

Wettbewerb

Gratis zu den YB-Stars

Training in den «YB Kids Camps». Haben Sie fussballbegeisterte Söhne, Töchter oder Patenkinder? Dann machen Sie an unserem Wettbewerb mit. «VisanaFORUM» verlost 40 Gratisteilnahmen für zwei «YB Kids Camps» in Bern.



Visana unterstützt die Nachwuchs-Camps (Jahrgänge 1999–2004) der Berner Young Boys und verlost 15 Gratisplätze für das «YB Kids Camp» für Mädchen vom 8. bis 11. April 2013 im Berner Neufeld. Für das «YB Kids Camp» vom 22. bis 26. Juli 2013 auf der Berner Allmend warten weitere 25 Gratisteilnahmen auf bewegungshungrige Nachwuchskickerinnen und -kicker.

Gewinnen Sie spannende Tage für Ihren Nachwuchs, indem Sie uns den Wettbewerbston schicken oder online auf www.visana.ch an der Verlosung teilnehmen. Viel Erfolg!

Wettbewerbston

Ich möchte eine Gratisteilnahme am «YB Kids Camp» (Gewünschtes bitte ankreuzen) gewinnen und akzeptiere die Teilnahmebedingungen*.

- «YB Kids Camp» für Mädchen vom 8. bis 11. April 2013 oder
 «YB Kids Camp» (Mädchen und Knaben) vom 22. bis 26. Juli 2013

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Talon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben (kein Couvert!) und bis 8. März 2013 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

*Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bis 15. März 2013 direkt benachrichtigt. 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 kann. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf am Wettbewerb nur einmal teilnehmen.



Gesund ernähren
Sorge tragen
zu den Vitaminen

Seite 10



Visana Club
Nutzen Sie unsere
Frühlingsangebote

Seite 12

Das Plus für Sie

visanaclub

Urs Brogli
Im Gespräch mit dem
Gesundheitsberater

Seite 22



Inhalt

- 3 Noch mehr Staat im Gesundheitswesen?
- 4 Women Sport Evasion in Lausanne und Bern
- 6 Anlaufstelle für den ganzen Kanton Jura
- 8 Gratis in die «YB Kids Camps»
- 10 Damit die Vitamine nicht verloren gehen
- 12 Visana Club: Angebote so frisch wie der Frühling
- 14 Weiterempfehlen lohnt sich
- 15 MyVisana.ch: das aufgefrischte Kundenportal
- 16 Zusatzversicherungen: Visana erneut top
- 17 Jetzt den Surprise-Wellness-Scheck 2013 einlösen
- 18 Vermischte Meldungen
- 22 Im Gespräch mit Urs Brogli
- 24 Wettbewerb

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

In unserem Gesundheitswesen sind wir gegenwärtig mit zwei Herausforderungen konfrontiert: zum einen mit der Kostenentwicklung, zum anderen mit der Tendenz zu mehr Regulierung.

Von kaum jemandem wird bestritten, dass unsere Medizin erfolgreich ist. Unser Gesundheitssystem wurde in den letzten Jahren erfreulicherweise stark ausgebaut. Dazu beigetragen haben nicht nur die involvierten Personen (wie beispielsweise Mediziner oder Pflegenden), sondern auch der medizintechnische und der pharmakologische Fortschritt.

Dennoch hat dieser Fortschritt seinen Preis. Heute können wir ihn noch bezahlen. Wir sollten uns aber bereits jetzt Überlegungen machen, wie die Werte und Ziele der künftigen Medizin zu definieren sind, so dass auch spätere Generationen von guten medizinischen Leistungen profitieren können. Gefordert sind Kreise aus Ethik und Wissenschaft. Deren Überlegungen haben dann in den politischen Prozess einzufließen.

Gefordert ist die Politik bereits heute in einem anderen Sektor: Zunehmend zeichnet sich eine Tendenz zu einer verstärkten Regulierung in unserem Gesundheitswesen ab. Bevor nach neuen Gesetzen gerufen wird, wäre zu prüfen, ob die geltenden rechtlichen Rahmenbedingungen bereits ausgeschöpft wurden. Es ist doch nicht bei jedem tatsächlichen oder vermeintlichen Problem mehr Regulierung nötig. Zu beachten ist auch, dass neue Gesetze, Verordnungen, Erlasse kosten.

Auf der gegenüberliegenden Seite können Sie lesen, welche gesundheitspolitischen Fragen gegenwärtig hängig sind und was die Antworten von Visana darauf sind.



Albrecht Rychen
Präsident des Verwaltungsrates



Urs Roth
Vorsitzender der Direktion



«Eine verhängnisvolle Tendenz»

Noch mehr Staat in unseren Gesundheitswesen? Zahlreiche politische Vorlagen stehen gegenwärtig zur Debatte, die den Staatseinfluss auf unser Gesundheitswesen erhöhen wollen.

«VisanaFORUM» sprach mit Albrecht Rychen, dem Verwaltungsratspräsidenten der Visana-Gruppe, über die aktuelle gesundheitspolitische Situation. Er bemängelt, dass unser Gesundheitswesen noch stärker reglementiert werden soll.

«VisanaFORUM»: Sie stellen eine Tendenz zu noch mehr Staat in unserem Gesundheitswesen fest.

Albrecht Rychen: Ja, leider. Ich betrachte dies als eine verhängnisvolle Tendenz. Unser Gesundheitswesen ist gut. Es braucht gewisse gesetzlich vorgegebene Eckpfeiler. Die heutigen genügen; mehr braucht es nicht.

Wo setzen Sie mit Ihrer Kritik an?

Typische Fälle sind das neue Krankenversicherungs-Aufsichts-Gesetz (KVAG) und der von Bundesrat Alain Berset zur Diskussion gestellte Gegenvorschlag zur jüngsten Einheitskassen-Initiative.

Was stört Sie am Vorschlag für ein KVAG?

Er ist weitgehend überflüssig. Es braucht kein neues, zusätzliches Gesetz. Der Vorschlag enthält aber einige Punkte, die eine nähere Betrachtung verdienen. Sollte sich dabei herausstellen, dass es Lücken im Krankenversicherungsgesetz (KVG) gibt, könnten diese dort behoben werden.

Warum wenden Sie sich gegen einen Gegenvorschlag zur jüngsten Einheitskassen-Initiative?

Der Bundesrat hat sich bis heute immer gegen eine Einheitskasse ausgesprochen. Er hat diese Haltung

auch gegenüber der jüngsten Einheitskassen-Initiative bekräftigt. Deshalb ist es für mich nicht verständlich, dass er ihr einen Gegenvorschlag gegenüberstellen will.

Der Bundesrat hat drei Elemente als Gegenvorschlag zur Diskussion gestellt: einen Hochrisikopool, eine verschärfte Trennung von Grund- und Zusatzversicherungen sowie eine weitere Verfeinerung des Risikoausgleichs. Alle drei Vorschläge finden bei Ihnen keine Gnade.

Doch, doch. Visana plädiert seit Jahren für eine weitere Verfeinerung des Risikoausgleichs. Ein solcher Schritt könnte aber unverzüglich und ohne Rücksichtnahme auf die Einheitskassen-Initiative umgesetzt werden.

Die Initiative erhält von Ihnen keine Unterstützung. Warum?

Für mich stehen drei Argumente im Vordergrund: Erstens verlieren die Versicherten mit einer staatlichen Einheitskasse die Freiheit, ihren Versicherer selbst auszuwählen. Zweitens hat eine Monopolkasse weder ein Interesse an einer effizienten Kostenkontrolle, noch an harten Tarifverhandlungen, wie sie heute die Krankenversicherer betreiben.

Und drittens?

Drittens stünde eine Einheitskasse vor den gleichen Problemen wie die Krankenversicherer heute: 95 Prozent der Prämienzahlungen werden in der Grundversicherung für die Deckung der Leistungskosten aufgewendet. Nur gerade rund 5 Prozent betragen die Verwaltungskosten, also einen Fünfräppler pro eingenommenen Prämienfranken. Und diesen Fünfer sollte den Versicherten die Freiheit wert sein, ihren Krankenversicherer selbst zu wählen und nicht vom Staat vorschreiben zu lassen.

Interview:

Christian Beusch
Leiter Unternehmenskommunikation



Impressum: «VisanaFORUM» ist eine Publikation von Visana. Sie erscheint viermal jährlich.

Redaktion: Stephan Fischer, Peter Rüegg. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

Fax: 031 357 96 22. **E-Mail:** forum@visana.ch. **Gestaltung:** Natalie Fomasi, Elgg. **Konzept und Fotos:** Meinrad Fischer,

Atelier für Gestaltung, Zürich. **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).



Women Sport Evasion in Lausanne und Bern!

Das halbe Dutzend ist voll. Am 22. und 23. Juni 2013 findet die Women Sport Evasion bereits zum sechsten Mal in Lausanne statt. Am Ufer des Genfersees werden an die 2000 Teilnehmerinnen erwartet – ein neuer Rekord. Eine Premiere feiert die Women Sport Evasion am 31. August und 1. September in Bern.

Die Women Sport Evasion in Lausanne ist eine Erfolgsgeschichte. Seit der ersten Austragung 2008 ist dieser nur für Frauen konzipierte Event kontinuierlich gewachsen. Knapp 2000 sportbegeisterte Teilnehmerinnen werden dieses Jahr auf der Sportanlage Pierre-de-Coubertin erwartet. In Bern auf der Anlage Schönau findet die Women Sport Evasion zum ersten Mal statt. Hier werden mindestens 800 Teilnehmerinnen zugegen sein. Visana unterstützt die Women Sport Evasion auch 2013 als Hauptsponsor.

Individuelle Programmgestaltung

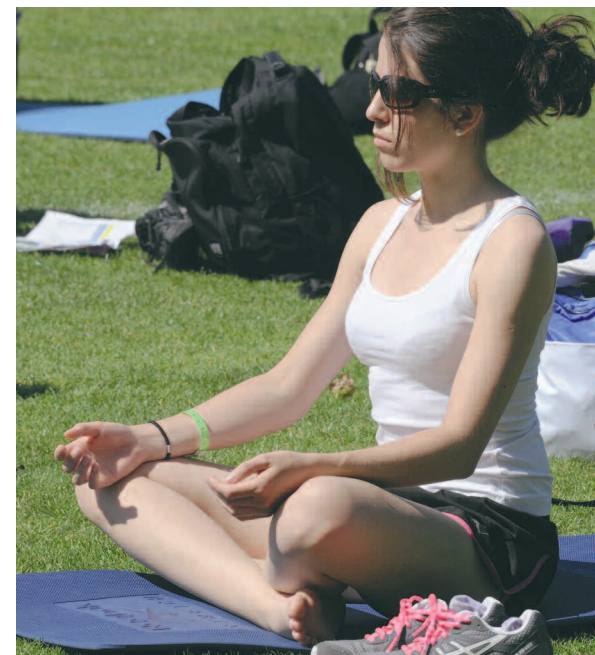
An der Women Sport Evasion sind Frauen unter sich (ab Jahrgang 1997). Ein Wochenende lang stehen ihnen mehr als ein Dutzend attraktive Workshops aus den Be-

reichen Fitness, Dance, Entspannung und Wellness offen. Jede Teilnehmerin stellt vor Ort ihr eigenes Tagesprogramm aus dem breitgefächerten Angebot zusammen.

Sämtliche Workshops werden mehrmals täglich angeboten, was den Teilnehmerinnen grösstmögliche Freiheit in der Tagesgestaltung lässt. Die Palette der zur Auswahl stehenden Workshops wird im Vergleich zum letzten Jahr ausgebaut und mit aktuellen Trendangeboten ergänzt. «Publikumsmagnete» wie Zumba oder Drums Alive dürfen aber auch dieses Jahr nicht fehlen.

Nur ein Tag oder doch das ganze Wochenende?

In der Tagespauschale (Samstag oder Sonntag) von 55 Franken sind die Teilnahme an den Workshops, das



Mittagessen, die Zwischenverpflegung (Früchte und Getränke) sowie ein Erinnerungsgeschenk inbegriffen. Wenn Sie alle Workshops besuchen möchten, gönnen Sie sich am besten gleich den Zweitagespass. Dieser kostet gerade mal 90 Franken (ohne Übernachtung).

Noch günstiger nach Lausanne oder Bern kommen Sie nur, wenn Sie sich einladen lassen oder einen der je 100 Gratistagespässe im Wettbewerb gewinnen (siehe Kasten). Weitere Informationen zum Anlass, den Link zur Anmeldung sowie das detaillierte Programm finden Sie auf www.womensportevasion.ch, oder via Facebook-Seite der Women Sport Evasion unter www.facebook.com/WomenSportEvasion.

Stephan Fischer
Unternehmenskommunikation

Je 100 Gratistagespässe für Lausanne und Bern
Möchten Sie einen Tag lang – oder gleich ein ganzes Wochenende – neue, trendige Sportangebote und Fitnessrends kennenlernen? Die Women Sport Evasion am 22. und 23. Juni 2013 in Lausanne (die Workshops werden in französischer und teilweise in deutscher Sprache abgehalten) sowie am 31. August und 1. September 2013 in Bern (Workshops nur in deutscher Sprache) bietet Ihnen die ideale Möglichkeit dazu. Melden Sie sich an auf www.womensportevasion.ch oder machen Sie bei unserem Wettbewerb mit und gewinnen Sie Gratistagespässe für sich und Ihre Kolleginnen. «VisanaFORUM» verlost je 100 Gratistickets für einen Tag Ihrer Wahl.



Wettbewerbstalon

Ich möchte (Anzahl, max. 5) Gratistagespässe für die Women Sport Evasion (für Frauen ab Jahrgang 1997) gewinnen und akzeptiere die Teilnahmebedingungen*.

22. Juni in Lausanne oder 23. Juni in Lausanne oder
 31. August in Bern oder 1. September in Bern

Frau

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Talon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben (kein Couvert!) und bis 18. März 2013 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

* Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinnerinnen werden bis 30. März 2013 benachrichtigt. 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 kann am Wettbewerb nur einmal teilnehmen.



Anlaufstelle für den ganzen Kanton Jura

Im Gespräch mit Laurence Glauser. Seit mehr als elf Jahren kümmert sich Laurence Glauser um die Visana-Versicherten im Kanton Jura. Mit Kompetenz, Empathie, Freude und Herzblut berät sie Jung und Alt auf der Geschäftsstelle in Delsberg.

Von Boncourt bis Saignelégier, von Courgenay bis Courrendlin – der Kanton Jura ist 839 Quadratkilometer gross und zählt rund 75 000 Einwohner. Dies ist das Einzugsgebiet der

Geschäftsstelle Delsberg. Laurence Glauser und ihre Arbeitskollegin Cynthia Chapuis Loviat geben der Visana-Gruppe ein Gesicht im jüngsten Schweizer Kanton.

Zeit nehmen für die Versicherten

Rund 4000 Versicherte betreut das Duo vom jurassischen Hauptort aus, Jahr für Jahr werden es mehr. Beide arbeiten mit einem 50-Prozent-Pensum. Aber vor allem im Herbst, der Hauptverkaufssaison, sind sie in Spitzenzeiten bis zu sechs Tage die Woche auf der Geschäftsstelle anzutreffen. «Wir möchten uns bewusst die Zeit für die Anliegen der Versicherten nehmen. Wenn es Fragen gibt, besprechen wir sie und lösen sie zusammen», sagt

Laurence Glauser. «Es ist wichtig, dass wir die Sprache der Versicherten sprechen und nicht eine, die voller versicherungstechnischer Begriffe ist.»

Seit mehr als einem Jahrzehnt kümmert sich Laurence Glauser um die Versicherten im Jura. Sie tut dies mit viel Herzblut. Man spürt im Gespräch, wie ihr das Wohl der Kundinnen und Kunden am Herzen liegt. Mit ihrer positiven, natürlichen und charmanten Art sucht sie stets nach einer optimalen Versicherungslösung. Die Kundschaft weiss das zu schätzen und trägt dies ins eigene Umfeld hinaus. So entstehen neue Kontakte.

Guter Service spricht sich herum

Viele Neukunden haben durch Bekannte erfahren, dass man sich bei Visana um ihre Anliegen kümmert und sich Zeit für sie nimmt. «Wir wollen unsere Kunden stets zufriedenstellen», sagt Laurence Glauser klipp und klar. Und die erfolgreiche Mund-zu-Mund-Propaganda tut das Ihre, was der Arbeit von Laurence Glauser und ihrer Kollegin natürlich ein gutes Zeugnis ausstellt.

«Es gibt einige ehemalige Versicherte, die nach einem kurzen Abstecher zur Konkurrenz wieder zu uns zurückkommen, obwohl wir nicht die günstigste Prämie anbieten können», sagt Laurence Glauser. Aber eine hohe Servicequalität und die persönliche Beratung bei Visana seien herausragende Verkaufsargumente und würden von den Kundinnen und Kunden sehr geschätzt.

Ruhig Blut in hektischen Phasen

Der Herbst ist jedes Jahr eine äusserst intensive Zeit. Bestehende sowie potentielle Kundinnen und Kunden stehen am Schalter Schlange, das Telefon läutet unaufhörlich, und auf dem Computer warten zig E-Mails auf ihre Beantwortung. Für Laurence Glauser stellt dies kein Problem dar, sie bewahrt auch in hektischen Phasen die Übersicht. Sie liebt ihre Arbeit, und die Zufriedenheit der Versicherten gewährt ihr Befriedigung.

«Das Zusatzversicherungspaket Basic haben wir im letzten Herbst erneut überdurchschnittlich gut verkauft. Die Kunden sind sehr zufrieden mit unseren Produkten»,



Zurück in der Heimat

Nach einer Banklehre zog es Laurence Glauser nach Lausanne, wo die gebürtige Jurassierin ihre Bankkarriere weiterführte. Nach weiteren Destinationen im Banksektor kehrte sie zu ihren Wurzeln in den Jura zurück, wo sie nun mit ihrem Ehemann und den beiden Söhnen (20 und 17 Jahre) lebt. Nach einem familiär bedingten zehnjährigen Unterbruch stieg sie am 1. März 2002 bei Visana wieder ins Berufsleben ein. In ihrer Freizeit liest und reist sie gerne. Im Fitnessstudio findet sie, falls es ihre Bürotätigkeit erlaubt, mindestens einmal pro Woche einen Ausgleich. Zudem geht ihr auch im Eigenheim mit grossem Garten die Arbeit nie aus.

erzählt Laurence Glauser. Jetzt freut sie sich erst einmal auf die etwas ruhigeren Frühlingssmonate. Es gelte nun die Batterien mit Ferien und sportlichen Aktivitäten wieder aufzuladen.

Gewappnet für den nächsten Ansturm

Dank Jobsharing mit ihrer Arbeitskollegin ist die Erreichbarkeit auf der Geschäftsstelle jederzeit sichergestellt. Im Verlauf des Jahres werden die Anfragen dann wieder deutlich zunehmen und Laurence Glauser und ihre Kollegin stärker fordern. Aber wie jedes Jahr werden sie dieser Herausforderung mit einem offenen Ohr, Geduld und einer passenden Lösung begegnen.

Stephan Fischer

Unternehmenskommunikation



40x gratis in die «YB Kids Camps»

Eindrückliches Erlebnis für den Nachwuchs. Visana unterstützt die «YB Kids Camps» der Berner Young Boys seit Jahren und verlost auch dieses Jahr wieder insgesamt 40 Gratisteilnahmen.

Die «YB Kids Camps» hinterlassen bei den Teilnehmenden einen bleibenden Eindruck. Wer kann, ist auch im folgenden Jahr wieder dabei. Aber die Plätze sind gefragt. Maximal 60 Mädchen im Alter von 9 bis 14 Jahren (Jahrgänge 1999–2004) können für das «YB Kids Camp» vom 8. bis 11. April 2013 berücksichtigt werden. Für das «YB Kids Camp» vom 22. bis 26. Juli 2013 stehen 400 Plätze (Jahrgänge 1999–2004) für Knaben und Mädchen zur Verfügung.

Alles dreht sich um den Fussball

Die fussballbegeisterten Jugendlichen werden von erfahrenen Nachwuchstrainern gefördert und gefordert. Täglich stehen zwei Trainingseinheiten auf dem Programm, bei denen es um Technik, Taktik, Förderung des Spielverständnisses und die konditionellen Fähigkeiten geht.

Ein Höhepunkt ist der traditionelle Besuch der YB-Profis im Kids-Camp. Einmal unter Anleitung seiner Vorbilder zu trainieren, lässt jedes Nachwuchsfussballerherz höher schlagen. Und für einen Autogramm- und Fotowunsch lässt sich sicher auch Zeit finden.

Für das «YB Kids Camp» im Frühling beträgt die Teilnahmegebühr 295 Franken, dasjenige im Sommer kostet 320 Franken. Die Jugendlichen kommen in den Genuss von spannenden Trainings durch ausgebildete Trainerinnen und Trainer. Ausserdem werden sie während des ganzen Camps gepflegt und erhalten eine Fussballausrüstung, bestehend aus Rucksack, Fussball, Regenjacke, je zwei Fussball-Shirts und -Shorts und zwei Paar Stulpen.

Gratis dabei dank Visana

Die Plätze für die «YB Kids Camps» sind heiss begehrt. Entsprechend gross ist der Andrang, sobald sich das Anmeldefenster öffnet. Spätentschlossene und Nachzügler laufen Gefahr, dass ein Camp bereits ausgebucht ist. Wer bei der Anmeldung leer ausging und keinen Platz ergattern konnte, erhält hier die Chance, einen der 40 Gratisplätze von Visana zu gewinnen. Für die Nachwuchskickerinnen und Nachwuchskicker des «VisanaFORUM»-Publikums liegen 15 Gratisteilnahmen für den Frühling sowie 25 für den Sommer bereit (siehe Kasten). Gönnen Sie Ihrem Nachwuchs ein paar fussballverrückte Tage, und nehmen Sie am Wettbewerb auf Seite 24 teil. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine von insgesamt 40 Gratisteilnahmen. Weitere Informationen zu den «YB Kids Camps» finden Sie auf www.bscy.ch.

Stephan Fischer
Unternehmenskommunikation



Verlosung von 15+25 Gratisteilnahmen

Ist Ihre Tochter, Ihr Sohn oder Ihr Patenkind fussballbegeistert und möchte gratis am «YB Kids Camp» im Frühling (Neufeld Bern, nur Mädchen, Jahrgänge 1999–2004) vom 8. bis 11. April 2013 oder am jenem im Sommer (Berner Allmend, Knaben und Mädchen, Jahrgänge 1999–2004) vom 22. bis 26. Juli 2013 teilnehmen? Dann machen Sie an unserem Wettbewerb auf Seite 24 mit. Visana verlost 15 Gratisplätze für das «YB Kids Camp» im Frühling und 25 für jenes im Sommer. Ein unvergessliches Erlebnis für alle Teilnehmenden!



Damit die Vitamine nicht verloren gehen

Wer täglich genügend Gemüse und Früchte isst, lebt gesünder. Das stimmt – aber nur bedingt. Vitamine und Mineralstoffe gehen beispielsweise durch zu lange und falsche Lagerung verloren. Dasselbe geschieht, wenn frische Lebensmittel nicht mit der nötigen Sorgfalt zubereitet werden. Generell gilt: Je frischer, desto besser und gesünder.

Vitaminreiche Ernährung beginnt beim Einkauf. Da sollten wir uns für möglichst frische, das heisst auch saisongerechte Produkte entscheiden, aber nicht gleich Vorräte für eine ganze

Woche anlegen. Denn beim Aufbewahren im Kühlschrank bauen sich mit der Zeit die meisten Wertstoffe ab, insbesondere das Vitamin C. Davon verliert ein Gemüse, je nach Sorte, bis zu 80 Prozent innerhalb von nur einer Woche.

Nichts gegen Tiefgekühltes

Wenn es zeitlich nicht möglich ist, mehrmals wöchentlich einzukaufen, oder als Abwechslung in den Wintermonaten ist tiefgekühltes Gemüse eine gute Variante. Bei frisch

geerntetem, sogleich blanchiertem und schockgefrorenem Gemüse ist der Verlust an wertvollen Inhaltsstoffen selbst nach einigen Monaten gering. Allerdings ist darauf zu achten, dass die Produkte naturbelassen sind und keine Zusätze wie Gewürze oder Fettstoffe enthalten.

Selbstverständlich haben auch Tiefkühlprodukte ihre Ablaufzeit, die unbedingt beachtet werden muss. Wenn Sie Gemüse und Früchte selbst einfrieren, weil Sie einen eigenen Garten haben oder direkt ab Hof oder auf dem Gemüsemarkt einkaufen, vergessen Sie nicht zu notieren, bis wann das Tiefkühlgut konsumiert werden kann.

Wertvolles schonen

Die Schonung wertvoller Inhaltsstoffe beginnt beim Zubereiten des Gemüses. Lassen Sie es nicht im Wasser liegen, sondern waschen Sie es nur kurz und rüsten Sie es erst unmittelbar vor dem Kochen. Ob Gemüse nun gebraten, im Wasser weich gekocht oder gedämpft wird, ist nicht entscheidend für die Erhaltung der Vitamine. Die Frage ist, wie Sie damit umgehen. Wenn Sie wie in der asiatischen Küche üblich frisches Mischgemüse braten, verwenden Sie dazu nur ganz wenige Tropfen pflanzliches Öl. Auch beim Garen im Salzwasser gilt, das Gemüse in möglichst wenig Wasser zu kochen. Sei das in einem normalen Kochtopf oder in einem Schnell- respektive Dampfkochtopf. Wohl am schonendsten wird Gemüse im Dampf ohne Druck zubereitet. Eines haben jedoch alle Methoden gemeinsam: Je kürzer die Garzeit, desto mehr Wertstoffe bleiben erhalten.

Tiefgekühltes Gemüse sollte noch gefroren in wenig Wasser oder Bouillon bei kleiner Temperatur erwärmt oder kurz im Dampfkochtopf zubereitet werden. Unter www.sge-ssn.ch hat die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung eine Reihe praktischer Informationen zum Einkauf und zur Lagerung von frischen Lebensmitteln zusammengestellt.

Vitaminschub im Frühling

Bald lockt das Angebot der Märkte mit frischem Frühlingsgemüse. Die ersten Erbsen, knackige Frühlingsrübli und Radieschen, zarte Kohlrabi, junger Spinat und grüne



Frühlingsangebot im Visana Club

Duromatic® – leise, sicher und einfach schön von Kuhn Rikon, dem Pionier des Schnellkochtopfs, mit 20 Prozent Rabatt im Visana Club. Mehr Information und den Bestelltalon finden Sie auf Seite 12.

Spargeln bereichern den Menüplan. Frisch geerntet sind sie eine wahre Vitalitätsquelle, vor allem als Rohkost.

Weshalb sollen Kohlrabi eigentlich immer als Suppe oder gekochtes Beilagegemüse auf den Tisch kommen? Sie schmecken roh doch so viel besser. Einfach schälen, in Scheiben schneiden und hineinbeissen. Oder – kulinarisch ein bisschen ansprechender – dünn gehobelt als Carpaccio mit einigen Tropfen Zitronensaft und Oliven- oder Nussöl, mit Radieschen und frischem Schnittlauch garnieren oder mit dem Lieblingsgewürz aromatisieren.

Anna Schaller
Publizistin

Angebote so frisch wie der Frühling

visanaclub

Frühlingsangebote im Visana Club. Ob leise und sicher oder schlank und unkompliziert, die neuen Club-Angebote lassen keine Wünsche offen!

Besuchen Sie den Visana Club regelmässig auf www.visana-club.ch

DUROMATIC® – leise, sicher und einfach schön



Mit dem ersten Schnellkochtopf mit Federventil präsentierte Kuhn Rikon schon 1949 eine weltweite Innovation. Heute setzt der DUROMATIC® den Massstab für Schnellkochtöpfe schlechthin. Speisen werden schnell, einfach und schonend zubereitet. Die ausgesuchten Materialien garantieren eine lange Lebensdauer. Übrigens: Mit dem DUROMATIC® können Sie nicht nur «Gschwelli» zubereiten. Risotto in sieben Minuten oder Caramelköppli in zehn Minuten sind kein Problem.

Vertrauen auch Sie dem Original aus der Schweiz und profitieren Sie vom exklusiven Visana-Club-Rabatt von 20% auf folgenden Modellen:

- **DUROMATIC® Supreme Stielmodell 3,5 l / 20 cm für 167 statt 209 Franken**
- **DUROMATIC® Supreme Stielmodell 5,0 l / 22 cm für 183 statt 229 Franken**

Zusätzlich erhalten Sie gratis je einen flexiblen Dämpfeinsatz (14–22 cm) im Wert von 19.90 Franken.

Die Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer und Versandkosten. Bestellen Sie auf www.kuhnrikon.ch/visana oder per Talon. Zahlung: bei Online-Bestellungen mit Kreditkarte, bei Bestellungen per Talon gegen Rechnung.

Das Angebot ist gültig bis 30. April 2013. Weitere Infos und Bilder finden Sie auf www.visana-club.ch oder www.kuhnrikon.ch/visana. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Service-Center von Kuhn Rikon (052 396 01 01 / kuhnrikon@kuhnrikon.ch).

Bestell-Talon

Stk. DUROMATIC® Supreme Stielmodell 3,5 l / 20 cm für 167 statt 209 Franken inkl. Dämpfeinsatz

Stk. DUROMATIC® Supreme Stielmodell 5,0 l / 22 cm für 183 statt 229 Franken inkl. Dämpfeinsatz

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Talon ausschneiden und einsenden an:
Kuhn Rikon AG, Visana-Club-Angebot, 8486 Rikon

Canon IXUS 125 HS – schlank und unkompliziert

Die IXUS 125 HS silver überzeugt mit einem schlanken Metallgehäuse im schicken Design und vielen nützlichen Funktionen – für grossartige Bilder, selbst bei wenig Licht. Sie bietet Face-ID zur automatischen Gesichtserkennung und Full-HD-Movies für noch mehr Filmstress.

Exklusiver Spezialpreis für Visana-Club-Mitglieder: 149 statt 248 Franken inkl. MwSt. und Porto!

Bestellen Sie Ihre persönliche IXUS 125 HS silver unter www.visana-club.ch oder telefonisch unter der Nummer 043 411 85 75 (wochentags von 10–12 Uhr und von 14–16 Uhr), Stichwort «Visana Club». Das Angebot ist gültig bis 30. April 2013 oder solange Vorrat. Die Kamera ist nur in der Farbe Silber erhältlich.



Visana Club – das Plus für Sie. Als Visana-Kundin oder -Kunde sind Sie automatisch und kostenlos Mitglied im Visana Club und können uneingeschränkt von den Angeboten unserer Partner profitieren. Visana setzt für den Visana Club keinen einzigen Prämienfranken ein. Weitere Angebote und Infos auf www.visana-club.ch

KIDS – 1001 Ausflugsideen für Familien



KIDS ist das Nachschlagewerk für unternehmungslustige Familien. Lama-Trekking, Sommerrodeln oder Schatzsuche: Die 8. Auflage präsentiert 1001 familiengerechte Ausflugs-ideen in 43 Regionen. Gesundheitsfördernde und rollstuhlgängige Ausflugs-ziele sind speziell gekennzeichnet.

Sie erhalten das Buch «KIDS – 1001 Ausflüge für die ganze Familie» zum Club-Spezialpreis von 35 statt 49.50 Franken.

Der Preis versteht sich inkl. MwSt. und zuzüglich sechs Franken Versandkosten (Lieferung gegen Rechnung). Das Angebot ist gültig bis 30. April 2013.

Jetzt bestellen unter www.kids.ch (Promotionscode «Visana» eingeben) oder per Talon. Weitere Infos und Bilder finden Sie auf www.visana-club.ch oder www.kids.ch. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an info@kids.ch oder 044 245 45 45.

Bestell-Talon

Exemplare KIDS-Buch zum Visana-Spezialpreis von 35 anstatt 49.50 Franken (exkl. Versandkosten von sechs Franken)

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Talon ausschneiden und einsenden an: Swisscontent AG, KIDS, Visana-Angebot, Hottingerstrasse 12, 8032 Zürich

Visana weiterempfehlen lohnt sich

Spielend leicht zu 100 Franken. Visana belohnt jede erfolgreiche Weiterempfehlung mit 200 Franken – je 100 Franken für Sie und für die neu versicherte Person. Ihr Aufwand ist praktisch gleich null.

Sind Sie mit Visana zufrieden? Dann überzeugen Sie Ihre Freunde und Bekannten von unseren vielfältigen Produkten und dem prompten Service – und profitieren Sie. Visana belohnt jede erfolgreiche Empfehlung mit 100 Franken. Je mehr neue Kunden Sie Visana vermitteln, desto höher wird Ihre Belohnung. Und es lohnt sich nicht nur für Sie – auch die neu versicherte Person (ab 18 Jahren) erhält 100 Franken für den Abschluss der Grundversicherung inklusive Zusatzversicherung Basic respektive Spital in Kombination mit einer weiteren Zusatzversicherung (z. B. Komplementär oder Ambulant).

Kein administrativer Aufwand

Visana weiterzuempfehlen, ist kinderleicht und in wenigen Schritten erledigt: Sie brauchen nur auf nebenstehendem Talon Name und Adresse Ihrer Freunde oder Bekannten zu notieren, Ihre eigene Adresse und Versichertennummer anzugeben und das Formular abzuschicken. Alles Weitere erledigt Visana. Kommt es zu einem Abschluss, erhalten Sie und die neu versicherte Person je 100 Franken.



Noch einfacher läuft die Weiterempfehlung online: www.visana.ch. Dort finden Sie auch die Bedingungen für eine Weiterempfehlung. Auch Ihre Visana-Geschäftsstelle berät Sie gerne.

Franziska Lehmann
Marketing Privatkunden

Empfehlungs-Talon

Meine Adresse

Name _____
Vorname _____
Strasse, Nr. _____
PLZ, Ort _____
Versicherten-Nr. _____

Meine Empfehlungen

Frau Herr
Name _____
Vorname _____
Strasse, Nr. _____
PLZ, Ort _____
Tel. Geschäft _____ privat _____
Geburtsdatum _____

Frau Herr
Name _____
Vorname _____
Strasse, Nr. _____
PLZ, Ort _____
Tel. Geschäft _____ privat _____
Geburtsdatum _____

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

MyVisana.ch – frisches Kundenportal

Einfach, schnell. Sind Sie online? Wir sind es auch. Testen Sie das mobile Kundenportal www.myvisana.ch und melden Sie sich noch heute an. Sie werden begeistert sein, wie bequem Sie Ihre Versicherung im Griff haben.

Mit dem Kundenportal MyVisana haben Sie jederzeit Einblick in Ihre persönlichen Versicherungsdaten, ob zuhause oder unterwegs.

MyVisana bietet Ihnen folgende Vorteile:

- **Zeitsparend:** Neue Adresse, andere Zahlungsweise, neue Klebeetiketten? Mit MyVisana verwalten Sie Ihre Krankenversicherung einfach, schnell und unabhängig von Zeit und Ort.
- **Übersichtlich:** Dank MyVisana überblicken Sie Ihre Gesundheitskosten jederzeit. Sie sehen Police, Rechnungen, Franchise und Selbstbehalt.
- **Umweltschonend:** Mit MyVisana reduzieren Sie den Papierverbrauch und schonen so die Natur.
- **Persönlich:** Auf MyVisana finden Sie Ihre Beraterin oder Ihren Berater einfach und schnell. Diese stehen Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.
- **Sicher:** MyVisana ist dreifach geschützt: Nur mit der Kombination aus Ihrer Identifikationsnummer, Ihrem persönlichen Passwort, dem installierten Zertifikat und den Angaben auf der Matrix-Karte gelangen Sie zu Ihren Daten. Von dort kommunizieren Sie online mit Visana nur über SecureMail.

Mit dem Kundenportal MyVisana haben Sie nicht nur stets bequem Zugriff auf Ihre Versicherungsunterlagen. Sie können auch Ihre Franchise, Unfalldeckung oder Zahlungsweise ändern. Sie finden dann jeweils eine Änderungsbestätigung in Ihrem Postfach. So behalten Sie stets den Überblick. Und nicht nur das: Wenn Sie möchten, können Sie auch die Daten Ihrer Familienmitglieder verwalten. Melden Sie sich noch heute auf unserer Website www.visana.ch für MyVisana an. Oder füllen Sie den nebenstehenden Anmeldetalon aus. Sie erhalten anschliessend alle nötigen Unterlagen für den Zugriff auf MyVisana.



Anmelde-Talon

Ja, ich will jetzt online versichert sein.

(Bitte ankreuzen)
 Ja, ich nehme am Wettbewerb teil und akzeptiere die Teilnahmebedingungen.

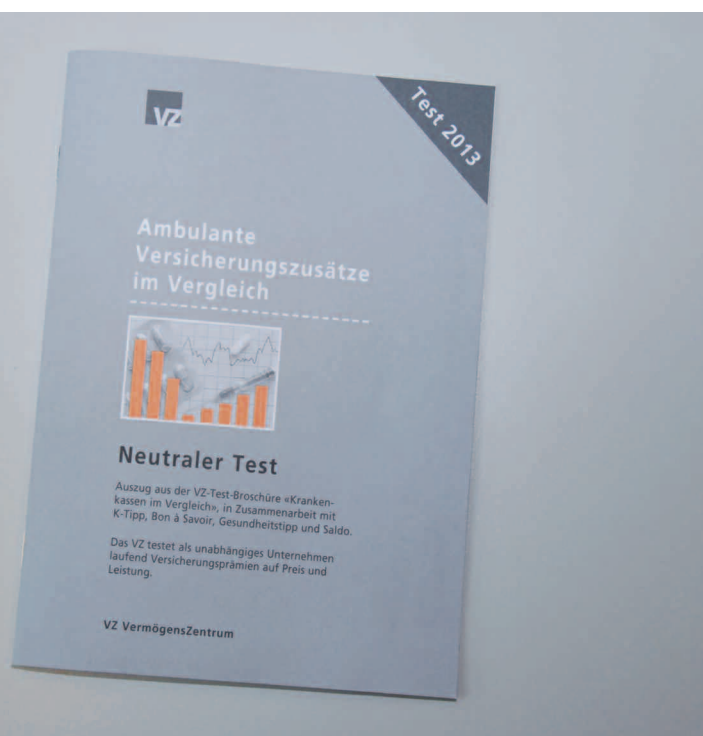
Frau Herr
Name _____
Vorname _____
Strasse, Nr. _____
PLZ, Ort _____
Versicherten-Nr. _____
Geburtsdatum _____
Telefon _____
E-Mail _____

Talon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und bis 30. April 2013 einsenden an: Visana Services AG, Fachsupport Kundenportal, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

Die Verlosung findet im Mai 2013 statt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeitende der Visana-Gruppe.

Visana erneut top

Visana ist einer der besten Zusatzversicherer. Das VermögensZentrum (VZ) hat die meistverkauften Zusatzversicherungen der 14 grössten Schweizer Krankenversicherungen miteinander verglichen, wobei Visana sehr gut abschnitt.



Die Testergebnisse sprechen für sich: Visana spielt im Bereich der Zusatzversicherungen in der obersten Liga. Bei den meistverkauften Krankenpflegezusätzen im Test hat sich Visana in den Top 4 eingereiht, welche als überdurchschnittlich beurteilt wurden.

Mehrfach Höchstbewertungen für Visana

Bei den folgenden Zusatzleistungen der Produkte Ambulant II, Komplementär II und Basic erhielt Visana die Höchstbewertung: Auslandschutz, nicht kassenpflichtige Medikamente, Psychotherapien und Fitnesscenter. Die Resultate dieser Analyse wurden im VZ-Test 2013 «Ambulante Versicherungszusätze im Vergleich» publiziert. Das VZ ist ein unabhängiges Beratungszentrum, das den Test in Zusammenarbeit mit «K-Tipp», «Bon à Savoir», «Gesundheitstipp» und «Saldo» durchgeführt hat.

Esther Trüssel
Marketing Privatkunden

VZ-Vergleich

Sie sehen die Gesamtbewertung der 14 grössten Versicherer der Schweiz auf der Website von www.vzonline.ch > Vergleichen > Krankenpflegezusatz.

Den Blutdruck im Auge behalten

Jetzt Surprise-Wellness-Scheck einlösen. Blutdruck messen tut nicht weh, geht schnell und hilft unter Umständen, Leben zu retten. Mit dem Surprise-Wellness-Scheck erhalten Sie ein Topgerät zu einem Toppreis.

Lösen Sie dazu den Surprise-Wellness-Scheck aus «VisanaFORUM» 3/2012 ein. Den Scheck können Sie auch bei Ihrer Geschäftsstelle anfordern oder im Internet herunterladen unter www.visana.ch > Privatpersonen > Sparen.

Blutdruckmessgerät Microlife A100 für 114 Franken (statt Fr 179.-) (Fr. 65.- Rabatt*)



Mit dem Microlife A100 messen Sie bequem und schnell Ihren Blutdruck und Puls. Das Gerät ist sehr einfach zu bedienen und klinisch getestet. Weitere Eigenschaften:

- erkennt Herzrhythmusstörungen
- verfügt über 30 Speicherplätze
- hat ein grosses, gut ablesbares Display
- Aufblasen und Luftablass erfolgen vollautomatisch
- oszillometrische Messung
- Betrieb mit Batterie oder Netzanschluss möglich (Netzadapter optional für 25 Franken erhältlich)
- mit waschbarer Manschettenhülle und Tragtasche
- 5 Jahre Garantie

«Spielregeln» für Surprise-Wellness-Scheck

Alle Versicherten mit den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic oder Managed Care Ambulant haben Anrecht auf den Surprise-Wellness-Scheck. Jede Person kann nur einen Scheck einlösen. Der Scheck steht ausschliesslich Versicherten zu, die zum Zeitpunkt der Einsendung in einem ungekündigten Versicherungsverhältnis mit Visana stehen. Das Angebot gilt bis 31. Januar 2014.



Bestell-Talon

Blutdruckmessgerät Microlife A100 für 114 Franken (Fr. 65.- Rabatt*) Einfach bedienbares Gerät, mit Manschettenaufbewahrungsfach, Tragetasche und Netzteil-Anschlussmöglichkeit. Fünf Jahre Garantie. Preis inklusive MwSt. und Versandkosten.

Netzadapter, optional, für zusätzliche 25 Franken

*Doppelter Rabatt: Fr. 25.- Surprise-Wellness-Scheck und Fr. 40.- Visana-Rabatt.

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Datum, Unterschrift _____

Talon bis spätestens 31. Januar 2014 einsenden an: Motio AG, Postfach 304, 3250 Lyss. Legen Sie den Surprise-Wellness-Scheck 2013 aus «VisanaFORUM» 3/2012 bei. Mehr Informationen unter Telefon: 032 387 00 60, E-Mail: info@motio.ch, www.motio.ch.

Spot

Wettbewerb auf der Herzroute

Im Sommer 2012 führten wir auf der Herzroute, der bekanntesten schweizerischen Velowanderroute für E-Bikes, einen Wettbewerb durch. Dies sind die glücklichen Gewinnerinnen:



Doris Bussmann (Horiwil) gewann einen Gutschein für zwei Personen für zwei Tage Herzroute inklusive 3-Gang-Mittagessen im Wert von 198 Franken (Zweite von links), Katharina Brand (Mörigen) einen Gutschein für ein FLYER-Elektrovelo von Biketec AG im Wert von 4000 Franken (Mitte), Katrin Ulrich (Zäziwil) ein Navigationsgerät von Garmin und Kartenmaterial im Wert von 981 Franken (nicht anwesend). Die Preise übergaben Kurt Schär und Nicole Perret (Zweite von rechts) von Biketec AG sowie Esther Trüssel von Visana (ganz rechts).

Saisoneröffnung der Herzroute

Die Herzroute führt durch die schönsten Gegenden der voralpinen Schweiz. Sie nimmt am 1. April 2013 ihren Betrieb wieder auf. Ab dann mieten Sie entlang der Herzroute ein E-Bike oder wechseln müde Akkus. Der Ausbau der Strecke bis zum Bodensee ist ausserdem in Planung.

www.herzroute.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 unter www.visana.ch > Privatpersonen > Service > Häufige Fragen > Fachliche 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.

Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

Schadenersatzansprüche beim Gesundheitsrechtsschutz können Sie unter Telefon 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 den kostenlosen Newsletter abonnieren.

Medikamente: Generika – die kostengünstige Alternative

Generika sind Nachbauten langjährig bewährter Medikamente. Das Nachschlagewerk «Pro-Generika» bietet Ihnen eine transparente Übersicht über die kostengünstigen Alternativen auf dem Medikamentenmarkt.

Eigens aufgeführt sind die rezeptfrei erhältlichen Alternativen, von Kopfschmerztabletten bis zu Vitaminen. Der Konsument und Patient kann mit «Pro-Generika» sein Portemonnaie schonen, indem er konsequent überprüft, welches Medikament er durch ein günstigeres ersetzen kann.

«Pro-Generika» erscheint in deutscher und französischer Sprache. Die Ausgabe 2013 kann über mein@pro-generika.ch bezogen werden (Fr. 24.80 inklusive Verpackung und Versand). Der Autor, Tom Voltz, publiziert seit 1996 zum Thema Generika.

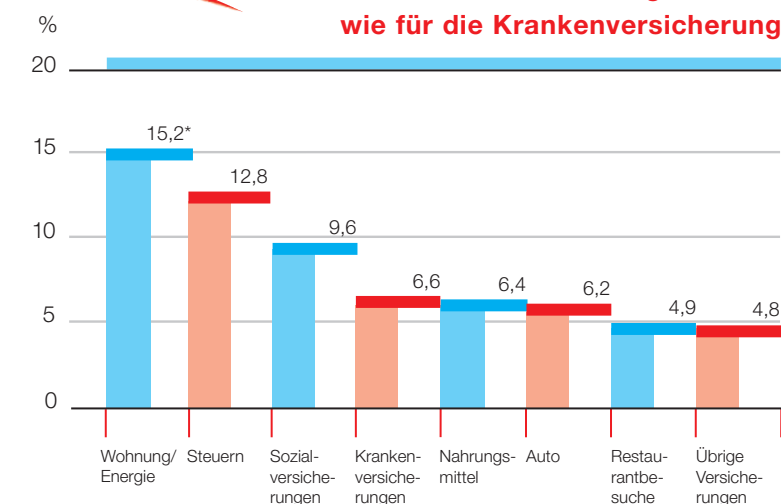
www.pro-generika.ch

iphone.pro-generika.ch

Wer noch mehr sparen will, bestellt Generika über eine der Apotheken, mit denen Visana zusammenarbeitet (siehe Seite 20).

Die aktuelle Grafik

Für das Auto gleich viel wie für die Krankenversicherung



*Haushaltsausgaben in Prozent des Einkommens im Jahr 2009

Die Familie Schweizer hat 2009, den letzten verfügbaren Zahlen, für ihr Auto fast gleich viel wie für die Krankenversicherung ausgegeben. Höher war die Belastung durch Wohnungsmiete, Steuern und Sozialversicherungen wie beispielsweise AHV, IV und BVG. In der Zwischenzeit dürfte das Auto aufgrund der Benzinpreisentwicklung vor der Krankenversicherung rangieren. (Quelle: BFS, ausgewählte Zahlen der Haushaltsausgaben)

Sparen bei Medikamenten

Visana empfiehlt Ihnen, Medikamente bei unserer Partner-Apotheke oder einer unserer Partner-Versandapotheken zu beziehen. So können Sie sparen. Denn alle unsere Partner verzichten auf die Verrechnung der Gebühren für den Medikamenten-Check (4.30 Franken) und den Bezugs-Check (3.25 Franken), welche Apotheken in Rechnung stellen können. Zusätzlich profitieren Visana-Versicherte von günstigen Konditionen und interessanten Zusatzdienstleistungen. Die Rechnungsstellung für kassenpflichtige Medikamente erfolgt direkt an Visana.

Sun-Store-Apotheken

Bei den mehr als 100 Sun-Store-Apotheken in der Schweiz werden Sie persönlich vor Ort kompetent von Fachpersonen beraten. Sie haben ein brei-

tes Apotheken- und Drogeriesortiment zur Auswahl. Visana-Versicherte erhalten Sonderkonditionen mit der Kundenkarte Suncard, welche bei Sun Store bezogen werden kann.

Partner-Versandapotheke

Visana arbeitet mit drei Versandapotheken zusammen. Diese liefern Ihre vom Arzt verordneten Medikamente schnell, sicher, portofrei und zu attraktiven Konditionen diskret schweizweit nach Hause. Sie brauchen nur das ärztliche Rezept einzusenden, welches durch Apotheker auf unerwünschte Wechselwirkungen geprüft wird. Sie werden zudem bei Bedarf telefonisch durch ein fachkundiges Team beraten. Dauerrezepte können einfach nachbestellt werden.

Unsere drei Partner-Versandapotheken bieten Ihnen Rabatte, kostenlose Dienstleistungen und viele weitere attraktive Vorteile. Informieren Sie sich persönlich:

- MediService: www.mediservice.ch
- Zur Rose: www.zurrose.com
- xtrapharm: www.xtrapharm.ch

Häufig gestellte Frage

Ich habe eine Mahnung erhalten, obwohl ich meine Prämie mittels Dauerauftrag bezahle. Warum?

Das kann verschiedene Gründe haben: Zum Beispiel hat Ihre Bankverbindung oder Ihre Adresse geändert. Oder Ihnen ist entgangen, dass Sie bis Mitte Dezember den Dauerauftrag Ihrer Bank oder bei der PostFinance hätten anpassen müssen.

Noch unkomplizierter begleichen Sie Ihre Prämienrechnungen via Lastschriftverfahren (LSV) oder Debit Direct. Mehr Informationen dazu erhalten Sie auf: www.visana.ch > Privatpersonen > Service > Downloads (Rubrik «Diverse Informationen»).

apondi – aktiv zum Wohlfühlgewicht

apondi, ein Angebot von action d – Diabetes aktiv vorbeugen, unterstützt übergewichtige Personen mit einem erhöhten Risiko für Diabetes Typ 2 (BMI ab 25) bei der Gewichtsreduktion. Dabei steht die Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens im Vordergrund. In sechs Monaten erarbeiten Sie mit dem erprobten Internetportal eBalance und/oder einem individuellen Coaching Ihre Strategie zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion.

Die gesunde Balance zwischen Kalorienaufnahme und -verbrauch ist bei jedem Menschen unterschiedlich. eBalance berücksichtigt dies. Sie führen ein Online-Tagebuch als Kontrolle und finden bei eBalance über 2000 leichte und gesunde Rezepte, Fitnessübungen auf Video, ein Forum und die schweizweit umfangreichste Nahrungsmittel-Datenbank.

Ein Coaching bietet Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe. Es unterstützt Sie bei der Analyse Ihres Verhaltens und der schrittweisen Umsetzung der nötigen Veränderungen. Bereits kleine Änderungen Ihres Lebensstils zeigen grosse Wirkung. Ein individuelles Coaching umfasst fünf Stunden Einzelberatung (Standorte: Bern, Zürich, Aarau und St. Gallen). Anmeldungen auf www.actiond.ch sind bis 30. April 2013 möglich und werden nach Eingang berücksichtigt.



apondi-Angebote für Visana-Versicherte

- **Angebot 1:** sechs Monate eBalance für 108 Franken. Nach sechs Monaten erhalten Sie weitere sechs Monate gratis.
- **Angebot 2:** fünf Stunden individuelles Coaching für 100 statt 600 Franken.

Die beiden Angebote sind kombinierbar. Pro Anmeldung erhalten Sie gratis einen action-d-Schrittzähler.



«Die Kantone müssen sich zurückziehen»

Das Schweizer Gesundheitswesen braucht mehr Wettbewerb. Dieser Ansicht ist Gesundheitsberater Urs Brogli. Er kritisiert die Tendenz, «jedes Detail regulieren zu wollen». Dies gelte besonders bei der Spitalpolitik.

Die neue Spitalfinanzierung, welche seit Anfang 2012 gilt, sollte zu mehr Markt, mehr Transparenz und besserer Qualität im Spitalbereich führen. In unserem Gespräch schildert Urs Brogli seine Erfahrungen.

«VisanaFORUM»: Wie ist der Zustand unseres Gesundheitswesens?

Urs Brogli: Er ist gut. Umfragen zeigen, dass Patienten mit unserem System mehrheitlich zufrieden sind und nur wenige Verbesserungen wollen. Im internationalen Vergleich haben wir bei der Zufriedenheit sogar eine Spitzenstellung.

Wie bleibt das so?

Es muss unser Ziel sein, die Qualität zu sichern. Dabei müssen wir aufpassen, dass wir nicht zu viel regulieren. Wird der Wettbewerb ausgeschaltet, fehlt jeglicher Anreiz für eine gute Leistung. Gerade in der Spitalpolitik geht die Entwicklung leider in diese Richtung.

Die neue Spitalfinanzierung stärkt doch den Wettbewerb bei den Spitälern?

Jeder Kanton führt eine Spitalliste, die diejenigen Spitälern aufführt, deren stationäre Leistungen von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung abgegolten werden. Auf diese Liste kommt nur, wer bestimmte Kriterien be-

züglich Qualität und Wirtschaftlichkeit erfüllt. Das war das Ziel. Leider machen die Kantone in der Umsetzung das pure Gegenteil. Sie bevorzugen ihre eigenen öffentlichen Spitälern, diskriminieren die privaten Spitälern und schalten damit den vom Gesetzgeber gewollten Wettbewerb aus.

Mit welchen Folgen?

Der Gesetzgeber wollte gleich lange Spiesse bei den privaten und den öffentlichen Spitälern. Das wird jetzt verhindert. Einzelne Kantone schaffen Fakten, Strukturen werden zementiert. Das führt langfristig zu einem Abbau von Qualität und Effizienz, zum Nachteil der Patientinnen und Patienten.

Wie sieht Ihre Lösung aus?

Die Kantone haben zu viele Rollen. Sie betreiben ihre eigenen Spitälern, setzen die Tarife fest und sind gleichzeitig Kontrolleure. Sie sind Richter in eigener Sache. Diese Mehrfachrolle ist schädlich. Die Kantone müssen sich darauf konzentrieren, dass ein fairer Wettbewerb stattfindet und die medizinische Versorgung für die Bevölkerung gewährleistet ist. Das heisst aber längst nicht, dass jedes «Täli» sein «Spitäli» mit einer Rundumversorgung haben muss, sondern sich beispielsweise bewusst auf die Grundversorgung beschränkt.

Konkret?

Die Kantone müssen ihre Rolle als Betreiber eigener Spitälern abgeben, und zwar konsequent. Sie müssen die Tarifverhandlungen den Tarifpartnern überlassen. Auch hier mischen sich die Kantone immer stärker ein. Ferner muss die Finanzierung im stationären Bereich endlich aus einer Hand erfolgen, um falsche Anreize zu eliminieren.

Was erhoffen Sie sich davon?

Heute werden die stationären Spitalkosten gemeinsam von den Kantonen und Krankenversicherern getragen. Dies im Gegensatz zum ambulanten Bereich, dessen Kosten die Krankenversicherer vollumfänglich übernehmen. Eine ambulante Spitalbehandlung ist für die Kantone finanziell attraktiver als eine stationäre. Die Art der Finanzierung kann also über die Art der Behandlung entscheiden. Das darf nicht sein, denn im Zentrum müssen die medizinischen Bedürfnisse der Patientin oder des Patienten stehen – nicht die finanziellen Vorteile für den einen oder anderen der Financier.

Genussvoll im Gleichgewicht

«Viel reisen, am liebsten mit dem Zug – das ist für mich die beste Erholung», antwortet Urs Brogli auf die Frage nach seinen Aktivitäten ausserhalb der beruflichen Arbeit. Wobei auch diese ihm «viel Freude und Spass» bereite. Geistige Erholung findet Urs Brogli als Vielleser und beim Kinogang. Allgemein dürfe bei ihm das Geniesserische nicht zu kurz kommen. Das gelte auch für den körperlichen Ausgleich, den er in seinem «mittelgrossen Garten» und «wenn immer möglich» in den Bergen findet.

Mehr Qualität und Effizienz

Urs Brogli gilt als langjähriger und ausgewiesener Kenner des schweizerischen Gesundheitswesens. Er ist ein prononcierter Verfechter von mehr Wettbewerb und Effizienz und wehrt sich gleichzeitig gegen zunehmende Regulierungen, insbesondere im Spitalmarkt. Als gesundheitspolitischer Berater prägte Brogli die Gesundheits- und Spitalpolitik der letzten Jahre massgeblich mit und war unter anderem auch in die Ausgestaltung der neuen Spitalfinanzierung involviert.

Gerade die Privatspitälern stehen doch im Ruf der «Rosinenpickerei»...

...was nicht stimmt. Im Gegenteil. Heute gebärden sich oft die Kantone als Rosinenpicker. Beispielsweise in der hochspezialisierten Medizin. Hier werden die Privatspitälern konsequent ausgeschlossen.

Muss denn jedes Spital alles anbieten?

Nein. Eine Spezialisierung und Konzentration macht Sinn. Das führt zu einer höheren Qualität. Entscheidend ist aber, dass bei öffentlichen und privaten Spitälern mit gleich langen Ellen gemessen wird. Für die Zukunft eines Spitals sollten Qualität und Wirtschaftlichkeit entscheidend sein und nicht die politische Nähe zur kantonalen Gesundheitsdirektion.

Interview:

Christian Beusch

Leiter Unternehmenskommunikation