

Visana

Forum

Gesundheitsmagazin
1/2024



8

VIVA – unser
neues Grundversi-
cherungsmodell

14

Unterwegs in
Richtung Paris 2024:
Mujinga Kambundji

34

Unternehmerin
Nicole Loeb
im Gespräch

visana



Gesundheit im Alltag

- 4 Mehr Flexibilität mit einer Spitalzusatzversicherung
- 5 Optimale medizinische Betreuung mit BetterDoc
- 6 Olympia als Ziel: Mittelstreckenläufer Tom Elmer
- 8 VIVA – unsere innovative Grundversicherung**
- 10 Auch Männer sind schwanger – einfach anders
- 12 Vorsorgen und im Alter unabhängig bleiben



Engagement

- 14 Nachgefragt bei Mujinga Kambundji**
- 16 Achtung – fertig – Visana Sprint!
- 20 Visana-Mitarbeiterinnen im Porträt
- 22 Wettbewerb



Visana Business

- 23 Herzlich willkommen zu den «Business News»
- 24 Kundenporträt: Flughafen Bern-Belp**
- 26 News für Unternehmenskunden



Service

- 27 Die Schwingsaison ist eröffnet!
- 28 Bestens umsorgt mit der Well-App
- 29 Medically – der Visana-Soforthilfe-Service
- 30 Kurzsichtigkeit bei Kindern vorbeugen
- 31 Medikamente verwalten mit myVisana und Medi+
- 32 Gut zu wissen
- 34 Interview mit Nicole Loeb**

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir wollen jeden Tag genau die Versicherung für Sie sein, die Ihren Erwartungen entspricht. Die sich für Sie einsetzt, die Ihre Lebenswirklichkeit kennt, die konsequent «nach bi de Lüt» ist.

Darum engagieren wir uns mit aller Kraft für ein «Gesundheitswesen», das seinen Namen wirklich verdient: ein qualitativ hochstehendes und bezahlbares Gesundheitswesen, bei dem alle medizinischen Leistungen aus einer Hand erbracht und für Sie koordiniert werden. Deshalb haben wir zu Jahresbeginn das Modell der integrierten Versorgung lanciert. Über diese Pionierarbeit und unser Versicherungsmodell VIVA berichten wir auf den Seiten 8 und 9.

Mit grosser Spannung fiebern wir den Olympischen Spielen in Paris entgegen. Ich bin überzeugt: Mujinga Kambundji, schnellste Sprinterin der Schweiz und Visana-Botschafterin, wird uns begeistern. Und ich mache Sie noch auf einen weiteren Athleten aufmerksam, den Sie unbedingt im Auge behalten sollten: Tom Elmer, den schnellsten Schweizer Mittelstreckenläufer. Auch er könnte in Paris für Furore sorgen. Machen Sie sich fit für Olympia mit den Interviews mit Tom Elmer und Mujinga Kambundji auf den Seiten 6/7 und 14/15.

Fit ist das richtige Stichwort in eigener Sache: Visana freut sich über ein erfolgreiches Geschäftsjahr 2023. Wir sind Ihr zuverlässiger Ansprechpartner rund um all Ihre Versicherungsfragen. Die kontinuierlich steigenden Versichertenzahlen zeugen von grossem Vertrauen in Visana, sowohl bei unseren Versicherten als auch bei Unternehmenskunden. Deshalb erweitern wir unser Magazin neu um die Rubrik «Business News». Sind Sie neugierig? Dann werfen Sie bitte einen Blick auf die Seiten 23 bis 26.

Ich möchte Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Treue zu Visana danken und wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.



Herzlich grüsst Sie
Ihr Angelo Egli, CEO

A handwritten signature in blue ink, reading "A. Egli". The signature is fluid and cursive, written in a professional style.

Mehr Flexibilität mit einer Spitalzusatzversicherung

Mit einer Spitalzusatzversicherung ergänzen Sie Ihre Grundversicherung bei einem stationären Spitalaufenthalt nach Ihren Wünschen. Statt sich vorher festlegen zu müssen, ob Sie im Spital allgemein, halbprivat oder privat versorgt werden möchten, entscheiden Sie mit einer Flex-Versicherung vor jedem Eingriff.

Text
Patrizia Catucci

Bild
Visana



Die wichtigsten Vorteile einer Spitalzusatzversicherung

- Freie Spitalwahl in der ganzen Schweiz
- Freie Arztwahl im Spital
- Mehr Komfort und Privatsphäre im Ein- oder Zweibettzimmer
- Inklusive unserer Reiseversicherung Vacanza
- 50 Prozent Rabatt auf die Zusatzversicherung ab dem zweiten Kind



Unsere Spitalzusatzversicherungen

→ visana.ch/spital

Zusätzlich bietet eine Flex-Versicherung freie Arzt- und Spitalwahl sowie Extras wie die Unterbringung im Einzelzimmer, die Reiseversicherung Vacanza und attraktive Familienrabatte.

Spital Flex – der Schlüssel zur individuellen Spitalversorgung

Die steigende Beliebtheit von Spital Flex spricht für sich: Immer mehr Versicherte schätzen die Vorteile einer flexiblen Spitalzusatzversicherung.

Das sind Ihre Vorteile mit Spital Flex:

- **Flexible Abteilungswahl:** Entscheiden Sie bei jedem Spital-eintritt zwischen allgemein, halbprivat oder privat.
- **Individueller Komfort:** Einzelzimmer oder Zweibettzimmer? Wählen Sie selbst.
- **Freie Spitalwahl:** Die Kosten für Behandlungen in Spitälern ausserhalb Ihres Wohnkantons sind gedeckt – von renommierten Spezialkliniken bis zu lokalen Einrichtungen.
- **Transparente Kostenkontrolle:** Klare Übersicht über Mehrleistungen je Spital im übersichtlichen Klinikatalog.
- **Freie Arztwahl:** Ob Spezialist, Chefarzt oder Chefarztin – Sie entscheiden, wer Sie behandelt.
- **Wahlbehandlungen** und alternative Therapien
- **Kostenlose Zweitmeinung:** Einfacher Zugang zu Spezialisten- und Zweitmeinungen
- **Attraktive Familienrabatte:** Mit 50 Prozent Rabatt ab dem zweiten Kind wird Spital Flex auch für Familien erschwinglich.
- **Rooming-in:** Behalten Sie Ihre Liebsten nah bei sich, mit Beiträgen für Unterkunft und Verpflegung.
- **Reiseversicherung Vacanza** inklusive. Reisen Sie sorgenfrei mit einer umfassenden Reiseversicherung.

Ein Spitalaufenthalt ist oft eine Herausforderung, aber mit Spital Flex haben Sie die volle Kontrolle über Ihre Behandlung. Die Flexibilität gibt Ihnen die Gewissheit, die bestmögliche Betreuung zu erhalten, ganz nach Ihren Wünschen. ■

1A-medizinische Betreuung mit BetterDoc

Die Arztwahl hat grossen Einfluss auf die Behandlung und den weiteren Verlauf einer Erkrankung. Die Suche nach optimal qualifizierten Ärzten und Spitälern ist für Patienten jedoch schwierig. Unser neuer Partner BetterDoc hilft Ihnen, wenn Sie eine Zweitmeinung wünschen.

Text

Hannes Bichsel

Wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine gravierende Diagnose stellt oder Ihnen zu einer Operation rät, sorgt das für Verunsicherung und wirft Fragen auf: Welche Ärzte können mir am besten helfen? Ist die empfohlene Behandlung die richtige? In solch schwierigen Situationen hilft es, einen Spezialisten für eine Zweitmeinung oder die Behandlung aufzusuchen. Das ist sinnvoll, denn rund die Hälfte der geplanten Operationen sowie Komplikationen nach Eingriffen werden durch den Besuch bei optimal qualifizierten Ärztinnen und Ärzten vermieden.

Visana empfiehlt BetterDoc für diese Fälle:

- Wenn Sie eine Zweitmeinung wünschen, weil Sie unsicher sind, ob die erhaltene Behandlungsempfehlung die richtige für Sie ist
- Wenn bei Ihnen eine gravierende oder seltene Krankheit diagnostiziert wurde
- Wenn eine Operation bevorsteht oder Komplikationen nach einem Eingriff auftreten

Einfach, unabhängig, transparent

Hochqualifizierte Ärzte und Spitäler spezifisch für die eigene Erkrankung zu finden, ist eine grosse Herausforderung. Kein Wunder, denn die Informationen dazu sind unüberschaubar, Qualitätsberichte von Spitälern selbst für Mediziner unverständlich, und Marketing ist kaum von tatsächlicher Expertise zu unterscheiden. ■

Ihre Vorteile mit BetterDoc

- Sie erreichen BetterDoc **einfach und unkompliziert telefonisch** unter **061 551 01 88** (Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr).
- **Kostenlos**, sofern Sie bei Visana grundversichert sind respektive eine Zusatzversicherung Basic, eine Spitalzusatz-, Spitalkapital- oder eine Spitaltaggeldversicherung haben.
- Ein erfahrenes Team aus Ärzten und medizinischem Fachpersonal analysiert Ihre gesundheitliche Situation und findet **geeignete Spezialistinnen und Spezialisten** für Sie.
- BetterDoc agiert unabhängig, transparent und auf Grundlage von Qualitätsdaten – damit Sie eine **fundierte Entscheidung** für einen Arzt oder eine Ärztin treffen können.



→ betterdoc.ch/visana



Tom Elmer – versicherungstechnisch optimal betreut durch seine Mutter Ursula.

Text
Stephan Fischer

Bild
zVg

Auf der Zielgeraden in Richtung Olympia 2024

Der Glarner Tom Elmer ist derzeit der schnellste Schweizer Mittelstreckenläufer. Der 27-Jährige peilt die Teilnahme über 1500 Meter an den Olympischen Spielen in Paris an. Am 26. Juli wird der Mega-Sportanlass eröffnet. Die Chancen stehen gut, dass Tom Elmer eine Woche später seinen ersten Auftritt auf der Laufbahn im Stade de France hat.

Zur Person

Tom Elmer (27) stammt aus einer sportbegeisterten Familie aus Glarus – sein Vater war ebenfalls ein ambitionierter Mittelstreckenläufer. Er ist achtfacher Schweizer Meister über 1500 Meter (fünfmal Freiluft, dreimal Halle) und startet für den LC Zürich. Mit seiner persönlichen Bestleistung von 3:34,50 Minuten belegte er 2023 Rang 61 in der Weltjahresbestenliste. In der ewigen Schweizer Bestenliste ist er die Nummer 3 hinter Pierre Déléze und Markus Hacksteiner. Paris 2024 wären Tom Elmers erste Olympische Spiele. Die Vorläufe über 1500 Meter finden am 2. August um 11.05 Uhr statt.



Die ersten Olympischen Spiele, an die sich Tom Elmer erinnert, sind jene in Athen 2004. Damals als 7-Jähriger habe er das 1500-Meter-Rennen vor dem Fernseher verfolgt. Bevor der Glarner voll auf die Karte Laufsport setzte, war er als Jugendlicher zuerst dem Fussball hinterhergesprintet. «Die Schnelligkeit war schon dort meine Stärke. Parallel dazu bin ich an Strassenläufen gestartet und war auch ohne spezielles Training erfolgreich, das hat entsprechend Spass gemacht. Auch am Visana Sprint bin ich früher gestartet», erinnert er sich.

EM, WM und jetzt Olympia?

Mit 12 Jahren hängt Tom Elmer die Fussballschuhe an den Nagel. «Teamsport als Leitungssport faszinierte mich nicht, weil ich mich darüber nervte, wenn andere nicht mit der gleichen Motivation wie ich trainierten. Ich wollte etwas machen, bei dem ich selber für meinen Erfolg verantwortlich bin.» Seither ist Tom Elmer Mittelstreckenläufer. Er gewann acht Schweizer Meistertitel über 1500 Meter, einen über 3000 Meter in der Halle, und er qualifizierte sich für Europa- und Weltmeisterschaften. Was ihm jetzt noch fehlt, ist ein Start an Olympischen Spielen. Anfang August in Paris im Vorlauf über 1500 Meter zu stehen – diesem Ziel ordnet Tom Elmer alles unter, 24 Stunden am Tag: «Olympia ist das Grösste, an dem man als Athlet teilnehmen kann.»

Trainieren, essen, schlafen

Letzten Herbst gönnte sich Tom Elmer nur sechs Tage Pause nach der Saison, ehe er wieder mit dem Training für die Olympia-Saison begann. Einen Grossteil des Winters verbrachte er in Südafrika, wo er zusammen mit seiner international besetzten Trainingsgruppe zwischen 185 und 205 Laufkilometer wöchentlich absolvierte. Hinzu gesellten sich alternative Trainingseinheiten auf dem Velo und regelmässiges Krafttraining, um allfällige körperliche Schwachstellen (z. B. Achillessehnen) auszumerzen. Nicht zu vergessen: genügend Regeneration mit Massage und Physiotherapie. «Das Allerwichtigste ist jedoch, viel und regelmässig zu

schlafen, sowie eine gesunde Ernährung. Zusammen machen diese Faktoren 95 Prozent aus, um Topleistungen erbringen zu können», erklärt Tom Elmer.

Limite oder Weltrangliste

Mit seiner persönlichen Bestleistung von 3:34,50 Minuten über 1500 Meter aus dem Vorjahr fehlt Tom Elmer genau eine Sekunde für die Olympia-Limite. «Bei einem idealen Rennverlauf am richtigen Tag wäre die Limite schon 2023 möglich gewesen, darum mussten wir nicht viel beim Training anpassen, der Weg stimmt. Wir haben aber den Umfang nochmals etwas erhöht, vor allem das Grundlagentraining im Winter war umfangreicher», erklärt er und ergänzt: «Für die Limite muss ich am Tag X topfit sein, alles muss passen. Dann liegt diese eine Sekunde im Sommer drin.» Und sollte er die Limite trotz seiner Zuversicht nicht knacken, stehen Tom Elmers Chancen dennoch gut, sich für Paris über sein Ranking in der Weltrangliste zu qualifizieren.

«Olympia ist das Grösste.»

Optimal versichert – weltweit

Ein grosser Unsicherheitsfaktor für Spitzenathleten ist die Gesundheit: Viren, Verletzungen, Übertraining – sehr schnell wirbeln sie manchmal sämtliche Pläne durcheinander. Und wer nicht 100-prozentig fit ist, hat auf der internationalen Bühne keine Chance. Zur optimalen Betreuung gehört auch eine gute Versicherung. Darum kümmert sich Toms Mutter Ursula Elmer, ihres Zeichens langjährige Leiterin der Visana-Agentur Glarus: «Wir haben für ihn «Spital privat Welt» abgeschlossen, das hat den Vorteil, dass er die Reiseversicherung während zwölf Monaten hat. Plus eine Spitalkapitalversicherung für den Fall der Fälle. Aber natürlich hoffe ich als Mutter, dass er das alles gar nie braucht», sagt sie. Zusammen mit ihrem Mann wird sie im August auf der Tribüne in Paris sitzen und ihren Sohn bei seinem grossen Auftritt unterstützen. Die Daumen sind gedrückt, dass die Qualifikation glückt und Tom sich gesund und in Topform an Olympia präsentieren kann. ■



Pionierarbeit im Jura- bogen – das neue Versicherungsmodell VIVA überzeugt

Visana hat am 1. Januar 2024 ein innovatives Versicherungsmodell im Jurabogen eingeführt: Mit VIVA gehen wir neue Wege im Schweizer Gesundheitswesen. Alle medizinischen Leistungen werden aus einer Hand durch die Gesundheitsorganisation Réseau de l'Arc erbracht und koordiniert. Der neue Ansatz überzeugt.

Text
Josko Pekas

Bild
Damien Carnal

Diese Leistungen umfasst VIVA

VIVA setzt einen besonderen Schwerpunkt auf die Gesunderhaltung ihrer Mitglieder. Neben den klassischen und gesetzlichen Pflichtleistungen bei Krankheit, Unfall, Geburtsgebrechen sowie Schwangerschaft und Mutterschaft bietet VIVA zahlreiche kostenlose Präventionsleistungen. VIVA steht derzeit nur im Jurabogen zur Verfügung. Weitere Informationen zu VIVA sowie eine Übersicht mit den Gemeinden, die dem Versicherungsgebiet angehören, finden Sie auf viva-health.ch.

Als Visana im Herbst 2022 zusammen mit ihren Partnern Swiss Medical Network und dem Kanton Bern die Lancierung der ersten integrierten Gesundheitsorganisation in der Schweiz kommunizierte, war das mediale Echo gross. Ähnliche Vorhaben in Spanien und Deutschland hatten gezeigt, dass Patientinnen und Patienten medizinisch von solchen Versorgungsmodellen profitieren und die Gesundheitskosten dabei um bis zu 25 Prozent gesenkt werden können. Die grosse Frage lautete: Liesse sich ein ähnliches Vorhaben auch in der Schweiz erfolgreich umsetzen?

Tiefere Prämien

Fast zwei Jahre nach der Lancierung fällt die Zwischenbilanz positiv aus. Mit VIVA hat Visana ein Versicherungsmodell entwickelt, das gegenüber der Standardprämie um bis zu 20 Prozent günstiger ist. Wie bei allen Hausarztmodellen verpflichten sich die Mitglieder, bei medizinischen Anliegen zuerst den VIVA-Hausarzt zu kontaktieren. Im Vergleich zu anderen Hausarztmodellen geht VIVA jedoch in vielen Bereichen neue Wege: Neben dem Hausarzt unterstützt ein Team von Gesundheitskoordinatoren die VIVA-Versicherten in allen medizinischen Anliegen. In Zusammenarbeit mit dem VIVA-Hausarzt navigieren die Gesundheitskoordinatoren die Patientinnen und Patienten durch die oft komplexen medizinischen Behandlungswege und stellen sicher, dass die medizinischen Leistungen aus einer Hand und koordiniert erfolgen. Alle medizinischen Leistungen werden durch Fachpersonal erbracht, das demselben Netzwerk angeschlossen ist. Dies entlastet VIVA-Kundinnen und -Kunden und schafft Sicherheit in allen Lebenssituationen.

Prävention inklusive

Ein zentrales Ziel von VIVA ist, die Gesundheit der Kundinnen und Kunden zu erhalten oder sicherzustellen, dass chronisch Kranke besser mit ihren Krankheiten leben. Als eines der ersten Krankenversicherungsmodelle der Schweiz bietet VIVA deshalb kostenlose medizinische Prävention für die Kundinnen und Kunden an. Visana als Versicherungsträger von VIVA übernimmt beispielsweise die Kosten für Impfungen und jährliche Vorsorgeuntersuchungen. Ob jung oder alt, gesund oder chronisch erkrankt: VIVA spricht Menschen an, die ihre eigene Gesundheit ins Zentrum stellen und dabei ganzheitlich von einer Gesundheitsorganisation betreut werden möchten.

Neu: Hospital@Home

Auch aus medizinischer Sicht hat VIVA neue, innovative Ansätze eingeführt. Seit Januar 2024 existiert das Angebot Hospital@Home. Falls es medizinisch Sinn ergibt, werden VIVA-Kundinnen und -Kunden bei Spitalaufenthalten vorzeitig nach Hause verlegt und von einem mobilen Team aus Ärzten und Pflegefachkräften in den eigenen vier Wänden versorgt. Ähnliche Projekte im Ausland haben gezeigt, dass der Genesungsprozess zu Hause schneller geschieht, weil sich Patientinnen und Patienten im vertrauten Umfeld befinden und sich so besser erholen können. Ein positiver Nebeneffekt dabei ist, dass mit «Hospital@Home» weniger teure Übernachtungen im Spital anfallen, was zur Senkung der Gesundheitskosten beiträgt.

Ausweitung des Modells in Planung

Noch ist das volle Potential von VIVA nicht ausgeschöpft. Die ersten Erfahrungen im Jurabogen zeigen jedoch, dass der Ansatz der integrierten Gesundheitsversorgung positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten und auf die Eindämmung der Gesundheitskosten hat. Darum verfolgt Visana das Ziel, VIVA mittelfristig in weiteren Regionen in der Schweiz anzubieten und die Vorteile der integrierten Versorgung einer breiteren Kundenschaft zugänglich zu machen. ■

Auch Männer sind schwanger – einfach anders

Was ist eigentlich die Rolle des Mannes während der Schwangerschaft? Erfahrungen eines zweifachen Vaters aus einer wunderschönen und prägenden, teilweise aber auch anstrengenden Zeit.

Text
Fabian Ruch

Bilder
**Visana,
zVg**

Ich habe zwei schönste Momente in meinem Leben. Die Geburt des ersten Kindes. Und die Geburt des zweiten Kindes. Tochter und Sohn. Verbunden damit waren natürlich zwei Schwangerschaften meiner Frau, auf die man als Mann ja nicht wirklich vorbereitet ist. Es gibt jede Menge Bücher und Internetseiten, Podcasts und gut gemeinte Ratschläge von Freunden – aber was die Rolle des Mannes während der Schwangerschaft angeht, so tappt man vorher logischerweise ziemlich im Dunkeln. Selbst wenn man einen Geburtsvorbereitungskurs belegt hat. Es ist eine einmalige Reise voller Überraschungen.

Eine aufregende Zeit

Die gute Nachricht: Es geht allen Männern so. Es sind neun aufregende und abwechslungsreiche, intensive und interessante Monate. Einerseits gibt es die riesige Vorfreude auf die Geburt, andererseits die Sorge um die Gesundheit von Frau und Kind. Es kann auch einmal hektisch werden, die Gefühle und Launen gehen zuweilen auf eine Achterbahnfahrt, es benötigt Geduld und Liebe und Demut. Und (unter uns Männern): Es kann manchmal auch ganz schön anstrengend sein, Partner einer schwangeren Frau zu sein.

Es gibt sogar eine Form der Scheinschwangerschaft bei Männern, das sogenannte Couvade-Syndrom, bei dem Männer schwangerschaftstypische Beschwerden wie Erbrechen, Atemprobleme, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, aber auch psychische Veränderungen wie Ängste oder Stimmungsschwankungen bei sich selber feststellen. Ich habe das zum Glück nicht erlebt. Und letztlich ist die Rolle des Mannes sowieso klar umrissen: Wir sind in dieser Zeit bedingungslose Unterstützer unserer Frauen.

Unterstützer und Helfer

Letzteres hört sich gut an und sollte 2024 ganz normal sein. Da geht es um 1001 teilweise banale Dinge. Es gibt die emotionale und die körperliche Unterstützung: Zuneigung und Energie geben, den Lebensstil anpassen, vielleicht auch selbst auf Alkohol, Zigaretten oder Kaffee ver-



Die Vorteile bei Visana als Familie mit Baby

- Franchise und Selbstbehalt ab der 13. Woche der Schwangerschaft entfallen bis und mit acht Wochen nach der Geburt.
- Geburtspauschale von bis zu 1500 Franken bei Hausgeburt oder ambulanter Geburt im Spital oder Geburtshaus
- 90 Prozent der Kosten für Schwangerschaftsgymnastik und Rückbildungskurse bis maximal 300 Franken werden übernommen.
- Wellness-Schecks für die körperliche und geistige Regeneration nach der Geburt – auch für das Baby
- Familienfreundliche Rabatte in der Grund- und Zusatzversicherung
- Vor dem 4. Altersjahr entfällt die Gesundheitsprüfung bei der wichtigen Zahnversicherung.
- Neugeborengeschenk
- Alle Versicherungsdokumente immer zur Hand mit der Visana-App



→ visana.ch/familie

zichten, im Haushalt den Lead übernehmen, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der schwangeren Partnerin eingehen. Ganz nach dem Motto: Immer bereit sein, zu helfen.

Mit der Erfahrung von zwei Schwangerschaften meiner Frau und mit dem Abstand von ein paar Jahren blicke ich voller Dankbarkeit zurück auf diese zweimal neun Monate. Ich erinnere mich an die letzten gemeinsamen Ferien zu zweit, an das letzte gemeinsame Essen zu zweit im Restaurant (einen Tag vor der Geburt), an die schier ewigen Stunden im Spital vor der Geburt, ehe es doch beide Male zu einem Kaiserschnitt kam. An die zwei schönsten Momente in meinem Leben. Und was ich dabei festgestellt habe, selbst wenn ich es vorher schon geahnt hatte: Es gibt gute Gründe, warum Frauen von der Natur dazu auserwählt worden sind, Kinder zu gebären. Ich bin nämlich skeptisch, ob Männer dazu in der Lage wären, diese Belastungen auszuhalten.

Das Familienleben neu planen

Der Mensch neigt dazu, die Dinge im Nachhinein zu erklären. Klar ist: In einer Schwangerschaft verläuft nicht alles harmonisch, und pausenlos romantisch ist diese prägende Zeit ohnehin nicht. Zumal es ja auch einige ziemlich rationale Dinge zu planen gibt. Dazu gehören Abklärungen, in welchen Bereichen man sich als Familie zusätzlich absichern und versichern lassen muss. Das klingt schrecklich vernünftig

für eine wunderbare Zeit voller Emotionen und Glücksgefühle. Aber es lohnt sich ab und zu, schrecklich vernünftig zu sein.

Je besser man sich vorbereitet, desto mehr kann man die erste gemeinsame Zeit genießen. Sie kommt nie zurück. Eines habe ich im letzten Jahrzehnt realisiert, obwohl man das ja immer wieder gehört hat: Es geht so schnell – und das Baby wird zum Kleinkind, geht in den Kindergarten und schliesslich in die Schule. Ich weiss heute jedenfalls: Eine Familie ist man nicht erst mit der Geburt des ersten Kindes, sondern schon während der Schwangerschaft. ■

Der Autor mit Tochter Amelie kurz nach der Geburt.



Nicht vergessen!

Die Geburt eines Kindes beeinflusst viele Lebensbereiche, die verändert oder neu geplant werden müssen. Beispielsweise:

- Heirat (ja/nein?)
- Autokauf oder grösseres Auto?
- Grössere Wohnung?
- Aufteilung Kinderbetreuung, eventuell mit Teilzeitarbeit
- Kinderzimmer einrichten
- Anschaffungen für das Kind
- Haushalt, Freizeit, Hobbys, Ferienplanung neu organisieren



Die richtige Lösung – auch für Jüngere

Das Schicksal kann leider auch Menschen treffen, die mitten im Leben stehen. Ein Unfall, eine schwere Krankheit – plötzlich ändert sich der Fokus, und bislang gesunde und selbstständige Menschen benötigen Alltagsunterstützung. Umso besser, dass das flexible Modell auch hier zum Tragen kommen kann: Mit der zusätzlich abschliessbaren Notfallbetreuung übernimmt Visana die anfallenden Kosten während der Genesungszeit.

Innovativ vorsorgen und im Alter unabhängig bleiben

Visana bietet zusammen mit der Berner Kantonalbank eine spannende Möglichkeit zur privaten Vorsorge an: eine innovative Betreuungs- und Vorsorgelösung in einem. Damit können Pensionierte Leistungspakete beziehen und länger unabhängig bleiben.

Text
Lorenz Dettwiler

Bilder
Visana, zVg

Mit einer 3. Säule Geld für das Alter zu sparen ist beliebt, denn der einbezahlte Betrag kann in der Steuererklärung vollumfänglich abgezogen werden. So einfach ist es, Steuern zu sparen und privat vorzusorgen. Oft ist die private Vorsorge sogar nötig, damit man den Ruhestand möglichst frei von finanziellen Sorgen geniessen kann. Diese Sorgen sind das eine, die Sorgen bezüglich weniger Autonomie im Alter das andere. Deshalb geht Visana zusammen mit ihrer Partnerin, der Berner Kantonalbank (BEKB), einen Schritt weiter und bietet ihren Versicherten eine Betreuungs- und Vorsorgelösung in einem.

Betreuungsleistungen im vergünstigten Paket

Die 3a-Vorsorgekonto-Lösung deckt das Bedürfnis nach finanzieller Absicherung und preiswerten Betreuungsleistungen im Alter ab. Mit dem angesparten Kapital können Sie diese Leistungen ab dem AHV-Alter zu vergünstigten Preisen als Paket bei einem unserer Partner beziehen (autonom-daheim.ch), zum Beispiel Einkäufe erledigen, im Alltag unterstützen, zum Arzt begleiten oder gemeinsam kochen. Dank dieser punktuellen Unterstützung bleiben Rentnerinnen und Rentner zu Hause länger selbstständig. ■

Die Vorsorge- und Betreuungslösung von Visana und der BEKB auf einen Blick

- Sie eröffnen via Visana ein neues 3a-Vorsorgekonto bei der BEKB.
- Mit dem gebundenen 3a-Konto sparen Sie langfristig Kapital, sparen Steuern und sorgen gezielt für den Ruhestand vor.
- Zur 3a-Vorsorgekonto-Lösung besteht auch die Möglichkeit, das Guthaben teilweise oder vollständig in Wertschriften zu investieren. Sie steigern damit die Chancen auf eine höhere Rendite im Alter.
- Wenn Sie pensioniert werden, können Sie mit diesem Kapital Betreuungsleistungen finanzieren und so länger weiterhin selbstständig zu Hause wohnen.
- Sie behalten Ihre finanzielle Freiheit, denn das angesparte Kapital können Sie nach Ihrer Pensionierung jederzeit anderweitig einsetzen.

Möchten Sie mehr dazu erfahren? Rufen Sie uns unter **0848 848 899** an, und lassen Sie sich beraten.



3a-Expertentipps

von Roger Gerber, Vorsorgespezialist bei der BEKB



1. Steuerersparnisse

Die Einzahlungen in die 3. Säule sind steuerlich abzugsfähig. Mit einer Einzahlung von beispielsweise 5000 Franken können Sie das steuerbare Einkommen genau um diesen Betrag reduzieren.



2. Maximalbeträge ausnutzen

Angestellte, die bei einer Pensionskasse angeschlossen sind, dürfen 2024 pro Jahr maximal 7056 Franken einzahlen. Selbstständigerwerbende oder Angestellte ohne PK-Anschluss dürfen 20 Prozent ihres Erwerbseinkommens einzahlen, maximal 35 280 Franken pro Jahr.



3. Auch nach der Pensionierung in Wertschriften investieren

Wenn Sie in Pension gehen, müssen Sie Ihre Wertschriften in der 3. Säule nicht zwingend verkaufen, denn vielleicht ist der Zeitpunkt gerade nicht ideal. Sie wählen selbst, ob Ihre Wertschriften weiterhin investiert bleiben sollen. Ihre Anlagestrategie ändern können Sie so oder so jederzeit.



Mehr zu unserer **Betreuungs- und Vorsorgelösung**

→ visana.ch/betreuung



Simulieren Sie Ihre **Vorsorgesituation online**

→ visana.ch/simulation

Mujinga Kambundjis Fanclub ist immer dabei

Anfang August nimmt Mujinga Kambundji in Paris zum vierten Mal an Olympischen Sommerspielen teil. Familie, Freunde und Fans werden im Stadion und am Bildschirm mitfiebern, wenn die Visana-Sprint-Botschafterin aus den Startblöcken schiesst. Wir haben der sympathischen Bernerin den Puls gefühlt.

Interview

Manuel Stocker

Bild

Athle.ch

Mujinga Kambundji, viele Kinder, die dir beim Visana Sprint naheifern, träumen von einer Teilnahme an Olympischen Spielen. Wie war das bei dir?

Ehrlicherweise hatte ich den Traum nie in diesem Alter. Ich bestritt Wettkämpfe wie «Ds schnällschte Bärner Modi», weil ich mich mit Gleichaltrigen messen wollte und die gemeinsamen Sportausflüge mit Familie, Freunden und Vereinskollegen einfach «gfägt» haben. Die ersten Olympischen Spiele, die ich bewusst am TV miterlebt habe, waren jene von Peking 2008.

Damals warst du 16 Jahre jung...

... und mit knapp 12 Sekunden über 100 Meter ziemlich weit weg von Olympia (lacht). Mein Vorbild Mireille Donders vertrat die Schweiz zwar auch international, aber für mich als Nachwuchsathletin waren lokale, kantonale und nationale Events viel näher und greifbarer.

Wie war es, als du mit 20 Jahren plötzlich selbst ins Olympiastadion einlaufen durftest?

London 2012 war wirklich eindrücklich. Ich erinnere mich noch an den 100-Meter-Final der Männer mit Usain Bolt, die Stille vor dem Start, den ohrenbetäubenden Lärm und die Wärme des olympischen Feuers neben der Athletentribüne, auf der wir sassen. Noch heute verbinde ich die fünf Ringe mit dem olympischen Feuer und dem olympischen Dorf, wo die besten Sportlerinnen und Sportler aus den unterschiedlichsten Kulturen zusammenkommen.

Welche Faszination übt Olympia auf dich als Welt- und Europameisterin aus?

Da die Spiele nur alle vier Jahre stattfinden und fast sämtliche Sommersportarten umfassen, geniessen sie eine hohe Aufmerksamkeit. Menschen, die sich sonst nicht für Sport interessieren, schauen eher zu als bei einer Leichtathletik-WM. Für uns Athleten bleibt der Wettkampf gleich lang oder kurz, nur das Drumherum ist um einiges grösser.

2021 in Tokio hast du als erste Schweizer Sprinterin drei Olympiefinals erreicht. Wie ist es, wenn dir wie über 100 Meter die halbe Welt bei jedem Schritt zusieht?

Das habe ich gar nicht wahrgenommen. Die Wettkämpfe fanden wegen Corona in einem riesigen, aber leeren Stadion statt. Auch an den Weltmeisterschaften 2019 und 2022 waren die Stadien nicht proppenvoll. Deshalb würde

ich in Paris schon gerne einmal einen Final vor einer Kulisse erleben, wie wir sie von Weltklasse Zürich oder der Athletissima in Lausanne kennen.

2016 in Rio haben dich Eltern, Schwestern, Tante, Onkel, Cousinsin und Freundinnen lauthals im Olympiastadion unterstützt. Was bedeutet dir der persönliche Fanclub?

Natürlich bin ich auf der Bahn auf mich allein gestellt. Und doch tut es gut, die Liebsten bei sich zu haben, ob sie nun im Stadion sitzen oder zu Hause vor dem Fernseher mitfiebern. Nach meinen Einsätzen in Rio unternahmen wir diverse Ausflüge. Diese Zeit gemeinsam zu erleben, Eindrücke und Emotionen miteinander zu teilen, macht Olympia, aber auch andere Grossanlässe wie die EM oder die WM noch spezieller für mich.

Nach Tokio 2021 und Paris 2024 würdest du dein Zimmer 2028 in Los Angeles bestimmt gern ein drittes Mal mit deiner jüngsten Schwester «Didi» teilen?

Das wäre auf jeden Fall das Ziel. Im Vergleich zu mir wollte Didi übrigens schon viel früher Olympialuft schnuppern. Trotzdem ist sie immer ihren eigenen Weg gegangen, hat Hürde um Hürde genommen, ohne die Freude an dem zu verlieren, was sie tut. Genau darum geht es auch beim Visana Sprint. ■



Mit dem «Visana Sprint Kids Fan Club» im Rücken auf den Bundesplatz

Beim Visana Sprint – dem nationalen Nachwuchsprojekt von Visana und Swiss Athletics – erleben Kinder unvergessliche Momente, die sie mit ihrem persönlichen Fanclub teilen dürfen. Auf die grössten Sprinttalente des Landes wartet am 22. September 2024 ein aussergewöhnlicher Final-Event mit noch aussergewöhnlicheren Supportern.

Text
Manuel Stocker

Bild
Athle.ch

Auf die Plätze, fertig, los! Wer beim Visana Sprint abdüst, hat kaum Zeit zum Nachdenken. Ein paar Sekunden nur dauert das Spektakel über 50, 60 oder 80 Meter, je nach Alter. Und doch erleben die 7- bis 15-Jährigen das ganze Spektrum an Emotionen. Eine wahre Achterbahnfahrt der Gefühle – vom Kribbeln und Bibbern vor dem Startschuss über die rasante Beschleunigung bis zur maximalen Ausschüttung der Endorphine nach der Ziellinie. Anders als in einem Freizeitpark flitzen die jungen Sprint-Raketen allerdings selbst über die Bahn, den Rasen oder die Strasse. Aus eigener Kraft und purem Spass an der natürlichen Bewegung.

Nachwuchs- und Gesundheitsförderung

Egal, ob Hoch- oder Tiefstart, barfuss oder mit (Nagel-)Schuhen, ob Supertalent oder Neuling: Das Einzige, was es für die Teilnahme am Visana Sprint braucht, sind zwei flinke Beine und eine Portion Aufgewecktheit, um den Start nicht zu «verschlafen». Sprinten ist die einfachste Sache der Welt. So einfach, dass Kinder und Jugendliche aus der ganzen Schweiz überall und jederzeit loslegen können – sofern man ihnen die Möglichkeit dazu bietet. Und genau das tut Visana gemeinsam mit unzähligen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern in den Leichtathletik-, Turn- und Sportvereinen.

Familie und Freunde werden zu Fans

Dank über 250 lokalen «Schnällscht»-Ausscheidungen – vom kleinen Dorffest bis zum grossen City-Event – bleiben die Kinder auf Zack und sorgen dafür, dass der Sprintnation Schweiz der Nachwuchs auch in Zukunft nicht ausgeht. Die «Local Heroes» zünden die nächste Stufe und empfehlen sich für einen der 26 Kantonalfinals. Hier winkt den Jahrgangsschnellsten zum einen die Qualifikation für den Schweizer Final, zum anderen erleben sie unvergessliche Momente, die sie mit ihren Familienangehörigen, Freunden und Fans teilen dürfen. Entweder direkt vor Ort oder im Rahmen des neu geschaffenen «Visana Sprint Kids Fan Club» (siehe Kasten).

Mujinga Kambundji macht es vor

Gemeinsam mit Botschafterin Mujinga Kambundji vertritt Visana die Haltung, dass jedes Kind einen eigenen Fanclub verdient. Die bodenständige Sprintkönigin durfte schon auf die Unterstützung ihrer Familie zählen, lange bevor sie national und international durchstartete. Mami, Papi, Gotte, Tante, Onkel, Grosi – stets fieberte oder litt jemand mit, wenn die junge Bernerin allen davonlief oder getröstet werden musste, weil sie die Heimreise ohne Medaille antrat. «Freud und Leid liegen im Sprint, ja im Sport generell nah beieinander», weiss Mujinga Kambundji aus eigener Erfahrung. Um-



so wichtiger sei es, die kleinen Champions durch diese Lebensschule zu begleiten und auf ihrem persönlichen Weg zu unterstützen.

Maskottchen-Premiere in Bern

Mujinga Kambundji lässt es sich darum auch im Olympia-Sommer nicht nehmen, den einen oder anderen Kantonalfinal zu besuchen. Längst in der Agenda eingetragen ist der Schweizer Final am Sonntag, 22. September 2024. Einen Steinwurf vom Visana-Hauptsitz entfernt wird den Stars von morgen auf dem Bundesplatz der rote Sprintteppich ausgerollt. Mit dabei: Mujinga Kambundjis neuer, noch unbekannter Assistent. Wie das offizielle Visana-Sprint-Maskottchen aussehen wird, bestimmen derzeit die Teilnehmenden in einem Wettbewerb. «Die ersten Zeichnungsvorschläge sind äusserst cool und kreativ geraten», freut sich die Welt- und Europameisterin auf den tierischen Extra-Fan. Während das grosse Sprintvorbild alles daransetzt, in Paris erneut den Olympiainfinal zu erreichen, träumen die Jüngsten von einem Finalauftritt im Herzen der Bundesstadt. Und mit ihnen ihre Eltern, Grosseltern, die Gotte oder der Götti. ■

«Visana Sprint Kids Fan Club» – unterstützen Sie Ihre Lieblinge

Wer für seine Leidenschaft und Träume lebt und sich – wie die Teilnehmenden des Visana Sprint – dafür anstrengt, verdient mehr als eine Medaille. Kantonal-finalistinnen und -finalisten bekommen deshalb ihren eigenen «Visana Sprint Kids Fan Club». So unterstützen Sie Ihre Favoritinnen und Favoriten:

- Gehen Sie auf sprint.visana.ch, oder scannen Sie unten stehenden QR-Code.
- Suchen Sie Ihren Liebling.
- Werden Sie Fan und damit Teil der grössten Fanbewegung im Schweizer Nachwuchssport.
- Posten Sie eine persönliche Fan-Botschaft.
- Motivieren Sie Eltern, Gotte, Götti, Grosseltern, Freunde und Verwandte, ebenfalls mitzumachen.
- Alle Teilnehmenden erhalten ein eigenes Fan-Video.



«Visana Sprint Kids Fan Club»
 → sprint.visana.ch



Ein Besuch am Visana-Stand lohnt sich immer.



Alle Startmöglichkeiten
 ➔ visanasprint.ch

Bleibende Erinnerung – ein Foto mit Mujinga Kambundji.



Visana Sprint: Termine 2024

An den Kantonalfinals qualifizieren sich die schnellsten Nachwuchssprinterinnen und Nachwuchssprinter für den Schweizer Final am 22. September 2024 auf dem Berner Bundesplatz.

Bilder
Athle.ch, Alphafoto.ch

Kantonalfinal	Datum	Ort
GE	19. Juni 2024	Thônex
FR	22. Juni 2024	Châtel-St-Denis*
NE	22. Juni 2024	Colombier
LU	22. Juni 2024	Luzern
VD	23. Juni 2024	Lausanne
BS	23. Juni 2024	Basel
OW	26. Juni 2024	Sarnen
NW	28. Juni 2024	Stans
BE	30. Juni 2024	Thun*
ZH	7. Juli 2024	Zürich
TG	17. August 2024	Kreuzlingen
GR	21. August 2024	Landquart
SO	24. August 2024	Biberist
AG	24. August 2024	Brugg
SG	24. August 2024	Wil*
AP	25. August 2024	Herisau
GL	25. August 2024	Glarus
FL	4. September 2024	Schaan
SZ	4. September 2024	Oberarth
Schweizer Final	22. September 2024	Bern (Bundesplatz)

Verdienter Lohn – eine Medaille aus den Händen des grossen Vorbilds.



*Visana Sprint «for all» (inklusive Kindern mit Beeinträchtigungen)



*Zusammen
Spass haben –
das gehört zum
Visana Sprint.*



«Der Servicegedanke und die Unterstützung sind zentral»

Was tun, wenn Angestellte nicht mehr wie gewohnt arbeiten, ihren Job vernachlässigen oder mit dem beruflichen Alltag nicht mehr zurechtkommen? Visana bietet ihren Unternehmenskunden mit «Visana Help» ein Angebot, das in solchen Fällen wertvolle präventive Arbeit leistet und Ausfälle verhindern soll.

Text
Sara Steinmann

Bild
Adriana Leibundgut

Sie bilden das Beratungsteam von Visana Help (v. l.):

Christine Zumbrunnen (Gruppenleiterin Case Management),
Nadja Hunziker (Anwältin und Netzwerkspezialistin)
und Olga Schaller (Gesellschaftsärztin Krankentaggeld).

Es kann alle treffen: Überforderung im Job, Ausgebranntsein oder permanenter Stress im Arbeitsalltag. Das Berufsleben ist eine ständige Herausforderung, die einigen zu viel wird. In diesen Fällen können sich Betroffene glücklich schätzen, wenn Arbeitgeber das richtige «Gespür» für ihre Angestellten haben – und eingreifen, bevor es zu spät ist. Unternehmen können sich in solchen Situationen Hilfe bei Visana Help holen. «Der Servicegedanke sowie die Unterstützung für die betroffenen Personen stehen dabei im Vordergrund», betont Christine Zumbrunnen, Gruppenleiterin Case Management im Leistungszentrum Krankentaggeld, eine von drei Visana-Help-Spezialistinnen.

Seit Frühling 2023 ein Erfolgsmodell

«Das Bedürfnis nach Hilfe in schwierigen Situationen ist stetig gestiegen», weiss die Case Managerin, «doch mit unserem niederschweligen Angebot konnten wir bereits vielen Unternehmen helfen.» Visana Help gibt es seit Frühling 2023. Das Modell ist sehr erfolgreich, selbst ohne dass es bis jetzt aktiv beworben wurde. Die Unternehmenskunden stiessen spätestens dann auf die Dienstleistung, wenn es ums Krankentaggeld ging. Doch zu diesem Zeitpunkt ist es manchmal schon zu spät: «Visana Help ist ein präventives Instrument», erklärt Christine Zumbrunnen. «Ziel ist es, Mitarbeitenden in herausfordernden Situationen zu helfen und situationsbedingt Möglichkeiten aufzuzeigen, damit sie ihren Berufsalltag weiterhin bestreiten können. Diese Präventionsmassnahme soll verhindern, dass es überhaupt zu Ausfällen kommt. Die Rückmeldungen darauf waren bisher immer positiv.»

Konkrete Hilfe in schwierigen Situationen

Bemerkt ein Arbeitgeber zum Beispiel, dass seine ansonsten zuverlässige Mitarbeiterin ihren Aufgaben nicht wie gewohnt nachkommt oder dass sie in letzter Zeit fahrig und nicht bei der Sache zu sein scheint, kann er Visana die Situation per E-Mail schildern. Diese Nachricht geht direkt an Christine Zumbrunnen, die alles Weitere in die Wege leitet. Hat das Unternehmen die betroffene Mitarbeitende über das Vorgehen informiert und ist sie damit einverstanden, greift Visana Help mit einem Case Manager unterstützend ein. Dann gelangt der Fall zu den Visana-Help-Spezialistinnen. Neben der Leiterin gehören Nadja Hunziker (Anwältin und Netzwerkspezialistin) sowie Olga Schaller (Gesellschaftsärztin Taggeld) diesem Fachgremium an. Bei einer Fallkonferenz, an der auch der zuständige Case Manager teilnimmt, werden die Situation sowie passende Handlungsmöglichkeiten besprochen.

Expertinnen mit unterschiedlichem Hintergrund

«Das Gute daran ist, dass wir uns eigentlich immer einig sind, wie das weitere Vorgehen aussehen könnte», freut sich Christine Zumbrunnen, die sich als Case Managerin und betriebliche Mentorin in der Fallkonferenz einbringt. Juristin Nadja Hunziker kennt dafür das umfangreiche Netzwerk aus medizinischen Fachpersonen und weiteren Ansprechpartnern, das betroffenen Personen Unterstützung bietet. Geht es um medizinische Fragen und Abklärungen, ist Olga Schaller als Ärztin die Expertin und kann aus dieser Optik wichtige Weichen stellen.

Wenn ein Fall abgeschlossen ist, erhält die betroffene Person einen Abschlussbericht. Das Unternehmen erfährt also nichts über die detaillierte Situation oder das weitere Vorgehen, sondern darf – im besten Fall – auch in Zukunft auf seine wertvolle Mitarbeiterin zählen. ■

So funktioniert Visana Help

Visana Help unterstützt Unternehmen in komplexen und schwierigen Arbeitssituationen mit ihren Mitarbeitenden. Ist die betroffene Person einverstanden, kontaktiert Visana Help sie und klärt die Situation detailliert ab. In einer Fallkonferenz werden die weiteren Handlungsoptionen bestimmt. Für Unternehmenskunden von Visana ist dieser Service kostenlos. Kontakt: Telefon **079 524 04 96** oder E-Mail: **visanahelp@visana.ch**.



Mehr zu Visana Help

➔ **visana.ch/visanahelp**

Wettbewerb: Entspannung und Genuss in Zuoz

Gewinnen und geniessen Sie zu zweit das Package «Paschatage» für zwei Nächte im 4-Sterne-Superior-Hotel Castell hoch über Zuoz im Engadin.

Text

Mary Stefanizzi

Bild

zVg

Das historische Hotel Castell (hotelcastell.ch) feiert dieses Jahr sein 111-Jahr-Jubiläum. Dank seiner einmaligen Lage bietet es eine prächtige Aussicht und ist das Inbild einer Hotelwelt zwischen Kunst, Natur und Wohlbefinden. Das Hotel ist ein Ort, wo sich Jugendstil und moderne Architektur verbinden. Bilder, Objekte, Installationen, verteilt in und um das Hotel, tragen zu einem unverkennbaren Ambiente bei – von der «Roten Bar», gestaltet von der Architektin Gabrielle Hächler und der Künstlerin Pipilotti Rist, über die Sonnenterrasse des japanischen Künstlers Tadashi Kawamata bis zum «Skyspace» des amerikanischen Meisters des Lichts James Turrell.

Der Gewinn beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, Vier-Gang-Auswahlmenü an beiden Abenden, pro Person eine Massage sowie freie Nutzung des Hamams.



Schicken Sie uns den Wettbewerbstalon, oder nehmen Sie online teil:

→ visana.ch/wettbewerb



Wettbewerbstalon

Ich möchte das «Paschatage»-Package in Zuoz gewinnen (gültig in der Sommer- und Wintersaison nur an ausgewählten Daten; ausgenommen Weihnachten/Neujahr und Februar).

Frau Herr

Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

E-Mail

Teilnahmeschluss: 1. Juli 2024. Machen Sie online mit, oder senden Sie den Talon auf einer Postkarte an: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16.

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 ihre Partner die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden.

Business News

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich heisse alle Unternehmenskunden herzlich willkommen zur ersten Ausgabe der neuen «Business News». Sie haben es bemerkt: Unser Magazin für Unternehmenskunden ist neu Teil des «VisanaForum», des Gesundheitsmagazins für die Visana-Versicherten. Mit einer Auflage von insgesamt 350 000 Exemplaren erreichen wir neu ein sehr grosses und breitgefächertes Publikum. Es freut mich deshalb ausserordentlich, dass wir diese Plattform nutzen dürfen.

Vermutlich ist der Begriff «Unternehmenskunden» nicht für alle auf Anhieb selbsterklärend. Visana versichert bekanntlich Privatkunden, also Einzelpersonen und Familien. Aber nicht nur. Wir versichern auch Firmen, Institutionen und Verbände. Für diese Unternehmenskunden bieten wir diverse Lohnausfall- und Unfallversicherungen an. Es ist also durchaus möglich, dass Sie nicht nur über Ihre Krankenversicherung, sondern auch über Ihren Arbeitgeber bei uns versichert sind. Fragen Sie bei Interesse in der Personalabteilung nach.

Möchten Sie mehr erfahren rund um Themen aus dem Bereich Unternehmenskunden? Dann finden Sie auf unserer Website visana.ch/business viele nützliche Informationen über unsere Produkte und Dienstleistungen. Zum Beispiel, was eine Abredeversicherung ist und für wen sie sich eignet. Zudem finden Sie dort alle bisherigen Ausgaben der «Business News» mit zahlreichen spannenden Kundenporträts.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre und bereits jetzt entspannte Ferien. Sollten Sie in der Zwischenzeit unseren Rat benötigen, sind mein Team und ich jederzeit gerne für Sie da.

Bleiben Sie gesund und geniessen Sie den Sommer!



Patrizio Bühlmann

Leiter Unternehmenskunden
Mitglied der Geschäftsleitung



Flughafen Bern-Belp – zurück in der Erfolgsspur

Einfach, familiär und schneller Check-in – so charakterisiert CEO Urs Ryf «seinen» Flughafen. Der 59-jährige Vollblutflieger hat die Betreibergesellschaft Flughafen Bern AG mit seiner Crew erfolgreich in die schwarzen Zahlen zurückgeführt und plant, mit ihr als künftiger Produzentin von Solarstrom ein neues, dem Zeitgeist entsprechendes Geschäftsfeld zu eröffnen.

Text

Stephan Fischer

Bild

Mauro Mellone

Im Jahr 1983 begann Urs Ryf mit der fliegerischen Vorschulung auf dem Flughafen Bern-Belp seine spätere Ausbildung zum Militärpiloten. Vom Hunter («mein Lieblingsflugzeug») bis zur F/A-18 hat er alles geflogen, war Staffelkommandant, Cheffluglehrer und arbeitete als operativer Leiter (COO) beim Flugsicherungsdienst Skyguide. Seit 2019 führt er den Flughafen als CEO. «Für mich als Berner war es eine Herzensangelegenheit, gegen Ende meiner beruflichen Karriere zu meinen Anfängen zurückzukehren», sagt er. Allerdings erwischte er einen denkbar ungünstigen Startzeitpunkt: Wenige Monate später begann die Corona-Pandemie, die auch die Flugbranche mit voller Wucht traf.

Das Steuer herumgerissen

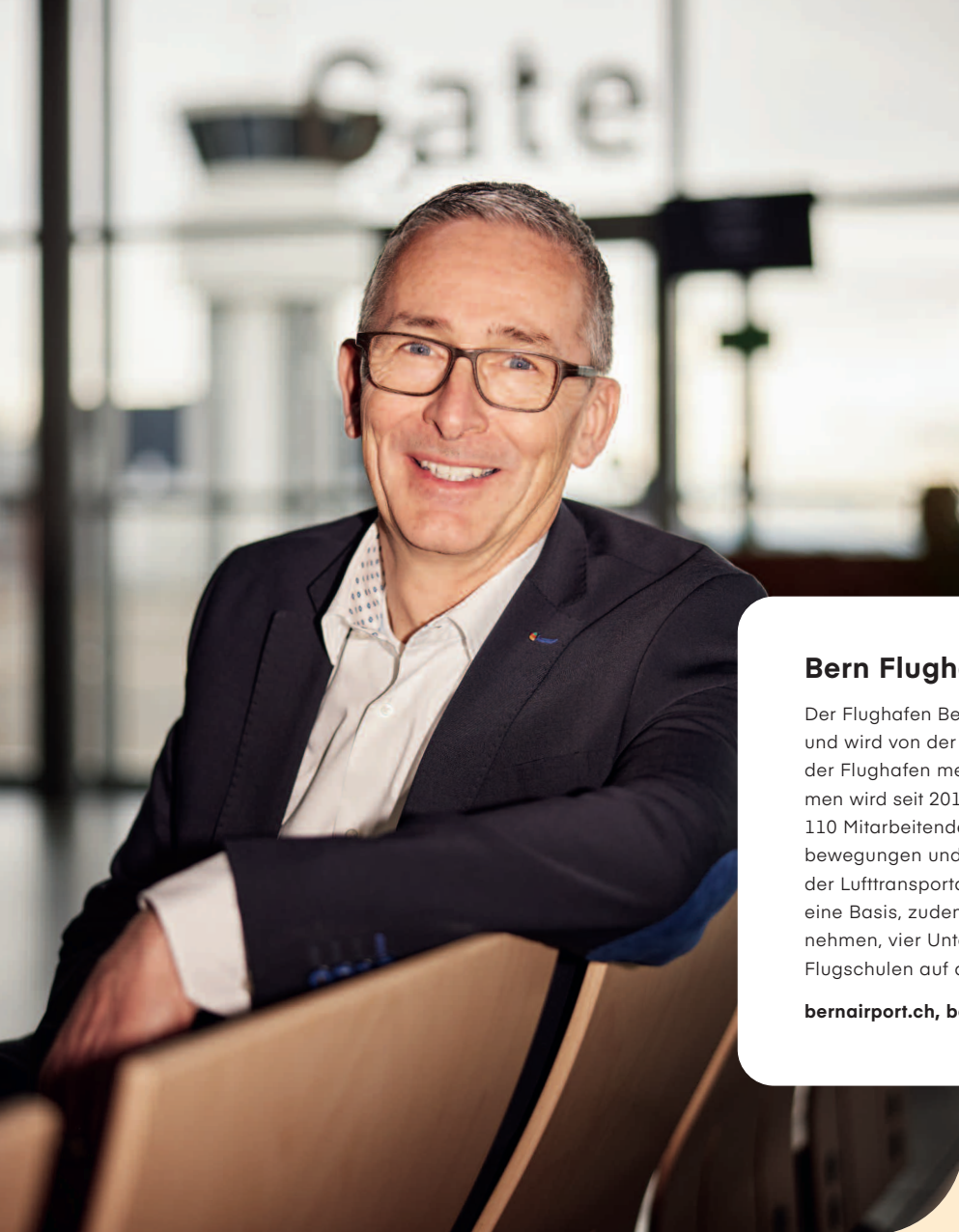
Nach drei schwierigen, verlustreichen Jahren schreibt der Flughafen Bern-Belp seit 2022 wieder schwarze Zahlen. «Wir sind zufrieden darüber, dass wir den Betrieb ohne öffentliche Gelder profitabel gestalten können.» Urs Ryf und seine Crew haben den Turnaround geschafft, indem sie die alten Strukturen aufbrachen, die Belegschaft zusammenführten und die Anzahl Hierarchiestufen reduzierten. «Unsere Mitarbeitenden sind heute in mehreren Bereichen einsetzbar. Wir haben die Effizienz erhöht, es bleibt aber weiterhin sehr anspruchsvoll, unsere Leistungen mit minimalen Ressourcen zu erbringen», erklärt der CEO. «Zudem haben wir vom Ganzjahresbetrieb auf ein saisonales Geschäftsmodell mit all seinen Herausforderungen umgestellt. Beispielsweise beschäftigen wir nun im Sommer viele Freelancer und Stundenlöhner.»

Wichtige Kundensegmente

Die Stärken des Berner Flughafens seien seine Einfachheit, die familiäre Atmosphäre sowie die kurzen Check-in-Zeiten. «Im Ferienbetrieb mit Kindern genügt es, 45 bis 60 Minuten vor dem Abflug hier zu sein. Es reicht sogar noch locker für einen Kaffee», sagt Urs Ryf und lacht. «Wir haben zwei Hauptkundensegmente: zum einen eher ältere Personen im Pensionsalter, die nicht mehr gern ab einem grossen Flughafen reisen. Zum anderen Familien mit Kleinkindern und viel Gepäck, die die kurzen Wege und das günstige Parkieren bei uns schätzen.» Zudem gebe es viele Stammkunden, die ihre Ferien aufgrund der angebotenen Destinationen (z. B. Mallorca, Kroatien, Korsika, Sardinien, Griechenland, Zypern) ab Bern planten.

Die Länge ist doch entscheidend

Rund 60 000 Passagiere heben jährlich in Belp ab. Und die Kapazität für mehr wäre vorhanden. Es sind jedoch 270 Meter Pistenlänge, die fehlen. «Unsere Piste misst 1730 Meter. Wir bräuchten aber 2000 Meter, damit auch grössere Maschinen starten und landen könnten. Leider verfügen nur wenige Airlines über Flugzeugtypen, die in Bern uneingeschränkt operieren können», erklärt Urs Ryf. Zwar könnte der Airbus 320 in Belp verkehren. Sein Gewicht wäre aber limitiert, so dass er nur rund 120 statt 180 Passagiere mitnehmen könnte. «Damit Maschinen profitabel sind, müssen sie jedoch mindestens zu 80 Prozent ausgelastet sein», so der CEO. «Eine weitere Pistenverlängerung ist für uns aber keine Option, sowohl aus po-



CEO Urs Ryf hat die Flughafen Bern AG nach schwierigen Jahren wieder rentabel gemacht.

Bern Flughafen AG

Der Flughafen Bern-Belp (IATA-Code: BRN) wurde 1929 gegründet und wird von der Flughafen Bern AG betrieben. Im Volksmund wird der Flughafen meist als «Belpmoos» bezeichnet. Das Unternehmen wird seit 2019 durch CEO Urs Ryf geführt und beschäftigt rund 110 Mitarbeitende. 2023 verzeichnete der Flughafen 49 706 Flugbewegungen und fertigte 59 566 Passagiere ab. In Bern-Belp ist der Lufttransportdienst des Bundes stationiert, die Rega betreibt eine Basis, zudem sind drei Helikopterunternehmen, vier Unterhaltsbetriebe sowie zwei Flugschulen auf dem Flugplatz tätig.

bernaairport.ch, belpmoossolar.ch

BERN⁺
AIRPORT

«Mit unserer Solaranlage könnten wir 15 000 Haushalte mit Strom versorgen.»

litischen wie aus finanziellen Gründen. Wir sprechen hier von 20 bis 30 Millionen Franken, das ist definitiv eine Hausnummer zu gross für uns.» Dafür steht ein anderes Grossprojekt in den Startlöchern, das dem Flughafen in den nächsten Jahrzehnten mehr finanzielle Freiheiten beschere soll.

Solarstrom für die Region

Die Flughafen Bern AG wird zur Stromproduzentin und will damit einen wichtigen regionalen Beitrag zur Energiewende leisten. «Wir verfügen über 60 Hektaren eingezäuntes Land, das sich ideal für einen Solarpark eignet. Zusammen mit der BKW Energie AG und Energie Wasser Bern treiben wir das Projekt «Belpmoos Solar»

voran», erklärt Urs Ryf. Geplant ist, dass der Flughafen das Land an die Betreibergesellschaft Belpmoos Solar AG vermietet und nebst dem Zins auch Dividenden erhält. «Diese neuen Einnahmequellen würden es ermöglichen, die Sanierung unserer teilweise veralteten Infrastruktur zu finanzieren. Und mit der Produktion von 35 Gigawattstunden pro Jahr auf 25 Hektaren Photovoltaik könnten wir 15 000 Haushalte mit Strom versorgen», rechnet Urs Ryf vor. Nimmt das Projekt alle politischen Hürden (Bundesrat, Regierungsrat, Gemeindeversammlung) und können allfällige Einsprachen rasch beigelegt werden, könnte die Baubewilligung bereits Anfang 2026 erteilt werden. ■

Kündigung und Sperrfristen – was gilt?

Was passiert, wenn Mitarbeitende erkranken, schwanger werden oder Militärdienst leisten müssen? Sind sie dann grundsätzlich vor einer Kündigung geschützt, und wie lange dauert dieser Schutz genau? Artikel 336c des Schweizer Obligationenrechts schützt Arbeitnehmende in solchen Fällen bis zu einem gewissen Grad vor einer Kündigung. Diese sogenannten Schutztatbestände wie Krankheit oder Unfall eröffnen Sperrfristen,

die je nach Dauer der Anstellung unterschiedlich lang ausfallen. Es gibt aber auch Fälle, in denen die Sperrfrist nicht greift, zum Beispiel bei fristloser Kündigung oder bei einem befristeten Arbeitsverhältnis.



Lesen Sie mehr dazu in unserem Artikel auf visana.ch/kuendung

Visana Help – kostenlos für Unternehmenskunden



Sorgen Sie sich um Ihre Mitarbeitenden, und befürchten Sie einen längeren Arbeitsausfall? Visana Help unterstützt Arbeitgeber bei komplexen und schwierigen Arbeitssituationen. Unser Team (lesen Sie dazu das Porträt auf Seite 20 in diesem Magazin) hilft den Betroffenen bei der Bewältigung und erörtert mit ihnen mögliche Handlungsoptionen im persönlichen Gespräch.

Die Dienstleistung Visana Help, bestehend aus Fallanalyse, Assessmentgespräch, Fallkonferenz und Handlungsempfehlungen, ist für Visana-Unternehmenskunden kostenlos. Allfällige weitere Kosten für die Umsetzung der gewählten Massnahmen gehen zulasten der betroffenen Person, der obligatorischen Krankenpflegeversicherung oder des Arbeitgebers.



Weitere Informationen auf visana.ch/visanahelp

Visana Business – abonnieren Sie unseren Newsletter

Als Unternehmenskunde von Visana bleiben Sie weiterhin bestens informiert mit unserem neuen Newsletter. Darin bieten wir Ihnen aktuelle Artikel rund um unsere Dienstleistungen und zu gesetzlichen Neuerungen sowie wichtige Informationen. Sie können den neuen Newsletter auf unserer Website abonnieren.



→ visana.ch/business-news



Text
Nicolas Hausammann

Bild
zVg

Burgdorf – die Schwing-Hochburg

Im August steigt in Burgdorf die grosse Schwing-Party. Elf Jahre nach dem Eidgenössischen Schwingfest 2013 finden vom 1. bis 11. August 2024 im «Tor zum Emmental» gleich drei grosse Schwinganlässe statt. Dazwischen zeigt ein echter Schwingerkönig dem Nachwuchs seine Tricks.

Den Auftakt zu den Schwingfesten Burgdorf macht am Nationalfeiertag das Oberaargauische Schwingfest. Zwei Tage später findet das Emmentalische Schwingfest statt, und am 11. August krönt das Bernisch-Kantonale Schwingfest die Burgdorfer Festwochen. Um Ressourcen zu sparen und Synergien zu nutzen, finden alle drei Anlässe auf demselben Gelände auf der Schützenmatte statt.

Visana hautnah dabei

Als Goldsponsor der Schwingfeste Burgdorf ist Visana an allen drei Festen mit einem Stand vor Ort. Am Visana-Stand erwarten die Schwingfans zahlreiche Überraschungen. Selbstverständlich wird auch Schwingerkönig und Visana-Markenbotschafter Christian Stucki auf einen Besuch vorbeischaun.

Schwingcamp mit Christian Stucki

Zwischen den drei Schwingfesten kümmert sich Christian Stucki um den Nachwuchs. Im Rahmen des Ferienpasses der Region Burgdorf trainiert er schwingbegeisterte Kinder zwischen 6 und 10 Jahren. Das von Visana präsentierte Schwingcamp mit Schwingerkönig Christian Stucki findet am 7. August 2024 ebenfalls auf dem Gelände der Schwingfeste Burgdorf statt. ■

Mitmachen und Tickets gewinnen

Wollen Sie vor Ort in Burgdorf mit den «Bösen» mitfiebern? Wir verlosen jeweils 5 x 2 Tickets für jedes der drei Schwingfeste. Nehmen Sie auf visana.ch/schwingfeste am Wettbewerb teil.

Teilnahmeschluss: 7. Juli 2024. 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 ihre Partner die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden.



Well – rund um die Uhr gut umsorgt

Mit Well haben Sie Ihren persönlichen medizinischen Assistenten immer an Ihrer Seite. Seit der Lancierung der Gesundheits-App vor gut zwei Jahren vertrauen bereits über 250 000 Menschen in der Schweiz auf die Services der Well-App.

Text

Vanja Müller Gerber

Bild

Visana

Well ist Ihr digitaler Helfer, der Sie in allen Gesundheitsfragen unterstützt. Der Assistent berät Sie, wenn Sie sich unwohl fühlen oder unsicher sind, wie Sie bei bestimmten Symptomen vorgehen sollen. Über die App können Sie rund um die Uhr mit einer Ärztin oder einem Arzt chatten. Oder Sie erhalten im Symptom-Checker Empfehlungen für die nächsten Behandlungsschritte – alles abgestimmt auf Ihr ausgewähltes Versicherungsmodell.

Eine App, viele Möglichkeiten

- **Terminbuchung:** Buchen Sie online Ihre Termine mit Medi24, in Apotheken oder bei Ihrem Hausarzt – wenn Sie in einem Hausarztmodell versichert sind.
- **Persönliches Dossier:** Daten und Informationen wie Rezepte, Behandlungspläne und Arztberichte können Sie einfach in Ihrem Dossier abspeichern. Damit haben Sie alle Ihre wichtigen Dokumente sowie die Ihrer Familie jederzeit griffbereit.
- **Terminfreigaben:** Versicherte mit den Grundversicherungsmodellen Combi Care, Tel Care und Tel Doc können ihre Terminfreigaben von Medi24 einfach in der App organisieren.
- **Sparen bei Medikamenten:** Günstigere Alternativen (Generika, Biosimilars) zu Ihren benötigten Medikamenten finden Sie im Ratgeber Medikamente.
- **Chronische Krankheiten:** Mit Informationen, Selbsttests und Begleitprogrammen zu häufigen chronischen Erkrankungen unterstützt Well den richtigen Umgang mit Beschwerden.

Eine Übersicht über alle Funktionen finden Sie auf visana.ch/well. Übrigens: Die Services in der Well-App werden laufend erweitert.

Kostenlos und sicher

Mit einer Grundversicherung von Visana nutzen Sie alle Dienstleistungen in der Well-App kostenlos und sicher. Der Datenschutz ist stets gewährleistet, Sie haben zu jeder Zeit die Hoheit über Ihre persönlichen Daten. ■



Jetzt Well-App herunterladen und von vielen Vorteilen profitieren – für Sie kostenlos mit einer Grundversicherung bei Visana.

→ visana.ch/well



Text
Michael von Arx

Bild
iStock

Service

«Dankeschön – das war grosse Klasse»

Allein die Vorstellung ist unschön: Sie geniessen Ihre Ferien in Australien, und es kommt zu einem medizinischen Notfall. Marianne Hadorn ist genau das passiert. Sie verunfallte beim Wandern, musste operiert werden und benötigte dringend Unterstützung. Zum Glück war Medically jederzeit erreichbar.

Marianne Hadorn besuchte frühmorgens die Manning Gorge, eine Sehenswürdigkeit im Nordwesten Australiens. Eine tolle Erfahrung, bis sie beim Wandern unglücklich an einem Stein hängen blieb und beim Versuch, das Gleichgewicht zu halten, noch unglücklicher mit dem Knie auf einen Felsen knallte. Die Fahrt zum nächsten Krankenhaus, das ein MRI machen konnte, war aufwendig und das Resultat niederschmetternd: ein Knochenbruch am oberen Ende des Schienbeins (Tibiakopf-Fraktur), der operiert werden musste.

Unterstützung durch Medically

Als feststand, dass eine Operation nötig war, meldete sich Marianne Hadorn sofort bei Medically, der medizinischen Soforthilfe im Ausland, die in der Reiseversicherung Vacanza von Visana inbegriffen ist. Medically kümmerte sich um die Kosten vor Ort und klärte nach der Operation den Gesundheitszustand der Patientin ab, um eine passende Heimreise zu organisieren.

Medically – der Visana-Soforthilfe-Service

Medically ist die Notrufzentrale für medizinische Notfälle im Ausland für Visana-Versicherte. Sie bietet kostenlose Unterstützung und Beratung durch erfahrene medizinische Fachkräfte, organisiert die Rückreise und regelt die Kosten im Ausland. Der Service ist gratis in der Reiseversicherung Vacanza sowie in den Zusatzversicherungen Ambulant, Spital oder Basic enthalten. Tipp: Speichern Sie die **Notrufnummer +41 848 848 855** in Ihrem Smartphone.

Rückflug in der Business Class

Nach rund eineinhalb Wochen Spitalaufenthalt in Australien konnte Marianne Hadorn die Rückreise antreten. Auf dem Rückflug – mit hochgelagertem Bein in der Business Class – wurde sie von einem Pfleger von Medically begleitet, der sich um sie kümmerte. «Ich möchte allen, die mitgeholfen haben, mich wieder in die Schweiz zurückzubringen, ein riesiges Dankeschön aussprechen», bedankte sie sich in einem E-Mail beim Medically-Team. «Das war grosse Klasse.» ■

Myopie bei Kindern vorbeugen

Warum nimmt Myopie zu? Erfahren Sie, wie Sie Kurzsichtigkeit bei Ihrem Kind vorbeugen und sie verlangsamen können.

Text
Valentina Bagaric

Bild
Kochoptik

Immer mehr Kinder sind kurzsichtig. Studien zeigen, dass sich die Anzahl seit den 1970er-Jahren verdoppelt hat und weiter steigen wird. Kurzsichtigkeit (Myopie) entsteht, weil Kinder zu wenig Zeit draussen und zu viel Zeit vor digitalen Geräten verbringen. Die Nähe zu Smartphone und Co. kann dazu führen, dass die Augen das Sehen in die Ferne vernachlässigen.

Mehr nach draussen

Was ist die beste Vorbeugung gegen Myopie? Kinder sollten sich täglich mindestens zwei Stunden im Freien aufhalten und nicht länger als eine Stunde auf das Smartphone oder einen Computerbildschirm schauen. Wichtig zu wissen: Myopie kann nicht rückgängig gemacht werden. Ausserdem haben Kinder mit starker Kurzsichtigkeit ein erhöhtes Risiko für spätere Augenerkrankungen.

Individuelle Behandlung

Kochoptik bietet Brillengläser und Kontaktlinsen an, die das Voranschreiten der Kurzsichtigkeit bei Kindern verlangsamen. Ein gutes Beispiel dafür sind die Essilor-Stellex-Brillengläser, die das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit im Vergleich zu Einstärkengläsern um durchschnittlich 67 Prozent verzögern. Darüber hinaus arbeitet Kochoptik eng mit erfahrenen Augenärztinnen und Augenärzten zusammen, um ein individuelles Myopie-Management zu entwickeln. Dieses stellt sicher, dass Ihr Kind die bestmögliche Versorgung erhält.

Kommen Sie vorbei

Lassen Sie sich unverbindlich durch die Expertinnen und Experten von Kochoptik beraten, Kochoptik freut sich auf Ihren Besuch. Alle Filialen sowie weitere exklusive Angebote für Sie als Visana-Kundin oder -Kunden finden Sie auf [visana.ch/kochoptik](https://www.visana.ch/kochoptik). Übrigens: Visana-Kundinnen und -Kunden profitieren bei Kochoptik bis zum 31. Juli 2024 von einem attraktiven Rabatt auf Brillengläser.

20%
Rabatt auf
Brillengläser*
auch für Gleitsicht- und
Sonnenbrillen

*Der Rabatt gilt beim Kauf einer Komplettbrille (Fassung und Gläser). Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen und Pauschalangeboten. Angebot gültig bis zum 31. Juli 2024.

Medikamenten- verwaltung mit Medi+

Die Verwaltung und die richtige Einnahme von Medikamenten sind herausfordernd. Die digitalen Medi+-Services von Zur Rose bieten Ihnen eine spürbare Entlastung im Medikamenten-Management.

Text

Patrizia Catucci

Als Visana-Kundin oder Visana-Kunde mit einer Grundversicherung und mit Zugang zum Kundenportal myVisana (myvisana.ch) nutzen Sie die digitalen Medikamenten- und Rezeptservices von Medi+ kostenlos.

Medi+ – Ihr persönlicher Medikamenten-Assistent auf einen Blick



Abgerechnete Medikamente auf Wunsch aus myVisana in den **digitalen Einnahmeplan von Medi+** übertragen und **Erinnerungen per SMS oder E-Mail** aktivieren.



Übersicht über Medikamente zur besseren Verwaltung und Organisation.



Erstellen und Einscannen von **Medikationsplänen** (eMediplan).



Erneuerung von abgelaufenen Rezepten direkt über Medi+ beim behandelnden Arzt anfragen.



Mit einem hinterlegten Rezept Medikamente **direkt online bei Zur Rose nachbestellen**.



Neue Funktion: Generika-Sparpotenzial-Rechner
Der Generika-Sparpotenzial-Rechner von Medi+ zeigt Ihnen, wie viel Sie durch den Wechsel zu Generika sparen können.

Was sind Generika?

Ein Generikum ist ein Nachahmermedikament eines Originalmedikaments, dessen Patentschutz abgelaufen ist. Es enthält dieselben Wirkstoffe wie das Original und ist medizinisch gleichwertig. Generika sind in der Regel deutlich günstiger als die Originalmedikamente, da die Hersteller geringere Kosten für Forschung, Entwicklung und klinische Studien aufwenden müssen. Die Förderung von Generika ist ein zentraler Aspekt der Gesundheitspolitik des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), um Kosten zu senken und den Zugang zu erschwinglichen Medikamenten zu verbessern.

Wettbewerb: Medi+ aktivieren und E-Bike-Gutschein gewinnen!

Entdecken Sie Medi+, und schalten Sie den Zugang über das Visana-Kundenportal myVisana frei. Unter allen Visana-Versicherten mit einem aktiven Medi+-Konto verlost Zur Rose einen E-Bike-Gutschein von M-Way im Wert von 5000 Franken.



Details sowie
Teilnahmebedingungen
→ visana.ch/mediplus

Alle Funktionen stehen ausschliesslich registrierten Nutzerinnen und Nutzern von myVisana mit einem aktivierten Zugang zu Medi+ zur Verfügung. Registrieren Sie sich, und profitieren Sie von den Vorteilen der einfachen Medikamentenverwaltung durch Medi+. **So funktioniert es:**

1. Medi+ im Visana-Kundenportal myVisana aktivieren.
2. Zur-Rose-Konto erstellen oder ein bestehendes verknüpfen.
3. Medikamenten- und Rezeptservices von Medi+ nutzen.

Gut zu wissen

Häufige Fragen

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

Visana-Agenturen

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

Hotline

Unsere Servicehotline ist unter **0848 848 899** erreichbar. Die Nummer der Hotline befindet sich auf der Vorderseite Ihrer Versichertenkarte.

Telemedizinische Beratung mit Medi24

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

Notfälle im Ausland

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

Gesundheitsrechtsschutz

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

myVisana und Visana-App

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

Medikamente: Höhere Kostenbeteiligung fürs Original

Wer sich für das Originalpräparat statt für eine verfügbare Generika-Alternative entscheidet, muss seit 1. Januar 2024 tiefer in die Tasche greifen: Versicherte zahlen neu einen Selbstbehalt von 40 statt 20 Prozent, wenn sie auf Rezept Originalpräparate wählen, obwohl ein Generikum verfügbar wäre. Der Bundesrat hat diese Änderung im September 2023 beschlossen.



Der Selbstbehalt bei Arzneimitteln beträgt grundsätzlich 10 Prozent der Kosten, die die Franchise übersteigen. Einzig Medikamente, die verglichen mit wirkstoffgleichen Arzneimitteln (Generika und Biosimilars) zu teuer sind, wurden bisher mit einem Selbstbehalt von 20 Prozent statt 10 Prozent verrechnet. In der Schweiz werden Generika, also kostengünstigere Alternativen zu Originalpräparaten, seltener als im Ausland eingesetzt. Die Wirkung ist gleich wie beim Original, nur die Kosten unterscheiden sich. Dasselbe gilt für Biosimilars, die denselben biologischen Wirkstoff wie Referenzpräparate enthalten.

Wenn Sie aus medizinischen Gründen kein Generikum erhalten dürfen, können Sie weiterhin ein teureres Originalpräparat ohne erhöhten Selbstbehalt beziehen.



gedruckt in der
schweiz



Impressum: «Visana Forum» ist eine Publikation der Visana-Gruppe. Zur Visana-Gruppe gehören Visana, sana24, vivacare und Galenos. «Visana Forum» erscheint zweimal jährlich. Redaktion: Stephan Fischer, Nicolas Hausammann, Josko Pekas. Adresse: Visana Forum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16. E-Mail: forum@visana.ch. Gestaltung: Bold AG Kommunikationsagentur, Bern. Layout: Natalie Fomasi, Schweizerholz. **Titelbild:** Visana. Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: visana.ch. **Adressänderungen:** Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere «Visana Forum» erhalten, melden Sie sich bitte bei Ihrer Visana-Agentur (Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Police).

Kostenlose Beratung durch Medi24 – rund um die Uhr

Gesundheitliche Beschwerden kommen stets sehr ungelegen. Oft treten sie zusätzlich zu Unzeiten auf, zum Beispiel unterwegs auf Reisen oder mitten in der Nacht. Dann steht Ihnen das Beratungszentrum Medi24 für medizinische Fragen oder bei gesundheitlichen Problemen zur Seite. Für alle Visana-Grundversicherten ist diese Dienstleistung kostenlos – rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr (Hotline: 0800 633 255).

Medi24 – Ihre Vorteile auf einen Blick

- Berät Sie zu medizinischen Fragen und Gesundheitsthemen
- Steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung, 365 Tage im Jahr
- Ist für alle Visana-Grundversicherten kostenlos

Das Beratungszentrum Medi24 bietet seit 1999 kompetente telefonische Hilfe bei Notfällen und allgemeinen medizinischen Fragen an. Das Medi24-Team aus rund 120 Fachpersonen kann in zwei Dritteln aller Fälle so weiterhelfen, dass keine Arztpraxis mehr aufgesucht werden muss. Als zugelassener medizinischer Dienstleister kann Medi24 auch Medikamente empfehlen und in gewissen Fällen sogar Rezepte an Apotheken senden.



→ visana.ch/medi24

Einfach Rechnungen empfangen und bezahlen mit eBill

Die digitale Lösung eBill ist der einfachste und umweltfreundlichste Weg, um Ihre Rechnungen zu empfangen und zu bezahlen. Mit eBill erhalten Sie diese direkt in Ihrem Online-Banking, wo Sie sie bequem bezahlen können. Der Anmeldeprozess für eBill ist einfach und schnell erledigt: Aktivieren Sie eBill in Ihrem Online-Banking, und wählen Sie Visana aus. eBill bietet Ihnen zahlreiche Vorteile: Empfang, Kontrolle und Bezahlen von Rechnungen, digitale Organisation der Rechnungen an einem Ort, Zeitersparnis ohne Fehler und Umwege, sichere Abwicklung durch Schweizer Banken sowie Flexibilität und Nachhaltigkeit durch einen reduzierten CO₂-Ausstoss.



Mehr erfahren Sie auf
→ ebill.ch

100 Franken pro Weiterempfehlung



Für jede erfolgreiche Weiterempfehlung erhalten Sie 100 Franken. Zusätzlich belohnen wir alle neu versicherten Personen (ab 18 Jahren, nicht im gleichen Haushalt lebend) mit 100 Franken, wenn sie ausgewählte Zusatzversicherungen abschliessen.

→ visana.ch/weiterempfehlung

Schutz für Ihr Neugeborenes

Nachwuchs unterwegs? Melden Sie ihn noch vor der Geburt bei uns an. So vermeiden Sie Deckungslücken, denn nicht alle medizinischen Leistungen werden durch die Grundversicherung übernommen.

→ visana.ch/schwangerschaft

Pallifon – telefonische Notfallberatung



Viele Patientinnen und Patienten im Bereich Palliative Care verfügen über eine gute, direkte Betreuung – aber nicht alle. Das Pallifon hilft Angehörigen, Pflegenden und Hausärzten – kompetent, kostenlos und rund um die Uhr. Momentan in den Kantonen AG, BE, SZ, ZG und ZH verfügbar.

→ pallifon.ch

«Wir wollen das persönlichste Warenhaus der Schweiz sein»

Nicole Loeb führt das Berner Traditionswarenhaus Loeb in fünfter Generation. Sie spricht über die aktuellen Herausforderungen, den rasanten Wandel im Detailhandel und darüber, wie sie sich fit hält.

Nicole Loeb, das Detailhandelsgeschäft ist schnelllebig wie noch nie. Täuscht dieser Eindruck?

Handel ist Wandel. Das ging bereits meinem Vater, meinem Grossvater und dessen Vater und Grossvater so. Den Loeb gibt es seit 1881 und seit fünf Generationen. Es mag derzeit so wirken, als ob der Wandel noch schneller voranginge, aber unsere Branche unterliegt stets enormen Veränderungen.

Welches sind dabei die grössten Herausforderungen?

Natürlich hat Online-Shopping das Kaufverhalten der Menschen extrem beeinflusst. Wir haben aus strategischen Gründen bewusst darauf verzichtet, einen eigenen Online-Shop aufzubauen. Derzeit beschäftigen uns, wie alle anderen Unternehmen, die Themen Digitalisierung und künstliche Intelligenz stark.

Wie läuft das Geschäft?

Corona war auch für uns schwierig, weil wir zum ersten Mal in unserer Geschichte schliessen mussten. Der Loeb war im Ersten und Zweiten Weltkrieg und während anderer globaler Krisen immer offen gewesen. Wir haben uns aber sehr gut erholt und sind zufrieden, auch wenn das letzte Jahr mit dem verregneten Frühling und dem wunderschönen Herbst, als bei 30 Grad im Oktober niemand Winterkleider kaufen wollte, teilweise speziell verlief.

Erinnern Sie sich daran, wann Sie das erste Mal in der legendären Loeb-Filiale am Berner Bahnhof waren?

Ich wuchs in Zürich auf, aber als mein Vater das Geschäft 1974 nach dem Tod meines Grossvaters übernahm, zogen wir nach Bern. Da war ich sieben Jahre alt. Ich realisierte rasch, wie bekannt der Loeb hier ist. Alle kennen ihn. Mein Urgrossvater und seine drei Brüder gründeten das Geschäft vor 143 Jahren. Damals war es noch ein sehr kleiner Laden, der rasch wuchs und in Bern längst eine Institution ist.

Der «Loebegge» beim Berner Bahnhof ist seit Jahrzehnten ein beliebter Treffpunkt. Welche Geschichte verbinden Sie mit ihm?

Sehr viele. Früher, als es noch keine Handys gab, hatte mein Vater dort ein Telefon installiert, damit die Leute anrufen konnten, wenn sie sich verspäteten oder jemanden kontaktieren wollten. Der Loebegge ist ein Wahrzeichen der Stadt Bern, mit dem alle Bernerinnen und Berner Erinnerungen verbinden. Für mich ist aber unsere Dachetage ebenso wichtig. Darum freut es mich auch so sehr, dass wir dort mit unserem im letzten Jahr lancierten Rooftop-Restaurant Nido eine wunderschöne Begegnungsstätte haben. Der Ausblick auf die Alpen, das Bundeshaus und die Heiliggeistkirche ist einzigartig.

Wie viele Kaufangebote gibt es eigentlich für den Loeb oder für die Immobilien im Zentrum der Bundesstadt?

Ab und zu kommt das vor. Aber wir sind motiviert, unsere Geschichte selber weiterzuschreiben. Mein Team mit 320 Mitarbeitenden ist äusserst innovativ, denn es ist uns bei aller Tradition enorm wichtig, Trends zu antizipieren.



Interview
Fabian Ruch

Bild
Mauro Mellone

Zur Person

Nicole Loeb führt die 1881 gegründete Warenhausgruppe Loeb mit dem legendären Hauptgeschäft beim Bahnhof Bern seit bald zwanzig Jahren. Die 57-Jährige stieg 1999 als Textilbereichsleiterin ins familieneigene Geschäft ein, nachdem sie unter anderem in Düsseldorf bei Peek & Cloppenburg gearbeitet hatte. Die Mutter zweier erwachsener Töchter ist eine gefragte Vortragsrednerin und engagiert sich in diversen Stiftungen für gesundheitliche Belange.

loeb.ch

Als Warenhaus ist es entscheidend, ein breites Sortiment anzubieten. Wir haben in Bern jeden Tag 10 000 bis 15 000 Menschen im Loeb. Das ist eine Verpflichtung, den Aufenthalt möglichst vergnüglich zu gestalten und Erlebnisse für die Kundschaft zu schaffen. Wir wollen das persönlichste Warenhaus der Schweiz sein.

Sie haben einen sehr intensiven Job.

Wie halten Sie sich fit?

Ich fahre Ski und Velo, joggen geht leider wegen der Belastung für die Knie nicht mehr. Dafür gibt mir Yoga sehr viel. Es ist eine wunder-

«Es ist uns enorm wichtig, Trends zu antizipieren.»

bare Kombination aus sportlicher Herausforderung und der Möglichkeit, herunterzufahren. Glücklicherweise kann ich zu Hause sehr gut abschalten. Unsere zwei Töchter sind mittlerweile ausgezogen, ich habe also auch wieder ein wenig mehr Zeit für mich. ■

Wir wünschen Ihnen schöne Ferien!



visana