



## Eine Nacht im «Bellerive au Lac» in Zürich

Der Blick vom Hotel «Steigenberger Bellerive au Lac» auf den Zürichsee bei Nacht ist imposant. Machen Sie an unserem Wettbewerb mit, falls Sie sich selber davon überzeugen möchten. Wir verlosen eine Übernachtung für zwei Personen inklusive Frühstück und Drei-Gang-Menü (exklusive Getränke) im Wert von 570 Franken.

Text: Stephan Fischer | Bild: zVg

Das «Steigenberger Bellerive au Lac» liegt direkt an der Zürcher Seepromenade, in unmittelbarer Nähe zur Oper und nur wenige Gehminuten von der Bahnhofstrasse entfernt. Das Vier-Sterne-Superior-Hotel im klassischen Art-déco-Stil ist die richtige Adresse für Kulturliebhaber. Bevor Sie sich am Abend in den Ausgang begeben, geniessen Sie im hauseigenen Restaurant «Vivus» ein Drei-Gang-Menü mit regionalen Spezialitäten. Möchten Sie eine Übernachtung für zwei Personen gewinnen? Dann nehmen Sie online auf [www.visana.ch/wettbewerb](http://www.visana.ch/wettbewerb) an der Verlosung teil, oder senden Sie untenstehenden Wettbewerbston auf einer Postkarte ein. Viel Erfolg!



### Wettbewerbston

Ich möchte eine Übernachtung im «Steigenberger Bellerive au Lac» in Zürich gewinnen.

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

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

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 30. Juni 2017 einsenden an:  
VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 14. Juli 2017 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 «Steigenberger» die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden dürfen. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

# Visana FORUM

Das Gesundheitsmagazin 2/2017



**4 Unterwegs auf Schweizer Gewässern**  
Mit dem Kanu auf Entdeckungstour

**6 Ernährung im stressigen Alltag**  
Schnell, günstig und dennoch gesund essen?

**22 Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft**  
Im Gespräch mit SLRG-Präsident Daniel Biedermann



## Inhalt

<b>Gesundheit</b>	
UV-Strahlung geht unter die Haut	3
Unterwegs im Kanuland Schweiz	4
Schnell, günstig und gesund essen?	6
<b>Engagement</b>	
Sicher am und auf dem Fluss	8
Herzroute: Entdecken Sie den Napf	10
<b>Inside</b>	
Mit gutem Gefühl in die Ferien	11
Visana-Mitarbeiterin im Fokus	12
Moderne Berufslehre bei Visana	14
<b>Service</b>	
Perfekte Sicht bei jeder Aktivität	16
Sportferien mit Röthlin und Co.	17
Sommerangebote im Visana Club	18
Gut zu wissen	20
Im Gespräch mit Daniel Biedermann	22
Wettbewerb	24

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Das neueste «VisanaFORUM» steht der Jahreszeit entsprechend im Zeichen des kühlenden Nass. Ein Wassersport, der sich immer grösserer Beliebtheit erfreut, ist das Kanufahren. Wir stellen Ihnen drei der schönsten Touren vor, bei denen nicht nur die körperliche Betätigung im Vordergrund steht, sondern auch der Genussfaktor auf keinen Fall zu kurz kommen darf.



Der Genuss- oder Spassfaktor ist immer dann am grössten, wenn man sich seriös auf eine körperliche Aktivität im Freien vorbereitet. Dabei spielen die richtige Ernährung oder – gerade im Sommer – der passende Sonnenschutz eine wichtige Rolle. Wir haben Ihnen deshalb einige Tipps zusammengestellt, wie Sie sich wirkungsvoll vor der schädlichen UV-Strahlung schützen. Und wie Sie sich heutzutage gesund und doch zeitsparend verpflegen können, erfahren Sie in unserem Ernährungstipp.

Prävention ist auch bei der im Sommer am weitesten verbreiteten Aktivität, dem Baden, das A und O. Nachdem wir Ihnen im vergangenen Jahr die Baderegeln unseres Partners, der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft (SLRG), nähergebracht haben, wollen wir Ihnen anhand der SLRG-Flussregeln dieses Jahr aufzeigen, wie Sie sich an oder in Flüssen richtig verhalten – beispielsweise beim Kanufahren.

Und weil auch in dieser Ausgabe des «VisanaFORUM» nicht nur Inhalte, sondern auch Köpfe im Zentrum stehen, lassen wir zwei sehr unterschiedliche Persönlichkeiten zu Wort kommen: zum einen Daniel Biedermann, den Präsidenten der SLRG, zum anderen Tina Hadorn, eine engagierte Visana-Mitarbeiterin aus dem Berner Oberland.

Eine unterhaltsame Lektüre und einen herrlichen Sommer wünscht Ihnen

Urs Roth  
Vorsitzender der Direktion

### Impressum

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

### Adressänderungen

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

## UV-Strahlung geht unter die Haut

**Wer braungebrannt aus den Ferien zurückkommt, wird von seinem Umfeld meistens beneidet. Immerhin zeugt die Farbe von einem sonnenverwöhnten Urlaub. Jedoch wird häufig ausgeblendet, dass jede Bräunung immer eine Schädigung der Haut anzeigt. Dafür verantwortlich ist die ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung). Wer will, kann sich aber schützen – bei Arbeit, Sport und Spiel.**

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

Einst galt die «noble Blässe» als Wohlstandsmerkmal des Adels. Statt wie gewöhnliche Arbeiter an der Sonne braun zu werden, konnten es sich die besser Betuchten leisten, im Schatten und bleich zu bleiben. Heute hingegen werden meist die beneidet, welche mit einem dunklen Teint aus den Strandferien zurückkehren. Aus Sicht der Hautkrebs-Prävention geht der Punkt an den Adel, denn jede Bräunung schadet der Haut.

### Schützen Sie sich richtig!

Wenn Sie trotzdem nicht wie die Adeligen zuhause bleiben möchten, können Sie sich mit Sonnencreme, Sonnenbrille und Kleidern gegen die UV-Strahlung schützen. Gehen Sie dabei aber nicht diesen sieben Irrtümern auf den Leim:

- **Nachcremen verlängert die Schutzzeit** – falsch. Die Eigenschutzzeit der Haut wird nur einmalig durch Sonnenschutzmittel verlängert. Trotzdem macht Nachcremen Sinn, um die Schutzschicht zu erneuern, besonders nach dem Baden.
- **Bräune ist gesund, nur Sonnenbrand ist schädlich** – falsch. Bräune entsteht durch die langwelligen UV-A Strahlen, die gleichzeitig auch für vorzeitige Hautalterung und ein erhöhtes Hautkrebsrisiko verantwortlich sind.
- **Kein Sonnenbrand im Schatten** – falsch. Im Schatten können noch bis zu 90 Prozent der Strahlung ankommen. Also auch im Schatten eincremen.
- **Kleider schützen vor Sonne** – jein. Zwar schützen Kleider, aber gerade nasser Stoff verliert seine Schutzwirkung. Spezielle Shirts für Wassersportler schützen die Haut.
- **Wer braun ist, kann den Sonnenschutzfaktor reduzieren** – nein. Auch bereits getönte Haut wird bei intensiver Strahleneinwirkung geschädigt. Vielleicht nicht gleich mit einem Sonnenbrand, aber mit vorzeitiger Hautalterung.
- **Solariumbräune ist ungefährlich** – falsch. Jede Bräunung bedeutet eine Hautschädigung und erhöht das Krebsrisiko.
- **Im Wasser ist man sicher** – leider nein. Sonnenstrahlen werden durch die Wasseroberfläche verstärkt und wirken im Wasser noch stärker (bis zu einem halben Meter Tiefe).



### Darum ist UV-Strahlung schädlich

Die ultraviolette Strahlung (UV) ist unsichtbar und Teil des natürlichen Sonnenlichts. Dank ihrer geringeren Wellenlänge als das sichtbare Licht, dringt die UV-Strahlung ins menschliche Gewebe ein und kann dort zu Schäden führen – von der Bräunung über den Sonnenbrand bis zum Hautkrebs. Die Schwere des Schadens hängt davon ab, wie weit die UV-Strahlung ins Gewebe eindringt. Mit Kleidung, Sonnenbrillen, Sonnencreme und dem Verzicht auf übermässiges «Sünnele» kann man sich gut dagegen schützen.

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

gedruckt in der  
schweiz







Lauerzersee

## Unterwegs im Kanuland Schweiz

**Für Wasserratten und Sommerliebhaber beginnt jetzt die schönste Jahreszeit. Baden, Schwimmen, Stand-up-Paddling und Gummiboottouren stehen wieder hoch im Kurs – sofern Petrus mitspielt. Was halten Sie davon, die Schweizer Gewässer zur Abwechslung mit dem Kanu zu erkunden? Wir stellen Ihnen drei interessante Touren vor.**

Text: Stephan Fischer | Bilder: MySwitzerland.com

### Rundtour auf dem Vierwaldstättersee

Es muss nicht immer ein Kurs- oder Dampfschiff sein, der Vierwaldstättersee lässt sich auch mit eigener Muskelkraft und dem Kanu erkunden. Zum Beispiel auf der 32 Kilometer langen Tour (Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel), die von Brunnen via Buochs nach Gersau und von dort zurück



nach Brunnen um das Gersauerbecken des Vierwaldstättersees führt. Die drei Etappen können entweder miteinander zu einer mehrtägigen, attraktiven Kanurundtour verbunden werden oder als abwechslungsreiche Tagesausflüge einzeln gepaddelt werden. Alle drei Etappenorte eignen sich als Start- und Einstiegsort. Entdecken Sie den Vierwaldstättersee per Kanu, und geniessen Sie die Ruhe und die Natur im Herzen der Schweiz aus einem anderen Blickwinkel.

### Brunnen – Buochs – Gersau – Brunnen

Als Ausgangspunkt der Tour bietet sich der bequem erreichbare Hafen Brunnen an, direkt beim Hallenbad/Lido gelegen. Hier können auch Kanus gemietet werden (ab 60 Franken pro Tag, [www.adventurepoint.ch](http://www.adventurepoint.ch)). In Buochs liegt die Ausbootstelle zwischen Strandbad und Bootshafen. In Gersau befindet sich eine passende Ausstiegsmöglichkeit bei der Jugendherberge Rotschuo. Mehr Informationen zur Tour: [www.kanuland.ch](http://www.kanuland.ch) > Regionale Routen.



### Rheinabwärts mit dem Paddel

Eine der schönsten Flussstrecken der Schweiz führt vom historischen Städtchen Stein am Rhein nach Schaffhausen. Die 18 Kilometer lange Strecke (Schwierigkeitsgrad: leicht, Zeitaufwand: sechs Stunden inklusive Pausen) eignet sich bestens als eintägige Kanutour – zumindest wenn sie flussabwärts in Richtung Munot-Stadt absolviert wird und nicht umgekehrt ... So werden Sie gemütlich durch die Strömung mitgetragen und paddeln vorbei an historischen Häusern, Klöstern und Wehranlagen. Dazwischen laden mehrere reizvolle Badestrände zu einem Zwischenstopp

ein. Auch kulinarisch muss unterwegs niemand darben. Zahlreiche Gaststätten direkt am Wasser säumen die Tour – oft sogar mit einem eigenen Landesteg.

### Stein am Rhein – Schaffhausen

Die Einstiegsstelle in Stein am Rhein liegt auf der rechten Flussseite, ein paar Meter flussabwärts unterhalb der historischen Altstadt. In Schaffhausen geht man ebenfalls auf der rechten Flussseite an Land, beim Kanuclub kurz vor der Anlegestelle der Kursschiffe. Wer eine geführte Tour auf dem Rhein buchen möchte, ist bei [www.trango.ch](http://www.trango.ch) gut aufgehoben. Mehr Informationen zur Route: [www.kanuland.ch](http://www.kanuland.ch) > Regionale Routen.

### Auf dem unbekanntem Doubs

Die Jura-region fristet eher ein Mauerblümchendasein. Oder wer kann behaupten, er kenne den jüngsten Schweizer Kanton gut? Dabei hat er insbesondere landschaftlich einiges zu bieten. Der Doubs bildet stellenweise die grüne Grenze mit Frankreich und fliesst rund 29 Kilometer auf Schweizer Boden. Wegen der dünnen Besiedlung und des unwegsamen Geländes ist der Flusslauf in einem heute sehr selten gewordenen ursprünglichen Zustand geblieben. Eine Kanutour auf dem Doubs offenbart darum ein sehenswertes Naturparadies. Mit etwas Glück entdeckt man sogar eine Doubsforelle, die nur hier vorkommt. Aufgrund der strengen Naturschutzbestimmungen und wegen einzelner Stromschnellen ist eine Befahrung mit dem Kanu unter professioneller Führung zu empfehlen.



### Goumois – Soubey

Den Ausgangspunkt Goumois an der schweizerisch-französischen Grenze erreicht man per Bahn via Saignelégier und von dort mit dem Postauto. Die Einbootstelle liegt gleich bei der Postautohaltestelle auf der französischen Seite der Brücke. Hier können Kanus gemietet werden. Die rund sechsstündige Tour (inklusive Pausen, Schwierigkeitsgrad: einfach) führt vorbei an alten Mühlen in Richtung Soubey. Unterwegs laden schöne Picknick- und Badeplätze zum Verweilen ein. Mehr Informationen: [www.kanuland.ch](http://www.kanuland.ch) > Raftings/Doubs Kanu oder [www.juratourisme.ch](http://www.juratourisme.ch) und [www.trango.ch](http://www.trango.ch).







Der ideale Teller.

## Schnell, günstig und gesund essen?

**Gesunde Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für gute Gesundheit. Doch im stressigen Alltag muss es meist schnell gehen, und das Angebot in der Firmenkantine ist beschränkt. Schnelles, günstiges, gutes und dennoch gesundes Essen – geht das überhaupt?**

Text: Melanie Schmid | Bilder: Alfonso Smith, zVg

Eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung sind wichtig für einen gesunden Lebensstil. Die Lebensmittelpyramide ist vielen bekannt. Trotzdem ist es schwierig, deren Vorgaben im Alltag einzuhalten. «Insbesondere wer auf externe Verpflegungsmöglichkeiten angewiesen ist, hat Mühe, die Empfehlungen zu befolgen», sagt Daniela Fahrni, Ernährungsberaterin beim Zentrum für Ernährungsberatung in Belp, aus Erfahrung. Oftmals würden Zeitaufwand, ungenügendes Angebot und der Preis als Hinderungsgrund genannt. «Diese Hindernisse lassen sich minimieren, indem Sie Ihre Mahlzeiten beispielsweise am Vorabend vorbereiten, den Einkauf planen oder sich bewusst für ein Menü in der Kantine entscheiden», meint Daniela Fahrni.

### Guter Start am Vormittag

Das Frühstück ist die Basis für einen guten Start in den Tag. Falls Sie frühmorgens noch nichts essen mögen, können Sie als Alternative ein grösseres Znüni zu sich nehmen. Gesunde Müesli können am Vorabend vorbereitet und ins Büro mitgenommen werden. Das Frühstück beinhaltet:

- ein Getreideprodukt (beispielsweise Vollkornbrötchen oder Haferflocken) und ein Milchprodukt (Milch, Joghurt)
- eine Frucht oder ein Fruchtsaft
- wenig Fett (Butter oder Nüsse) oder nach Belieben wenig Süsses (Konfitüre)

### Snack zwischendurch

Zwischenmahlzeiten helfen über längere Zeit, eine hohe Leistung zu erbringen. Zudem verhindern sie zu grossen Hunger vor einer Hauptmahlzeit, der zu über-

höhten Verzehrmenen führt. Geeignete Snacks sind:

- Obst, Gemüse oder Smoothies
- ein Getreideprodukt (Vollkorncrackers) oder ein Milchprodukt (Joghurt)

### Am Mittag die Batterien laden

Ob warmes oder kaltes Mittagessen ist von persönlichen Vorlieben abhängig. Zum Mittagessen gehören:

- eine Portion Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Mais)
- ein Eiweissprodukt (Milchprodukt oder Fleisch, Fisch, Eier, Tofu)
- Gemüse oder Früchte
- wenig hochwertiges Öl (Rapsöl für Salatsauce, Olivenöl zum Dünsten oder Braten)

In der Kantine oder im Restaurant sollten Sie darauf achten, dass die drei Hauptkomponenten Kohlenhydrate, Eiweisse und Gemüse oder Früchte im Me-

nü enthalten sind. Zudem sollte nur eine davon fettreich sein (beispielsweise frittiert, paniert, gratiniert, Wurstspeisen oder Rahmsauce).

### Etwas Leichtes am Abend

Am Abend ist es besonders wichtig, nur noch wenig Fett zu sich zu nehmen. Gemüse und Obst dominieren den Teller:

- eine kleinere Portion Kohlenhydrate als am Mittag
- eine grosse Portion Früchte oder Gemüse
- eine Portion Eiweissprodukte

Zu allen Mahlzeiten gehören ungesüsste Getränke. Sich immer ausgewogen und gesund zu ernähren, ist eine Herausforderung. Doch eine gute Planung hilft, diese Herausforderung zu meistern. Auch «Sündigen» gehört für Ernährungsberaterin Daniela Fahrni dazu: «Einmal am Tag etwas Süsses essen, liegt immer drin.»



Daniela Fahrni, dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE, Zentrum für Ernährungsberatung Belp

## Smoothies: die bunte Zwischenmahlzeit

Die Auswahl an möglichen Zutaten für einen Smoothie sind gross. Stellen Sie Ihren persönlichen Lieblingssmoothie zusammen!

- Obst:** Apfel, Birne, Banane, Kiwi ...
- Blattgemüse:** Spinat, Mangold, Renden, Sellerie, Rübli ...
- Salat:** Feldsalat, Kopfsalat, Rucola ...
- Gemüse:** Gurke, Staudensellerie, Kohl ...
- Kräuter:** Petersilie, Kerbel, Sauerampfer ...
- Wildkräuter:** Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, wilde Möhre, Lindenblätter, Brombeerblätter ...

Alle Zutaten zuerst waschen und grob zerkleinern. So lässt sich der Smoothie besser mixen. Als Erstes die festeren Zutaten in den Mixbecher geben. Zum Schluss so viel Wasser (Leitungswasser oder stilles Mineralwasser) zugeben, bis ein sämiges Getränk entsteht.

Im Visana Club auf Seite 19 offerieren wir Ihnen zurzeit einen Mixer zu Sonderkonditionen.





# Sicher am und auf dem Fluss

Schwimmen im Rhein oder «Aareböötle» – im Sommer ist das Freizeitvergnügen im und am Fluss gross. Wer sich vom fließenden Gewässer ziehen lassen will, sollte sich im Vorfeld mit den Eigenschaften und Gefahren des Flusses befassen. Nebst der Strömung können Wirbel und Hindernisse im Wasser zu lebensgefährlichen Situationen führen. Beachten Sie deshalb die Flussregeln der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG).

Text: Melanie Schmid | Foto und Grafik: SLRG

90 Prozent der Ertrinkungsunfälle ereignen sich in offenen Gewässern – die Hälfte davon in Flüssen. So ertrinken jährlich über 20 Personen in Schweizer Flüssen oder Bächen. Nur gute und geübte Schwimmer sollten sich in freie Gewässer wagen. Im Gegensatz zum See ist im Fluss mit zusätzlichen Gefahren zu rechnen – beispielsweise mit der Strömung. Ungeübte Schwimmer können durch die kräftezehrende Strömung schnell an ihre Leistungsgrenze stossen und in Panik geraten. Ausserdem ist zu beachten, dass tiefere Temperaturen einen Einfluss auf die Körperleistung haben. Es gilt: Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt – denn eine Unterkühlung kann zu Muskelkrämpfen führen. Beachten Sie die sechs Flussregeln und vermeiden Sie so Unfälle im Fließgewässer.

### Was tun, wenn man in einen Wirbel gerät?

Nebst der Strömung lauern im Fluss mit vermeintlich unsichtbaren Hindernissen im Wasser weitere Gefahren. Steine oder Treibgut wie Holz und Abfall können zu Verletzungen führen. Besonders gilt es, auf Wirbel zu achten. Diese treten vor allem dort auf, wo das Wasser in seiner Fliessrichtung gehindert wird – beispielsweise bei Brückenpfeilern. Wird man von einem

### Fakten zur SLRG

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



Wirbel oder Strudel erfasst, kann man sich mit dem richtigen Verhalten wieder loslösen. Bei einem nicht gründigen Wirbel sollte man sich treiben lassen. Wird man jedoch von einem gründigen Wirbel nach unten gezogen, sollte man am Boden kräftig seitwärts weltauchen. Um erst gar nicht in einen Wirbel oder Strudel zu geraten, ist es wichtig, das Wasser zu beobachten und zu schauen, wo es sich kräuselt.

### Visana unterstützt SLRG als Partner

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



## FLUSSREGELN

## MAXIMES DE COMPORTEMENT EN RIVIÈRES

## REGOLE PER I FIUMI



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



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



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



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



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



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

[www.slrgr.ch](http://www.slrgr.ch) / [www.sss.ch](http://www.sss.ch)





## Exklusiv den Napf entdecken

Im Frühjahr 2018 eröffnet mit der «Herzschlaufe Napf» ein weiterer Zusatzabschnitt der Herzroute. Visana-Versicherte können die wunderschöne Strecke schon dieses Jahr als Vorpremiere exklusiv entdecken. Wieso mieten Sie sich dazu nicht ein E-Bike bei der Mietstation Rent a Bike in Willisau?

Text: Melanie Schmid | Bilder: Herzroute, Rent a Bike



Die Herzschlaufe Napf bietet Einblick in eine eindruckliche Landschaft.

### Rent a Bike in Willisau

Rund 180 Mietstationen von Rent a Bike gibt es schweizweit. Viele davon befinden sich entlang der Herzroute, die so von einem wichtigen Partnerunternehmen profitieren kann. Die Velomietstation in Willisau ist ein idealer Ausgangspunkt für eine Rundfahrt auf der Herzschlaufe rund um den Napf. Sie verfügt über ein Angebot von rund 200 Velos in allen Kategorien – vom Kindervelo, über City- oder Mountainbike bis hin zum exklusiven E-Bike. Neben der Vermietung bietet Rent a Bike in Willisau auch ein breites Angebot an Occasionsvelos und E-Bikes an. Die Mitarbeitenden der Mietstation in Willisau geben gerne den einen oder anderen Geheimtipp für die Region Napf. Mehr Informationen und die Öffnungszeiten aller Stationen finden Sie auf [www.rentabike.ch](http://www.rentabike.ch).



Der Napf ist ein landschaftliches Unikum. Wie ein grosses Moosgeflecht ragt er ins Mittelland hinein, seine Gräben wie Tentakel über die grünen Matten ausgebreitet. Wer dieses wilde Stück Schweiz entdecken will, wird ab Frühling 2018 eine neue, reizvolle Möglichkeit dazu bekommen: Mit der «Herzschlaufe Napf», der neuen Rundroute der Herzroute. Visana ist langjähriger Partner der Herzroute. Kundinnen und -Kunden dürfen schon heute exklusiv eine Teilstrecke erleben.

### Exklusiv auf die «Herzschlaufe Napf»

Die «Herzschlaufe Napf» ist eine Rundroute mit drei Tagestouren. Als exklusives Angebot erhalten Sie die Möglichkeit, die noch unbeschilderte «Herzschlaufe Napf» Probe zu fahren. Einen ersten Streckenabschnitt können Sie nämlich bereits heute geniessen: von Willisau nach Langnau mit 57km und 1300 Höhenmetern. Eine Strecke mit wunderbaren Passagen durch sanftes Hügelland, Kreten und Emmentaler Hügel. Die Etappe lässt sich in beide Richtungen fahren. Sie ist nicht beschildert. Sie erhalten ein GPS-Gerät, das Ihnen den Weg weist. Die Bedienung ist einfach und wird Ihnen erklärt. Die Flyer-E-Bikes reservieren Sie bei Rent a Bike in Willisau via Telefon 041 921 05 75, Stichwort «Visana-Herzschlaufe». Helme, GPS-Gerät und Zusatzakkus werden gratis mitgegeben. E-Bike fahren darf man ab 16 Jahren oder mit einem Töffli-Ausweis ab 14 Jahren. Die Tour erfordert eine normale Kondition und eignet sich für alle, die gelegentlich auf dem Velo oder E-Bike unterwegs sind.



Das Visana-Bänkli vor der Velomietstation lädt zu einer kurzen Rast ein.



## Mit gutem Gefühl in die Ferien

Ferienzeit ist die schönste Zeit des Jahres – zumindest so lange alles nach Plan verläuft. Aber sobald jemand krank wird, das Gepäck am Flughafen abhandenkommt oder die Kreditkarten gestohlen werden, ist die gute Stimmung getrübt. In diesem Fall ist eine umfassende Reiseversicherung wie Vacanza von Visana Gold wert.

Text: Hannes Bichsel | Bild: Alfonso Smith



Ferien sollen Erholung vom Alltag bringen. Medizinische Probleme, Gepäckverlust oder Kreditkartendiebstahl verderben einem jedoch die Freude und verursachen lästige Umtriebe.

### Stets Notrufzentrale kontaktieren

Wer in den Ferien ernsthaft erkrankt oder verunfallt, will möglichst rasch nach Hause. Mit Vacanza verfügen Sie über eine umfassende Ferien- und Reiseversicherung, welche die Mehrkosten für eine vorzeitige Rückreise und die anteilmässige Erstattung der Kosten des vorzeitig beendeten Aufenthaltes übernimmt.

Kontaktieren Sie bei medizinischen Problemen sowie vor Antritt der Rückreise unbedingt die Notrufzentrale unter +41 (0)848 848 855 (siehe Versiche-

rungskarte), und besprechen Sie einen Reiseabbruch. Die Mehrkosten werden nur dann übernommen, wenn Sie Ihre Reise aufgrund eines schwerwiegenden medizinischen Grundes vorzeitig abbrechen müssen.

### Reisegepäck und Kreditkarten

Vacanza bietet noch mehr: Wenn Sie Ihre Ferien wegen Unfall oder Krankheit gar nicht erst antreten können, übernimmt Visana die Annullierungskosten weltweit bis maximal 20000 Franken pro Reise. Zudem ist Ihr Reisegepäck im Ausland gegen Diebstahl, Raub und Beschädigung bis maximal 2000 Franken pro Reise versichert.

Und wenn Ihnen unterwegs auch noch Ausweise und Kreditkarten gestohlen werden, unterstützt Sie unsere 24-Stunden-Assistance bei der Sperrung. Zusätzlich übernehmen wir bis zu 500 Franken für den Ersatz der Karten und Ausweise, und zwar im In- und Ausland. Unser Tipp: Speichern Sie die Notrufnummer +41 (0)848 848 855 auf Ihrem Handy. Schöne Ferien!

### Vacanza inklusive?

Wenn Sie eine der Zusatzversicherungen Spital, Ambulant oder Basic abgeschlossen haben, verfügen Sie automatisch über unsere Reise- und Reiseversicherung Vacanza. Sie gilt für Reisen bis zu maximal acht Wochen. Nebst den Annullierungskosten vor und während der Reise sind auch die Heilungskosten versichert. Zudem beinhaltet Vacanza eine Reisegepäckversicherung und einen Kreditkartensperrservice. [www.visana.ch/ferien](http://www.visana.ch/ferien)





## «Ich spürte die gute Stimmung»

**Niesen, Stockhorn oder Thunersee gehören zu den Blickfängen eines imposanten Panoramas, das Tina Hadorn vom Dach der Geschäftsstelle Thun aus geniessen kann – zumindest in den Pausen. Die stellvertretende Kundendienstleiterin ist seit bald acht Jahren bei Visana und kennt die Anliegen «ihrer» Kundinnen und Kunden im Berner Oberland bestens.**

Text: Stephan Fischer | Bild: Maria Schmid

«Eigentlich hatte ich ja nicht vorgehabt, so lange bei Visana zu bleiben», erinnert sich Tina Hadorn schmunzelnd an ihren Start auf der Geschäftsstelle Thun. Ohne viel Krankenkassenerfahrung, dafür mit einem ausgeprägten Dienstleistungsbewusstsein und einer Ich-probiere-es-einfach-Einstellung habe sie sich 2009 bei Visana beworben und die Stelle im Kundendienst prompt erhalten. «Als ich reinkam, spürte ich sofort, dass im Team eine gute Stimmung herrschte», sagt sie rückblickend. Die Vielseitigkeit und die unterschiedlichen Charaktere seien wichtige Gründe, wieso sie auch 2017 noch immer gerne bei Visana arbeite.

### Die Kunden im Zentrum

Ihre berufliche Laufbahn startete Tina Hadorn mit einer KV-Lehre bei einem grossen Detailhändler, wechselte aber schon kurz darauf in die Hotellerie. Dort arbeitete sie an der Rezeption und im HR. All ihren Tätigkeiten ist eines gemeinsam: Immer steht der Anspruch im Zentrum, den Kunden den bestmöglichen Service zu bieten. Etwas, das sich auch Visana auf die Fahne geschrieben hat. Vielleicht passte Tina Hadorn gerade deswegen ideal ins Team, als sie sich vor acht Jahren bewarb.

Der Start bei Visana verlief hektisch. Es war Herbst, und die gefühlte Mehrheit der Versicherten war in Wechsellaune, anscheinend wollte jeder eine Beratung. Tina Hadorn wurde ohne vertiefte Einführung sofort ins Team integriert. Sie erstellte Offerten und arbeitete sich in die Materie ein. «Ich fühlte mich von Beginn an akzeptiert und spürte die Dankbarkeit der Kolleginnen für die Unterstützung in dieser stressigen Zeit», sagt sie. Dass sie quasi ins kalte Wasser geworfen wurde, störte sie nicht, im Gegenteil. Als begeisterte Schwimmerin sei sie dort in ihrem Element, meint sie augenzwinkernd.

### Man lernt nie aus

Unterdessen gehört Tina Hadorn zu den Routiniers («von den Jungen bin ich heute die Älteste») im zehnköpfigen Kundendienstteam auf der Geschäftsstelle

Thun. Die Arbeit sei enorm vielseitig, das Angebot von Visana umfasst ja nicht nur Krankenversicherungen, sondern auch Hausrat- und Privathaftpflichtversicherungen. «Auch nach acht Jahren tauchen immer wieder neue Fragen auf, die wir zuerst intern mit Spezialisten abklären müssen, das ist spannend», so die Berner Oberländerin.

Als Stellvertreterin des Kundendienstleiters ist sie auch vermehrt in diverse Projekte eingebunden und erhält so einen vertieften Einblick «hinter die Kulissen» des Krankenversicherungswesens. «Die zusätzliche Verantwortung abseits des Tagesgeschäfts macht mir Spass, ich mache das gerne», verrät Tina Hadorn.

### Spüren, wem was wichtig ist

Verantwortung übernimmt sie auch im täglichen Umgang mit den Versicherten – am Schalter, am Telefon und per E-Mail. «Ich mag die Kundenberatungen, den persönlichen Kontakt. Hier kann ich bei Problemen helfen oder im Gespräch eine passende Versicherungslösung gemeinsam erarbeiten.» Es sei zentral, ein gutes Gespür dafür zu haben, was Kunden wirklich brauchten und was ihnen wichtig sei. Erstaunlich sei, wie viel die Leute manchmal über Autoversicherungen wüssten, während sie von Krankenversicherungen nur wenig Ahnung hätten. Obwohl es bei Letzteren um die eigene Gesundheit gehe.

Zu den Herausforderungen gehörten ungerechtfertigte Reklamationen, bei denen man auf der persönlichen Ebene angegriffen werde. «Hier hilft es, ruhig durchzuatmen, aufmerksam zuzuhören und sachlich zu bleiben, damit ich den Kunden, wenn immer möglich, eine Lösung anbieten kann.» Und das glücke ihr eigentlich fast immer.

### Zur Person

Tina Hadorn (33) wohnt in Steffisburg, knappe zehn Busminuten («ich sollte mehr mit dem Velo ins Büro fahren») von ihrem Arbeitsort in Thun entfernt. Die gebürtige Berner Oberländerin liebt das Wasser und ist fast jeden freien Abend im Wasser anzutreffen – im Sommer im Thunersee und im Winter im Schwimmbad. Mit Lesen («am liebsten Horror- und Krimiromane, je blutrünstiger, desto besser!») und bei einem guten Glas Wein lässt sie den Tag ausklingen.







Die Lernenden anlässlich des Projekts «Chef for a Day»



Die Lernenden Leila Widmann und Sarah Hauser

## Moderne Berufslehre für Visana-Lernende

Als moderner Arbeitgeber bietet Visana jährlich mehrere Lehrstellen an. Motivierte Lernende profitieren von Job-Rotationen, speziellen Projekten und spannenden Aufgaben. Zudem rundet ein gutes Arbeitsklima die erfolgreiche Ausbildung ab.

Text: Melanie Schmid | Bilder: Jan Riedel

«Ich weiss noch genau, wie nervös und gespannt ich am Vorstellungsgespräch für eine Lehrstelle bei Visana war. Das Gespräch machte dann richtig Lust auf die Lehre», erinnert sich Sarah Hauser rückblickend an ihren ersten Kontakt mit ihrem zukünftigen Arbeitgeber. Der Selektionsprozess läuft schnell ab: Nach der Bewerbung und allfälligem Vorstellungsgespräch werden geeignete Lernende zu einem Schnuppertag eingeladen. Danach erfolgt laufend die Selektion. «Für uns ist die Motivation wichtig, die Bewerbende mitbringen», erklärt der Verantwortliche Berufsbildung, Dominik von Känel, ein Hauptkriterium für die Auswahl.

### Einblick in verschiedene Bereiche

Die Lehre bei Visana beginnt mit einer Einführungswoche. Dort geht es um Organisatorisches, erste Schulungen und Teambildung. «Die Berufsbildner machten sofort einen sympathischen Eindruck, so dass man motiviert in die Lehre starten konnte», erinnert sich Leila Widmann, Lernende im dritten Lehrjahr. Für Berufsbildner Dominik von Känel ist ein kollegialer, aber respektvoller Umgang mit den Lernenden wichtig.

Während der Lehre wechseln die Lernenden im Normalfall alle sechs Monate die Abteilung. «Man darf von Anfang an Verantwortung übernehmen. Bereits im ersten Lehrjahr organisierte ich die Einführungswoche, die ich erst kurz zuvor selbst besucht hatte», erklärt Leila Widmann. Die Lernenden erhalten vielfältige Einblicke. «Ich durfte sogar einmal Bauleiter

beim Umbau einer Geschäftsstelle begleiten und auf das Baugerüst steigen», so Widmann. Intern werden immer wieder Branchenkundekurse organisiert, oder Mitarbeitende bieten sich sogar für Nachhilfe an.

### Motivation durch Abwechslung und Herausforderung

Spannende Projekte wie das jährlich stattfindende «Chef for a Day» runden die Ausbildung ab. Im vergangenen Jahr übernahmen die Lernenden einen Tag lang das Zepter im hauseigenen Personalrestaurant und kochten für mehrere 100 Mitarbeitende – mit hervorragendem Feedback. Dieses Jahr lag eine Ausgabe der Mitarbeitendenzeitschrift in den jungen Händen. «Ich führte ein Interview mit unserem CEO Urs Roth – das war für mich eine einmalige Erfahrung», meint Leila Widmann.

Visana denkt auch über die Grenzen hinaus: Jährlich findet eine Prüfungssimulation zusammen mit anderen Versicherern statt. Dabei kann der Abschlussjahrgang Prüfungsängste abbauen und sich den letzten Schliff für die Prüfungen holen. Ebenfalls zu diesem Zweck organisiert Visana ein spezielles Mentaltraining. Sarah und Leila würden sich jederzeit wieder für eine Lehre bei Visana entscheiden. Sarah Hauser dazu: «Als Lernende wird man bei Visana geschätzt und unterstützt.»

### Ausbildungsmöglichkeiten bei Visana

Visana bietet Lehrstellen in der Informatik sowie für die kaufmännische Grundbildung in drei Ausbildungsbranchen an:

- Informatiker/Informatikerin in Applikationsentwicklung oder Systemtechnik
- Kaufleute Krankenversicherung (Santésuisse)
- Kaufleute Privatversicherung
- Kaufleute Dienstleistung und Administration
- Kaufleute Lehre und Sport (für angehende Spitzensportler)

Die Lehren als Informatiker/Informatikerin und die spezielle Sportlehre dauern vier Jahre, die kaufmännische Grundbildung drei Jahre. Zudem ist für Maturanden oder als Zweitausbildung eine verkürzte Lehre möglich. Alle Lehren können mit der Berufsmatur abgeschlossen werden.

Pro Jahr bietet Visana etwa acht Lehrstellen an. Die Ausbildung erfolgt entweder am Hauptsitz in Bern oder in den Geschäftsstellen in Zürich oder Lausanne. Die Lehrstellen für das Folgejahr werden jeweils ab 1. August auf dem Stellenportal ausgeschrieben: <https://jobs.visana.ch>. Dort finden Sie auch alle anderen offenen Stellen bei Visana.

Haben Sie Fragen zur Berufsbildung bei Visana? Melden Sie sich per E-Mail an [berufsbildung@visana.ch](mailto:berufsbildung@visana.ch) oder via Telefon 031 357 94 14.



## Perfekte Sicht bei jeder Aktivität

Wer aktiv lebt, bleibt länger gesund. Wenn Sie dazu eine Brille oder Kontaktlinsen benötigen, bietet Ihnen unser Partner Kochoptik die perfekte Sehlösung für alle Aktivitäten. Als Visana-Kundin und Visana-Kunde profitieren Sie exklusiv von attraktiven Vorteilen.

Text: Christian Riedo | Bild: Shutterstock



Ein aktiver Lebensstil ist mitentscheidend für eine gute Gesundheit. Dabei ist es wichtig, sich regelmässig zu bewegen. Das BAG empfiehlt zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche oder mehr in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität. Damit Sie dabei auch das Beste für Ihre Augen tun, finden Sie bei unserem Partner Kochoptik individuelle Sehlösungen für alle Ansprüche und Bedürfnisse.

### Persönliche Beratung

Als führendes Optikerunternehmen mit über 100 Jahren Erfahrung berät, unterstützt und begleitet Sie Kochoptik bei der Wahl Ihrer ganz persönlichen Sehlösung, seien dies

- Kontaktlinsen für einen aktiven Lebensstil unabhängig von Ihrer Brille,
- Sportbrillen für alle, die nach Höchstleistungen streben,
- Gleitsichtbrillen für alle Lebensgewohnheiten und Arbeitsumgebungen oder
- andere individuelle Sehlösungen für ein aktives Leben.

### Vertrauen in die Spezialisten

Je individueller Ihre Sehlösung ist, desto besser sehen Sie. Kochoptik setzt dafür den DNEye-Scanner ein, der jedes Auge in kürzester Zeit und absolut

### Von den Vorteilspreisen profitieren

Wir unterstützen Sie, wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihren Sehkomfort tun möchten. Profitieren Sie als Visana-Kunde von den folgenden exklusiven Vorteilen:

- 1 Prozent Rabatt pro Lebensjahr beim Kauf einer Brille (Gläser und Fassung) auf die Brillenfassung Ihrer Wahl (ausgenommen sind Gold- und Hornbrillen sowie Modelle von Cartier und Chopard). Beispiel: 65 Jahre alt = 65 Prozent Rabatt.
- Gratis DNEye-Augenscan im Wert von 43 Franken
- Kontaktlinsen-Nachkontrolle für nur 26 statt 68 Franken

Vereinbaren Sie einen Termin bei Kochoptik unter Telefon 0800 33 33 10 oder online auf [www.kochoptik.ch](http://www.kochoptik.ch) und nutzen Sie dieses Angebot.

**KOCH**  
OPTIK

schmerzlos an 1500 Messpunkten misst. Dieser Scan liefert 25-mal exaktere Messwerte als herkömmliche Verfahren. Weltweit verarbeitet kein anderer Optiker mehr Brillengläser mit DNEye-Option. Bei Kochoptik sind Sie also in den besten Händen für eine individuelle Sehlösung.

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

## Sportferien mit Röthlin, Spirig und Co.

Möchten Sie eine Woche lang 30 Sportarten ausprobieren und dabei von Sportgrössen wie Marathon-Europameister Viktor Röthlin, Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig oder Schwingerkönig Matthias Sempach betreut werden? Vom 14. bis 21. Oktober 2017 haben Sie die Möglichkeit dazu. Als Visana-Kunde profitieren Sie vom Vorzugspreis.

Text: Debbie Rychener | Bild: Ochsner Sport

Sind Ihre Herbstferien bereits verplant? Wenn nicht und falls Sie offen für eine polysportive Woche an der spanischen Costa Brava sind, dann sollten Sie jetzt weiterlesen. Ochsner Sport Travel führt vom 14. bis 21. Oktober 2017 eine exklusive Sportwoche durch (Kurssprache Deutsch). Als Visana-Kundin und -Kunde profitieren Sie vom Vorzugspreis ab 1199 Franken pro erwachsene Person (je nach gewählter Zimmerkategorie).

### Sport treiben nach Lust und Laune

Die Ferienanlage in Giverola liegt in einem Naturreservat an einem der schönsten Küstenabschnitte der Costa Brava. Täglich wählen Sie aus über 30 Sportarten aus und lassen sich dabei von Schweizer Sportgrössen betreuen. Das Angebot beinhaltet Laufsport, Nordic Walking, Rennvelo, Mountainbike, Beachvolleyball, Tennis, Fitness, Yoga, Kanu, Stand-up-Paddling, Beach Soccer, Schwingen, Unihockey, Schwimmen, Klettern und vieles mehr.

Nicht nur sportbegeisterte Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche kommen in Giverola ganz auf ihre Kosten. Abgerundet wird das Spiel- und Sportangebot durch ein buntes Animationsprogramm, das Action und Spass für alle Altersgruppen bietet. Und dies stets auf Tuchfühlung mit vielen Schweizer Sportstars.

### Inbegriffen in Preis sind:

- An- und Rückreise im Reisecar (Abfahrt: 13. Oktober, Rückkehr: 22. Oktober)
- sieben Übernachtungen inklusive Halbpension
- täglich frei wählbares Sportprogramm (Kurssprache Deutsch) aus einem breiten Angebot von Sportarten, geleitet von erfahrenen Sportgrössen
- freie Benutzung sämtlicher hoteleigener Sportanlagen

### Jetzt anmelden

Gehen Sie auf [www.sportplausch.ochsnersport.ch](http://www.sportplausch.ochsnersport.ch), klicken Sie auf «Jetzt buchen» und füllen Sie das Formular aus. Vermerken Sie im Buchungsformular unter «Weitere Bemerkungen» den Code «VISANA2017». So profitieren Sie von den Spezialkonditionen (der Visana-Kunde-Spezialpreis entspricht dem «Ochsner Sport Club Mitgliedpreis»). Anmeldeschluss ist der 30. September 2017 (Angebot gilt, solange verfügbar).



- Testmaterial für sämtliche Sportarten vor Ort
- Diverse Sport- und Show-Acts sowie Abendvorträge
- Kids-Sportangebot und Babysitter-Betreuung für Kinder bis zu 4 Jahren
- Reisegeschenk im Wert von 100 Franken pro erwachsene Person

[www.sportplausch.ochsnersport.ch](http://www.sportplausch.ochsnersport.ch)



## Hier kommen Ihre Sommer-Highlights

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

### Stockhorn – Gipfel-Zmorge mit Aussicht



Schon von weitem kann man ihn sehen, den markanten Gipfel des Stockhorns im Berner Oberland. Das beliebte Ausflugsziel lockt sportliche, abenteuersuchende oder gemütlich geniessende Gäste an. Fahren Sie mit der Luftseilbahn hinauf und lassen Sie sich von der malerischen Natur und der atemberaubenden Bergwelt inspirieren. Und weil die klare Bergluft so richtig Appetit macht, erwartet Sie ein liebevoll ausgewähltes, reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Köstlichkeiten, das zum ausgiebigen «Zmörgele» einlädt.

**Visana-Angebot: Retourfahrt Erlenbach–Stockhorn mit Zmorge im Panoramarestaurant Stockhorn für zwei Personen zum Preis von 88 statt 118 Franken. Haben Sie ein Halbtax oder GA, erhalten Sie das gleiche Angebot für 83 statt 96 Franken.**

Kinder bis zum vollendeten 15. Altersjahr reisen mit der Juniorkarte kostenlos mit und bezahlen 14 Franken für das Zmorge.

Von diesem Angebot können zwei Erwachsene pro Versichertenkarte profitieren. Bitte legen Sie diese an der Talstation der Stockhornbahn vor. Reservation erforderlich: Telefon 033 681 21 81 oder [reservation@stockhorn.ch](mailto:reservation@stockhorn.ch).

Das Angebot gilt vom 8. Juni 2017 bis 6. Januar 2018 (ausgenommen Sonn- und allgemeine Feiertage) und ist nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen. Weitere Informationen sowie den aktuellen Fahrplan finden Sie auf [www.stockhorn.ch](http://www.stockhorn.ch).

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

### Solis – natürliche Power zuhause oder unterwegs

Der Solis «Mix & Go Blender» ist traditionelles Küchengerät und moderner Mixer in einem. Zur herkömmlichen Anwendung in der Küche, wie auch zur Herstellung von leckeren Smoothies für unterwegs eignet sich das Gerät bestens. Dank dem praktischen Trinkgefäss können die frisch zubereiteten Power-Drinks einfach mitgenommen werden.

#### Produkte-Highlights

- Mixkrug mit 1,5 Liter und Trinkgefäss mit 0,6 Liter Inhalt
- Funktionen: mixen, verflüssigen, crushen (Eis)
- Leistung: 850 Watt
- Gewicht: 2,04 kg
- Masse: 17 × 42 × 18 cm (B × H × T)

#### Gesund unterwegs zum Club-Preis von 99.90 statt

**149.90 Franken** (inklusive Versandkosten). Bestellen Sie jetzt auf [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club) oder mit dem Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 30. September 2017 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf [www.solis.ch](http://www.solis.ch). Produktauskünfte: [sales.ch@solis.com](mailto:sales.ch@solis.com).



#### Bestelltalon

Bitte ausfüllen:

Ich bestelle \_\_\_\_ Stk. Solis «Mix & Go Blender» Typ 8324 für 99.90 Franken.

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

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

### Mit dem Luftsofa entspannen Sie überall und jederzeit

Das federleichte Luftsofa ist Ihr idealer Begleiter für alle Arten von Outdoor-Aktivitäten. Dank einzigartiger Fülltechnik können Sie es innerhalb von Sekunden ganz ohne pumpen mit Luft füllen und ebenso leicht wieder entleeren. Nach Gebrauch lässt sich der Sitz- und Liegesack leicht zusammenfalten und ist schnell wieder in der Tragtasche verstaut. Dank strapazierfähigem Ripstop-Polyester-Material können Sie das Luftsofa auch auf Sand, Steinen oder Schnee nutzen.

#### Produkte-Highlights

- Materialbeschreibung: Ripstop-Polyester mit Innenbeutel, Seitentasche und Erdanker
- Besonderes: Transporttasche mit Riemen
- Gewicht: 1,2 kg
- Gesamtlänge und Breite: 260 × 70 cm
- Eigenschaften: strapazierfähig und wetterbeständig
- Zulässiges Gewicht: 120 kg



Der Air Lounger Chair ist erhältlich in den Farben: Cherry Red, Apple Green, Light Blue.

**Entspannen Sie ganz einfach zum Club-Preis von 29.90 statt 49.00 Franken** (inklusive Versandkosten). Bestellen Sie jetzt auf [www.visana.ch/club](http://www.visana.ch/club). Das Angebot ist gültig bis 30. September 2017 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf [www.GWMShop.ch/visana](http://www.GWMShop.ch/visana) und Produktauskünfte: [gwm@gwm.ch](mailto:gwm@gwm.ch).



# Gut zu wissen

## Wichtige Informationen

### Haben Sie Fragen?

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

### Visana Assistance

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

### Medizinische Beratung

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

### Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

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

### Visana-Newsletter

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

### Praktische Gesundheitstipps

Visana bietet seit Anfang Jahr im Internet jeweils am Ersten des Monats einen Gesundheitstipp zu Themen rund um Bewegung, Ernährung oder Prävention. Zum Beispiel erfahren Sie im April-Gesundheitstipp mehr zu einer süssen Versuchung.

#### Ein Riegelli Schokolade für die Gesundheit?

Eine 100-Gramm-Tafel Schokolade liefert etwa 550 Kilokalorien Energie. Dies entspricht rund einem Viertel des durchschnittlichen täglichen Energiebedarfs, was der schlanken Linie nicht unbedingt förderlich ist. Aber dennoch: Bitterschokolade kann den Gehalt an herzschützenden Antioxidantien im Blut für einige Stunden stark anheben. Zudem kann Schokolade (in geringem Ausmass) den Blutdruck senken, die Wundheilung fördern, Hustenanfälle lindern, Magengeschwüren vorbeugen und das Herzinfarktisiko mindern. Erfahren Sie mehr dazu in unseren Gesundheitstipps auf [www.visana.ch/gesundheitsstipps](http://www.visana.ch/gesundheitsstipps), oder folgen Sie uns auf Facebook [www.facebook.com/visana2](http://www.facebook.com/visana2).

### Mit Visana ins Alpamare

Auch im Sommer scheint nicht jeden Tag die Sonne. Aber was tun, wenn Regen angesagt ist? Wie wäre es, einmal einen Ausflug mit Ihrem Götti- oder Enkelkind ins Alpamare nach Pfäffikon SZ zu unternehmen? Als Visana-Kundin oder Visana-Kunde in Begleitung erhalten Sie bis 14. Juli 2017 einen Eintritt mit 30 Prozent Rabatt (gültig für einen Erwachsenen plus ein Kind bis 15 Jahre). Weisen Sie Gutschein und Visana-Versichertenkarte an der Kasse vor. Der Gutschein ist einmalig einlösbar bis 14. Juli 2017.



### Zürcher Kantonturnfest – Engagement am Puls der Bevölkerung

Als Krankenversicherer schützt Sie Visana vor den Folgen von Krankheit und Unfall. Noch viel lieber ist es uns aber, wenn es Ihnen gut geht und Sie uns gar nicht brauchen. Dafür ist ausreichend Bewegung grundlegend. Das Mitwirken in einem Turnverein bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten dazu: Neben Turnen (Polysport) werden Sportarten wie Volleyball, Korbball, Aerobic oder Rhönrad angeboten. Visana ist nicht nur offizieller Partner des Zürcher Turnverbands mit seinen 400 Vereinen, sondern unterstützt als Hauptpartner auch das Zürcher Kantonturnfest – den Turnevent im Kanton Zürich im Jahr 2017. Vom 15. bis 25. Juni trifft sich die Turngemeinschaft in Rikon im Tössstal. Die Organisatoren erwarten über 12 000 Turnerinnen und Turner, womit das Fest einer der grössten Breitensportveranstaltungen der Schweiz sein wird.

#### «Töss-tastisch» – Visana präsentiert «Comedy trifft Spitzensport»

Am 17. und 24. Juni wartet ein besonderer Leckerbissen auf die Festbesucher: Die Turnshow «Töss-tastisch». Das Programm bietet einen einzigartigen Mix aus Spitzensport, Vereinsturnen, Tanz und Comedy. Beste Unterhaltung ist garantiert. Visana ist Presenting Partner der Show. Für Kurztentschlossene sind die letzten Tickets auf der Website des Zürcher Kantonturnfests verfügbar: [www.ktf.ch/tickets1](http://www.ktf.ch/tickets1). An der Abendkasse profitieren Visana-Versicherte mit dem Vorzeigen ihrer Versichertenkarte von einem Rabatt von zehn Prozent.

Mehr Informationen zu unseren Engagements gibt es auf [www.visana.ch/engagements](http://www.visana.ch/engagements). Das Programm des Zürcher Kantonturnfests und Details zur Turnshow «Töss-tastisch» finden sie auf [www.ktf2017.ch](http://www.ktf2017.ch).

## Wechsel an der Visana-Spitze

Nach 19 Jahren als Verwaltungsratspräsident der Visana-Gruppe hat sich Albrecht Rychen (rechts) dazu entschlossen, das Zepter weiterzureichen. An der Generalversammlung vom 24. April 2017 wurde Lorenz Hess zu seinem Nachfolger gewählt. Visana dankt Albrecht Rychen für seine grossen Verdienste und gratuliert dem neuen Verwaltungsratspräsidenten zur Wahl.



### MediService liefert Medikamente portofrei

Über 100 000 Kundinnen und Kunden lassen sich ihre Medikamente regelmässig von MediService portofrei per Post nach Hause schicken – ganz ohne Apothekenpauschalen. Visana-Versicherte werden zudem mit einem Neukundenrabatt von bis zu zehn Prozent sowie einer Coop-Geschenkkarte im Wert von 50 Franken belohnt.

#### Bequeme Lieferung nach Hause

MediService mit Sitz im solothurnischen Zuchwil verzichtet auf die beiden Apothekenpauschalen «Medikamenten-Check» und «Bezugs-Check». Damit sparen Sie Geld, gerade wenn Sie regelmässig Medikamente beziehen – und dies mittels kostenloser Hauslieferung. MediService liefert alle in der Schweiz erhältlichen Medikamente. Muss ein Medikament gekühlt werden, stehen für den Versand spezielle Kühlboxen zur Verfügung.

#### So funktioniert es

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

#### Weitere Informationen

Auf [www.mediservice.ch/visana](http://www.mediservice.ch/visana) finden Sie aktuelle Informationen zum portofreien und kostengünstigen Medikamentenversand. Hier können Sie auch das Starter-Set bestellen. Bei Fragen hilft Ihnen der Kundendienst gerne weiter: Telefon 0848 40 80 40 (Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr).

**MEDI SERVICE**  
Ihre Spezialapotheke



Folgen Sie uns auf Facebook  
[www.facebook.com/visana2](http://www.facebook.com/visana2)



## «Ertrinken ist kein Zustand, es ist ein Prozess»

**Daniel Biedermann ist Präsident der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG). Er spricht über die Aufgaben der SLRG und darüber, wie sich die Organisation weiter als Referenz in Sachen Wasserkompetenz etablieren will.**

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

### **Wofür steht die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG)?**

Daniel Biedermann: Die SLRG engagiert sich seit 1933 im Wasserbereich. Wir sind traditionell ein Kursanbieter, bei uns kann man Rettungsschwimmerbrevets erlangen. Der Trend geht aber immer mehr in Richtung Prävention, deshalb sind wir mit unseren Wasserbotschafterinnen in Kindergärten und Schulen aktiv und sensibilisieren die Kinder für die Gefahren im Wasser.

### **Wieso ist Prävention wichtiger geworden?**

Die Ausbildung wird immer ein Kerngeschäft von uns bleiben. Aber Ertrinken ist kein Zustand, es ist ein Prozess. Und in dieser Kette ist die Chance, am Schluss jemanden aus dem Wasser retten zu können, manchmal klein. Man kann aber mit wenig Aufwand viele Menschen auf die Risiken aufmerksam machen. Ein Ziel ist es, dass der richtige Umgang mit dem Wasser im «Lehrplan 21» in den Schulen verankert sein wird.

### **Ist Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft nicht ein etwas sperriger Name für Ihre Organisation, zumal nicht auf den ersten Blick ersichtlich ist, dass es dabei ums Wasser geht?**

Doch, das stimmt. Aber der Name ist seit Jahrzehnten bekannt, es ist eine Marke, da ist es nicht so einfach, etwas zu ändern. Aber wir haben vor kurzem den Zusatz «Ihre Rettungsschwimmer» eingeführt. Nicht ideal ist zudem, dass der Eindruck entstehen kann, wir seien als Gesellschaft kommerziell aktiv, was nicht der Fall ist. Wir sind ein Verein und stark von Spenden und Sponsoren abhängig. Deshalb sind wir auch froh über die Partnerschaft mit Visana.

### **Welches sind die grössten Gefahren im Wasser?**

Zum Glück ist die Anzahl Ertrinkungsfälle deutlich gesunken. In einem Jahr mit schönem Wetter haben wir rund 50 Tote zu beklagen, was immer noch zu viel ist. Übermut ist das grösste Problem. Fast immer sind es

junge Männer zwischen 18 und 30, die ertrinken. Sie riskieren zu viel, Stichworte: Alkohol und Gruppendruck. Häufig sind es auch Menschen mit einem Migrationshintergrund, welche die Gefahren unterschätzen. Und besonders tragisch sind Unfälle mit Kleinkindern, die nicht schreien, sondern lautlos ertrinken.

### **Immerhin kennt jedes Kind die sechs goldenen Baderegeln der SLRG.**

Ja, darauf sind wir stolz, weil diese Regeln von Generation zu Generation weitergegeben werden. Kinder sollten also nur in Begleitung von Erwachsenen ans Wasser gehen, man sollte nicht alkoholisiert oder unter Drogen schwimmen, nicht überhitzt ins Wasser springen und nicht in trübe oder unbekannte Gewässer. Zudem gehören Luftmatratzen und Schwimmhilfen nicht ins tiefe Wasser. Und man sollte keine langen Strecken allein schwimmen.

### **Wo steht die SLRG in zehn Jahren?**

Es wäre wünschenswert, wenn es gelänge, den Bekanntheitsgrad weiter zu steigern. Geht es um Rettungs- und Freiwilligenorganisationen, denken viele an die Rega oder ans Rote Kreuz. Unsere Tafeln mit den Baderegeln sind ein Identifikationsmerkmal, deshalb wäre es schön, würden zu den rund 500 Tafeln weitere hinzukommen. Wir möchten uns zudem noch besser verkaufen, auch auf den Kanälen im Internet. Und am wichtigsten ist es, die Prävention auszubauen, da liegt viel Potenzial brach, um Unfälle zu verhindern. Dabei stecken wir in einem Zwiespalt, weil wir überlegen müssen, wie viele Ausbildungsanleitungen wir online anbieten. Wir sind einerseits stolz, dass unsere Unterlagen von Dritten verwendet werden, aber es wird oft vergessen, dass deren Entwicklung und Pflege viel Arbeit und Geld erfordern.



### **Zur SLRG / zur Person**

1933 wurde die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) gegründet. Damals gab es pro Jahr rund 300 Ertrinkungstote in der Schweiz – der Bundesrat wollte das Baden in Flüssen und Seen verbieten. Also gründeten einige Idealisten die SLRG. Heute gibt es 132 Sektionen. In über 80 Jahren wurden rund eine halbe Million Menschen zu Rettungsschwimmern ausgebildet, derzeit sind etwa 5000 aktiv. Das Jahresbudget der SLRG beträgt ungefähr zwei Millionen Franken.

Präsidiert wird die Organisation seit 2009 von Daniel Biedermann. Er wuchs als Sohn eines Diplomaten in Dänemark auf. Später arbeitete der Ökonom unter anderem bei der Swissair und in der SRG-Generaldirektion. Er war elf Jahre Direktor des Unispitals Basels sowie sieben Jahre Direktor des Schweizerischen Roten Kreuzes. Der 69-Jährige reist, schwimmt und wandert sehr gerne und lebt in Bolligen bei Bern.

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