

Visana Forum

Das Gesundheitsmagazin 2/2022



8 Rasanter Laufsommer
Bahn frei für den Visana Sprint!

15 Sind Sie für die QR-Rechnung parat?
Einzahlungsscheine werden bald abgelöst

22 Spiel, Satz und Sieg
Interview mit Dominic Stricker

visana
Wir verstehen uns.



Bild: Adobe Stock

Stachelbeeren – unterschätzt und wenig bekannt.

Sie sind reich an Vitaminen und fördern die Verdauung. Mehr dazu auf Seite 5.



Gesundheit

- 4 Berauscht beim Laufen
- 5 Stachelbeeren: das Aroma des Sommers

Engagement

- 6 «Fest der Feste» auf dem Ballenberg
- 7 Nachwuchs-Schwingcamp mit dem König
- 8 Auf die Plätze – fertig – Visana Sprint!
- 10 Unfallprävention im und am Wasser

Inside

- 11 Bestens versichert auf Reisen
- 12 Visana-Mitarbeiterin im Fokus
- 14 Mehrleistungen beim Spitalaufenthalt

Service

- 15 Bereit für die QR-Rechnung?
- 16 Alpamare – Wasserspass am Zürichsee
- 17 myVisana – das Online-Kundenportal
- 18 Sommerangebote im Visana Club
- 20 Gut zu wissen
- 22 Im Gespräch mit Dominic Stricker
- 24 Wettbewerb

 Folgen Sie uns auf Facebook,
facebook.com/visana.krankenversicherung
 auf Instagram
instagram.com/visana.krankenversicherung
 und auf LinkedIn.
linkedin.com/company/visana



gedruckt in der
schweiz

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

Liebe Leserin, lieber Leser



Hoffentlich konnten Sie den Frühling geniessen – oder Sie haben vielleicht sogar schon etwas Sommerwärme tanken können.

Es ist herrlich, bei strahlendem Wetter draussen unterwegs zu sein. Mich hat es dazu motiviert, wieder mehr Joggen zu gehen. Wie ich nun weiss, tue ich dabei nicht nur meiner Fitness etwas Gutes, sondern mein Körper schüttet zudem hausgemachte Glücksgefühle aus. Mehr dazu können Sie auf Seite 4 in diesem Magazin nachlesen – es lohnt sich.

Wer die Natur intensiver erleben möchte und gerne draussen im Zelt übernachtet, dem empfehle ich einen Blick in den Visana Club auf Seite 18. Dort finden Sie aktuell tolle Angebote für Ihre Outdoor-Aktivitäten. Visana hat sich in diesem Jahr ganz der gesunden Bewegung verschrieben – am besten an der frischen Luft.

Zurzeit bin ich daran, meine Ferien für den Sommer zu planen. Mit etwas Glück können Sie in unserem Wettbewerb einen Gutschein fürs Tessin gewinnen und Ihr Ferienbudget schonen. Und falls Sie noch keine Pläne für den Herbst haben, empfehle ich Ihnen das «Fest der Feste». An zwei Wochenenden präsentiert das Freilichtmuseum Ballenberg schweizerisches Brauchtum von der Obwaldner Äplerchilbi bis zur Castagnata der Bündner Südtäler.

Das Leben gesund geniessen und Freude dabei haben. Wenn doch einmal etwas schiefgeht, sind Sie bei Visana in den besten Händen. Deshalb lohnt sich ein Blick auf Seite 14 in diesem Magazin. Wenn Sie schon im Spital sein müssen, dann am besten möglichst vorteilhaft versichert und mit zusätzlichen Leistungen.

Visana hilft auch in diesem Jahr Leben zu retten. Mit «Save your Friends» haben wir dem Ertrinken den Kampf angesagt. Am meisten verunglücken laut Statistik junge Männer beim Baden in Seen und Flüssen. Gemeinsam mit der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft wirken wir dem entgegen. Mehr dazu auf Seite 10.

In diesem Sinne «Häbet nâch Sorg» und schaut auf einander!

Herzlich grüsst Sie
Ihr Angelo Egli, CEO



Viktor Röhlin zum Runner's High

«Beim Runner's High verliert man komplett den Bezug zu seinem Körper und spürt die Anstrengung, die das Laufen ja nach einer gewissen Zeit mit sich bringt, gar nicht mehr. Man fliegt dem Ziel entgegen, und dies mit einer absoluten Leichtigkeit. Um dorthin zu kommen, braucht es in der Regel eine recht intensive und länger andauernde Anstrengung, bei der man an seine Grenzen stösst und man ziemlich am Limit läuft. Wer aber das Runner's High gezielt sucht, findet es bestimmt nicht. Es kommt dann, wann es will und nicht, wenn man es sucht.»

Viktor Röhlin (47) gewann während seiner Laufkarriere WM-Bronze (2007), EM-Silber (2006) und EM-Gold (2010) im Marathon. Bis 2016 hielt er in 2:07:23 Stunden den Schweizer Rekord über die 42,195 Kilometer. Der ausgebildete Physiotherapeut arbeitet heute als selbstständiger Laufcoach (vikmotion.ch) und Veranstalter: switzerland-marathon-light.ch

Runner's High – im Rausch des Laufens

Irgendwann nach einigen Kilometern joggen werden die Beine leichter, die Müdigkeit schwindet, es läuft sich fast von alleine. Kennen Sie das? In Sportkreisen wird dieses Phänomen «Runner's High» genannt: ein euphorisierter Zustand, der einem das Gefühl gibt, ewig weiterlaufen zu können. Dieser Rausch ist «hausgemacht».

Text: Stephan Fischer | Bild: Janmaat Fotografie

Erinnern Sie sich an die Szene aus «Forrest Gump», als eine Meute den jungen Forrest verfolgt, während ihm seine Freundin die berühmten Worte «Run, Forrest, run!» nachschreit? Und wie Forrest rannte, er flog förmlich. Später im Film joggt er dann locker quer durch die USA. Bestimmt hat er dabei das eine oder andere Runner's High erlebt. Aber was ist das überhaupt?

Körpereigene «Drogen»

Das Runner's High ist ein leichter Rauschzustand. Verantwortlich dafür sind körpereigene Stoffe, die das Hirn beim (harten) Ausdauertraining ausschüttet. Das Hochgefühl ist also «hausgemacht». Lange machte die Medizin sogenannte Endorphine dafür verantwortlich. Mittlerweile ist klar, dass auch Cannabinoide am Runner's High beteiligt sind. Kurz: ein chemischer Cocktail an schmerzstillenden, angsthemmenden Substanzen, der im Körper ähnlich wie Rauschgift (Opium, Cannabis) wirkt und uns Blasen, schmerzende Muskeln oder Müdigkeit vergessen lässt.

Der Weg zum Runner's High

Gut zu wissen: Nicht alle Läuferinnen und Läufer erleben ein Runner's High. Die Ausschüttung von Endorphinen und Cannabinoiden ist von Mensch zu Mensch verschieden, darum gibt es kein Rezept, um ein Runner's High zu erleben. Aber ein paar Tipps:

- Regelmässiges Training ist Voraussetzung.
- Den Kopf freimachen («abschalten») während des Trainings.
- Bei moderater, aber fordernder Intensität trainieren.
- Läufe von 60 Minuten und länger erhöhen die Chance.
- Bei kürzeren Einheiten intensive Intervalle einstreuen.
- Musik kann unterstützen.

Viele, die ein Runner's High erfahren haben, versuchen dieses Hochgefühl immer wieder zu erleben. Da man von Sportsüchtigen und Ausdauerjunkies liest, stellt sich die Frage: Droht Suchtgefahr? Fakt ist: Die Substanzen sind eine natürliche Eigenproduktion und müssen hart erarbeitet werden. Aber ja: Bei einigen gibt es sicherlich Anzeichen einer Sucht. Dennoch überwiegen bei den allermeisten Läuferinnen und Läufern die positiven Folgen des Trainings. Darum: Gut Lauf!

Das Aroma des Sommers

Stachelbeeren sind sehr kalorienarm und sättigen trotzdem schnell. Je reifer sie sind, desto süsser schmecken sie. Man sieht die Süsse den kleinen, kugelförmigen Früchten nur nicht immer an, denn manche Sorten sind grasgrün.

Text: Peter Rüegg | Bild: Adobe Stock

Ein wenig Glück müssen Sie haben. Stachelbeeren werden schnell reif. Den richtigen Zeitpunkt zu treffen, in dem Sie sie sommerwarm, fast heiss, vom Strauch pflücken können, ist gar nicht so einfach. Von Juli bis August ist es so weit.

Vorsicht, stechend!

Der Strauch wehrt sich mit Dornen, wenn Sie nach den fein behaarten Beeren greifen. *Ribes uva-crispa* ist der botanische Name. In der Deutschschweiz werden Stachelbeeren auch «Chruselbeeri» oder «Chrusle» genannt. Es gibt sie in den vielfältigsten Sorten. Manche Früchte sind für den sofortigen Genuss geeignet, andere eher zum Einkochen, als Kuchenbelag, für Konfitüren oder Kompott.

Gut für die Figur

Wie andere Beerenfrüchte ist die Stachelbeere eine Lieferantin von Vitamin C. Sie bringt zudem Vitamin E, Vorstufen zu Vitamin A und Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium mit. Trotz ihres ho-



hen Gehalts an Fruchtzucker ist sie sehr kalorienarm. Etwa 40 Kilokalorien pro 100 Gramm nimmt man zu sich – wird wegen der Ballaststoffe aber trotzdem schnell satt.

Die Stachelbeere punktet mit dem Ballaststoff Pektin. Pektine wirken nicht nur entgiftend, indem sie Giftstoffe an sich binden. Sie hängen sich auch Fett- und Gallensäuren an und können dadurch den Cholesterinspiegel senken. Pektine quellen auf, weil sie Wasser anziehen. Dies regt die Darmtätigkeit an und fördert damit die Verdauung.

Und sie mundet!

Hoffentlich werden Sie im Garten Glück haben: Sie pflücken eine vollreife Beere, nehmen sie ganz in den Mund und beissen zu. Knackend platzt sie auf. Es rieselt saftig, süss, erfrischend sauer und fruchtig durch den Mund. Und dann ist es da – das warme Aroma des Sommers!

Trick zum Einfrieren

Möchten Sie Stachelbeeren verarbeiten, dann ernten Sie sie am besten unreif. Der Pektin-Gehalt ist dann besonders hoch (Geliermittel!), weshalb sie sich gut für Konfitüren oder Kompott eignen. Beim Einfrieren – damit sie nicht zu einem Block verklumpen – legen Sie sie lose auf einem Blech in den Tiefkühler. Später füllen Sie sie in einen Gefrierbeutel ab.

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



festderfeste.ch

«Fest der Feste» auf dem Ballenberg

Das grösste Erntedankfest der Schweiz steigt an einem einmalig schönen Ort: Diesen Herbst lädt das Freilichtmuseum Ballenberg zum «Fest der Feste» ein und bündelt regionale Feste und Herbsttraditionen aus der ganzen Schweiz.

Text: Sara Steinmann | Bild: Fest der Feste

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

Einblick ins Festbrauchtum

Fünfzehn verschiedene Feste verteilen sich auf den Wiesen und Plätzen des weitläufigen Museumsgeländes. Dörfer, Städte, Alpenossenschaften, Berufsorganisationen und Vereine zeigen dort ihr Festbrauchtum und ihre Herbsttraditionen. Das kulinarische und kulturelle Erbe der Schweiz lässt sich mit allen Sinnen erleben:

mit Speis und Trank, Musik und Tanz, auf Märkten und an Workshops. Am «Fest der Feste» treffen viele spannende Traditionen aufeinander, etwa die Obwaldner Äplerchilbi, die jurassische Saint-Martin oder die Freiburger Bénichon. Das Schaffhauser Trottenfest ist vertreten, die Graubündner Südtäler veranstalten eine Castagnata, und das Tessin feiert eine Festa d'Autunno.

Anregung zu Diskussion

Gaumenfreuden sind das eine. Der Anlass soll aber auch zur Auseinandersetzung mit Fragen der Landwirtschaft und Ernährung anregen. Geplant sind verschiedene Workshops, Laboratorien und Ausstellungen, zusammengestellt von von Produzentinnen und Produzenten sowie Fachleuten aus Wissenschaft und Forschung.

Visana als Partnerin

Wie dem «Fest der Feste» liegen auch Visana das Thema Nachhaltigkeit und der schonende Umgang mit natürlichen Ressourcen am Herzen. Deshalb freuen wir uns, diesen Anlass als perfekt passende Partnerin zu unterstützen.



25% Rabatt für Visana-Versicherte

Tickets sind ab sofort auf [festderfeste.ch](https://www.festderfeste.ch) erhältlich. Mit dem Code **fdfvisana22** erhalten Sie 25 Prozent Rabatt in allen Ticketkategorien. Code nach Eingabe der Ticketanzahl einfügen und profitieren.

Visana ist auch hier «nach bi de Lüt»

Ein solches Fest braucht Partner und Partnerinnen. Eine davon ist Visana, denn wir sind «nach bi de Lüt», wenn es ums Miteinander geht. Zahlreiche Firmen und Institutionen, die das Gemeinschaftliche und das Verbindende in ihrem Kern pflegen, unterstützen diesen Anlass. Peter Flück, Stiftungsratspräsident des Freilichtmuseums Ballenberg, freut sich sehr darüber, dass Visana das Fest als Partnerin mitträgt.



Chrigu Stucki gibt den Kindern im Sägemehl Tipps.

Visana Schwing-Camp 2022 mit Chrigu Stucki

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie es ist, im Sägemehl zu stehen und den Gegner auf den Rücken zu legen? Das können sich Ihre Kinder (Jahrgänge 2007 bis 2012) diesen Herbst wieder von Schwingerkönig und Visana-Botschafter Christian Stucki persönlich zeigen lassen!

Text: Joël Schaller | Bilder: Stefan Wermuth

Am 15. und 16. Oktober 2022 findet zum zweiten Mal das Visana Schwing-Camp mit Christian Stucki im Schwingkeller Altenberg in Bern statt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwartet ein ganztägiges, professionell geführtes Training mit dem Schwingerkönig höchstpersönlich sowie mit weiteren Grössen aus dem Schwingsport. Die Kinder mit den Jahrgängen 2007 bis 2012 haben die Gelegenheit, den Sport hautnah mitzuerleben, und erhalten wertvolle Tipps und Tricks von den Profis und von Athletiktrainer Tommy Herzog. Für genügend Verpflegung, weitere tolle Aktivitäten und den persönlichen Chrigu-Moment ist natürlich gesorgt.



Haben wir das Interesse Ihres Kindes geweckt? Dann machen Sie mit bei unserem Wettbewerb auf visana.ch/camps oder scannen Sie ganz einfach den QR-Code. Mit ein wenig Glück gehört Ihr Nachwuchs bald auch zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Visana Schwing-Camps 2022.



Das Training kommt nicht zu kurz!



Visana Sprint: Grosse Emotionen beim «Schnällschi Thuner»

Und dann stand sie da, als wäre es nichts Besonderes. Aber es war etwas Besonderes für unzählige Kinder und ihre Familien. Das grosse Vorbild, die Sympathieträgerin, die Hallen-Weltmeisterin verzückte alle. Visana-Botschafterin Mujinga Kambundji beehrte am 7. Mai die Teilnehmenden am «Schnällschi Thuner» 2022, einem von fast 300 Wettkämpfen im Rahmen des Visana Sprints. Seit diesem Jahr ist Visana Partnerin und Namensgeberin dieses nationalen Nachwuchsprojektes.

Text: Lea Ferrante | Bilder: Stefan Wermuth

Live an die Leichtathletik-EM in München



Gewinnen Sie eine Reise für vier Personen an die Leichtathletik-Europameisterschaften 2022 in München. Unterstützen Sie zusammen mit Familie oder Freunden die Hallen-Weltmeisterin Mujinga Kambundji und das Schweizer Staffel-Team vor Ort. Alles Weitere zum Wettbewerb erfahren Sie auf visana.ch/visanasprint-wettbewerb.



Mujinga Kambundji
(Hallen-Weltmeisterin und Visana-Botschafterin)



Daniel Eschmann
(Veranstalter des «Schnällschi Thuner»)

Sie sind neu Botschafterin des Visana Sprints. Was ist Ihnen an dieser Rolle wichtig?

Mujinga Kambundji: Das Nachwuchsprojekt sorgte bei mir und meiner Familie für emotionale Momente. Jetzt freue ich mich, als Botschafterin diese Eindrücke weiteren Generationen zu ermöglichen.

Welche Erinnerungen haben Sie an das Sprint-Nachwuchsprojekt?

Extrem viele. Überhaupt war es mein erster Wettkampf. Der Schweizer Final war für mich damals wie die Schweizer Meisterschaft heute – ein Erlebnis mit der ganzen Familie.

Was möchten Sie als Vorbild den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen mitgeben?

Es ist nicht wichtig, Leistungsziele zu setzen, sondern den Sport, das Fairplay und das Erlebnis kennenzulernen. Beim Visana Sprint stehen die Bewegung und der Spass im Mittelpunkt.

Warum ist das Nachwuchsprojekt mit der neuen Partnerin Visana für Sie wichtig?

Daniel Eschmann: Alle Nachwuchsprojekte von Swiss Athletics sind für die Förderung der Leichtathletik wichtig. Mit Visana erhält das Sprintprojekt wieder einen grösseren Stellenwert und ein sichtbares Gesicht gegen aussen.

Wie haben Sie die heutige Veranstaltung wahrgenommen?

Wir hatten die Ehre, den «Schnällschi Thuner» 2022 im Rahmen des Visana Sprint durchzuführen. Alle involvierten Partner sorgten für einen unvergesslichen Event.

Was hat die Präsenz von Mujinga Kambundji als Botschafterin bei den Jugendlichen ausgelöst?

Sie verlieh der Veranstaltung einen würdigen Rahmen. Die leuchtenden Kinderaugen und die Möglichkeit, einem Star ganz nahe zu sein, war für alle ein tolles Erlebnis.



Mehr Informationen
zum Visana Sprint:
visana.ch/sprint



SAVE YOUR FRIENDS

«Save your Friends»: Interaktiv zum Realitätscheck

Die Online-Präventionskampagne der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) mit Visana als Partnerin geht diesen Sommer weiter. In einem interaktiven Video können Sie selbst entscheiden, wie Sie sich am und im Wasser verhalten – und herausfinden, ob Ihre Entscheidungen richtig waren.

Text: Philipp Binaghi | Bilder: SLRG

Junge Männer im Alter zwischen 15 und 30 Jahren sterben bei Ertrinkungsunfällen im Vergleich mit anderen Bevölkerungsgruppen überdurchschnittlich häufig. Der Grossteil dieser Unfälle passiert in offenen Gewässern – sei es im Fluss beim Böötlern mit Freunden oder beim Schwimmen im See. Darum unterstützt Visana die Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer der SLRG in der überlebenswichtigen Präventionsarbeit. Die SLRG und Visana haben 2019 die Präventionskampagne «Save your Friends» lanciert, um Gefährdete und insbesondere deren Freunde direkt anzusprechen.

«Save your Friends» – ein Erfolg

Die Online-Präventionskampagne richtet sich an die besonders gefährdete Zielgruppe der jungen Männer. Genauer gesagt an ihre vernünftigen Freunde, die mit kühlem Kopf und dem richtigen Wissen in kritischen Momenten Ruhe in den Übermut bringen können. Dabei rufen wir die lebenswichtigen Botschaften der Bade- und Flussregeln der SLRG bei der Zielgruppe in Erinnerung – als ideale Ergänzung zur gemeinsamen Baderegelkampagne und integrative Klammer zu den vielfältigen lokalen Präventionsmassnahmen der SLRG und ihrer 25 000 Freiwilligen.

Mission «Ertrinken verhindern»

Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) ist die grösste Organisation für Wassersicherheit der Schweiz. Die Mitglieder engagieren sich freiwillig für die Sicherheit ihrer Mitmenschen. Die SLRG ist spendenfinanziert und der Mission «Ertrinken verhindern» verpflichtet. Visana unterstützt mit ihrer Partnerschaft diese Vision und die lebenswichtige Präventionsarbeit der SLRG – gemeinsam für mehr Wassersicherheit!



Machen Sie mit beim interaktiven Video!

Unterstützung vom Kambundji-Duo

«Save your Friends» kann auf prominente Verstärkung aus der Leichtathletik zählen: Die beiden Schwestern Mujinga und Ditaji Kambundji erklären die Baderegeln in kurzen Videoclips auf Social Media. Als Zuschauerin oder Zuschauer können Sie die Geschichte in einem interaktiven Video selbst beeinflussen und entscheiden, wie Sie sich am oder im Wasser verhalten. Doch ist diese Entscheidung auch richtig? Verhalten Sie sich am Wasser sicher oder lauert ein Ertrinkungsunfall? Probieren Sie es auf saveyourfriends.ch aus und erfahren Sie, wie der Wasserspass im Sommer sicher nicht tödlich endet.



Mehr Informationen:
visana.ch/slrp

Auch auf Reisen umfassend versichert

Familie Berchtold aus Bern kann es kaum erwarten: Die geplanten Ferien stehen vor der Tür, die Koffer sind gepackt, die Reise kann beginnen. Auch um die Reiseversicherung bei Auslandsreisen braucht sie sich keine Sorgen zu machen: Vacanza ist in ihrer Zusatzversicherung Spital inbegriffen.

Text: Sara Steinmann | Bild: Rinke Dohmen



Auf Kreta angekommen, geniessen Berchtolds wunderbare Tage, bis Andy Berchtold auf die Idee kommt, sich einen Roller auszuleihen und die Insel motorisiert auszukundschaften. Bei einem selbst verschuldeten Sturz verletzt er sich am rechten Bein. Die Ambulanz kommt und bringt ihn in das nächstgelegene Spital, wo er drei Tage bleiben muss.

Sein Glück im Unglück: In seiner Zusatzversicherung Spital ist die Reiseversicherung Vacanza automatisch enthalten, und zwar bis zu acht Wochen pro Auslandsreise. Rund um die Uhr hilft Ihnen – oder Pechvogel Andy – die 24-Stunden-Assistance und kümmert sich um alles. Andy Berchtold brauchte nur die Nummer +41 848 848 855, die er inzwischen im Smartphone gespeichert hat, anzurufen, und schon konnte er sich zurücklehnen.

Visana zahlt die Heilungskosten im Ausland

Mit Vacanza sind Sie im Ausland bestens versichert: Visana übernimmt die Heilungskosten bei medizinischen Notfällen und organisiert und finanziert den Rücktransport in die Schweiz, sobald der gesundheitliche Zustand dies zulässt.

Leider kommt es vor, dass eine Reise aus gesundheitlichen Gründen annulliert oder frühzeitig abgebrochen werden muss oder die Ferien erst verspätet angetreten werden können. Auch in diesen Fällen hilft Vacanza. Haben auch Sie die Zusatzversicherung Spital, Ambulant oder Basic gewählt? Dann sind Sie dank Vacanza auf der ganzen Welt gut betreut. Wir wünschen Ihnen schöne und erholsame Ferien.



Mehr Informationen:
visana.ch/ferien

Was die Reiseversicherung Vacanza alles deckt

Medizinische Notfälle im Ausland	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Heilungskosten (Visana übernimmt bei medizinischen Notfällen weltweit und unlimitiert die Gesundheitskosten, die Ihre Grundversicherung übersteigen.) ▪ 24-Stunden-Soforthilfeservice ▪ Medizinische Rückführung (Repatriierung) in die Schweiz (unlimitiert)
Auslandrechtsschutz	Schutz bei Rechtsstreitigkeiten bis 100 000 Franken (ausserhalb Europas bis 25 000 Franken) pro Rechtsfall
Reisegepäckversicherung	Falls Ihr Reisegepäck am Zielort nicht oder beschädigt ankommt Bis 2000 Franken pro versicherte Person und Reise
Annullierungskostenversicherung	Für Reiseannullierungen bis 20 000 Franken pro versicherte Person und Reise
Kredit- und Kundenkartenversicherung	Sperrservice und Kosten für Ersatz der Karte bei Diebstahl oder Verlust bis 500 Franken pro versicherte Person und Jahr

Sie gestaltet die **digitale Zukunft** von **Visana** mit

«Kein Job fürs Leben» – das dachte Milena Gandolfo, als sie ihre Arbeit bei Visana aufnahm. Das war vor zwölf Jahren. Heute ist sie noch immer da, und sie gestaltet die digitale Zukunft des Unternehmens mit. «Die Digitalisierung bietet viele Vorteile – wenn sie mit Bedacht umgesetzt wird», findet die Business Analystin.

Text: Marco Hess | Bild: Alfonso Smith

Nicht alles war früher besser. «Kaum hatten wir die Kundinnen und Kunden am Telefon begrüsst, sagten wir: Moment bitte, ich hole Ihre Akten», erinnert sich Milena Gandolfo und lacht. «Es dauerte eine Weile, bis wir mit der Beratung beginnen konnten.» Heute haben die Visana-Mitarbeitenden bei einem Anruf alle relevanten Dokumente in Sekundenbruchteilen auf dem Bildschirm. Vorbei sind die Zeiten der Aktenschrank-Labyrinth in den Büros am Hauptsitz in Bern, wo die 36-Jährige arbeitet.

«Die Digitalisierung bietet viele Vorteile.»

Visana habe vor rund sechs Jahren einen grossen Schritt nach vorne gemacht, um die Digitalisierung voranzutreiben. «Das meiste, was wir in Papierform hatten, wurde eingescannt. Der Aufwand war gross, viele Dokumente waren zusammengeheftet, doch es lohnte sich. Die gesparte Zeit können wir wahrlich besser nutzen.»

Ein Flair für die Informatik

Milena Gandolfo und ihr siebenköpfiges Team betreuen 50 Mitarbeitende im Leistungszentrum Unfallversicherung und kümmern sich etwa um die Optimierung von Prozessen. So stellt Visana grösseren Unternehmenskunden seit Kurzem eine Schnittstelle zur Verfügung, mit der sie Daten automatisch übermitteln und Taggeld-, Unfall- oder EO-Leistungen vereinfacht abwickeln können. Milena Gandolfo bezeichnet das neue Programm «ein wenig» als ihr Baby. Sie formulierte Akzeptanzkriterien, kümmerte sich um Evaluierung, Anschaffung und Roll-out, stets in enger Zusammenarbeit mit der IT. Die Bernerin hat das KV gemacht, aber die Informatik faszinierte sie seit jeher. «Ich mag es, Neues zu lernen.»

Nulltoleranz im Versicherungswesen

Rund 60 Prozent ihrer Arbeitszeit steckt Milena Gandolfo derzeit ins Projekt Output Management System (OMS), ein grosses Digitalisierungsvorhaben von Visana. Im Zuge einer Systemablösung werden Schriftverkehrsprozesse vereinfacht. «Wenn ich eine Abrechnung mache, erstellt und verschickt das System alle entsprechenden Dokumente automatisch», präzisiert sie. «Wir müssen Variablen definieren und verknüpfen sowie Dokumente testen und verbessern.» In ihrer Abteilung sei das Projekt OMS zu 75 Prozent umgesetzt. «Kundinnen und Kunden bemerken dies, indem Briefe nun einheitlicher und noch persönlicher formuliert daherkommen.»

Ein weiterer grosser Digitalisierungsschritt wäre es, würde Visana ganz auf Papier verzichten. «Doch diesen Schritt wollen wir mit Bedacht angehen. Beim Datenschutz und bei der Sicherheit gibt es eine Nulltoleranz im Versicherungswesen», gibt sie zu bedenken. Die Digitalisierung biete Chancen, berge aber auch Risiken. «Es gilt, gut abzuwägen.»

Familiäre Atmosphäre

Zu Visana kam Milena Gandolfo vor rund zwölf Jahren nach einem Sprachaufenthalt in Rom. «Ich dachte: Das ist kein Job fürs Leben, bald bin ich wieder weg.» Ein Irrtum. Rasch fühlte sie sich wohl. «So seltsam es klingt bei einer Firma mit 1400 Angestellten: Wir haben eine sehr familiäre Atmosphäre.» Zudem würden sie die Führungskräfte unterstützen, sie konnte sich in verschiedenen Funktionen weiterentwickeln und macht heute das, was ihr gefällt: die digitale Zukunft des Unternehmens mitgestalten.



visana.ch/arbeiten-bei-visana



Zur Person

Milena Gandolfo (36) ist im Berner Seeland bei Biel aufgewachsen und wohnt heute in der Nähe von Bern. Wenn sie nicht gerade für ihren Masterlehrgang in Digital Business Engineering lernt, ist sie gerne draussen in der Natur. Oft hat sie ihre Fotokamera dabei und macht Landschaftsaufnahmen. Für ihre Zukunft wünscht sie sich gute Gesundheit – und zusammen mit ihrem Liebsten ein Häuschen in den Bergen oder an einem See zu besitzen, wo sie mit Katze, Hund und einem Esel wohnen könnten.

Spitalaufenthalt – profitieren Sie von Mehrleistungen

Mehr Komfort und Privatsphäre während eines Aufenthalts – darum entscheiden sich Versicherte mit einer Spitalzusatzversicherung für die halbprivate oder private Abteilung. Viele Kliniken bieten weitere Mehrleistungen an. Entnehmen Sie unserem Klinikatalog, mit welchen Extras Sie rechnen können.

Text: Michael von Arx | Bild: Visana

Zusatzversicherungen sind eine sinnvolle Ergänzung zur obligatorischen Grundversicherung. Diese bietet zwar einen soliden Schutz und deckt den Grossteil der Gesundheitskosten. Doch die Grundversicherung hat gewisse Lücken, die Sie mit Zusatzversicherungen gezielt schliessen können. Die Spitalzusatzversicherung zum Beispiel ist nützlich, wenn Sie bei einem Aufenthalt grösseren Komfort, mehr Ruhe und weitere Extras wünschen.

Spitäler bieten oft Extras an

Wer sich eine Spitalzusatzversicherung halbprivat oder privat gönnt, beabsichtigt oft, den Spitalaufenthalt im Doppel- oder Einzelzimmer zu verbringen. Mehr Komfort und Privatsphäre im Spital sind begehrt. Gut für Sie zu wissen: Die Kliniken bieten in der halbprivaten und privaten Abteilung oft diverse Mehrleistungen an: von der privilegierten Ter-

minvergabe über das Gastronomie- und Hotelerserviceangebot bis hin zur ärztlichen und therapeutischen Betreuung. Eine Übersicht über das Angebot verschiedener Spitäler finden Sie in unserem Klinikatalog auf visana.ch/klinikatalog.

Mehr Komfort mit einer Spitalkapitalversicherung

Möchten Sie ein Upgrade in die halbprivate oder private Abteilung vor einem geplanten Eingriff? Sie können dieses auch ohne entsprechende Zusatzversicherung direkt mit der Klinik vereinbaren. Einige Spitäler führen die Kosten dafür im Klinikatalog auf. Diese Ausgaben können Sie beispielsweise mit unserer Spitalkapitalversicherung bequem finanzieren (siehe Kasten).



Upgrade dank Spitalkapital

Ziehen Sie für Ihren Spitalaufenthalt die halbprivate oder private Abteilung vor? Dann finanzieren Sie das Upgrade elegant mit dem Geld aus unserer Spitalkapitalversicherung. Die Versicherungssumme (zwischen 500 und 15 000 Franken) legen Sie selbst fest. Prämienbeispiel: Für ein Spitalkapital von 4000 Franken bezahlt eine 40-jährige Frau 19.20 Franken monatlich, ein 50-jähriger Mann 42.40 Franken. Nach einem stationären Spitalaufenthalt erhalten Sie das versicherte Spitalkapital und können es nach eigenem Ermessen einsetzen – beispielsweise zur Finanzierung eines Upgrades. visana.ch/spitalkapitalversicherung

Sind Sie bereit für die QR-Rechnung?

Der Zahlungsverkehr in der Schweiz wird Schritt für Schritt digitalisiert. Per 30. September 2022 werden die roten (ES) und orangen (ESR) Einzahlungsscheine durch die QR-Rechnung abgelöst. Dies bringt für Sie und für das Rechnungswesen von Visana Änderungen mit sich. Wir geben Ihnen einen Überblick.

Text: Philippe Candolfi | Bild: Visana

Darum geht es

Das Ende der roten und orangen Einzahlungsscheine naht: Am 30. September 2022 ist es so weit.

Ihnen stehen dann die neue Zahlungsmöglichkeit QR-Rechnung und die bereits bekannte eBill zur Verfügung.

Die erste QR-Rechnung von Visana erhalten Sie mit der Monatsrechnung für September 2022.

Gut zu wissen

Mit der Einführung der QR-Rechnung findet eine Umstellung und Modernisierung des Schweizer Zahlungsverkehrs statt. Alte Formate wie die roten (ES) und orangen (ESR) Einzahlungsscheine werden ab 30. September 2022 nicht mehr unterstützt. Dafür stehen Ihnen die neue Zahlungsmöglichkeit QR-Rechnung und die etablierte eBill zur Verfügung. Die Einführung der QR-Rechnung digitalisiert den Zahlungsverkehr für alle Beteiligten und reduziert damit dessen Komplexität. Die QR-Rechnung bietet zahlreiche Vorteile (siehe Kasten).

Was müssen Sie jetzt tun?

Bezahlen Sie Ihre Rechnungen per Dauerauftrag? Dann sollten Sie den Dauerauftrag bei Erhalt Ihrer ersten QR-Rechnung von Visana oder per 1. Oktober 2022 mit der QR-IBAN erneuern. **Unser Tipp: Passen Sie Ihre Daueraufträge bis spätestens 1. Oktober 2022 an, und stellen Sie so einen reibungslosen Zahlungsverkehr sicher.**

Visana freut sich, Ihnen bald die QR-Rechnung und die QR-IBAN mit all ihren Vorteilen anzubieten.



Vorteile der QR-Rechnung für den Rechnungssteller ...

- Einheitliche Rechnungsstellung
- Elektronische Übermittlung aller Zahlungsinformationen
- Vereinfachte Rechnungsverarbeitung

... und für die Rechnungsempfängerin

- Einfaches Bezahlen durch Scannen des QR-Codes
- Der QR-Code enthält alle relevanten Zahlungsinformationen
- Reduzierter manueller Aufwand

Alpamare – Wasserspass am Zürichsee

Ein grosser Spass für die ganze Familie. Das Alpamare in Pfäffikon SZ ist stets einen Ausflug wert. Es bietet Unterhaltung, Spass, Nervenkitzel und Temporausch für Kinder und Erwachsene im spektakulären Schweizer Wasserpark.

Text: Sina van Krimpen | Bild: Alpamare



Sommerangebot für Visana-Versicherte

Visana-Versicherte profitieren vom Sommerrabatt: Gegen Vorweisen der Versicherungskarte an der Kasse erhalten Sie und maximal drei Begleitpersonen 25 Prozent Rabatt bis 30. September 2022. Und auch ab Oktober profitieren Visana-Versicherte: Sie und maximal drei Begleitpersonen erhalten 15 Prozent Rabatt, wenn Sie Ihre Visana-Versicherungskarte an der Kasse vorweisen.



visana.ch/alpamare

Rutschen, baden und entspannen inmitten tropischer Pflanzen und Maya-Ruinen. Dank Palmen herrscht im Alpamare das ganze Jahr über Sommerfeeling. Neben der längsten und spektakulärsten Wettrutschbahn, der Jungle Run, warten elf weitere unverwechselbare Rutschbahnen auf die Besucherinnen und Besucher.

Wasserrutschen für jeden Geschmack

Freuen Sie sich auf Geschwindigkeit, Adrenalin und Rennspass und seien Sie mit dabei, wenn im Alpamare die Post abgeht. Die Wasserrutschen im Hallenbad sind sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ein unvergleichliches Erlebnis, an dem auch Sie Ihre Freude haben werden. Rutschen Sie so oft es Ihnen gefällt – glückliche Gesichter sind garantiert!

Egal, woher Sie kommen, der Weg ins Alpamare lohnt sich. Ein besonderes Erlebnis bietet das Rio-Mare-Flussbad, bei dem Sie sich in einer 100 Meter langen Umrundung von der Strömung treiben lassen können, oder das grosse Wellenbad mit 1,20 Meter hohen Brandungswellen: Das ist Strandfeeling pur.

Erholung für Jung und Alt

Erholung ist garantiert in der Alpa-Therme mit Whirlpool, in der Sole-Therme, bei einer Massage oder in der Sauna. Von der grossen Liegewiese mit Liegestühlen geniessen Sie die Aussicht auf den Zürichsee und die Berge. Auf die jüngsten Gäste wartet ein 200 Quadratmeter grosser Kinderbereich mit Mini-Rutschbahnen, einem Planschbecken und einer Auswahl an Wasserspielen.

Versichertenkarte immer zur Hand

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

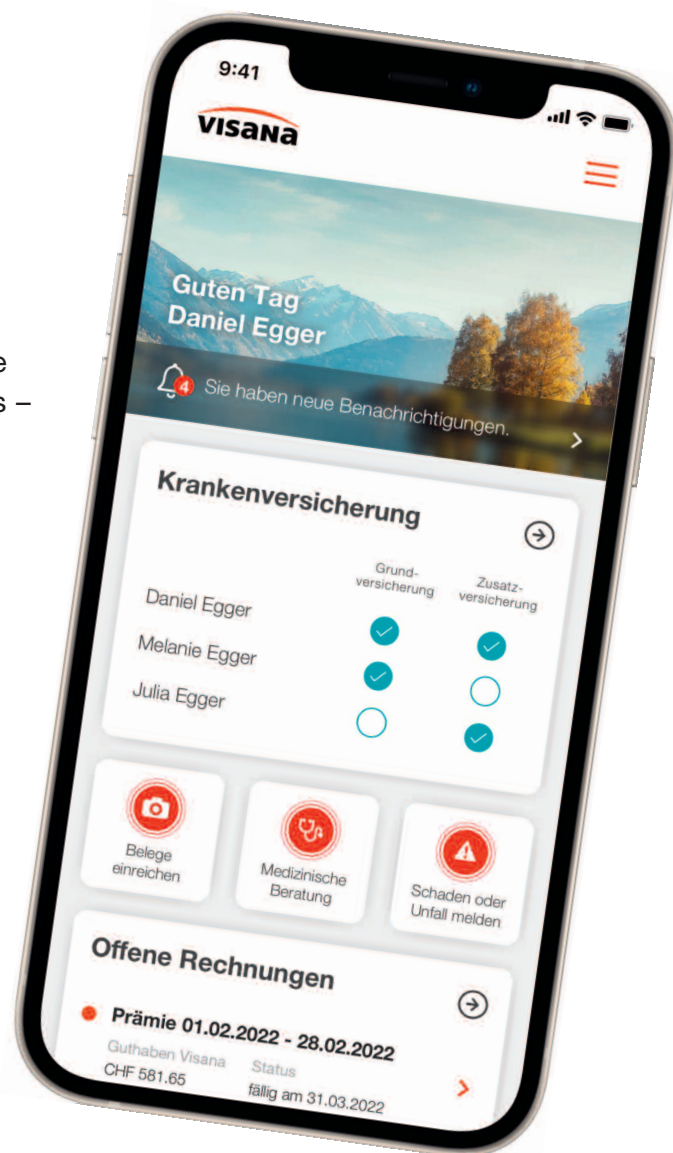
Text: Simone Hubacher | Bild: Visana

Kennen Sie das? Sie stehen in der Arztpraxis am Anmelde-Desk, sollten die Versicherungskarte vorweisen, suchen und suchen... Und wieder einmal ist die Karte nicht dort im Portemonnaie, wo Sie sie vermuten.

Setzen Sie doch einfach auf die Visana-App, um sich in Zukunft Schweißhände und Herzklopfen in solchen Momenten zu ersparen! Haben Sie die App erst mal heruntergeladen und aktiviert, lässt sich damit jederzeit die virtuelle Versichertenkarte abrufen; sie ist dort automatisch hinterlegt. Wie praktisch! Das Zücken des Mobiltelefons sind wir uns mittlerweile gewohnt.

Offen oder bezahlt?

Die Digitalisierung der Gesellschaft und vieler Dienstleistungen ist seit Jahren Tatsache und hat im Zuge der Pandemie an Tempo nochmals zugelegt. Es ist daher sehr erfreulich, zu sehen, dass sich gerade ältere Menschen heu-



te wie selbstverständlich mit dem technischen Fortschritt auseinandersetzen. Auch sie wollen am Ball und möglichst lange selbstständig bleiben.

Deshalb atmen viele auf, wenn sie zum ersten Mal die Vorteile von myVisana, dem Online-Kundenportal, erleben: Welche Rechnungen sind schon bezahlt, welche noch offen? Diese wertvollen Informationen finden Sie jederzeit online. Und was gibt es Praktischeres, als Arztrechnungen mit dem Mobiltelefon zu fotografieren und direkt hochzuladen? Sie sparen Zeit – da Sie keinen Briefkasten mehr aufsuchen müssen – und Geld, denn das Porto entfällt. **Visana-Kundinnen und Visana-Kunden können sich jederzeit online für ein myVisana-Konto registrieren und von den Vorteilen von myVisana profitieren.**

Well – die digitale Gesundheitsplattform

Mit der ersten digitalen «Gesundheitsplattform für jeden» haben Sie im wahrsten Sinne des Wortes Ihre Gesundheit digital in der Hand. Mit der Well-App können Sie einfach und sicher Symptome überprüfen, sich im Gesundheitslexikon verlässlich informieren oder Onlinetermins für die telemedizinische Beratung vereinbaren. Zu Well gelangen Sie neu über verschiedene Links in myVisana – etwa im Menü «Medizinische Beratung» oder über [visana.ch/well](https://www.visana.ch/well). Noch einfacher: Jetzt QR-Code scannen und downloaden.



well



myvisana.ch

Visana Club

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

Für einen sportlichen Sommer

Raus aus der Stadt, rein in die Natur!

Beim Campen ist Abenteuer Programm. Dabei ist ein gutes Zelt unerlässlich, um auch bei regnerischem Wetter oder tieferen Temperaturen Spass zu haben. Mit den Zelten von Annjuk sind Sie für die nächsten Campingferien bestens ausgerüstet.

Nael 4 – das Tunnelzelt mit Stehhöhe zum Spezialpreis von 239.20 statt 299 Franken

Das Tunnelzelt Nael 4 bietet Platz für vier Personen. Es ist einfach aufzustellen und hat im Innenraum einen eingenähten PE-Boden, der vor Schmutz, Feuchtigkeit und Insekten schützt. Das dunkle Aussenzelt filtert UV-Strahlen und lässt weniger Licht und dadurch weniger Wärme rein.



- Maximale Anzahl Personen: 4
- Stehhöhe: 195 cm
- Grösse: 410 x 250 x 195 cm
- Anzahl Räume: 1
- Gewicht: 13 kg

Nuuk 300 – das Allroundzelt mit Stauraum zum Spezialpreis von 79.20 statt 99 Franken

Das Nuuk 300 ist ein leichtes und geräumiges Dreipersonenzelt mit grossem Stauraum und Aussenzeltboden. Dank einer 3000-Millimeter-Wassersäule bleibt das Zelt auch bei starkem Regen wasserdicht. Es ist ein Raumwunder und Leichtgewicht – ein komplettes Allroundzelt.

- Maximale Anzahl Personen: 3
- Grösse: (180 + 220) x 190 x 110 cm
- Inklusive Stauraum
- Gewicht: 3,25 kg

Preise inklusive Versandkosten. Zwei Jahre Garantie.

Jetzt bestellen auf [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club).

Gültig bis 30. September 2022 oder solange Vorrat. Produktauskünfte: info@solo-products.ch. **Weitere Zeltmodelle zum Spezialpreis auf [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club).**



«Und die nächsten Campingferien können kommen!»



«Sportlich und ausdauernd unterwegs mit [powerlab.ch](https://www.powerlab.ch)»

Für alle, die Laufen lieben und Ausdauersport leben

Auf [powerlab.ch](https://www.powerlab.ch) finden Lauf- und Ausdauersportbegeisterte alles, was ihr Herz begehrt. Entdecken Sie das breite Sortiment an Laufschuhen, Bekleidung und Trainingsequipment online und profitieren Sie als Clubmitglied von 20 Prozent Rabatt auf Topmarken wie:

Running

- On Running
- Brooks
- Hoka
- New Balance
- Saucony
- Dynafit
- Asics
- Altra

Cycling

- Santini
- Oakley
- POC

20 Prozent Rabatt auf Topmarken auf [powerlab.ch](https://www.powerlab.ch) oder im Shop in Uster mit der Visana-Versicherungskarte.

Bitte geben Sie bei der Bestellung den Gutscheincode «Visana2022» ein. Der Rabatt ist nicht kumulierbar mit anderen Aktionen und Rabatten. Jetzt bestellen auf [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club). Telefonische Beratung unter 044 955 90 20. Öffnungszeiten Laden: Di–Fr 10–18.30 Uhr, Sa 9–16 Uhr. Gültig bis 31. Dezember 2022 oder solange Vorrat.



Sicher und sichtbar im offenen Gewässer

Schwimmen gilt als eines der effektivsten Herz-Kreislauf-Trainings und schafft besonders draussen einen gesunden Ausgleich in der Natur. Doch Schwimmen im Meer, Fluss oder See ist nicht ungefährlich. Hier sind Schwimmbojen bewährte Hilfsmittel für mehr Sicherheit und Sichtbarkeit. Wichtig: die Richtlinien von der BFU befolgen: [bfu.ch/de/ratgeber/baden-schwimmen](https://www.bfu.ch/de/ratgeber/baden-schwimmen)



2 in 1: Schwimmboje als aufblasbarer Trockenbeutel zum Spezialpreis: Boje M für 21 statt 26 Franken, Boje L für 24 statt 30 Franken

- Erhältlich in leuchtendem Orange oder Pink
- Ideale Auftriebshilfe bei Schwimmpausen
- Persönliche Gegenstände können im Inneren der Bojentasche verstaut werden.
- Dank des Bauchgurts schwimmt die Bojentasche einfach mit.
- Masse: Boje M: 64 × 30 cm, Boje L: 70 × 33 cm

Restube Swim: aufblasbares Back-up zum Spezialpreis von 75 statt 89.40 Franken

- Aufblasbar und mit CO₂-Patrone auslösbar
- Bis zu 100 Auslösungen
- Wiederverwendbar durch Austausch der Patrone
- Inklusive Schlüsseltasche, Gurt, Signalpfeife und einer CO₂-Patrone
- Gewicht: 195 g
- Material: Nylon/TPU
- Farbe: Schwarz/Limette, Farbe Auftriebskörper: Honiggelb



Preise zuzüglich 7 Franken Versandkosten. Zwei Jahre Garantie. Jetzt bestellen auf [visana.ch/club](https://www.visana.ch/club) (Gutschein-Codes: Boje M = bojeM, Boje L = bojeL, Restube = restubeSA). Gültig bis 30. September 2022 oder solange Vorrat. Produktankünfte: info@swiss-aquatics.ch oder unter 031 552 24 00.

«Ihr unverzichtbarer Begleiter für sorgenfreies Schwimmen im Freiwasser.»

Gut zu wissen

Wichtige Informationen

Häufige Fragen

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

Visana-Agenturen

Die Kontaktdaten unserer Agenturen und Leistungszentren finden Sie auf [visana.ch/agenturen](https://www.visana.ch/agenturen).

Hotline

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

Telemedizinische Beratung

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

Notfälle im Ausland

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

Gesundheitsrechtsschutz

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

myVisana und Visana-App

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

Visana-Blog

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

Visana mit Topresultaten

Das SIQT – das Schweizer Institut für Qualitätstests – hat die Leistungen von 14 grossen Hausrat- und Privathaftpflichtversicherern untersucht. Dabei hat Visana eine Topplatzierung erreicht. Das Gesamturteil setzt sich zusammen aus den Leistungen in folgenden drei Testkategorien: Tarife, Transparenz und Komfort sowie Telefon-Kundendienst. Herzlichen Dank für dieses erfreuliche Resultat! [siqt.ch/4072](https://www.siqt.ch/4072)



Lob auch für Zusatzversicherungen

Dass Service, Qualität und Kundenzufriedenheit bei Visana stimmen, bestätigt auch das internationale Markt- und Meinungsforschungsunternehmen Statista. In Zusammenarbeit mit der «Sonntagszeitung» machte es sich auf die Suche nach den Topinstituten der Schweizer Finanz- und Versicherungsbranche. Visana schnitt bei der Umfrage mit den Plätzen 2 und 4 bei den Zusatzversicherungen sehr gut ab.



Flirt-Seminar auf Berns Hausberg

Das Theater Gurten feiert im Sommer 2022 ein Doppeljubiläum: sein 20-jähriges Bestehen sowie Livia Anne Richards zehnte Inszenierung. Zum 20. Geburtstag zeigen Richard und ihr Ensemble das neue Stück «flört.ch – Flirten lernen in 90 Minuten». Es ist ein witziger, vordergründig leichter Stoff, der es jedoch in sich hat. Die Darstellenden müssen an einem Flirtseminar Übungen in Körpersprache, Gestik, Mimik und richtiger Stimmlage absolvieren. Das hat seine Tücken, und die Selbstwahrnehmung einiger Kursteilnehmer wird arg in Frage gestellt.

Wer Richards Werke kennt, kann sich ausmalen, dass ihr ein solches Flirtseminar eine Steilvorlage bietet, um am konservativen Lack überholter Rollen- und Geschlechterbilder zu kratzen. «Was will ein Mann, was will eine Frau?» Nur so viel: Am Ende des Stücks sind die Masken gefallen, und es ist kein Stein mehr auf dem anderen. Lassen Sie sich überraschen von der Jubiläumsproduktion des Theaters Gurten auf dem Berner Hausberg. Tickets: [theatergurten.ch](https://www.theatergurten.ch)



Mit Ihren Weiterempfehlungen sammeln Sie Punkte bei unserem Bonusprogramm myPoints.

Visana weiterempfehlen und Punkte sammeln

Unser guter Service und die Visana-Produkte haben Ihnen gefallen? Dann machen Sie auch Ihre Freunde und Bekannten auf Visana aufmerksam, und empfehlen Sie uns und unsere Produkte weiter. Wir beraten unsere Kundinnen und Kunden persönlich zu Hause, in einer unserer Agenturen oder bequem per Video. Für jede erfolgreiche Weiterempfehlung erhalten Sie 100 Franken in bar. Aber nicht nur das: Auch alle neu versicherten Personen (ab 18 Jahren, nicht im gleichen Haushalt lebend) belohnen wir mit 100 Franken, wenn sie ausgewählte Zusatzversicherungen abschliessen.

Eine Sache von fünf Minuten

Visana weiterempfehlen geht rasch und ist sehr einfach:

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

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



«Wir beraten Sie gerne persönlich zu Hause, in unseren Agenturen oder per Video.» Kerim Yilmaz, Versicherungsberater Generalagentur Lausanne

Weiterempfehlen und bei myPoints punkten

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

Liste der Spitalwahleinschränkung (Stand Juni 2022)

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

Beachten Sie die Spitalliste

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

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

«Momentan spüre ich **keinen allzu grossen Druck**»

Seit sich die Erfolge häufen, wächst Dominic Strickers Bekanntheit auch ausserhalb der Tennis-szene. Der 19-jährige Berner wirkt gegen aussen cool und abgeklärt – und ist es auch.

Interview: Sara Steinmann | Bild: Mauro Mellone

Mit deinen 19 Jahren bist du auf der Tour ein «Underdog», ein Aussenseiter. Wie gefällt dir diese Rolle?

Beide Rollen, Underdog und Favorit, haben ihre Reize. Als Underdog kannst du frei aufspielen, deinen Gegner ärgern. Wenn du aber als Titelverteidiger ins Turnier gehst, wie ich Ende März am ATP-Challenger-Turnier in Lugano, wollen die anderen dich schlagen.

Du hattest einen Manager, nun kann man quasi von einem «Familienunternehmen» sprechen. Wie sieht das aus?

Mein Papi ist mein Manager, meine Mutter hält mir den Rücken frei und meine Schwester Michèle kümmert sich um Social Media. Alle drei sind auch erwerbstätig: Meine Mutter Sabine seit über 27 Jahren bei Visana, mein Vater Stephan ist Polizist und Michèle macht ein Studium an der Pädagogischen Hochschule. Meine Familie ist mir extrem wichtig, und weil ich so oft unterwegs bin, geniesse ich die gemeinsamen Tage sehr.

«**Meine Familie ist mir extrem wichtig.**»

Mit den beiden Siegen am Junioren-turnier von Roland Garros 2020 wuchsen deine Bekanntheit und Verpflichtungen. Wie gehst du damit um?

Tatsächlich werde ich immer öfter erkannt, etwa an einem YB-Match. Ich geniesse das – auch Medientermine, Sponsorenanlässe, Fotoshoots oder Einladungen machen mir Spass. Das zeigt mir, dass viele Leute an mich glauben und ich auf einem guten Weg bin. Und ich lerne neue Leute kennen und treffe andere Promis.

Mit dem Erfolg wächst auch der Druck. Ist das belastend?

Ich kann bis jetzt sehr gut damit umgehen und fühle mich nicht zu sehr unter Druck. Klar, bin ich hin und wieder unter Druck, aber ich mag diese entscheidenden Momente. Dann versuche ich, frech zu spielen und mein variantenreiches Spiel durchzuziehen. Meistens mache ich ihn mir selbst, weil ich viel von mir erwarte.

Du trainierst täglich, ausser am Wochenende. Wie erholst du dich?

Mir ist Regeneration extrem wichtig. Zuhause haben wir eine Sauna, ich gehe zur Massage und in die Physio. Nach den Trainings folgen ein rund halbstündiges Cool-down auf dem Home-trainer und ein ausgedehntes Stretching, das bringt mir sehr viel. Mental hilft mir, dass mein Trainer Sven Swinnen und ich auch ganz viele andere Themen als Tennis besprechen.

Wie sieht deine Freizeit aus?

Mein Vater hat mit Golf angefangen. Das mache ich jetzt auch. Es ist entspannend, mit meinen Kollegen drei, vier Stunden draussen zu sein und zu golfen. Früher habe ich auch Fussball und Eishockey gespielt. Aber mit acht, neun Jahren begannen wir, voll auf Tennis zu setzen. Das Talent habe ich geerbt: Meine Eltern spielten Tischtennis, mein Vater sogar für die Nationalmannschaft. Auch sonst wird bei uns ständig gespielt: Jassen, Badminton, Beachvolleyball...

Manchmal rufen Stan oder Roger, um mit dir zu trainieren. Was für ein Privileg!

Das stimmt! Diese Woche war ich zweimal in Genf, um mit Stan zu trainieren. Das ist sportlich gesehen extrem wertvoll für mich, aber auch für den Austausch. Die zwei haben Ähnliches erlebt, sind seit 20 Jahren im Tenniszirkus unterwegs und können mir hilfreiche Tipps geben. Federer riet mir einmal, an meinem Service zu arbeiten. Das habe ich gemacht – mit Erfolg!

Zur Person

Dominic Stricker (19) gewann u. a. im Jahr 2020 das Juniorenturnier des French Open im Einzel und im Doppel sowie 2021 mit Marc-Andrea Hüsler das Doppelturnier am Swiss Open in Gstaad. Der Linkshänder lebt mit seinen Eltern Sabine und Stephan, seiner Schwester Michèle sowie Katze Minu in Grosshöchstetten.





Im Centro Magliaso begegnen sich die Gäste ungezwungen.

Gewinnen Sie eine Auszeit im Tessin

Wir verlosen einen Gutschein im Wert von 570 Franken für einen Aufenthalt im Centro Magliaso, direkt am Luganersee. Der Gewinn beinhaltet den Aufenthalt im Doppelzimmer mit Dusche/WC, TV und Balkon oder Loggia inklusive Halbpension.

Text: Sabine Biedermann | Bilder: Centro Magliaso

Das familiäre Centro Magliaso (**centro-magliaso.ch**) liegt acht Kilometer von Lugano entfernt, nahe der italienischen Grenze. Die Ferien- und Freizeitanlage befindet sich in einem riesigen Park mit altem Baumbestand direkt am Ufer des Luganersees. Auf Sie warten ein 25-Meter-Schwimmbecken, ein Volleyballfeld, eine grosse Feuerstelle und Spielplätze sowie Kajaks, Ruderboote oder SUP-Ausrüstungen für Abenteuer und Spass auf dem See.

Als Ort der Begegnung und Inspiration steht das Centro allen offen – unabhängig von Alter, Behinderung, Ethnie, Geschlecht oder Religion. 96 Zimmer in zehn Gebäuden – einige davon rollstuhlgerecht – stehen für die Gäste bereit. Ebenso ein engagiertes Küchenteam, das grossen Wert auf ausgewogene und schmackhafte Nahrung legt.

Haben Sie Lust auf eine erlebnisreiche Auszeit in der Sonnenstube der Schweiz? Dann schicken Sie uns den Wettbewerbston, oder nehmen Sie auf [visana.ch/wettbewerb](https://www.visana.ch/wettbewerb) an der Verlosung teil.



Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 18. Juli 2022 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen.

Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana und das Centro Magliaso die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

Wettbewerbston

Ich möchte einen Gutschein im Wert von 570 Franken für einen Aufenthalt im Centro Magliaso im Tessin gewinnen.

Frau Herr

Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

E-Mail

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 11. Juli 2022 einsenden an: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 16