und «Google Fit».

 [www.visana.ch/mypoints](http://www.visana.ch/mypoints)

# Visana empfehlen und Punkte sammeln

**Haben Sie unser guter Service und unsere Produkte überzeugt? Dann empfehlen Sie Visana Ihren Freunden und Bekannten weiter, es lohnt sich gleich mehrfach. Sie und die neu versicherten Personen erhalten je 100 Franken in bar. Gleichzeitig sammeln Sie damit Punkte für das neue Bonusprogramm myPoints.**



Text: Daniel Bregy | Bild: Stephan Fischer

Sind Sie mit Visana zufrieden? Dann sprechen Sie doch Ihre Freunde und Bekannten darauf an und empfehlen Sie unsere Produkte und unseren Service weiter. Visana belohnt alle erfolgreichen Empfehlungen mit 100 Franken. Dies lohnt sich aber nicht nur für Sie. Auch die neu versicherten Personen (ab 18 Jahren) erhalten 100 Franken für den Abschluss der Grundversicherung inklusive Zusatzversicherung Spital in Kombination mit einer weiteren Zusatzversicherung (z. B. Komplementär oder Ambulant).

## Eine Sache von fünf Minuten

Visana weiterempfehlen geht rasch und ist denkbar einfach.

1. Notieren Sie auf dem nebenstehenden Talon Name und Adresse eines Freundes oder einer Bekannten sowie Ihre eigene Adresse und Versichertennummer.
2. Schicken Sie uns den Talon. Alles Weitere erledigen wir für Sie.
3. Bei einem Vertragsabschluss für die angeführten Leistungen erhalten Sie und die neu versicherten Personen je 100 Franken.

Sie können Visana jederzeit auch online auf [www.visana.ch/weiterempfehlung](http://www.visana.ch/weiterempfehlung) weiterempfehlen. Bei Fragen hilft Ihnen jede Visana-Geschäftsstelle gerne weiter.

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

## Empfehlungs-Talon

### Meine Adresse

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse, Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_  
Versicherten-Nr. \_\_\_\_\_

### Meine Empfehlung

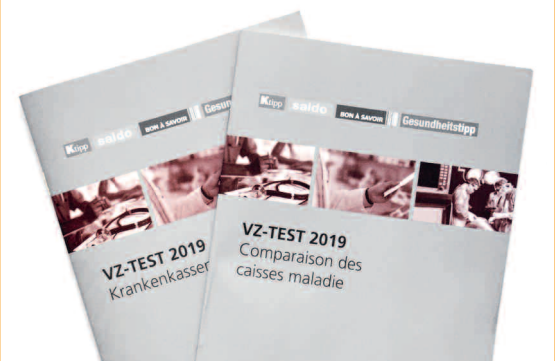
Frau     Herr

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse, Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Talon ausschneiden und einsenden an Visana Services AG, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Oder portofrei unter [www.visana.ch/weiterempfehlung](http://www.visana.ch/weiterempfehlung)

## Zusatzversicherungen im Test

Die unabhängige VZ Vermögenszentrum AG hat die meistverkauften Zusatzversicherungen der grössten Schweizer Krankenkassen ihrem jährlichen Test unterzogen. Erneut schnitt Visana hervorragend ab. Das Gesamtpaket wird einmal mehr mit dem Prädikat «überdurchschnittlich» bewertet. Auf Spitzenpositionen steht Visana zudem beim Vergleich der Zusatzleistungen für Fitnesscenter, nichtkassenpflichtige Medikamente, Auslandschutz, Komplementärmedizin und nichtärztliche Psychotherapie. Die Resultate dieser Analyse wurden im VZ-Test 2019 publiziert, der zusammen mit «Saldo», «Bon à Savoir», «Gesundheitstipp» und dem «K-Tipp» herausgegeben wurde. [www.vermoegenszentrum.ch](http://www.vermoegenszentrum.ch)



# Volksleiden Kurzsichtigkeit

**Wer kurzsichtig ist, hat beim Lesen keine Probleme. Alles in der Nähe ist einwandfrei zu sehen, doch in der Ferne wird alles unscharf. Jeder dritte Schweizer ist davon betroffen. Im Jahr 2050 werden bereits fünf Milliarden Menschen kurzsichtig sein, das sind 50 Prozent der Weltbevölkerung.**

Text: Esther Bättig | Bild: Kochoptik

Bei Kurzsichtigkeit werden die Lichtstrahlen vor der Netzhaut gebündelt. Ein unscharfes Bild entsteht. Typisch für Kurzsichtige ist ein Zusammenkneifen der Augen beim Blick in die Ferne. Durch die zugekniffenen Lider verkleinert sich die Pupille und die Tiefenschärfe steigt an. Dadurch wird versucht, die Sehschwäche auszugleichen.

## Risikofaktoren für Kurzsichtigkeit

Eine Kurzsichtigkeit bei Kindern setzt oft zwischen dem 8. und dem 15. Lebensjahr ein. Häufig ist die Sehschwäche vererbt. Doch es gibt auch Risikofaktoren für Kurzsichtigkeit. In diesen Fällen spricht man von einer erworbenen Fehlsichtigkeit des Auges aufgrund von sich verändernden Lebens- und Lesegewohnheiten.

### • Risikofaktor 1: zu viel Kunstlicht

Kunstlicht begleitet uns über weite Strecken unseres Alltags. Die Zusammensetzung des Kunstlichts bewirkt, im Gegensatz zum natürlichen Sonnenlicht, keine Freisetzung des Botenstoffes Dopamin. Dopamin verlangsamt das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit.

### • Risikofaktor 2: zu viel Naharbeit

Wir verbringen viel Zeit in der Lesedistanz. Computer, aber auch Smartphones und Tablets bewirken, dass unsere Optik oft auf eine Distanz von 20 bis 60 Zentimeter fokussiert. Durch das häufige Sehen in die Nähe entsteht ein Anreiz für das Längenwachstum des Auges.

## Empfehlungen von Augenoptikern

1. Regelmässig zum Sehtest. Die Augen sollten einmal jährlich untersucht werden.
2. Eine Kurzsichtigkeit kann durch das Tragen einer Brille oder von Kontaktlinsen problemlos ausgeglichen beziehungsweise korrigiert werden.



3. Kindermyopie: Ob sich eine Brille oder Kontaktlinsen für ein Kind eignen, sollten die Eltern mit dem Augenoptiker besprechen.

Die Spezialisten von Kochoptik stehen für Ihre Fragen rund ums Sehen unverbindlich zur Seite.

### Spezialangebot

Zum 110-Jahr-Jubiläum schenkt Kochoptik den Visana-Versicherten die neue Glas-Beschichtung «X-tra Clean» (Wert 36 Franken pro Brille). Brillengläser mit «X-tra Clean» sind so glatt, dass an ihnen nichts haften bleibt. Das Angebot ist gültig bis 30. November 2019.

#### Visana-Kunden profitieren bei Kochoptik von exklusiven Vorteilen:

- Ein Prozent pro Lebensjahr auf die Brillenfassung Ihrer Wahl beim Kauf einer Brille (Gläser und Fassung).\*
- Beispiel: 65 Jahre alt = 65 Prozent Rabatt
- Gratis «DNEye»-Augenscan im Wert von 43 Franken
- Kontaktlinsen-Nachkontrolle für nur 26 statt 68 Franken

\* ausgenommen sind Gold- und Hornbrillen sowie Modelle von Cartier und Chopard.

Lassen Sie sich in einem Kochoptik-Geschäft in Ihrer Nähe unverbindlich beraten.

[www.kochoptik.ch](http://www.kochoptik.ch)



## Rundum fit in den Herbst

**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](http://www.visana.ch/club).**

### Gesunde Luftsprünge mit dem Fitness-Trampolin

Das «Tunturi»-Fitness-Trampolin ist ideal für ein effizientes Workout zuhause. Das moderne Trainingsgerät ist vielseitig einsetzbar. Der praktische Handgriff kann nach Bedarf entfernt werden, und dank zwei Extra-Beinen lässt sich das Trampolin auch in Schräglage verwenden. So kann es nicht nur als Sprungtrampolin genutzt werden, sondern auch für Fitnessübungen mit Bällen. Nach dem Workout ist das Trampolin platzsparend zusammenfaltbar.

- Maximale Belastung 135 kg
- Durchmesser 100 cm
- Farbe schwarz

**Fit und gesund mit dem «Tunturi»-Trampolin zum Spezialpreis von 119 statt 169 Franken.** Bestellen Sie jetzt auf [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club) oder [www.i-sports.ch/visana](http://www.i-sports.ch/visana) mit dem Code «VISANA19». Das Angebot ist gültig bis 31. März 2020 oder solange Vorrat. Produktauskünfte: per Mail [info@i-sports.ch](mailto:info@i-sports.ch) oder telefonisch 044 450 78 78.



#### Bestelltalon

\_\_\_ Stück «Tunturi»-Fitness-Trampolin  
Artikel Nr. «14TUSFU272» für 119 Franken

Frau     Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Talon ausschneiden und einsenden an: i-sports AG, Räfelstrasse 25, 8045 Zürich

# Club

## Angenehmes Raumklima mit Solis «Perfect Air»

Trockene Luft befeuchtet sich von selbst, wenn sie über eine nasse Oberfläche zieht. Dies macht sich der Solis-Verdunster «Perfect Air» zu Nutzen und sorgt für ein angenehmes Raumklima. Der Verdunster funktioniert ohne heisses Wasser und heissen Dampf, was das Verbrennungsrisiko für Mensch und Tier ausschliesst und den Stromverbrauch massiv senkt.



- Auch bei kalkhaltigem Wasser verwendbar
- Keine Verbrauchsmaterialien notwendig, da Matte waschbar ist
- Natürliches Verdunstungsprinzip verhindert ein übermässiges Befeuchten
- Für alle Wasserhärten und auch für Wasser aus Entkalkungsanlagen geeignet
- Geeignet für Räume von ca. 35 m<sup>2</sup>
- Vier Betriebsarten
- Aktivierbarer Timer (1 bis 12 Stunden)
- Abnehmbarer Wassertank mit fünf Litern Inhalt

### Angenehmes Raumklima zum Spezialpreis von

**149 statt 229.90 Franken** (inklusive Versand). Bestellen Sie jetzt auf [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club) oder mit dem Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 31. März 2020 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf [www.solis.ch](http://www.solis.ch). Produktauskünfte: [sales.ch@solis.com](mailto:sales.ch@solis.com).

## Reis und Gemüse schonend und gesund zubereiten

Ein einziges Gerät für zwei unterschiedliche Anwendungen: Im Reiskocher von Solis garen Sie Reis und freuen sich nach dem Kochvorgang über die automatisch startende Warmhaltefunktion. Und so einfach geht es: Wasser und Reis in den Topf geben, Timer einstellen und später den frisch gekochten Reis geniessen. Der Reiskocher eignet sich auch für die vitamin-schonende Zubereitung von Gemüse.



- Timer-Funktion bis 15 Stunden (nur für die Reiskochfunktion)
- Kocheinsatz mit Antihafbeschichtung
- Dampfgareinsatz aus hygienischem Edelstahl
- Sicherheitsverschluss
- Inhalt: 1,2 Liter = sechs Tassen

**Reiskochen und Dampfgaren zum Spezialpreis von 69.90 statt 99 Franken** (inklusive Versand). Bestellen Sie jetzt auf [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club) oder mit dem Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 31. März 2020 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf [www.solis.ch](http://www.solis.ch). Produktauskünfte: [sales.ch@solis.com](mailto:sales.ch@solis.com).

### Bestelltalon

\_\_\_ Stück «Solis Perfect Air Typ: 7219» für 149 Franken

\_\_\_ Stück «Solis Rice Cooker Duo Program Typ 817» für 69.90 Franken

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

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





## Wichtige Informationen

### Häufige Fragen

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

### Visana-Geschäftsstellen

Die Kontaktdaten unserer Geschäftsstellen und Leistungszentren finden Sie auf [www.visana.ch/geschaeftsstellen](http://www.visana.ch/geschaeftsstellen).

### Hotline

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

### Telemedizinische Beratung

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

### Notfälle im Ausland

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

### Gesundheitsrechtsschutz

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

### myVisana und Visana-App

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

### Visana-Blog

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



Folgen Sie uns auf Facebook

[www.facebook.com/visana.versicherung](http://www.facebook.com/visana.versicherung)

## Anpassungen bei den Wellness-Schecks

Die beliebten Wellness-Schecks im Wert von 350 Franken können für verschiedene gesundheitsfördernde Aktivitäten und Fitnesskurse eingesetzt werden. Weil sich der Fitnessmarkt in den letzten Jahren stark weiterentwickelt hat und dadurch die Ausrichtung der korrekten Beiträge gemäss Reglement immer schwieriger wurde, haben wir dieses überarbeitet. Die Definition der Fitnesscenter (Scheck 1) wurde angepasst. Für die einheitliche Handhabung von Kombi-Abonnements von Fitnesscentern, die mehrere Aktivitäten/Kurse beinhalten, vergüten wir ab 1. Januar 2020 maximal 250 Franken (Schecks 1 und 3). Zudem wurde die Einreichungsfrist auf zwei Jahre verlängert. Mit diesen Anpassungen entsprechen wir dem Bedürfnis vieler Kundinnen und Kunden und sorgen gleichzeitig für eine einheitliche, transparente Leistungsfestsetzung.

### Wichtig zu wissen

Die Wellness-Schecks sind eine freiwillige Leistung von Visana für Versicherte mit den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic, Basic Flex oder Managed Care Ambulant. Auf die Wellness-Schecks kann kein vertraglicher Anspruch geltend gemacht werden. Die Wellness-Schecks für 2019 sind in der Nummer 4/18 des «VisanaFORUM» erschienen und können jederzeit auf [www.visana.ch/wellness-schecks](http://www.visana.ch/wellness-schecks) heruntergeladen und ausgedruckt werden.

## MediService liefert Medikamente portofrei

Mehr als 100 000 Kundinnen und Kunden lassen sich regelmässig Medikamente von MediService per Post nach Hause schicken – portofrei und ohne Apothekenpauschale. Muss ein Medikament gekühlt werden, erfolgt der Versand in speziellen Kühlboxen. Als Visana-Versicherte werden Sie mit einem Neukundenrabatt von bis zu zehn Prozent sowie einer Coop-Geschenkkarte im Wert von 50 Franken belohnt.

### «Home Care» – Therapiebegleitung

Bei MediService ist ein Team von diplomierten Pflegefachpersonen auf die Beratung von Medikamenten-Anwendungen zu Hause bei den Patienten spezialisiert. Diese Dienstleistung hat zum Ziel, dass die Patienten die verordneten Medikamente selbstständig und korrekt anwenden können – stets in Zusammenarbeit mit den Fachärzten.

### So funktioniert der Medikamentenversand

Senden Sie Ihr Originalrezept zusammen mit der Rezeptbegleitkarte an MediService. Sie erhalten Ihre Medikamente portofrei an die gewünschte Adresse geschickt. Nachbestellungen können Sie per Telefon, Post oder online via Kundenkonto vornehmen. Ein Tipp für Neukunden: Verlangen Sie das praktische «Starter-Set» mit allen Informationen und einem vorfrankierten Antwortcouvert.

### Weitere Informationen

Auf [www.mediservice.ch/visana](http://www.mediservice.ch/visana) finden Sie aktuelle Informationen zum portofreien und kostengünstigen Medikamentenversand. Dort können Sie auch das Starter-Set bestellen. Bei Fragen hilft Ihnen der Kundendienst von MediService gerne weiter: Telefon 032 686 20 20 (Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr).

**MEDI SERVICE**  
Ihre Spezialapotheke

# WISSEN

## Alles im Griff mit myVisana und der Visana-App

Auf dem Online-Kundenportal myVisana erledigen Sie Ihre Versicherungsangelegenheiten bequem und von überall aus. Mit der Visana-App auf Ihrem Smartphone sind Sie dabei so flexibel wie nie zuvor.

### Einfache Verwaltung

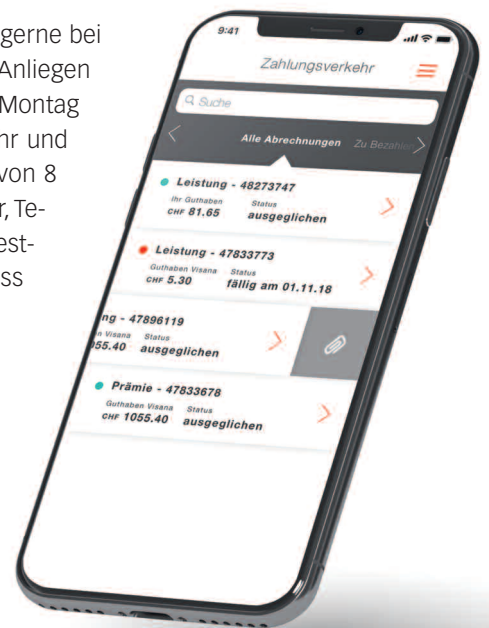
Mit myVisana sind Sie rundum gut betreut und erledigen Ihre Versicherungsangelegenheiten online. Ob Arztrechnungen hochladen, Ihre Franchise anpassen oder Leistungsabrechnungen einsehen – Sie behalten stets den Überblick und sparen gleichzeitig Zeit und Papier.

Dank der Visana-App haben Sie sämtliche Dokumente Ihrer Krankenversicherung überall und jederzeit bei sich. Die App bietet weitere nützliche Funktionen, wie beispielsweise das Fotografieren von Arztrechnungen. Ihren Zugang können Sie in wenigen Schritten direkt über die Visana-App oder auf [www.visana.ch/myvisana](http://www.visana.ch/myvisana) aktivieren.

### Haben Sie Fragen?

Ihre Geschäftsstelle hilft Ihnen gerne bei Fragen weiter. Bei technischen Anliegen hilft Ihnen der Support weiter: Montag bis Donnerstag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17 Uhr, am Freitag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 16 Uhr, Telefon 031 357 90 12 (Lokaltarif Festnetz Schweiz, Mobiltarife gemäss Anbieter), E-Mail:

[mysupport@visana.ch](mailto:mysupport@visana.ch).



### Kundenzufriedenheit: Bronze für Visana

Der Internetvergleichsdienst Comparis.ch hat in der ersten Jahreshälfte bei über 3500 Versicherten eine Kundenzufriedenheitsumfrage durchgeführt. Dabei haben die Teilnehmenden Visana mit der Note 5,2 bewertet, was Rang 3 unter den Krankenkassen bedeutet. Wir freuen uns über die tolle Bewertung und danken für das entgegengebrachte Vertrauen.

comparis.ch

Krankenkassen

Gut: 5.2

Kundenzufriedenheit  
06/2019



### Hausrat, Privathaftpflicht und Gebäude online versichern

Wir bieten mehr als Krankenversicherungen. Visana hat über 20 Jahre Erfahrung mit Hausrat-, Privathaftpflicht- und Gebäudeversicherungen. Diese sogenannten Directa-Produkte von Visana können Sie ganz einfach online auf [www.visana.ch/prämiedirecta](http://www.visana.ch/prämiedirecta) abschliessen. Nach nur wenigen Klicks haben Sie die neue Versicherung abgeschlossen.

### Bis zu 20 Prozent Rabatt für Visana-Versicherte

Falls Sie die Grundversicherung oder eine Krankenzusatzversicherung bei Visana haben, profitieren Sie und Ihre Familienangehörigen von zehn Prozent Rabatt auf die Hausrat-, Privathaftpflicht oder Gebäudeversicherung. Wenn Sie alle drei Versicherungen bei uns abschliessen, erhalten Sie weitere zehn Prozent Rabatt auf alle drei Versicherungen. Zusätzlich können Sie so auch Punkte für myPoints sammeln (siehe Seite 14). Überzeugen Sie sich selbst von unseren attraktiven Prämien, und erstellen Sie Ihre persönliche Offerte via Webrechner auf [www.visana.ch/prämiedirecta](http://www.visana.ch/prämiedirecta).

**Einkaufsgutschein von Coop als Geschenk**  
Schliessen Sie bis Ende 2019 eine Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung via Online-Rechner ab. Sie erhalten als Willkommensgeschenk einen Coop-Gutschein im Wert von 50 Franken.



## «Rauchen ist deutlich zu billig»

**Milo Puhan ist Präventionsexperte. Er kämpft für einen besseren Schutz der Jugendlichen vor Zigaretten. Und er bedauert, dass psychische Erkrankungen häufig immer noch ein Tabuthema sind.**

Interview: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

### **Was bedeutet für Sie Prävention?**

Milo Puhan: Möglichst lange gesund bleiben. Dazu benötigt es Eigenverantwortung der Menschen. Und es stände unserem Gesundheitssystem gut an, wenn man mehr Geld in die Prävention investieren würde.

### **Wie meinen Sie das?**

Vieles läuft ordentlich, aber insgesamt erhält die Prävention meiner Meinung nach zu wenig Wertschätzung. Die Präventionslobby, gerade in der Politik, ist nicht besonders ausgeprägt.

### **Aber seit einigen Jahren leben doch viele Menschen bewusster und gesünder?**

Natürlich, die Entwicklung ist erfreulich. Es wird mehr Wert auf eine gute Ernährung gelegt, in der Schweiz ist die Bewegungsförderung vorbildlich, die Menschen haben oft gratis Zugang zu Sportmöglichkeiten. Wichtig ist jedoch, dass die primäre Prävention stärker gefördert wird.

### **Was heisst das konkret?**

Vorbeugen ist besser als Probleme beheben. Zum Beispiel ist es mustergültig, wie das Unfallrisiko beim Autofahren kontinuierlich verringert wurde, weil die Fahrzeuge immer sicherer wurden.

### **Wo sehen Sie Verbesserungspotenzial?**

Prävention ist ein enorm weites Feld. Es ist nicht gut, wie leicht Jugendliche in vielen Kantonen immer noch Zugang zu Zigaretten haben. Die Unterschiede zwischen Schwyz und Zürich beispielsweise sind riesig. Minderjährige müssen viel besser geschützt werden. Das Rauchen ist deshalb der grosse Knackpunkt, da sieht es in der Schweiz immer noch schlecht aus bezüglich Prävention.

### **Es kann doch niemand ernsthaft dagegen sein, dass Kinder vor Zigaretten geschützt werden müssen.**

Das sollte man meinen. Aber die Interessenspolitik spielt leider auf verschiedenen Ebenen. Und die Zahl der Raucher in der Schweiz ist immer noch enorm hoch, weil der Nachschub an Jungen ungebrochen

ist. Mit 30 oder 40 Jahren fängt kaum jemand noch mit dem Rauchen an. In der Schweiz ist es für Jugendliche nach wie vor viel zu leicht, an Zigaretten zu kommen. Minderjährige müssen auch stärker vor Werbung geschützt werden. Und die Preise sollten wie in Australien oder in den USA deutlich erhöht werden. Rauchen ist, gemessen am Einkommen in der Schweiz, deutlich zu billig.

### **Vieles soll im ersten Tabakgesetz geregelt werden, welches derzeit im Ständerat behandelt wird.**

Ja, das wäre enorm wichtig. Es geht auch darum, den Umgang mit E-Zigaretten zu regeln. Es gibt breite Kreise, die sich für das Gesetz engagieren, aber es wird nicht einfach. Die Tabakindustrie ist stark vernetzt, und es hat Politiker, welche die Wettbewerbsfreiheit nicht beschneiden wollen. Ein Drittel aller Parlamentarier ist deswegen sogar im Verein für eine massvolle Präventionspolitik dabei.

### **Was beschäftigt Sie neben dem Rauchen in Sachen Prävention am stärksten?**

Man kann durch sein eigenes Verhalten einiges beeinflussen, die Eltern sind Vorbilder. Am wichtigsten ist, dass man die Risiken frühzeitig minimiert und die Gesundheit positiv fördert. Klar, man kann ein paar tödliche Erkrankungen dank Vorsorgeuntersuchungen erkennen, das ist wichtig. Aber dort ist der Hebel viel kleiner als mit einer bewussten, gesunden Lebensweise. Es ist übrigens immer noch so, dass Frauen weniger Risiken eingehen bezüglich Sport, Freizeit und Suchtmitteln.

### **Und wo sehen Sie sonst noch Steigerungsmöglichkeiten?**

Vielleicht ist nicht bei allen das Bewusstsein da, wie entscheidend die ersten Lebensjahre für eine stabile Entwicklung sind. Und psychische Erkrankungen sind leider immer noch ein Tabuthema. Man muss Warnzeichen früh wahrnehmen und darüber reden dürfen. Noch immer haben viele Leute Hemmungen, über ihre mentalen Probleme zu sprechen.



### Zur Person

Prof. Dr. Milo Puhán ist ordentlicher Professor für Epidemiologie und Public Health an der Universität Zürich. Der 44-Jährige gilt als einer der grössten Experten in Sachen Prävention in der Schweiz. Er war 2006 dabei, als eine Gruppe von Ärzten nachweisen konnte, wie hilfreich das Blasinstrument Didgeridoo ist, um die oberen Atemwege zu trainieren. Der Zürcher studierte unter anderem fünf Jahre in Baltimore, einer Art Mekka der Gesundheitsforschung weltweit. Er spielt gerne Tennis, Tischtennis und Badminton, verbringt seine Zeit neben der anspruchsvollen Arbeit aber am liebsten mit seiner Frau und den zwei Kindern.



## Wohltuende Auszeit in Baden-Württemberg

**Im «Gesundheits-Bad Buchau» erwarten Sie zwei Übernachtungen mit Geniesser-Frühstücksbuffet für zwei Personen, Hin- und Rückreise per Bahn sowie ein vielseitiges Abendbuffet und ein festliches Vier-Gang-Dinner. Bei einem Entspannungsbad und einer Rückenmassage werden Sie verwöhnt und können den Alltag hinter sich lassen.**

Text: Marina Moser | Bild: Michael Ruder

Sie suchen nach dem perfekten Ort, um sich mal wieder von Kopf bis Fuss verwöhnen zu lassen? Die Heilbäder und Kurorte in Baden-Württemberg ([www.geniesseroasen.ch](http://www.geniesseroasen.ch)) eignen sich dafür ausgezeichnet. Im Thermenhotel «Gesundheits-Bad Buchau» ([www.gesundheitsbad.de](http://www.gesundheitsbad.de)) können Sie innehalten, tief durchatmen und geniessen. In der mehrfach ausgezeichneten Wellnessoase am Federsee erwartet Sie ein umfangreiches Spa-Angebot mit Massagen, Entspannungsbadern und Körperpackungen. Sechs Saunen mit oberschwäbischem Erlebnis-Flair bieten viel Raum zum Schwitzen. Ein absolutes Highlight sind die Erlebnis-Aufgüsse in der einmaligen Keltensauna.

Um an der Verlosung teilzunehmen, senden Sie den Wettbewerbston auf einer Postkarte ein, oder machen Sie online auf [www.visana.ch/wettbewerb](http://www.visana.ch/wettbewerb) mit.



### Wettbewerbston

Ich möchte zwei Übernachtungen für zwei Personen in Bad Buchau (D) gewinnen. Hin- und Rückreise mit der Bahn (2. Klasse, mit Railtour) sind inbegriffen.

Frau     Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 4. Oktober 2019 einsenden an:  
VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 18. Oktober 2019 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana, das Gesundheits-Bad Buchau und die HKM GmbH die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.