



Gewinnen Sie eine Flussreise auf der Donau

Wollten Sie nicht auch schon einmal eine grössere Schifffahrt unternehmen? Dann machen Sie bei unserem Wettbewerb mit und gewinnen Sie eine Donau-Flussreise vom Schweizer Reisespezialisten «Rivage Flussreisen». Die «Emerald Destiny» bringt Sie vom 13. bis 21. August von Budapest via den Main-Donau-Kanal nach Würzburg.

Text: Stephan Fischer | Bild: zvg

Als Gewinner unserer Verlosung reisen Sie mit der «Emerald Destiny» in neun Tagen von Budapest via Bratislava, Wien, Passau und Ulm nach Würzburg. Im Preis inbegriffen sind nebst anderem eine Zwei-Bett-Kabine auf dem Mitteldeck inklusive Vollpension, ein attraktives Ausflugspaket, ein Galadiner sowie Anreise (mit Zwischenübernachtung) und Rückreise im Bus der Eurobus-Gruppe, zu der «Rivage Flussreisen» gehören. Details



zur Reise finden Sie auf www.rivage-flussreisen.ch. Möchten Sie diese attraktive Flussreise für zwei Personen gewinnen? Dann senden Sie untenstehenden Wettbewerbston auf einer Postkarte ein oder nehmen Sie online auf www.visana.ch/wettbewerb an der Verlosung teil.

Wettbewerbston

Ich möchte eine Flussreise von Budapest nach Würzburg vom 13. bis 21. August 2018 auf der «Emerald Destiny» gewinnen.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 2. Juli 2018 einsenden an:
VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 6. Juli 2018 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 «Rivage Flussreisen» die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

Visana FORUM

Das Gesundheitsmagazin 2/2018



4 Gemütliches Sommervergnügen
Mit dem Gummiboot auf dem Fluss

11 Gut versichert in die Ferien
Einen Reiseabbruch richtig koordinieren

15 Lehrstellen bei Visana
Sport und Beruf in Einklang bringen

Inhalt

Gesundheit

Heidelbeeren: klein, aber fein	3
Unterwegs im Gummiboot	4
Volkskrankheit Diabetes	6
Eine Dusche täglich genügt	7

Engagement

Sicherer Fluss- und Badespass	8
-------------------------------	---

Inside

Nützliche Kapitalversicherungen	10
Richtig handeln bei Reiseabbruch	11
Visana-Mitarbeiter im Fokus	12
Medikamente und ihre Preise	14
Eine Lehre bei Visana lohnt sich	15

Service

Empfehlen Sie Visana weiter	16
Auf allen Kanälen erreichbar	17
Sommerangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit Michel Scheurer	22
Wettbewerb	24

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Was gibt es Schöneres, als sich an einem heissen Sommertag in ein Gummiboot zu setzen und sich einen unserer zahlreichen Schweizer Flüsse hinuntertreiben zu lassen oder sich an einem idyllischen Plätzchen am See einen gemütlichen Badetag zu gönnen? Ja, tun Sie das! Es bietet Erholung für Geist und Körper. Aber lassen Sie dabei die nötige Vorsicht walten und beachten Sie die lebensrettenden Bade- und Flussregeln der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft SLRG, des Unfallpräventionspartners von Visana, bevor Sie sich ins oder aufs Wasser begeben.

Das Thema Sicherheit steht auch im Fokus unseres Prominenten-Interviews. Michel Scheurer, Chefkapitän der Schifffahrtsflotte auf dem Vierwaldstättersee, spricht über die Faszination seines Berufs, die Besonderheiten von Dampfschiffen und über die grössten Gefahren, die auf dem See lauern. Sein Rat: Halten Sie als Schwimmer oder «Böötler» immer mindestens 50 Meter Abstand von einem Kursschiff.

Und dann noch dies: Ein wesentlicher Treiber der steigenden Gesundheitskosten in der Schweiz sind Medikamente. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Preis. Erfahren Sie auf Seite 14 unseres Magazins, wer bestimmt, wie viel Medikamente kosten, und wie sich Visana für tiefere Medikamentenpreise einsetzt.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Sommer und eine spannende Lektüre.



Urs Roth
CEO Visana-Gruppe

P.S.: Im Spätsommer beginnt Visana mit der Besetzung der Lehrstellen für 2019. Lesen Sie auf Seite 15, weshalb es sich lohnt, bei uns die Lehre zu absolvieren – auch als Sportler.



Heidelbeeren: klein, aber fein

Goji-Beeren, Chia-Samen oder Spirulina-Algen werden gern als «Superfood», also als Nahrungsmittel mit einem spitzenmässigen Effekt auf die Gesundheit, angepriesen – und zu entsprechenden Preisen verkauft. In unserer Serie zeigen wir, wie es einfacher, günstiger, aber genauso gesund geht. Heidelbeeren sind wahre Vitamin-Wunder und aus heimischem Anbau erhältlich.

Text: Melanie von Arx | Bild: Mauro Mellone



Viele sogenannte Superfoods stammen vom anderen Ende der Welt. Sind Chia-Samen wirklich so viel gesünder als Leinsamen, nur weil sie aus Zentralamerika stammen? Es gibt auch einheimische Nahrungsmittel mit Superkräften, wie etwa die Heidelbeere (auch als Blaubeere/Blueberry bekannt). Obwohl sie ursprünglich aus Asien und Europa stammt, ist bei uns heute die amerikanische Heidelbeere verbreitet. Bei der daraus gezüchteten Kulturheidelbeere befinden sich die Farbstoffe im Gegensatz zur ursprünglichen Beere nur in der Schale, weshalb ihr Fruchtfleisch hell ist und beim Essen keine blauen Zähne verursacht. Die Kulturheidelbeere ist grösser und schmeckt weniger aromatisch als die Wildfrüchte, ist dafür aber länger haltbar.

Vitaminbombe Heidelbeere

Heidelbeeren versorgen den Körper mit den wichtigsten Vitaminen und Nährstoffen wie Calcium oder Magnesium. Im Zweiten Weltkrieg wurde die Heidelbeere als Geheimwaffe eingesetzt: Englische Bomberpiloten nahmen Heidelbeerpräparate ein, um ihre Nachtsichtigkeit im Einsatz zu verbessern. Noch heute gelten Heidelbeeren in der Volksmedizin als blutzuckersenkend. Sie helfen bei Diabetes, leichten Entzündungen, Netzhauterkrankungen, Magengeschwüren oder zur Vernarbung von Wunden. In der Schweiz ist in den vergangenen zehn Jahren ein regelrechter Heidelbeer-Boom ausgebrochen: Die einheimische Anbaufläche verdreifachte sich auf 94 Hektaren, die Importe stiegen sogar von 374 auf 4674 Tonnen. So viele Konsumenten können nicht irren: Heidelbeeren halten mit ihren wertvollen Nährstoffen gesund.

Lokal produziert und lange haltbar

Bei der Nachhaltigkeit macht der Heidelbeere keine andere Superfrucht etwas vor. Sie gedeiht bestenfalls im eigenen Garten. Pflückt man sie frisch (oder kauft sie lokal ein), muss man sie nicht sofort verzehren. Sie ist im Kühlschrank bis zu zwei Wochen haltbar, schmeckt aber frisch am besten. Zudem eignen sich die Beeren zum Einfrieren. Aufgetaute Heidelbeeren schmecken im Müsli auch ausserhalb der Beerensaison ausgezeichnet und machen Lust auf den nächsten Sommer.

Steckbrief

Wissenschaftlicher Name: Vaccinium myrtillus
Pflanzenfamilie: Heidekrautgewächse
Herkunft: Europa, Asien, Nordamerika (Kulturheidelbeere)
Nährwert: 42 kcal (pro 100 Gramm)
Reich an: Vitamin A, B1, B2, B6 und B9, C sowie E, Eisen, Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium und Phosphor
Grösste Produzenten: USA, Kanada, Deutschland, Polen, Spanien
Jahresproduktion weltweit: über 600 000 Tonnen
Verbrauch in der Schweiz: rund 5000 Tonnen

Impressum

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

Adressänderungen

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

gedruckt in der
schweiz





Die grosse Freiheit im Gummiboot

Sich bei strahlendem Sonnenschein gemütlich mit der Strömung treiben lassen, mittags am Ufer einen Cervelat über dem Feuer bräteln, dazu an einem erfrischenden Getränk nippen und zwischendurch den Sprung ins kühle Nass wagen – so sieht für viele der perfekte Gummibootausflug aus. Sie haben die Wahl, denn es gibt viele schöne Touren auf unseren Flüssen.

Text: Stephan Fischer | Bilder: Christian Perret, MySwitzerland.com

Die Schweiz verfügt zwar über keinen Meerzugang, aber dafür dürfen wir uns guten Gewissens als Wasserschloss Europas fühlen. Rhein, Rhone, Ticino und Inn führen unser Wasser und jenes von halb Europa in die Nordsee, ins Mittelmeer, in die Adria und ins Schwarze Meer. 1500 Seen und unzählige Flüsse, Bäche und Rinnsale gibt es hierzulande. Rund vier Prozent der Schweiz sind von Gewässern bedeckt, stolze 1650 Quadratkilometer. Dass man diese grosse Fläche durchaus nutzen kann und soll – zum Beispiel für Spiel, Sport und Spass – liegt auf der Hand. Warum nicht mit einer sommerlichen Gummiboottour?

Sicher unterwegs

Aufblasbare Boote gibt es bereits ab 20 Franken. Wenn Sie damit aber nicht nur im Pool einwassern möchten, sondern in der Aare, der Rhone oder der Reuss, dann investieren Sie doch lieber etwas mehr Geld und kaufen ein robusteres, sichereres Boot inklusive Paddel. Und vergessen Sie die Schwimmwesten (ab 40 Franken erhältlich) nicht, vor allem für den Nachwuchs und die ungeübten Schwimmerinnen und Schwimmer an Bord. Ob sie noch eine Kühlbox für die Getränke, einen Sonnenschirm oder einen verschliessbaren Wassersack für Kleider, Portemonnaie und Handy für die Flussfahrt anschaffen, bleibt Ihnen überlassen. Sonnenschutz und Verpflegung mitzuführen, macht aber sicherlich Sinn, wenn Sie längere Fahrten planen. Hierfür ein paar Ideen:

Klassisch: Von Thun nach Bern auf der Aare

Streckenlänge 26,7 km; Dauer: 3½ bis 4 Stunden (inklusive Pausen). Tipp für den Einstieg: Thun-Schwäbis, Rampe hinter dem Restaurant Bellevue; Ausstieg in Bern: Camping Eichholz oder unter der Monbijoubrücke.

Romantisch: Von Genf bis Le Lignon auf der Rhone

Streckenlänge 5,5 km; Dauer: 2 bis 3 Stunden (inklusive Pausen). Tipp für den Einstieg: Genf, rechtes Ufer, Betonrampe vor der Brücke Pont Sous-Terre; Ausstieg in Le Lignon: rechtes Ufer, vor der Fussgängerbrücke Passerelle du Lignon.

Ländlich: Von Sins nach Rottenschwil auf der Reuss

Streckenlänge 16,6 km; Dauer: 3 bis 4 Stunden (inklusive Pausen). Tipp für den Einstieg: Sins, rechtes Ufer, Steintreppe 100 m nach der Zollbrücke; Ausstieg in Rottenschwil: linkes Ufer, Böschung vor der Stahlbogenbrücke.

Gemütlich: Von Montlingen bis Au SG auf dem Rheintaler Binnenkanal

Streckenlänge 12,2 km; Dauer: 3 bis 4 Stunden (inklusive Pausen). Tipp für den Einstieg: Montlingen, rechtes Ufer, unterhalb des Wasserkraftwerks; Ausstieg in Au: rechtes Ufer, Treppe vor der Stahlbogenbrücke beim Bahnhof.

Zusätzliche Informationen zu diesen Touren:

www.myswitzerland.com. Mehr Tourenvorschläge finden Sie zum Beispiel in unserem Buchtipps (siehe Kasten).

Grenzenloser Alkohol?

Was viele vielleicht nicht wissen: Auch für Gummibootfahrerinnen und Gummibootfahrer gilt grundsätzlich eine Alkohol-Promillegrenze. Pünktlich auf die neue Saison haben Bundesrätin Doris Leuthard und ihr Bundesamt für Verkehr (BAV) nun vorgeschlagen, künftig davon abzusehen. Der grenzenlose Alkoholkonsum – bei vielen ein Muss beim «Böötle» – wäre demnach wieder erlaubt. Allerdings sind weder die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) noch die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) glücklich mit diesem Vorschlag. Beide empfehlen, den Konsum von Alkohol auf und im Wasser zu unterlassen. Es gilt nun abzuwarten, ob der Vorschlag des BAV nach erfolgter Konsultation bei Kantonen, Parteien und weiteren interessierten Kreisen in dieser Form bestehen bleibt.



Der Aare-Abschnitt zwischen Thun und Bern ist wohl die beliebteste Gummibootstrecke.



Eine Pause zwischendurch tut immer gut.

Tipp: Tourenführer für Gummiboote

Suchen Sie nach einer geeigneten Gummiboottour für den nächsten Familienausflug am Wochenende? Im «Gummibootführer Schweiz» von Iwona Eberle finden Sie 22 illustrierte Vorschläge mit Flusskarten. Nebst Tipps zu Ausrüstung und Sicherheit erhalten Sie auf 250 Seiten auch nützliche Informationen zu Beizen und Rastplätzen für einen kulinarischen Zwischenstopp sowie praktische Angaben für die An- und Rückreise mit dem öffentlichen Verkehr. ISBN 978-3-85932-742-9, erhältlich für 39.90 Franken beim Werdverlag, www.werdverlag.ch.



Schweiz.
ganz natürlich.

Wenn Zucker zum Problem wird

Diabetes – im Volksmund oft als «Zuckerkrankheit» bezeichnet – ist eine weitverbreitete Stoffwechselerkrankung. In der Schweiz sollen schätzungsweise eine halbe Millionen Menschen an Diabetes erkrankt sein. Rund ein Drittel von ihnen weiss bis jetzt nichts davon. Das Wissen um die typischen Symptome ermöglicht eine frühzeitige Diagnose.

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith



Zahlen zu Diabetes

- Weltweit sind schätzungsweise 425 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt, das ist jeder 17. der Weltbevölkerung. Für 2045 rechnet man bereits mit 630 Millionen.
- In der Schweiz sind schätzungsweise 500 000 Personen an Diabetes erkrankt, 40 000 von ihnen an Diabetes Typ 1.
- Rund ein Drittel aller Erkrankten (20 bis 79 Jahre) in der Schweiz wissen nicht, dass sie Diabetes haben.
- Die jährlichen Gesundheitsausgaben in Zusammenhang mit Diabetes belaufen sich in der Schweiz auf rund 5,4 Milliarden Franken.
- Im Durchschnitt dauert es sieben Jahre, bis eine Erkrankung an Diabetes Typ 2 entdeckt wird.
- Die meisten Diabetes-Kranken sind zwischen 40 und 59 Jahre alt.

Quelle: International Diabetes Federation, www.idf.org, www.diabetesatlas.org

www.diabeteschweiz.ch

Fühlen Sie sich oft schlapp, haben Sie ständig Durst, ist Ihre Haut trocken, müssen Sie übertrieben oft Wasser lassen, und haben Sie scheinbar grundlos an Gewicht verloren? Wer diese Fragen mit ja beantworten kann, sollte sich möglichst bald beim Arzt auf Diabetes hin untersuchen lassen. Mittels Bluttest kann er rasch abschätzen, ob weitere Untersuchungen nötig sind, um die Diagnose Diabetes zu bestätigen oder zu widerlegen.

Insulin ist der Schlüssel

Diabetes ist eine Gruppe von Stoffwechselerkrankungen. Meistens liest und hört man von den bekanntesten Formen: Diabetes Typ 1 und Typ 2. Die zentrale Rolle bei Diabetes spielt das Insulin. Dieses Hormon wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet. Das Insulin hilft, Zucker aus dem Blut in die Zellen zu schleusen. Wenn nun die insulinproduzierenden Zellen absterben (Typ 1) oder Muskelzellen zunehmend unempfindlich gegenüber Insulin werden (Typ 2), steigt der Zuckergehalt im Blut. Von dort gelangt er in den Urin, der leicht süsslich wird. Bereits die Ärzte in der Antike diagnostizierten Diabetes per Geschmacksprobe des Urins. Daher stammt der Begriff «Zuckerkrankheit».

Alltag und Lebensstil anpassen

Ein unbehandelter Diabetes kann unter anderem Nieren, Blutgefässe und Nerven schädigen. Die Spätfolgen reichen von Sehstörungen bis zu Fussamputationen. Ausserdem weisen Diabetesbetroffene ein deutlich erhöhtes Herzinfarkttrisiko auf.

Ein Heilmittel gegen Diabetes existiert nicht. Wer erkrankt, muss seinen Alltag und seinen Lebensstil ändern, sich mehr bewegen, verstärkt auf eine gesunde Ernährung achten, seinen Blutzuckerspiegel im Auge behalten und sich allenfalls Insulin spritzen. Damit ist ein weitgehend beschwerdefreies Leben mit Diabetes möglich.

Eine Dusche täglich genügt

Ein Tag im Leben von Frau und Herr Schweizer kann ganz schön anstrengend sein. Am Morgen braucht es erst einmal eine erfrischende Dusche, bevor es zur Arbeit geht. Über Mittag, nach dem Besuch im Fitnesscenter, steht die nächste Reinigung des Körpers an. Und am späten Abend duschen Frau und Herr Schweizer nach einem intensiven Programm möglicherweise noch einmal, bevor es zu Bett geht.

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Das oben beschriebene Szenario mag übertrieben klingen. Aber es gibt nicht wenige Leute, die sich mehr als eine Dusche täglich genehmigen. Dabei ist der richtige Umgang mit Duschen und Baden wie so oft im Leben eine Frage des Masses.

Die Hautflora leidet

Viele Studien besagen, dass zu häufiges Duschen der Haut schadet. Ihre Flora besteht aus einer Mischung aus Viren, Bakterien und anderen Mikroben, die aus der Balance geworfen werden könnte. Ist die Haut zudem zu lange Wasser und Duschmittel ausgesetzt, weicht sie auf, verliert an Feuchtigkeit und trocknet stärker aus.

Der Mensch hat sich im Lauf der Zeit immer öfter gewaschen. Dabei gibt es auch heute noch Naturvölker, die der Körperpflege äusserst spartanisch frönen. Längst existieren in unserer lifestyleorien-

tierten Welt deshalb Projekte, gar nicht mehr zu duschen. Das ist eine zu radikale Haltung.

Duschen statt baden

Juckt die Haut, könnte das aber tatsächlich ein Zeichen dafür sein, dass man zu oft, zu heiss oder zu lange geduscht hat. Einer gesunden Haut jedoch macht tägliches Duschen in der Regel nichts. Dermatologen raten indes von einer regelmässigen Reinigung mehrmals täglich ab.

Duschen scheint allerdings immer noch besser für die Haut zu sein als baden. Der lange Aufenthalt in warmem Wasser und Schaum entzieht der Haut noch stärker Fette – und reduziert die Feuchtigkeit. Es ist deshalb angemessen, eine möglichst niedrige Wassertemperatur und einen rückfettenden Badezusatz zu wählen – und nicht länger als rund eine Viertelstunde in der Wanne zu liegen.



Tipps zum Duschen

Prof. Dr. Dagmar Simon ist leitende Ärztin an der Universitätsklinik für Dermatologie am Berner Inselspital. Sie rät: «Einmal im Tag duschen reicht völlig, nicht zu heiss und nicht zu lange. Das ist auch für Kinder und Babys unbedenklich. Duschmittel benötigt es nicht, Wasser reicht völlig aus, für Achselhöhlen und Genitalien milde, pH-neutrale Seife verwenden. Es spielt keine Rolle, ob man morgens oder abends duscht. Nach dem Sport ist eine Dusche zu empfehlen, weil der Schweiß die Haut reizen kann. Zudem ist der Geruch, der durch die Zersetzung von Schweiß und Talg entsteht, unangenehm. Je trockener die Haare sind, desto seltener sollte man sie waschen. Bei fettigen Haaren ist eine tägliche Pflege nicht falsch. Das Shampoo sollte auf den Haartyp abgestimmt sein.»

Sicherer Fluss- und Badespass

Schwimmen im Rhein oder «Aareböötle» – im Sommer ist das Freizeitvergnügen im und am Fluss gross. Wer sich vom fließenden Gewässer ziehen lassen will, sollte sich im Vorfeld mit den Eigenschaften und Gefahren des Flusses befassen. Eine einfache Faustregel und das Beachten der Baderegeln helfen, sich sicher am und im Wasser zu bewegen.

Text: Melanie von Arx | Grafik: SLRG

Nur gute und geübte Schwimmerinnen und Schwimmer sollten sich in freie Gewässer wagen. Ungeübte können durch die kräftezehrende Strömung schnell an ihre Leistungsgrenze stossen und in Panik geraten. Ausserdem ist zu beachten, dass tiefere Temperaturen einen Einfluss auf die Körperleistung haben. Es gilt: Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt – denn eine Unterkühlung kann zu Muskelkrämpfen führen. Darum ist gewappnet, wer sich gut vorbereitet. Das Ziel soll es sein, mit einem positiven Erlebnis vom erfrischenden Schwumm nach Hause zurückzukehren.

Worauf achten für ungetrübten Badespass im Fluss?

Im Prinzip gibt es eine einfache Faustregel, die sich an bereits erwähnten Punkten orientiert: Temperatur, Trübung und Abflussmenge. Wer diese drei Punkte beachtet, macht schon viel richtig vor dem ersten Schritt ins Wasser. Nehmen wir die Aare in Bern als Beispiel, dann sollte die Temperatur für durchschnittliche Schwimmer mindestens 17 Grad betragen. Die Temperatur lässt sich einfach eruieren, indem man zu

Hause im Internet die Seite «Hydrodaten» des Bundes (www.hydrodaten.admin.ch) aufruft und sich die Sommertemperaturen anschaut. Nimmt man den Durchschnitt eines normalwarmen Jahres, dann lässt sich so die geeignete Badetemperatur für das jeweilige Gewässer herausfinden.

Trübung und Strömung hängen zusammen

Die Wassertrübung zu beachten, ist wichtig: Eine dunkle Wasserfarbe lässt auf Niederschläge flussaufwärts schliessen, weshalb die Gefahr besteht, dass der Wasserspiegel ansteigt und somit auch die Strömung stärker wird. Zudem sieht man allfälliges Treibgut nicht und kann im ungünstigsten Fall von Gegenständen getroffen werden.

Die Abflussmenge ist ein wichtiges Indiz für die Strömungsstärke. Auch hier empfiehlt sich der Blick ins Netz. Wer die aktuelle Abflussmenge mit derjenigen der Sommermonate vergleicht, erkennt sofort, ob sich das gewünschte Badegewässer auf Normalstand befindet oder ob besser von einem Bad abzusehen ist. Diese Tipps, das vorgängige Rekognoszieren der Schwimmstrecke und das Beachten der goldenen Baderegeln führen zusammen zum ungetrübten Badespass.

Visana unterstützt SLRG als Partner

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

Fakten zur SLRG

Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) wurde 1933 gegründet. Durch gezielte Präventionsarbeit und die Ausbildung von Rettungsschwimmern möchte sie die Zahl der Wasser- und Ertrinkungsunfälle senken. Die SLRG ist eine gemeinnützige Organisation mit 128 Sektionen und 27 500 Mitgliedern in allen Landesteilen. Sie ist Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes und von Swiss Olympic, dem Dachverband für Sport.



SLRG SSS www.slrgr.ch

www.visana.ch/slrgr

FLUSSREGELN

MAXIMES DE COMPORTEMENT EN RIVIÈRES

REGOLE PER I FIUMI



Schlauchbootfahrer müssen mit einer Rettungsweste ausgerüstet sein!
Le port de gilets de sauvetage est obligatoire pour les canoïstes!
In canotto si deve portare il giubbotto di sicurezza!



Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden.
Ne jamais dépasser la charge utile de l'embarcation!
Non superare il peso massimo indicato sul canotto!



Boote nicht zusammenbinden! – Sie sind nicht mehr manövrierfähig.
Ne jamais attacher les canots pneumatiques les uns aux autres! – Ils sont difficiles à manoeuvrer.
Non legare assieme i canotti: non sono più manovrabili.



Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt zuerst erkundet werden!
Explorer d'abord les tronçons de cours d'eau inconnus!
Tratti di fiume sconosciuti devono essere perlustrati prima della partenza.



In freie Gewässer (Flüsse, Weiher und Seen) wagen sich nur gute und geübte Schwimmer.
Seuls les bons nageurs s'aventurent dans des eaux libres (rivières, étangs et lacs).
Solo buoni nuotatori allenati possono avventurarsi in acque libere (laghi, fiumi).



Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt im Wasser!
Un séjour prolongé dans l'eau peut entraîner des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus court y sera le séjour.
Un eccessivo raffreddamento può provocare crampi. Più l'acqua è fredda e meno si dovrebbe rimanere.

www.slrgr.ch / www.sss.ch

visana

Kapitalversicherungen bei Invalidität und Tod

Unfälle, Krankheiten und ihre Folgen – es sind nicht die Themen, mit denen wir uns gerne befassen. Es kann jedoch jeden treffen. Darum ist es sinnvoll, sich die Frage zu stellen: «Wie sieht meine finanzielle Situation in so einem Fall aus? Eine Kapitalversicherung bietet eine gewisse finanzielle Sicherheit.

Text: Hannes Bichsel | Bild: Alfonso Smith



Ein heftiger Zusammenstoss auf der Skipiste, ein unglücklicher Sturz von der Leiter beim Fensterputzen, eine chronische Krankheit, die einen in den Rollstuhl zwingt – und plötzlich ist fast nichts mehr wie bisher. Ehemals Alltägliches klappt nicht mehr ohne fremde Hilfe. Dinge wie Treppensteigen, Autofahren oder Duschen sind nur noch dank Treppenlift, Umbau des Fahrzeugs und rollstuhlgängiger Dusche möglich. Das alles kostet meist viel Geld – Geld, das vielleicht aus einer Kapitalversicherung stammt.

Finanziellen Spielraum schaffen

Eine Unfall-Kapitalversicherung (TUP) sichert Ihnen und Ihren Angehörigen finanziellen Spielraum bei Invalidität oder Tod durch Unfall. Die Versicherungssumme können Sie frei wählen zwischen 10 000 und 300 000 Franken. Gut zu wissen: Visana zahlt das Geld unabhängig von anderen bestehenden Versicherungen aus. Es darf von den Anspruchsberechtigten nach eigenem Ermessen eingesetzt werden.

Übrigens: Invalidität durch Unfall ist mit einer Progressionsskala bis 350 Prozent versichert. Das bedeutet: Bei einem Invaliditätsgrad von 100 Prozent und einer Versicherungssumme von 100 000 Franken zahlt Visana 350 000 Franken aus.

Krankheiten sind ein grösseres Risiko

Krankheiten führen viermal häufiger zum Tod und siebenmal häufiger zu Invalidität als Unfälle. Eine Kapitalversicherung bei Tod oder Invalidität durch Krankheit (KTI) schützt Sie und Ihre Familie vor den finanziellen Folgen einer gravierenden Krankheit. Im Invaliditätsfall bewahren Sie damit einigermaßen Ihren gewohnten Lebensstandard, indem Sie beispielsweise die Wohnung oder das Auto umbauen lassen.

Prämienbeispiel TUP/KTI

Georges Kuhn ist 35-jährig, verheiratet und hat eine kleine Tochter (3). Er schliesst für sich eine Todesfall-Kapitalversicherung für 10 000 Franken sowie eine Invaliditätskapitalversicherung (100 000 Franken) durch Unfall (TUP) und Krankheit (KTI) ab und bezahlt dafür 17.40 Franken monatlich. Mehr dazu auf www.visana.ch/tup-kti.

www.visana.ch/tup-kti

Richtig handeln bei einem Reiseabbruch

Ferien sollen Erholung vom Alltag bringen. Eine plötzliche Krankheit oder ein Unfall verderben einem aber rasch die Freude. Dann hilft eine leistungsfähige Reiseversicherung. Wissen Sie, wie Sie sich bei Krankheit oder Unfall im Ausland richtig verhalten?

Text: Hannes Bichsel | Bild: Alfonso Smith

Wer auf Reisen ernsthaft erkrankt oder verunfallt, will möglichst rasch nach Hause. Dass dabei die restlichen Ferientage und bereits bezahlte Ausflüge verfallen, ist zweitrangig. Vacanza ist die umfassende Reiseversicherung von Visana, die in solchen Fällen die Mehrkosten für eine vorzeitige Rückreise und die anteilmässige Erstattung der Kosten des nicht genutzten Aufenthaltes übernimmt.

Reiseabbruch mit Notrufzentrale absprechen

Es ist wichtig, dass Sie bei einem medizinischen Problem und vor Antritt der Rückreise unbedingt unsere 24-Stunden-Notrufzentrale unter +41 (0)848 848 855 (siehe Versichertenkarte) kontaktieren und einen Reiseabbruch besprechen. Dann werden auch die Mehrkosten übernommen, wenn Sie Ihre Reise aufgrund eines schwerwiegenden medizinischen Grundes vorzeitig abbrechen respektive wenn Sie in die Schweiz transportiert werden müssen.

Unbedingt vorher Kontakt aufnehmen

Falls Sie Ihren Urlaub ohne Rücksprache mit der Notrufzentrale abbrechen, müssen Sie zuhause nachweisen, dass die vorzeitige Rückreise medizinisch notwendig war. Dies ist oft schwierig. Zudem erleichtert Ihre vorgängige Kontaktaufnahme mit der Notrufzentrale nicht nur die Abwicklung der zusätzlich anfallenden Kosten, Sie schützen so auch Ihre Gesundheit:

- Die Notrufzentrale ist spezialisiert auf Reise-medicin. Sie berät Sie über die medizinische Versorgung vor Ort und nimmt die flugmedizinische Beurteilung vor.
- Sie kennt die internationalen Richtlinien und minimiert das Risiko einer «Boarding-Verweigerung» durch den Piloten.
- Ihr Gesundheitszustand bestimmt die Art der Rückreise – vom Linienflug bis zum Ambulanzjet ist alles möglich. Die Ärzte der Notrufzentrale beurteilen, welche Transportart angebracht ist, und organisieren die medizinisch notwendige Hilfe.

Unser Tipp: Speichern Sie die Notrufnummer +41 (0)848 848 855 in Ihrem Handy, und ersparen Sie sich im Notfall zusätzlichen Stress.

Verfügen Sie über Vacanza?

Alle Versicherten mit einer der Zusatzversicherungen Spital, Ambulant oder Basic verfügen über Vacanza. Sie gilt für Reisen bis zu maximal acht Wochen. Nebst den Annullierungskosten vor und während der Reise sind auch die Heilungskosten versichert. Zudem beinhaltet Vacanza eine Reisegepäckversicherung und einen Kreditkartensperrservice. Wenn Sie bereits vor Reiseantritt erkranken oder verunfallen, genügt ein Arztzeugnis, das die Reiseunfähigkeit bescheinigt. Die Kontaktaufnahme mit der Notrufzentrale ist nicht nötig. Geniessen Sie Ihre Ferien, und kehren Sie gesund zurück! www.visana.ch/ferien



Ein Sprung ins kalte Wasser

Seit Januar arbeitet Benjamin Alther als Mitarbeiter Projektmanagement am Visana-Hauptsitz in Bern. Der Einstieg ins Projektmanagement sei wie der berühmte Sprung ins kalte Wasser gewesen. Der 33-jährige Berner ist aber schnell in den Schwimm-Modus gekommen. Er schätzt die Herausforderungen und die spannenden Kontakte, die seine Arbeit mit sich bringt.

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

Es heisst, dass ein Projektleiter bis zu 20 Prozent seiner Zeit mit Planen und der Anpassung seiner Planung verbringt, weil die Rahmenbedingungen laufend ändern. Benjamin Alther bestätigt dies, obwohl er noch nicht zu den «alten Hasen» in diesem Business gehört. Er hat sich rasch bei Visana eingelebt und bereits viele Kontakte geknüpft. «Eine erfolgreiche Kommunikation gehört zu den Schlüsselfähigkeiten, die ein guter Projektleiter mitbringen muss», erklärt er.

Gut geplant, ist halb umgesetzt

Bei Visana bringt meist die Geschäftsleitung ein Projekt ins Rollen. Als Mitarbeiter im Projektmanagement erstellen Benjamin Alther und seine Kollegen für das Management eine Übersicht über alle Projekte und stellen das Projektcontrolling sicher. Zudem unterstützen sie die Projektleiter und stellen ihnen Vorlagen zur Verfügung, um Projekte den Normen entsprechend abzuwickeln. Sie nehmen bei Bedarf selbst die Rolle als Projektleiter ein. In dieser Funktion gilt es zentrale Fragen zu klären: Wie sieht die Planung aus? Welche Risiken gibt es? Was kostet das Projekt? Welche Mitarbeitenden werden wie lange benötigt, um den Auftrag fristgerecht zu erfüllen?

Genau hier liegt eine grosse Herausforderung: «Als Projektleiter suche ich mir die passenden Leute aus den verschiedenen Abteilungen. Ich beantrage bei ihren Vorgesetzten die benötigte Zeit, um sie für mein Projekt einzusetzen», sagt Benjamin Alther. «Das braucht viel Fingerspitzengefühl und Flexibilität. Ich muss gut argumentieren, damit mir die Chefs die gewünschten Ressourcen ihrer Mitarbeitenden zugestehen.»

Kommunikatives Geschick

Als Projektleiter befindet sich Benjamin Alther im delikaten «Sandwich» zwischen Auftraggeber und Projektteam. Wenn von oben der Termindruck steigt, kann er diesen nicht einfach ans Projektteam weitergeben. Als Projektleiter hat er zwar Weisungsbefugnis, kann aber keine Sanktionen aussprechen, weil er

ja mit «ausgeliehenen» Mitarbeitenden zusammenarbeitet. «Einen Teil des Drucks muss ich selbst auffangen und Lösungen finden. Einen gewissen Teil muss ich trotzdem weitergeben, was Geschick in der Kommunikation und Goodwill seitens der Vorgesetzten erfordert», sagt Benjamin Alther schmunzelnd.

Man merkt, dass ihm die Arbeit Freude macht und er das halbvolle Glas sieht, nicht das halbleere. «Ich möchte mich als Projektleiter weiterentwickeln, und Visana bietet mir genau die Möglichkeit, die ich gesucht habe.» Seine ersten Erfahrungen im Projektmanagement sammelte der gelernte Rezeptionist bei einer anderen Krankenkasse, wo er fast acht Jahre in verschiedenen Funktionen tätig war. Nach einem mehrjährigen Abstecher als Business Analyst bei einem Software-Entwickler und einer grossen Weltreise ist er nun bei Visana angekommen.

Externe Stellen mischen mit

Bei vielen Projekten im Krankenversicherungsbereich sei man teilweise durch externe Stellen fremdbestimmt. Das ist beim jetzigen Projekt nicht anders. Es geht dabei um den elektronischen Datenaustausch von Versicherungsdokumenten mit der EU. Das Versenden von Dokumenten per Post wird digitalisiert. Was in der Theorie einfach klingt, ist in der Umsetzung nicht ganz so simpel. «Weil auch das Bundesamt für Gesundheit, die EU, Software-Lieferanten und andere Stellen ins Projekt involviert sind, können wir nicht einfach autonom vorwärtsmachen», sagt Alther. Gemäss Verordnung muss Visana (wie alle Krankenversicherer) im Sommer 2019 parat dafür sein. Benjamin Alther und sein Team haben also eine klare Vorgabe. Nach dem hoffentlich erfolgreichen Abschluss wartet dann sicher das nächste spannende Projekt auf ihn.

Zur Person

Benjamin Alther (33) ist in Ostermundigen aufgewachsen und wohnt in Bern. In seiner Freizeit besucht, fotografiert und dokumentiert er Schweizer Schlösser und Burgen (es gibt rund 3000 bekannte Orte in der Schweiz). Seine zweite grosse Leidenschaft ist das Kickboxen, das er seit bald 20 Jahren als Athlet und seit letztem Jahr zusätzlich als Trainer betreibt. Mit drei Einheiten wöchentlich plus Sandsacktraining bereitet er sich auf die Schwarz-Gurt-Prüfung in diesem Sommer vor.

Medikamente – wer bestimmt den Preis?

Eine Packung Tabletten gegen Kopfschmerzen, Reiseübelkeit oder Fieber kostet in der Apotheke meist nur wenige Franken. Am oberen Ende der Preisskala stehen beispielsweise Krebsmedikamente, die Kosten in der Höhe von 100 000 Franken und mehr pro Behandlung verursachen. Wer bestimmt eigentlich, wie viel unsere Medikamente kosten?

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone



Alltägliches ist eher günstig, Exklusives meist teuer. Bei den meisten Gütern und Dienstleistungen bestimmen Angebot und Nachfrage den Preis. Nicht so bei den kassenpflichtigen Medikamenten. Hier legt nicht der Markt den Preis fest, den wir als Konsumentinnen und Konsumenten bezahlen, sondern das Bundesamt für Gesundheit (BAG). Zusammen mit dem Hersteller einigt es sich auf einen Medikamentenpreis, wozu diverse Vergleichszahlen herangezogen werden.

Ausgehandelte Preise

Ein Pharma-Unternehmen hat ein neues, wirksames Medikament gegen Hepatitis entwickelt, was durchschnittlich acht bis zwölf Jahre dauert. Es rechnet dafür mit einem Preis von 50 000 Franken pro Behandlung, um seine Investitionen zu decken und einen

Gewinn zu erwirtschaften. Das BAG prüft die Wirtschaftlichkeit des Medikaments und vergleicht den «Preisvorschlag» mit den Kosten bereits bestehender Therapieformen für diese Krankheit sowie mit den entsprechenden Preisen im europäischen Ausland (Länder, die der Schweiz wirtschaftlich ähnlich sind wie Deutschland, Österreich, Dänemark usw.). Nach intensiven Verhandlungen mit dem Produzenten wird der Preis für das neue Medikament auf 35 000 Franken festgesetzt.

Erst auf die Spezialitätenliste

Mit dem Einverständnis durch Swissmedic (die nationale Zulassungsbehörde für neue Medikamente, www.swissmedic.ch), dass das Medikament wirksam und sicher ist, kommt es auf die sogenannte Spezialitätenliste. Ab diesem Zeitpunkt vergüten Visana und alle anderen Krankenversicherer in der Regel das neue Medikament aus der Grundversicherung, sofern es von einem Arzt verschrieben wird und in der Schweiz beschafft wurde. Momentan dürfen Krankenversicherer das Medikament nicht bezahlen, wenn es (günstiger) im Ausland gekauft wurde.

Was unternimmt Visana?

Als Mitglied des Branchenverbands santésuisse, aber auch durch die Mitarbeit in politischen Gremien setzt sich Visana aktiv für tiefere Medikamentenpreise ein, denn wir sind überzeugt, dass es hier noch weiteres Sparpotential zugunsten der Versicherten gibt. Wir machen uns auch dafür stark, dass die Schweizer Medikamentenpreise jährlich an den tatsächlichen Euro-Franken-Kurs angepasst werden, nicht nur alle drei Jahre. Wir unterstützen auch den Einsatz und die Übernahme von günstigeren Generika-Arzneimitteln und dass die Krankenversicherer im Ausland eingekaufte Medikamente (die oft preiswerter sind) vergüten dürfen.

www.visana.ch/gesundheitspolitik

«Die beste Entscheidung für meine Zukunft»

«Lern doch etwas Vernünftiges» hiess es früher, wenn ein kleiner Bub Fussballer werden wollte. Dank Visana kann man heute das «Vernünftige» mit der Leidenschaft verbinden. Michael Müller startete gleichzeitig eine Karriere als Fussballer wie auch eine Lehre als kaufmännischer Angestellter. Er erzählt, wie er die Doppelbelastung erlebt.

Text: Melanie von Arx | Bild: Janosch Abel

Am Anfang der Karriere stand eine Entscheidung, die dem Fussballjunior Michael Müller viel Herzflattern bereitet hatte. «Schaffe ich die zehn Trainingsstunden pro Woche sowie gleichzeitig Schule und Arbeit, oder muss ich den Fussball aufgeben? Es war eine grosse Herausforderung», erzählt der junge Mann. Eine erste Lehre als Automechaniker musste er abbrechen, da die Doppelbelastung zu gross war. Damit er sich nicht zwischen seinem Traum und einer sicheren Zukunft entscheiden musste, erhielt Michael Müller die Möglichkeit, eine vierjährige Sportlehre bei Visana zu absolvieren: «Ich setzte mich für meinen Traum ein.»

FC Bern stark gefördert, und er arbeite nun noch härter an seiner Profikarriere, nehme aber auch die Schule ernst. Als Influencer einer grossen Sportartikelmarke durfte er in der Stamford Bridge beim englischen Klub Chelsea auflaufen und Fussballvorbilder treffen – ein Motivationsschub. «Visana unterstützt mich bei meinen privaten und beruflichen Zielen. Ich habe bereits in Abteilungen wie Spedition oder Controlling gearbeitet und überall wertvolle Erfahrungen mitgenommen.» Michael Müller ist überzeugt: «Die Entscheidung, auf beide Karrieren zu setzen, war das Beste, das ich tun konnte.»

Unterstützung des Nachwuchses

Inzwischen ist Michael Müller im dritten von vier Lehrjahren. Er hat Höhen und Tiefen überwunden, sowohl sportlich wie auch beruflich: Als er beim FC Thun nicht ins U21-Kader aufgenommen wurde, brach für ihn eine Welt zusammen. Anfangs war es zudem nicht immer einfach, den geforderten Notenschnitt zu erreichen, da die Fussballschuhe oft wichtiger waren als das Schulbuch. Heute werde er beim

Wieso sollst du deine Lehre bei Visana machen?

- Weil du aus jährlich acht offenen Lehrstellen in den Bereichen Dienstleistung und Administration, Privatversicherungen und Krankenversicherung/santésuisse (alles kaufmännische Ausbildungen) sowie Informatik auswählen kannst. Alle Lehren können mit Berufsmatur abgeschlossen werden.
- Du hast die Möglichkeit einer Sportlehre (auf vier statt drei Jahre ausgelegt).
- Du findest bei uns Lehrstellen in Bern, Zürich und Lausanne.
- Du siehst das ganze Unternehmen im Rotationsprinzip: Unsere Lernenden besuchen alle sechs Monate eine neue Abteilung.
- Du erhältst von uns Unterstützung in einem motivierenden Umfeld mit Praxisausbildnern in den Fachabteilungen.
- Du findest unsere Lehrstellen für 2019 ab August 2018 auf <https://jobs.visana.ch> (wir nehmen nur Online-Bewerbungen entgegen).
- Brauchst du mehr Argumente? www.visana.ch/berufsbildung



Michael Müller verzichtet auch in der Lehre nicht auf Fussball.

Visana empfehlen lohnt sich doppelt

Haben wir Sie mit unserem guten Service und unseren Produkten überzeugt? Dann empfehlen Sie uns bei Ihren Freunden und Bekannten weiter, es lohnt sich. Sie und die neu versicherten Personen erhalten je 100 Franken in bar. Ihr Aufwand dafür ist gering.

Text: Daniel Bregy | Bild: Stephan Fischer

Sind auch Sie mit Visana zufrieden? Dann sprechen Sie doch mit Ihren Freunden und Bekannten darüber und empfehlen Sie unsere Produkte und unseren Service weiter. Visana belohnt alle erfolgreichen Empfehlungen mit 100 Franken. Ausserdem lohnt es sich 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).

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.

In fünf Minuten erledigt

Visana weiterempfehlen geht rasch und ist denkbar einfach.

1. Notieren Sie auf dem nebenstehenden Talon Name und Adresse der Freundin oder des Bekannten sowie Ihre eigene Adresse und Versichertennummer.
2. Schicken Sie uns das Formular. Alles Weitere erledigen wir für Sie.
3. Bei einem Vertragsabschluss für die oben angeführten Leistungen erhalten Sie und die neu versicherten Personen je 100 Franken.

Selbstverständlich können Sie uns auch online auf www.visana.ch/weiterempfehlung weiterempfehlen. Gerne hilft Ihnen jede Visana-Geschäftsstelle weiter.

Zusatzversicherungen im Test

Die unabhängige VZ VermögensZentrum AG hat die meistverkauften Zusatzversicherungen der grössten Schweizer Krankenkassen ihrem jährlichen Test unterzogen. Einmal mehr schnitt Visana hervorragend ab. Das Gesamtpaket wird erneut mit «überdurchschnittlich» bewertet. Auf Spitzenpositionen steht Visana zudem beim Vergleich der Zusatzleistungen für Fitnesscenter, Auslandschutz und nichtärztliche Psychotherapie. Die Resultate dieser Analyse wurden im VZ-Test 2018 publiziert, der zusammen mit «Saldo», «Bon à Savoir», «Gesundheitstipp» und dem «K-Tipp» herausgegeben wurde. www.vermoegenszentrum.ch



Service auf allen Kanälen

Sie haben Fragen zur Abrechnung, zur Police, zur Versicherungsdeckung oder zur Reiseversicherung? Lob und Kritik? Oder ein allgemeines Anliegen zum Thema Krankenkasse respektive zu Visana? Egal, was es ist, wir sind für Sie da – vor Ort in rund 100 Geschäftsstellen, telefonisch und online rund um die Uhr.

Text: Isabelle Bhend | Bild: Remo Buess

«Rundum gut betreut» ist mehr als nur ein Lippenbekenntnis. Es ist das Versprechen, Sie tagtäglich und in jeder Lebensphase engagiert und individuell zu beraten. Je nach Fragestellung ziehen Sie eine persönliche Beratung auf der Geschäftsstelle, den schriftlichen Kontakt oder einen Telefonanruf vor. Darum bieten wir Ihnen einen Service auf allen Kanälen.

Persönlich vor Ort

In rund 100 Geschäftsstellen begegnen wir Ihnen persönlich. Gesundheitliche Belange sind etwas sehr Sensibles, darum sollten sie nicht in sterilen Schalterhallen besprochen werden. Für vertrauliche Gespräche zwischen Kundinnen, Kunden und Versicherungsfachleuten schaffen wir warme, helle Beratungsräume. Via die Geschäftsstellensuche auf unserer Website www.visana.ch/geschaeftsstellen finden Sie rasch Ihren Ansprechpartner vor Ort.

Telefonisch schnell erreichbar

Unter der Telefonnummer 0848 848 899 werden Sie zu Bürozeiten direkt mit der für Sie zuständigen Geschäftsstelle verbunden. Bei medizinischen Fragen oder gesundheitlichen Beschwerden unterstützt Sie die telemedizinische Beratung Medi24 rund um die Uhr unter der Gratisnummer 0800 633 225. Medizinische Fachpersonen beraten Sie, ob eine ärztliche Behandlung nötig ist und wie dringend Sie sich behandeln lassen sollten.

Doch lieber per E-Mail?

Sie können uns Ihr Anliegen auch per E-Mail mitteilen. Einfache Anfragen beantworten wir spätestens innert zwei Arbeitstagen, komplexe innert fünf. Die E-Mail-Adresse Ihrer Geschäftsstelle finden Sie auf der Versicherungspolice.

Online-Kundenportal MyVisana

Auf unserem kostenlosen Kundenportal MyVisana organisieren Sie Ihre Versicherungen online – ganz einfach und rund um die Uhr. Damit sparen Sie Zeit und schonen dank geringerem Papierverbrauch die Umwelt.



Kennen Sie die Visana-App...

Dank der Visana-App haben Sie sämtliche Dokumente Ihrer Krankenversicherung überall mit dabei. Fotografieren Sie Ihre Arztrechnungen mit dem Smartphone und reichen Sie diese bequem via App ein. Ausserdem haben Sie mit der App direkten Zugriff auf die Versicherungskarten Ihrer ganzen Familie sowie Zugang zu aktuellen Informationen von Visana.

... und unsere Facebook-Seite?

Bevorzugen Sie lieber die Social Media? Wochentags beantworten wir Kommentare und Privatnachrichten innert weniger Stunden, am Wochenende meist sporadisch. Denken Sie bitte daran, auf Social Media keine sensiblen Daten zu veröffentlichen. Und noch ein ganz persönliches Anliegen unsererseits: Lassen Sie bitte auch in den Social Media den gebotenen Respekt für Ihr Gegenüber walten. Unser Social-Media-Team mit Jan, Melanie, Stephan und Isabelle lässt danken.

Auf einen Blick

Internet: www.visana.ch
E-Mail: info@visana.ch
Online-Kundenportal: www.myvisana.ch
Facebook: www.facebook.com/visana2
Telefon: 0848 848 899
Geschäftsstellen: www.visana.ch/geschaeftsstellen

Visana Club

Erfrischende Sommerangebote

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.

Ruhe, Raum und Zeit – die Berginsel Melchsee-Frutt

Das «frutt Resort» liegt am Melchsee, mitten im Kurort Melchsee-Frutt. Zum Resort gehören unter anderem die 4-Sterne-Superior-Häuser «frutt Lodge & Spa» und die «frutt Family Lodge». Während Sie im Hotel «frutt Lodge & Spa» vor allem vitalisierende Momente im Spa geniessen können und kulinarisch verwöhnt werden, bietet das neue Drei-Generationen-Hotel «frutt Family Lodge» unbeschwerte Familienferien. Das spezielle Kinderangebot mit professioneller Betreuung sorgt für einen schönen Aufenthalt für Eltern und Kinder. Die beiden Hotelanlagen sind miteinander verbunden, so dass Sie alle Angebote der beiden Häuser nutzen können.

Ob zu zweit im Hotel «frutt Lodge & Spa» oder mit der Familie in der «frutt Family Lodge» – mit dem Visana-Club-Special schalten Sie für 1350 statt 1905 Franken genussvoll ab:

- Drei Übernachtungen in einer Juniorsuite
- Kinder bis 15 Jahre übernachten in der «frutt Family Lodge» gratis im Zimmer der Eltern (max. zwei Kinder pro Zimmer)
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Tägliches Drei-Gang-Abendmenü im Restaurant Titschli, Lago oder Gemsy
- Benutzung der total 1200 m² grossen Wellness-Anlagen
- 20 Prozent Reduktion auf Spa-Behandlungen von Montag bis Donnerstag
- Kostenfreie Nutzung der Hotelbikes für zwei Stunden (nach Verfügbarkeit)
- Upgrade in Familien-Suite für 100 Franken pro Erwachsenen und Nacht

Das Angebot ist gültig bis 24. Oktober 2018, bei Anreise von Sonntag bis Mittwoch und nicht kumulierbar mit anderen Angeboten und Rabatten. Es ist nur direkt im Hotel buchbar via Telefon 041 669 79 79 oder per E-Mail info@fruttlodge.ch. Geben Sie bei der Buchung den Code «Visana» an. Bitte beachten Sie, dass das Angebot direkt bei der Buchung zu bezahlen ist und die Kosten bei einer Stornierung nicht zurückerstattet werden.

Mehr Informationen über das Resort und die beiden Hotels erhalten Sie auf www.frutt-resort.ch. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte direkt an das Hotel (041 669 79 79).

SodaStream – Wasser schleppen war gestern

Heute ist selber Sprudeln angesagt. Mit dem Trinkwassersprudler «Crystal» von SodaStream verwandeln Sie Schweizer Hahnenwasser in leckeres Sprudelwasser.

- Ein Trinkwassersprudler «Crystal»
- Eine spülmaschinenfeste Glaskaraffe mit Deckel, 615 ml
- Ein SodaStream-Kohlensäure-Zylinder für 60 Liter Getränk
- Erhältliche Farben: black/metal oder white/metal

Der «Crystal» von SodaStream ist nur für die Verwendung mit Glaskaraffen geeignet. SodaStream-Kunststoff-Flaschen sind nicht kompatibel.

Geniessen Sie frisch gesprudelt Wasser aus der Glaskaraffe zum Club-Preis von 99 statt 182 Franken (inklusive Versandkosten und zwei Jahre Garantie). Bestellen Sie jetzt auf www.visana.ch/club. Das Angebot ist gültig



vom 11. Juni bis 13. August 2018 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf www.sodastream.ch/produkte/crystal, Produktauskünfte: 0800 800 812 oder info@sodastream.ch.

Spass, den ganzen Sommer lang

Freuen Sie sich auf den Sommer mit unseren tollen Fun-Artikeln: Während die «Skyflott» den Wasserspass revolutioniert und herkömmliche Luftmatratzen blass aussehen lässt, sind Sie mit dem aufblasbaren Riesenflamingo oder -schwan der Hingucker an jedem Pool.

«Skyflott»

Dank speziellem Material treibt die Matte auf dem Wasser und eignet sich perfekt für Pool, See oder Meer. Und am Ufer können Sie auf der weichen Matte herrlich entspannen. Sie ist innert Sekunden aufgerollt und dank den praktischen Bändern mit wenigen Handgriffen transportbereit verpackt.



Produkte-Highlights

- Grösse: 260 × 90 × 3,5 cm (gerollt: 90 × 42 × 42 cm)
- Gewicht: 5,8 kg
- Maximale Last: 120 kg

Club-Preis: 99 statt 139 Franken (inklusive Versandkosten)

Riesenflamingo und Riesenschwan

Die aufblasbaren Tiere sind der coole Hingucker am Strand, in der Badi und an jeder Beach-Party.



- **Masse Flamingo Island:** 218 × 211 × 136 cm (mit zwei Haltegriffen und zwei Luftkammern)
- **Masse Swan Island:** 194 × 152 × 147 cm (mit zwei Haltegriffen und zwei Luftkammern)

Club-Preis: 49 statt 69 Franken (inklusive Versandkosten)

Bestellen Sie jetzt auf www.visana.ch/club. Das Angebot ist gültig bis 30. September 2018 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf www.intex-schweiz.ch/visana. Produktauskünfte: visana@gwm.ch.

Wichtige Informationen

Haben Sie Fragen?

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

Visana Assistance

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

Medizinische Beratung

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

Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

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

Visana-Newsletter

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



Folgen Sie uns auf Facebook
www.facebook.com/visana2

Plattform zum Thema Krankenversicherung

Fragen wie «Was ist die Franchise?», «Wie werden die Krankenversicherungsprämien festgelegt?» oder «Bezahlen alle Versicherten die gleiche Prämie für die Grundversicherung?» können die meisten von uns nicht einfach so aus dem Stegreif beantworten. Auf www.thema-krankenversicherung.ch, einer Plattform des Branchenverbands santésuisse, finden Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um die Krankenversicherung. Interessiert Sie beispielsweise das Thema Zweitmeinung (das Aufsuchen eines zweiten Arztes, um seine Meinung über eine anstehende Operation oder Behandlung zu erfahren)? Dann sind Sie auf www.thema-krankenversicherung.ch ebenfalls an der richtigen Adresse.

Spitäler – wer die Wahl hat...

Benötigen Sie Hilfe bei der Wahl eines passenden Spitals, weil Sie beispielsweise einen Eingriff planen? Der Spitalfinder, eine Zusammenarbeit des Krankenkassenbranchenverbands santésuisse und des Schweizerischen Konsumentenforums, hilft Ihnen schnell und einfach bei der Spitalwahl. Auf www.spitalfinder.ch können Sie Akutkliniken, Reha- und Psychiatrische Kliniken miteinander vergleichen und erhalten so Auskunft über die Behandlungsqualität und Patientenzufriedenheit von Schweizer Spitälern.

Nutzen Sie die neue Visana-App schon?



Mit der Visana-App haben Sie Informationen über Ihre Krankenversicherung immer griffbereit. Ob für den raschen Überblick über Ihre Versicherung oder um schnell und einfach Ihre Arztrechnungen einzureichen. Egal, wo Sie sind oder wann Sie uns brauchen: Greifen Sie auch unterwegs unkompliziert und direkt mit dem Smartphone auf unsere Dienstleistungen zu.

Das Herzstück der App ist unser Online-Kundenportal MyVisana. Sie können Ihr bestehendes Kundenportal-Login für die Nutzung der App verwenden. Wir empfehlen Ihnen, sich auf www.visana.ch/myvisana anzumelden, damit Sie auch alle Funktionen der App nutzen können. Ausserdem bietet die App gegenüber dem MyVisana-Portal weitere nützliche Funktionen:

- Arztrechnungen fotografieren und einsenden
- die Versichertenkarten der ganzen Familie unterwegs abrufen
- sich mit Touch-ID oder PIN anmelden
- sich auf mehreren Geräten anmelden
- alle News und Angebote auf www.visana.ch kompakt via Visana-App erhalten

Darüber hinaus verfügt die App über alle Funktionen, die MyVisana bietet, beispielsweise eine Übersicht über die Policen und Leistungsabrechnungen. Sie finden die Visana-App im Apple Store oder im Google Play Store.
www.visana.ch/app

Alpamare-Besuch mit Hotelübernachtung

Möchten Sie sich und Ihren Kindern in den Sommerferien eine besondere Freude machen? Ein Besuch im Alpamare in Pfäffikon SZ am Zürichsee ist immer ein aufregendes Erlebnis für Gross und Klein. Diesen Sommer weicht der grösste Wasser- und Funpark der Schweiz eine weitere Rutschbahn ein, die für zusätzlichen Spass und Adrenalinschübe sorgen wird.

Exklusives Visana-Angebot

Als Visana-Versicherte können Sie den Alpamare-Besuch mit einer Übernachtung im Vier-Sterne-Hotel «Seedamm Plaza» kombinieren. Diesen Juli und August profitieren Sie von einem Vorzugspreis von 99 Franken für Erwachsene und 49.50 Fran-

ken pro Kind. Es genügt, wenn eine Person bei Visana versichert ist. Kinder unter 6 Jahren übernachten sogar gratis im Zimmer der Eltern.

Inbegriffen sind der Eintritt ins Alpamare für vier Stunden am An- oder Abreisetag, eine Übernachtung im Doppelzimmer im Hotel «Seedamm Plaza» inklusive Frühstücksbuffet und WLAN, die Benutzung des Fitness- und Saunabereichs im Hotel sowie ein Parkplatz. Sie können das Angebot ab sofort buchen unter Telefon 055 417 17 17 oder per E-Mail: info@seedamm-plaza.ch. Geben Sie bei der Hotelbuchung einfach «Visana-Pauschalangebot» an. Angebot buchbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

Exklusiv für Visana-Kunden
Sommerliches Pauschalangebot inkl.
Übernachtung für die ganze Familie.



Theater auf dem Gurten – Wettbewerb

Gewinnen Sie zwei Eintritte für die Theateraufführung am 11. August 2018. Diesen Sommer kehrt die Autorin und Regisseurin Livia Anne Richard mit der Uraufführung «Abefahre! – stressfrei in 5 Tagen» auf den Gurten zurück. Die Komödie mit Tiefgang befasst sich mit Sinn und Unsinn unserer Leistungsgesellschaft.

Ohne Smartphone und Tablet, dafür mit literarischer Fastentee, sollen gestresste Menschen in der freien Natur mittels Rollenspiel, Gruppentherapie und Heilfasten wieder zurück zu sich, zurück zur eigenen Mitte finden, und dies möglichst effizient. Da ist die Komfortzone unerreichbar weit weg und Gewohntes ganz verschwunden.



Verlosung von 25x2 Gratistickets

Auf ins Theater! Visana als Partner des Theater Gurten verlost 25x2 Tickets für die Vorstellung am 11. August 2018. Die Vorführung beginnt um 20.30 Uhr und dauert bis etwa 22.15 Uhr. Weitere Informationen: www.theatergurten.ch.

Wettbewerbstalon

Ich möchte zwei Tickets für das Theater auf dem Gurten (Vorstellung am Samstag, 11. August 2018) gewinnen.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 29. Juni 2018 einsenden an:
VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bis 16. Juli 2018 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden darf. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.



Zur Person

Michel Scheurer arbeitet seit 1987 auf Schweizer Gewässern. Bis 2011 in der Jura-See-Region, seither als Leiter Produktion Schifffahrt in Luzern (www.lakelucerne.ch). Er ist damit der höchste Kapitän auf dem Vierwaldstättersee. Der 47-Jährige wohnt in Aarberg BE und ist regelmässig auf dem Wasser unterwegs, sein Aufgabengebiet beinhaltet aber auch die Aus- und Weiterbildung, die Personalführung sowie die Planung von Um- und Neubau der Kursschiffe. Der Seeländer hat in seiner langen Karriere weit über eine Viertelmillion Kilometer als Schiffsführer zurückgelegt. In seiner Freizeit geht er gerne mit Pistole und Sturmgewehr in den Schiessstand und in den Ferien auf Kreuzfahrten. Eines der riesigen Schiffe auf dem Meer möchte er allerdings nicht steuern. Bei nur zwei Manövern pro Tag sei das viel zu langweilig.

«Vieles ist eine Frage der Erfahrung»

Michel Scheurer ist der oberste Kapitän der Schifffahrtsflotte auf dem Vierwaldstättersee. Er spricht über seine Arbeit, die Herausforderungen und die Schwierigkeit, ein Dampfschiff zu lenken.

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Schiffskapitän hört sich nach einem Traumberuf für viele Buben an. War das bei Ihnen auch so?

Das trifft bei mir auf jeden Fall zu. Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht, und das sage ich nicht einfach nur so. Als Kapitän ist man sein eigener Chef, hat mit vielen Menschen zu tun, die Tätigkeit ist enorm abwechslungsreich. Schon als Kind war es mein Ziel, einmal am Steuer eines grossen Schiffes zu stehen. Und nun darf ich in dieser Traumregion auf dem Vierwaldstättersee tätig sein. Unsere Kundschaft ist sehr international, es hat zum Beispiel viele Asiaten. Diese Erfahrungen mit anderen Kulturen machen die Arbeit noch interessanter.

Wie wird man Schiffskapitän?

Viele Wege führen zum Ziel. Man beginnt als Leichtmatrose, die höchste Ausbildungsstufe in der Schweiz ist der Dampfschiffkapitän. Davon gibt es vielleicht 40, bei uns auf dem Vierwaldstättersee sind es zwölf. Man muss auch ein wenig Glück haben und eine Lücke treffen, beispielsweise bei Pensionierungen. Ich wurde mit 21 Jahren jüngster Schiffsführer der Schweiz, damals arbeitete ich in der Bielersee-Region. Mit 33 war ich Chefkapitän, 2011 wechselte ich auf den Vierwaldstättersee.

Wie schwierig ist es, ein Dampfschiff zu steuern?

Die Zusammenarbeit mit dem Maschinisten ist entscheidend. Ich gebe oben die Befehle, aber es dauert ein paar Sekunden, bis sie umgesetzt sind. Vieles ist eine Frage der Erfahrung. Man muss bei einem Dampfschiff deutlich weiter vorausdenken, der Wendekreis des Schiffs beträgt 380 Meter, bei einem Motorschiff sind es 120 Meter. Weil der Verkehr auf den Schweizer Seen allgemein stark zugenommen hat, müssen wir das Geschehen sehr aufmerksam beobachten.

Wie äussert sich das konkret?

Es gibt viele Stand-up-Paddler, Segler, Schwimmer und Ruderer, welche die Gefahren auf dem Wasser oft unterschätzen. Insbesondere die Ferienzeiten können für uns enorm anspruchsvoll sein, weil die

Menschen teilweise rücksichtslos sind. Viele kennen leider die Regeln nicht. Es braucht ja zum Beispiel keine Prüfung, um auf einem Stand-up-Paddling-Brett unterwegs zu sein. Das finde ich falsch, denn um Velo fahren zu dürfen, werden wir bereits als Fünfjährige ausgebildet. Theoriewissen hilft immer.

Welches sind denn auf dem See die grössten Gefahren für Sie?

Grundsätzlich müssten die Leute 50 Meter Abstand von einem Kursschiff halten. Und bis 100 Meter neben einer Anlagestelle ist das Baden verboten. Daran halten sich viele Schwimmer und Sportler nicht, gerade an attraktiven Lagen wie dem Verkehrshaus in Luzern. Oft freuen sich die Menschen über die hohen Wellen, die ein Schiff verursacht, realisieren aber nicht, wie heikel die Sogwirkung ist. Ein Dampfschiff schaufelt Wasser weg, es gibt eine Art Loch, und wenn man einmal in dieser Strömung drin ist, kommt man fast nicht mehr raus. Gerät ein Mensch in ein Schaufelrad, wird er dies kaum überleben.

Ereigneten sich in der Schweiz viele tödliche Unfälle?

Zum Glück nicht. 2003 gab es einen Toten in Oberhofen am Thunersee, als ein Schwimmer mit dem Blümlisalpdampfschiff zusammenstiess. Möglicherweise war es ein Selbstmord, das konnte nie geklärt werden.

Welches ist für Sie als erfahrener Kapitän die heikelste Herausforderung?

Ständig hochkonzentriert zu sein. Man hat rund 1000 Passagiere an Bord, die Verantwortung ist riesig. Ich habe glücklicherweise nie einen schweren Unfall erlebt. Vor allem wenn der Wind stark und mit bis zu 150 Stundenkilometern bläst, in Föhnlagen etwa, ist es nicht immer einfach, die Schiffe zu manövrieren.