

Visana Forum

Das Gesundheitsmagazin 1/2020



- 4 Genuss pur an den «Visana-Erlebnistagen»**
Mit dem E-Bike durch die Schweiz
- 9 Women Sport Evasion in Lausanne**
50 Gratistagespässe zu gewinnen
- 22 Herzlich willkommen Christian Stuckli!**
Der neue Visana-Botschafter im Gespräch

**visana**
Rundum gut betreut.



Schwingerkönig Christian Stucki ist neuer Visana-Botschafter.

Lesen Sie das Interview auf Seite 22



Gesundheit

- 4 E-Bike-Spass auf der Herzroute
- 6 Zu viel sitzen ist ungesund
- 7 Energiespender Sonnenblumenkerne
- 8 myPoints, das digitale Bonusprogramm

Engagement

- 9 Auf zur Women Sport Evasion!
- 10 Visana unterstützt die YB-Frauen



Inside

- 11 Basic: ein clever kombiniertes Paket
- 12 Visana-Mitarbeiterin im Fokus
- 14 Vorsorge: Unfall-Kapitalversicherung
- 15 Medikamente innert dreier Stunden geliefert
- 16 Nervige Werbeanrufe

Service

- 17 Richtiger UV-Schutz für Ihre Augen
- 18 Frühlingsangebote im Visana Club
- 20 Gut zu wissen
- 22 Im Gespräch mit Christian Stucki
- 24 Wettbewerbe

 Folgen Sie uns auf Facebook
facebook.com/visana.versicherung
und Instagram
 instagram.com/visanaservices



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, Melanie von Arx, Josko Pekas. Adresse: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. 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-Geschäftsstelle (Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Police).

Liebe Leserin, lieber Leser



PS: Profitieren Sie ab sofort vom schnellsten Medikamenten-Hauslieferservice der Schweiz – und das kostenlos. Mehr zu unserem neuen Service auf Seite 15 und visana.ch/de/same-day-delivery

Ich hoffe, Sie sind gut und gesund ins Jahr 2020 gestartet. Wir von Visana sind es!

Ich bin sehr stolz, Ihnen mit der Weltklasesprinterin Mujinga Kambundji und dem aktuellen Schwingerkönig Christian «Chrigu» Stucki zwei der beliebtesten und erfolgreichsten Sportlerpersönlichkeiten der Schweiz als Visana-Botschafter präsentieren zu dürfen. Seit einigen Monaten können sich die beiden sympathischen Berner ja auch Schweizer Sportler beziehungsweise Sportler des Jahres nennen – ein weiterer Beweis für ihre herausragenden sportlichen Leistungen und ihre ausserordentliche Popularität. Gemeinsam mit Visana werden sie sich für die Gesundheit und das körperliche Wohl von Gross und Klein engagieren. Sie als Visana-Versicherte werden Mujinga und «Chrigu» immer wieder begegnen und Gelegenheit haben, die beiden hautnah zu erleben.

In dieser und der nächsten Ausgabe des «VisanaForum» stellen wir Ihnen unsere neuen Botschafter näher vor. Den Anfang macht der «König». Ich bin ein grosser Fan von «Chrigu» Stucki. Seine bodenständige, bescheidene und «gmögige» Art, kombiniert mit einem unbändigen Kämpferherz, haben mich stets fasziniert. Im Interview erzählt er, warum er bis 2022 weiterschwingt und was er zusammen mit Visana auf die Beine stellen möchte.

Unsere neuen Botschafter drücken dieser Ausgabe den Stempel auf. Aber natürlich haben wir weitere Highlights für Sie geplant, denn der Frühling naht und die Outdoor-Saison ruft. Wir laden Sie herzlich ein zu den 14 Visana-Erlebnistagen auf der Schweizer Herzroute – ein Spektakel für Körper und Sinne, mit prominenten Gastgebern. Aber auch der aussergewöhnliche Frauensport-Event «Women Sport Evasion» in Lausanne und die beliebten YB Kids Camps stehen wieder vor der Tür. Mit etwas Glück sind Sie oder Ihr Kind sogar gratis mit dabei.

Ich wünsche Ihnen eine kurzweilige Lektüre sowie einen genussvollen und strahlenden Frühling.

Herzlich grüsst Sie

Ihr Angelo Egli, Vorsitzender der Direktion

«Visana-Erlebnistage»: Gemeinsamer E-Bike-Spass

Auf den schönsten E-Bike-Strecken der Schweiz erlebt man zusammen mehr. Visana hat mit der Herzroute einzigartige Erlebnistage zusammengestellt. In einer Kleingruppe reisen Sie gelassen auf einer der Etappen, erfahren Geschichten von spannenden Persönlichkeiten und bekommen Köstlichkeiten aus regionaler Küche serviert.

Text: Melanie von Arx | Bild: Herzroute

Die neuen Visana-Erlebnistage sind Genuss pur – entdecken Sie die verborgenen Schönheiten der Schweiz, erfahren Sie witzige Anekdoten von ortskundigen Lokalgrößen, und lassen Sie sich mit regionalen Köstlichkeiten verwöhnen. Erleben Sie die Herzroute «rundum gut betreut» – an den «Visana-Erlebnistagen».



Dankeschön-Preis für Visana-Kunden

Eine Tagestour kostet regulär 99 Franken pro Person. Visana-Versicherte profitieren von einem Dankeschön-Preis von 77 Franken. Das «All-inclusive»-Angebot umfasst: E-Bike-Miete, Mittagessen und Snacks unterwegs, Helm und Gepäcktaschen (Leihe), lokaler Tourenführer.



Weitere Informationen und Buchung:
herzroute.ch/erlebnistage

Höhepunkte der Herzroute

Visana hat für Sie die schönsten Etappen der Herzroute ausgewählt und jeweils einen spannenden Erlebnistag zusammengestellt.

«Voralpenaussichtstour» mit Kurt Schär

- Etappe Sumiswald–Willisau (35 km)
- Termine 2020: 19. April / 4. Juli

«Innerschweizer Hügelritt» mit Hans Peter Danuser von Platen

- Etappe Einsiedeln–Rapperswil (51 km)
- Termine 2020: 18. Juli / 15. August

«Weltmeister Höhentour» mit Urs Freuler

- Etappe Rapperswil–Wattwil (60 km)
- Termine 2020: 19. Juli / 16. August

«Zweisprachiges Altstadt-Hüpfen» mit Peter Kunz

- Etappe Romont–Laupen (63 km)
- Termine 2020: 2. Mai / 8. August

«Veloweg-Kirchen-Tour» mit Ralph Marthaler

- Etappe Laupen–Thun (64 km)
- Termine 2020: 3. Mai / 9. August

«Abenteuertag am Napf» mit Lorenz Hess (E-Mountainbike-Tour)

- Etappe Entlebuch–Willisau (64 km)
- Termin 2020: 5. Juli

«Blick ins Labor» mit Paul Hasler

- Noch nicht beschilderte Herzschaufe Burgdorf Ost (42 km)
- Termine 2020: 6. Juni / 13. September

Sicher auf dem E-Bike

E-Bikes liegen im Trend – sei es individuell auf der Herzroute oder im Alltag. Die Verkehrsregeln gelten auch für E-Bike-Fahrer. Dennoch ereignen sich immer wieder schwere E-Bike-Unfälle. Damit der Fahrspass sicher bleibt, haben wir die wichtigsten Sicherheitstipps für Sie zusammengestellt.



Helm tragen

Ob auf dem Velo oder E-Bike: Wer einen Helm trägt, handelt mit Köpfchen und beugt schweren Verletzungen vor.



Licht an

Wer das Licht an hat, macht sich sichtbar – auch am Tag. Studien zeigen, dass so weniger Unfälle passieren. Zusätzlich ist ratsam, Leuchtstreifen oder bunte Kleidung zu tragen.



Bremsen kontrollieren

Regelmässige Wartung gehört beim E-Bike dazu, besonders wichtig sind zuverlässig funktionierende Bremsen.



Richtiges Abbiegen

Ein Blick zurück, klare Handzeichen, Einspuren, Verkehr beachten, im Bogen abbiegen – damit können beim häufigsten Manöver Unfälle vermieden werden.



Geschwindigkeit anpassen

Auch wenn man mit dem E-Bike rasant Fahrt aufnimmt: Die Geschwindigkeit den Strassenbedingungen und dem Verkehrsaufkommen anpassen. Auch das eigene Können richtig ermessen, denn Selbstüberschätzung führt zu Unfällen.



Tabu Trottoir

Auch wenn das Trottoir sicher erscheint, dieses ist für E-Bike-Fahrer tabu. Fahren Sie entweder auf dem Radweg oder, falls kein Radweg vorhanden ist, möglichst rechts auf der Strasse.



Tipps für den Büroalltag

- Verändern Sie Ihre Sitzposition regelmässig, und stehen Sie auf. Richten Sie den Arbeitsplatz ergonomisch ein.
- Telefonieren und lesen Sie Texte stehend. Dies und mehr lässt sich auch ohne höhenverstellbaren Tisch erledigen.
- Halten Sie zwischendurch Sitzungen im Stehen oder bei einem Spaziergang ab. Solche Meetings sind meist kürzer und effizienter.
- Lassen Sie den Lift sausen und nehmen Sie die Treppe.
- Platzieren Sie Drucker, Kopierer, Wasserkocher oder Büromaterial bewusst nicht im eigenen Büro.
- Ein E-Mail schreiben ist bequem. Statten Sie Ihren Kollegen im Nebenbüro oder einen Stock höher trotzdem einmal einen persönlichen Besuch ab.
- Legen Sie Ihren Arbeitsweg zu Fuss oder mit dem Velo zurück.

10

Stunden oder mehr verbringen viele von uns an einem durchschnittlichen Wochentag im Sitzen – zu lange.

Zu viel sitzen ist ungesund

Bei der Arbeit, in der Schule, beim Pendeln, beim Essen oder vor dem Fernseher – wir sitzen oft, und wir sitzen oft zu lange. Auf Dauer schadet das unserer Gesundheit. Sitzen sei das neue Rauchen, heisst es. Die gute Nachricht lautet: Es gibt ein einfaches und probates Mittel, das Abhilfe schafft: Bewegung!

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

Sitzen Sie noch, oder stehen Sie schon? Gratulation, wenn Sie zur zweiten Kategorie gehören und sich regelmässig von der Sitzposition verabschieden. So steigern Sie Ihre Chancen, den Alltag künftig ohne Verspannungen im Nacken und in den Schultern, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen sowie Herz- und Gefässerkrankungen zu gestalten.

Schlecht fürs Gehirn

Langes Sitzen schadet unserem Körper mehrfach. Bewegen wir uns zu wenig, verlangsamt sich der Blutfluss. Das Gehirn erhält weniger Sauerstoff, was zu Müdigkeit und Konzentrationschwierigkeiten führt. Ausserdem «verklebt» das Blut schneller, was Bluthochdruck und andere Krankheiten begünstigt. Auch die Muskulatur leidet, wenn sie stundenlang in derselben Position verharrt. Durch das lange Sitzen erschläfft sie – der Rücken meldet sich mit Schmerzen. Die Wirbelsäule verliert zudem an Beweglichkeit und Stabilität.

Werden Sie aktiv!

Bewegung am Arbeitsplatz – jeder Positionswechsel auf dem Stuhl, jedes kurze Aufstehen und Strecken, jeder Gang zur Kaffeemaschine – trägt dazu bei, die schädlichen Auswirkungen sitzender Tätigkeit zu mindern. Da hilft auch der Sport am Feierabend nur noch sehr bedingt. Entgegen der weit verbreiteten Meinung vermag er einen «Sitz-Tag» nicht mehr zu kompensieren.



Mehr Informationen:
praevention-im-buero.ch

Bei diesen Kernen ist Naschen erwünscht

Sonnenblumenkerne sind klein und unscheinbar – ganz im Gegensatz zur strahlenden Mutterpflanze. Die Kerne haben es dennoch in sich. Sie sind voller Energie, reich an Vitaminen, Mineralstoffen sowie an ungesättigten Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren.

Text: Peter Rüegg | Bild: Mauro Mellone



90%

des Fettanteils der Sonnenblumenkerne besteht aus gesunden ungesättigten Fettsäuren.

In Schweizer Küchen sind Sonnenblumenkerne sehr beliebt. Mit ihrem milden Geschmack passen sie zu fast allen Speisen, zu Reis, Salaten oder Suppen, auf Brote oder ins Birchermüesli. Sie können sie auch pur als Snack geniessen. Sonnenblumenkerne sind wie andere Nüsse und Kerne nahrhaft – und wie! Sie enthalten hochkonzentrierte Energie auf kleinstem Raum. Ihr Kalorienwert übertrifft sogar jenen von Schokolade. Daher aufgepasst: Eine Handvoll Sonnenblumenkerne pro Tag reicht aus.

Wissenswertes

Für einen intensiveren Geschmack können Sie Sonnenblumenkerne leicht anrösten. Achten Sie darauf, nur wenig Salz oder Sojasauce zu verwenden. Dasselbe gilt für Knabber-Fans: Das Knacken der Schale von Sonnenblumenkernen macht Spass. Aber essen Sie sie ungesalzen, das ist gesünder.

Ergiebige Proteinquelle

Vegetarier oder Sporttreibende mögen Sonnenblumenkerne besonders, da sie zu etwa einem Fünftel aus Proteinen bestehen – ähnlich viel wie Fleisch. Der Fettanteil der Kerne ist enorm, rund die Hälfte besteht aus Fetten. Dies kann für Linienbewusste ein Nachteil sein. Allerdings ist die Zusammensetzung der Fettsäuren günstig. Sonnenblumenkerne liefern ungesättigte Fettsäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann.

Reich an Vitamin E

Sonnenblumenkerne bieten einen Schatz an Vitaminen und Mineralstoffen. Vitamin E zum Beispiel, das die Körperzellen vor Beschädigung schützt, ist so reichlich vorhanden, dass 35 Gramm Sonnenblumenkerne bereits einer Tagesportion entsprechen. Bei den Mineralstoffen stechen Eisen und Magnesium besonders hervor. Während Frauen, Schwangere oder Vegetarier sich den hohen Anteil an Eisen besonders zunutze machen, ist für Sporttreibende der hohe Magnesiumgehalt für Muskeln und Nerven wichtig. Naschen ist also erwünscht.

Visana-App

Um myPoints zu nutzen, benötigen Sie ein Smartphone sowie die Visana-App (im App Store oder im Google Play Store heruntergeladen), zudem die App «Apple Health» oder «Google Fit».

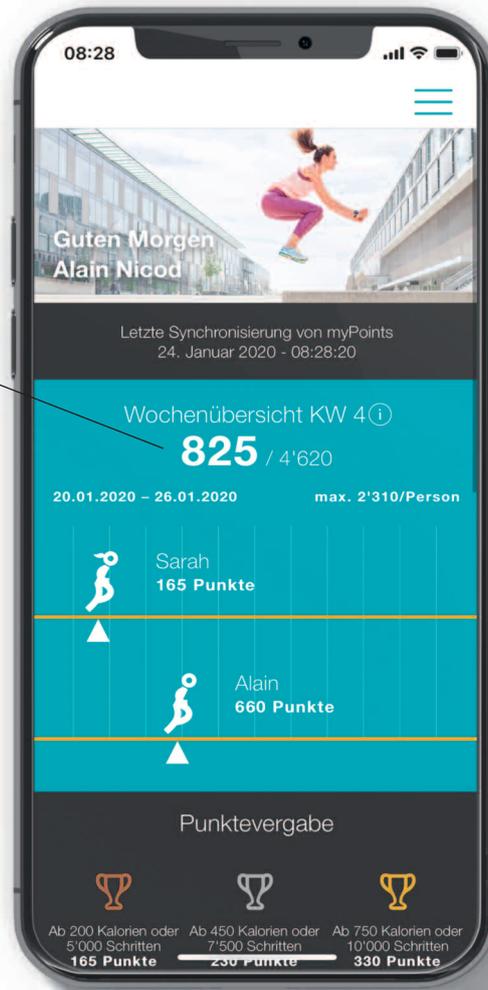


Ihr Punkte-stand

So viele Punkte haben Sie und Ihre Familie in der aktuellen Woche gesammelt (maximal 2310 Punkte pro Person).

Punkte einlösen

Ab 5 Franken Guthaben können Sie sich dieses auszahlen lassen (bis zu 120 Franken pro Kalenderjahr).



Anmeldung

Melden Sie sich für unser Online-Kundenportal myVisana an. Dann registrieren Sie sich für myPoints in der Visana-App.

visana.ch/myvisana

Extra-Punkte

Auch ohne Bewegung können Sie Punkte sammeln, beispielsweise, indem Sie Mehrjahresverträge oder Sachversicherungen bei uns abschliessen.

Visana-Blog

In unserer Blog-Serie «Fitness light» präsentieren wir Ihnen Tipps und Ideen, wie Sie mal auf eine andere Art auf ihre tägliche Bewegungsdosis kommen können. visana.ch/blog

myPoints – unser digitales Bonusprogramm

Mit myPoints unterstützt Sie Visana, bewusst mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Sei es mit einem Spaziergang oder einer Jogging-Runde. Wenn Sie bei uns zusatzversichert sind, belohnen wir Sie mit bis zu 120 Franken pro Jahr für Ihre Aktivitäten. visana.ch/mypoints

Text: Stephan Fischer | Bild: Markus Mutti

Women Sport Evasion am Genfersee

Lausanne wird am 20. und 21. Juni 2020 einmal mehr zum Mekka in Sachen neue Trends aus den Bereichen Fitness, Wellness und Dance. An der Women Sport Evasion sind Frauen ein Wochenende lang unter sich und können nach Lust und Laune neue Sportangebote ausprobieren.

Text: Stephan Fischer | Bild: Josette Bruchez



50 Gratistagespässe

Visana ist seit der Premiere im Jahr 2008 Presenting Partner der Women Sport Evasion (visana.ch/wse). Für die Austragung am 20. und 21. Juni 2020 verlosen wir 25x2 Gratisteilnahmen für einen Tag Ihrer Wahl. Mehr zur Verlosung erfahren Sie auf Seite 24.

1300

Plätze gibt es je für Samstag und Sonntag. Sobald diese Marke erreicht ist, wird die Anmeldung geschlossen.

Frühzeitig anmelden lohnt sich.

Kribbelt es in Ihren Beinen und Armen, wenn Sie von Free Back, PowerJumping, Aloha Wave, Body Balance oder Ring-Pilates lesen? Lieben Sie es, sich im Rhythmus zu fetziger Musik zu bewegen? Falls Sie diese Fragen mit Ja beantworten, ist die Women Sport Evasion am 20. und 21. Juni 2020 genau das Richtige für Sie.

Reichhaltige Palette

Sie haben die Wahl: Mehr als 30 Fitness-, Dance- und Wellnessangebote stehen Ihnen offen. Sämtliche Workshops werden mehrmals täglich durchgeführt. Stellen Sie Ihr Tagesprogramm ganz nach Ihrem Gusto zusammen und besuchen Sie so viele Workshops, wie Sie möchten. Voranmeldung braucht es keine, picken Sie vor Ort spontan jene Angebote heraus, die Sie gerade reizen.

Verpflegung und Geschenk inklusive

In der Tagespauschale von 65 Franken sind die Teilnahme an den Workshops, ein Mittagessen mit Getränken und Kaffee sowie ein Erinnerungsgeschenk inbegriffen. Wenn Sie genug Bewegungsdrang für beide Tage verspüren, bietet sich der Wochenendpass für 105 Franken (ohne Übernachtung) an. Hinweis zur Kursprache: Die Workshops werden auf Französisch und teilweise auf Deutsch abgehalten.



Mehr Informationen:
womensportevasion.ch



YB setzt auf **Frauenfussball**

YB boomt, YB feiert Meistertitel um Meistertitel, YB ist die Nummer 1 des Landes. Die Berner sind nicht nur bei den Männern erfolgreich, auch ihre Frauenabteilung gehört zu den besten der Schweiz. Visana unterstützt die YB-Frauen als Hauptpartner.

Text: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Die Berner Young Boys haben eines der erfolgreichsten Frauenfussballteams des Landes. 1970 wurde der DFC Bern gegründet. Bisher gab es 11 Meisterschaften und 15 Cup-siege zu feiern, letztmals wurde das Berner Team 2011 nationaler Champion.

Wachsende Popularität

Seit 2009 ist die Frauenabteilung mit mehreren Nachwuchsequipen komplett bei YB integriert. Die erste Mannschaft spielt in der höchsten Liga und gehört zu den stärksten der Schweiz. Die Strukturen sind sehr professionell, das Team trainiert viermal in der Woche.

Frauenfussball ist weltweit auf dem Vormarsch, die WM 2019 in Frankreich war ein faszinierendes Fest mit bemerkenswerten Zuschauerzahlen in den Stadien und gewalti-

gen TV-Einschaltquoten. Auch in der Schweiz ist die Popularität gestiegen. «Wir alle haben erkannt, wie hoch der Stellenwert des Frauenfussballs geworden ist», sagt YB-Verwaltungs-ratspräsident Hanspeter Kienberger.

Tragischer Verlust

Letztes Jahr wurden die Young Boys aber auch vom tragischen Tod einer talentierten Spielerin ihres Frauenteam erschüttert. Florijana Ismaili verlor bei einem Badeunfall im Comensee das Leben. Die 24-Jährige war nach einem Sprung ins Wasser nicht mehr aufgetaucht. Ismaili hatte seit 2011 für YB gespielt und das NLA-Team jeweils als Captain aufs Spielfeld geführt. Sie arbeitete zeitweise auf der YB-Geschäftsstelle und absolvierte 33 Länderspiele für die Schweiz. Visana wird sich auch 2020 als Hauptpartner für eine erfolgreiche Zukunft der YB-Frauen einsetzen und so versuchen, das Erbe von Florijana Ismaili weiterzuführen.

Gratis ins Kids Camp

Haben Sie fussballbegeisterte Töchter, Söhne oder Patenkinder mit Jahrgang 2007 bis 2013? Dann nehmen Sie an unserer Verlosung auf Seite 24 teil, und gewinnen Sie eine von je zehn Gratisteilnahmen an den YB Kids Camps (bscyb.ch/kids-camps) in Bern vom 13. bis 17. Juli 2020 und Herzogenbuchsee vom 21. bis 25. September 2020.

Basic – clever kombiniertes Paket

Zusatzversicherungen können – entgegen ihrem Ruf – auch unkompliziert sein. Wir haben die meistgewählten Leistungen zum kompakten Paket «Basic» geschnürt. Damit schliessen Sie Lücken in der Grundversicherung und sparen Geld, denn das Kombi-Paket ist günstiger als die einzelnen Versicherungsbausteine.

Text: Hannes Bichsel | Bild: Visana

Rund 80 Prozent der Schweizer Bevölkerung hat mindestens eine Zusatzversicherung als Ergänzung zur Grundversicherung abgeschlossen. Bei Visana können Sie Ihren Versicherungsschutz gezielt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen: entweder mit einzelnen Zusatzversicherungen oder mit einem Komplettpaket wie «Basic», das Ihnen einen Rundumschutz gegen häufige Risiken bietet.

«Basic ist unser mehrfach ausgezeichnetes Allround-Zusatzversicherungspaket.»



Das beinhaltet Basic

- ✔ **Ambulante Leistungen:** Vorsorge- und Kontrolluntersuche, nichtpflichtige Medikamente, Brillen-/Kontaktlinsenleistungen, Haushalthilfen und Zahnstellungskorrekturen sowie Such-, Transport- und Rettungskosten
- ✔ **Stationäre Leistungen:** Aufenthalts- und Behandlungskosten in der gewählten Spitalabteilung (allgemein ganze Schweiz, halbprivat, privat oder flexible Wahl der Abteilung bei Spitaleintritt)
- ✔ **Komplementäre Leistungen:** alternativmedizinische Behandlungen und komplementärmedizinische Medikamente
- ✔ **Reiseversicherung Vacanza:** für Rundumschutz bei Reisen und Auslandsaufenthalten bis maximal acht Wochen
visana.ch/ferien
- ✔ **Gesundheitsförderung:** bis zu 350 Franken jährlich mit den attraktiven Wellness-Schecks
visana.ch/wellness-schecks

Basic eignet sich besonders für Versicherte, die es gerne unkompliziert mögen, ohne auf den gewohnten Schutz zu verzichten. Unser Allround-Paket wird in unabhängigen Vergleichen regelmässig mit Topnoten ausgezeichnet. visana.ch/basic

Warum sind Zusatzversicherungen sinnvoll?

Die obligatorische Grundversicherung deckt vieles ab, hat aber auch einige Lücken. Diese können Sie mit freiwilligen Zusatzversicherungen gezielt schliessen. Beispielsweise entscheiden Sie dank der Spitalzusatzversicherung Flex Plus fallweise, ob Sie sich in der allgemeinen, halbprivaten oder privaten Abteilung behandeln lassen möchten. Die Zusatzversicherung Ambulant II – diese ist im Paket «Basic» enthalten – erstattet deutlich mehr an die Rettungs- und Transportkosten als die Grundversicherung. Im Beratungsgespräch zeigen wir Ihnen gerne, welche Zusatzversicherungen für Sie und Ihre Familie sinnvoll sind. visana.ch/zusatzversicherung



Zur Person

Cansu Atagün (27) hat türkische Wurzeln, ist in der Schweiz aufgewachsen und wohnt bei ihrer Familie im Zürcher Oberland. Als Ausgleich zur Arbeit und zur Schule (Betriebswirtschaft) geht sie gelegentlich joggen. Ihre grosse Leidenschaft ist das Tanzen. Für Tanzclub und fixe Trainingszeiten fehlt ihr momentan die Zeit. «Nach Abschluss der Schule wird das aber wieder ein Thema.»

«Gemeinsam Ziele erreichen»

Cansu Atagün leitet seit bald zwei Jahren die Visana-Geschäftsstelle in Dietikon. Die 27-Jährige führt ein sechsköpfiges Team. Gemeinsam betreuen sie rund 22 000 Kundinnen und Kunden aus dem Einzugsgebiet der Stadt im Zürcher Lim-mattal. Zu Spitzenzeiten kann es im Schalterbereich schon mal eng werden.

Text: Stephan Fischer | Bild: Alfonso Smith

Die Visana-Geschäftsstelle Dietikon befindet sich nur einen Steinwurf vom Bahnhof entfernt. Die Büros liegen mitten in der Einkaufszone. «Durch die gute Lage haben wir sehr viel Laufkundschaft. Am Vormittag ist es hier oft pumpenvoll, dann braucht es das ganze Team, um die Kundinnen und Kunden speditiv zu beraten», sagt Cansu Atagün. Sie selbst ist dann ebenfalls im Einsatz.

Chance gepackt

Ihre Visana-Karriere hat Cansu Atagün vor vier Jahren als Sachbearbeiterin auf der Geschäftsstelle Zürich gestartet. Sie kennt die Bedürfnisse der Kundschaft bestens. Als sich ihr nach einem Jahr die Möglichkeit bot, die Stellvertretung ihrer Chefin zu übernehmen, sagte sie sofort zu. «Ich habe so einen anderen Blickwinkel erhalten, das hat mir grossen Spass gemacht, ebenso wie die Betreuung der Lernenden», erinnert sie sich. Als bald darauf die Stelle als Geschäftsleiterin in Dietikon frei wurde, stellte sie sich der Herausforderung, absolvierte das Assessment und erhielt den Zuschlag. Gleichzeitig übernahm sie die Verantwortung für die Geschäftsstelle Glarus.

Jüngste Geschäftsstellenleiterin

Cansu Atagün hat sich rasch in ihrer neuen Rolle zurechtgefunden. «Das Team führen, die Mitarbeitenden bei der Arbeit beobachten, sie begleiten, coachen und weiterentwickeln, Arbeitsabläufe analysieren und bei Bedarf Verbesserungen umsetzen – es gab sehr viel Neues zu lernen», sagt sie rückblickend. Die Arbeit mache ihr extrem Freude. «Wenn ich sehe, wie wir gemeinsam als Team einen Schritt vorwärtskommen und unsere Ziele erreichen, dann finde ich das sehr befriedigend.»

Mit 27 Jahren ist Cansu Atagün die jüngste Geschäftsstellenleiterin bei Visana. «Zu Beginn habe ich mir schon ein paar Gedanken darüber gemacht, wie das wohl wird, weil alle meine Mitarbeitenden älter sind», erinnert sie sich. Dies sei aber gar nie ein Thema oder Problem gewesen. «Wir arbeiten als Team zusammen, da spielt das Alter keine Rolle, wenn die Leistung stimmt.»

Freude am Kundenkontakt

Auf ihr eingespieltes Team könne sie sich jederzeit verlassen, sagt Cansu Atagün. «Wenn ich in den Ferien oder wie jeden Dienstag-nachmittag in der Schule bin, funktioniert es auch bestens ohne mich», meint sie lachend. Am liebsten hat sie es jedoch, wenn Hochbetrieb im Büro herrscht. «Ich kann jeweils den Herbst kaum erwarten und freue mich, unsere Kundinnen und Kunden zu beraten», erklärt sie. Man merkt ihr an, wie sehr ihr der Kundenkontakt am Herzen liegt. Eine gefährliche Situation am Schalter habe sie noch nie erlebt, ganz im Gegenteil. «Wir haben hier sehr viele nette Kundinnen und Kunden, die als Dank für unsere Beratung Schoggi oder Blumen vorbeibringen», sagt Cansu Atagün und meint lachend: «Wir haben immer etwas Süsses auf der Geschäftsstelle!»

«Die Arbeit macht mir extrem Freude.»

Vorsorgen mit einer Unfall-Kapitalversicherung

Es ist kein angenehmes Thema, aber Unfälle gehören zum Alltag. Wie sähe in einem solchen Fall die eigene finanzielle Situation aus? Unsere Unfall-Kapitalversicherung für Todesfall und Invalidität bietet finanzielle Sicherheit für wenig Geld.

Text: Lorenz Dettwiler | Bild: Visana

Die Zahl beeindruckt: Bald dürften sich jährlich 900 000 registrierte Unfälle in der Schweiz ereignen. Viele verlaufen glimpflich, aber leider nicht alle. Eine Unfall-Kapitalversicherung für Todesfall und Invalidität deckt alle Unfälle des täglichen Lebens ab, inklusive Auto-, Motorrad- und Flugunfällen. Für wenig Geld können Sie sich finanziell für den Ernstfall absichern.

Für wen eignet sich eine Unfall-Kapitalversicherung?

Empfehlenswert ist eine Unfall-Kapitalversicherung für Personen, die über wenig Schutz aus Sozialversicherungen verfügen, also Kinder, Jugendliche, Studenten und Nichtberufstätige. Aber auch Selbständigerwerbende und Angestellte können mit einer Unfall-Kapitalversicherung bestehende Deckungslücken schliessen.

Prämienbefreiung für Kinder

Für Kinder kann ein Todesfallkapital nur zusammen mit einem Invaliditätskapital versichert werden. Bei ihnen ist eine Todesfallsumme von 2500 Franken (jünger als zweieinhalb Jahre) respektive 10 000 Franken (älter als zweieinhalb Jahre) prämienfrei eingeschlossen. Visana übernimmt bei Tod oder Invalidität des Versicherungsnehmers oder Ernährers die Prämien für die folgenden Versicherungsjahre bis zum zurückgelegten 18. Altersjahr. Mehr dazu auf visana.ch/tup-kti.

Die Vorteile im Überblick

- ✓ Eine Auszahlung erfolgt unabhängig von anderen Versicherungen.
- ✓ Die Versicherung ist weltweit gültig.
- ✓ Progression von bis zu 350 Prozent bei Invalidität: Bei einem Invaliditätsgrad von 100 Prozent und einer Versicherungssumme von 100 000 Franken bezahlt Visana 350 000 Franken.



Prämienbeispiele für eine Unfall-Kapitalversicherung (18- bis 65-Jährige)

Variante	Todesfallkapital*	Invaliditätskapital*	Jahresprämie
A	10 000.–	50 000.–	34.10
B	10 000.–	100 000.–	63.50
C	20 000.–	200 000.–	127.00

*Möchten Sie eine andere Summe versichern? Ihre Visana-Geschäftsstelle hilft Ihnen gerne weiter.



Testphase läuft

Visana testet den neuen, exklusiven Gratis-Service in einer halbjährigen Pilotphase in den städtischen Ballungszentren von Bern, Basel, Zürich und Lausanne. Falls auch Sie dieses Angebot kostenlos nutzen möchten, aber noch nicht bei Visana grundversichert sind, empfehlen wir Ihnen, sich auf visana.ch/grundversicherung über unsere verschiedenen Hausarzt- und telemedizinischen Grundversicherungsmodelle zu informieren – es lohnt sich.

Der schnellste Medikamenten-Heimlieferservice der Schweiz

Sie liegen krank im Bett – an den Gang zur Apotheke oder zum Arzt ist in diesem Zustand kaum zu denken. Jetzt schafft unser neuer Medikamenten-Heimlieferservice «Same Day Delivery» Abhilfe: Visana liefert Ihnen rezeptpflichtige Medikamente innert dreier Stunden direkt nach Hause – schnell und kostenlos.

Text: Josko Pekas | Bild: Visana

Wenn Sie keine Zeit haben, nach Feierabend Ihre Medikamente in der Apotheke zu holen, oder Ihnen aufgrund einer Erkrankung die nötige Kraft fehlt, einen Arzt aufsuchen, haben wir die Lösung für Sie: «Same Day Delivery», den schnellsten Medikamenten-Heimlieferservice der Schweiz.

Heimlieferung innert dreier Stunden

Bestellen Sie Ihre rezeptpflichtigen Medikamente bequem per Anruf bei unserem Partner Medi24 unter der Telefonnummer 0800 633 225. Sie erhalten eine telemedizinische Beratung durch eine ärztliche Fachperson, die gemeinsam mit Ihnen entscheidet, ob eine medikamentöse Behandlung notwendig ist. Das Rezept wird anschliessend einer unserer Partnerapotheken zugestellt und die Heimlieferung Ihres rezeptpflichtigen Medikaments von Medi24 aus-

gelöst. Der Velokurier radelt los, und Sie erhalten Ihre Medikamente spätestens innert dreier Stunden kostenlos nach Hause geliefert.

Exklusiv für Visana-Kunden

Dieser innovative Service steht per sofort exklusiv allen Grundversicherten von Visana zur Verfügung (Montag bis Freitag, von 8 bis 17 Uhr). Gerade bei einfachen und bereits bekannten Krankheitsbildern erübrigen sich damit unnötige und teure Konsultationen beim Arzt. Die Sicherheit und die medizinische Qualität bleiben durch die telemedizinische Beratung ohnehin jederzeit gewährleistet.



visana.ch/de/same-day-delivery

Visana geht gegen unerwünschte Werbeanrufe vor

Gute Neuigkeiten für Versicherte: Unerwünschte Werbeanrufe sollen künftig gestoppt werden. Darauf haben sich die grössten Krankenversicherer der Schweiz, darunter Visana, in einer freiwilligen Branchenvereinbarung geeinigt.

Text: Josko Pekas | Bild: Alfonso Smith



Helpen Sie mit

Sie als Versicherte können ebenfalls einen Beitrag leisten im Einsatz gegen unerwünschte Anrufe. Sie finden unsere Empfehlungen und Tipps im Umgang mit solchen Anrufen auf [visana.ch/werbeanrufe](https://www.visana.ch/werbeanrufe)

Wer kennt sie nicht: lästige Werbeanrufe von Callcentern, speziell aus dem Ausland, die vermeintlich im Auftrag eines Versicherers anrufen, um sich Beratungstermine zu erschleichen. Leider liessen sich solche dubiosen Telefonanrufe nicht ganz vermeiden. Das ist ein Ärgernis für Versicherte. Aber auch für uns als Krankenversicherer. Damit soll in Zukunft Schluss sein.

Versicherer einigen sich auf Branchenvereinbarung

Visana hat zusammen mit den grössten Versicherern sowie den beiden Dachverbänden Santésuisse und Curafutura an einer Vereinbarung gearbeitet, die solche Werbeanrufe künftig unterbinden soll. Am 24. Januar 2020 wurde sie offiziell unterzeichnet und tritt am 1. Januar 2021 in Kraft.

Schluss mit diesen dubiosen Telefonanrufen!

Im Zentrum der neuen Branchenvereinbarung steht der Verzicht der Krankenversicherer auf die telefonische Kaltakquise («Kontaktaufnahme ohne bestehende Geschäftsbeziehung»). Unerwünschte Telefonanrufe sollen dadurch künftig ausbleiben. Zudem sollen bei der Kundenwerbung

für alle Versicherer umfassende Qualitätsstandards und dieselben Regeln gelten. Neu werden die Provisionen für Vermittler in der Grundversicherung auf maximal 70 Franken und bei den Krankenzusatzversicherungen auf eine Jahresprämie begrenzt. Dadurch versprechen wir uns für Kundinnen und Kunden eine Verbesserung punkto Beratungsqualität und Transparenz.

Gemeinsam gegen unerwünschte Anrufe

Wir wollen beste Servicequalität bieten und diese stetig verbessern. Deshalb ist die Branchenvereinbarung für unsere Versicherten und für Visana ein wichtiger Meilenstein. Sie soll künftig von Parlament und Bundesrat als für alle Marktteilnehmer verbindlich eingeführt werden.



Der richtige UV-Schutz für Ihre Augen

Dass zu viel Sonnenlicht schädlich sein kann, ist weitgehend bekannt. Doch während wir unsere Haut mit Sonnencreme schützen, vernachlässigen wir oftmals unser wichtigstes Sinnesorgan, die Augen.

Text: Natalia Rohner | Bild: Kochoptik

Wir unterscheiden zwischen kurz- und langfristigen Wirkungen von Sonnenstrahlen: Erstere treten unmittelbar nach der UV-Belastung auf, während letztere als Spätfolgen nach Jahren sichtbar werden. Akute Effekte können Horn- oder Bindehautentzündungen sowie Netzhautschäden sein. Langfristig kann eine zu starke Belastung durch UV-Strahlen sogar zu einer Linsen-trübung führen. Kinder und Jugendliche reagieren noch

empfindlicher auf Licht als Erwachsene. Daher ist es ratsam, bei starker Sonnenstrahlung, die Augen durch eine Sonnenbrille zu schützen.

Die richtige Sonnenbrille – auch für Kinder
Neben modischen Aspekten ist der UV-Schutz eine der wichtigsten Eigenschaften, die eine Sonnenbrille haben muss. Polarisierende Gläser und die Fassung spielen wichtige Rollen. Grosse Scheiben, ein Seitenschutz oder auch eine gewölbte Form schützen zusätzlich vor seitlicher Einstrahlung.

Sonnenschutz von Brillen und Kontaktlinsen
Normale Brillengläser bieten meist einen hohen UV-Schutz. Eine Prüfung der Gläser ist in Fachgeschäften möglich. Kontaktlinsen schützen ebenso vor UV-Strahlen. Sie decken jedoch nicht die gesamte Fläche des Auges ab, so dass ein grosser Teil weiterhin beschädigt werden kann. Zusätzlich zu den Kontaktlinsen sollten Sie deshalb eine Sonnenbrille tragen.

Jubiläumsgeschenk

Zum 111-Jahr-Jubiläum schenkt Kochoptik den Visana-Versicherten

- 20 Prozent Rabatt beim Kauf einer Sonnenbrille (unkorrigiert)
- einen Gutschein von 222 Franken Rabatt auf eine Gleitsichtbrille (Fassung und Gläser)
- einen Gutschein von 111 Franken Rabatt auf eine Korrekturbrille (Fassung und Einstärkengläser)

Weisen Sie dazu vor Ort Ihre Versichertenkarte vor. Der Rabatt ist nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen. Das Angebot ist gültig bis zum 30. Juni 2020. Kochoptik bietet Visana-Versicherten zudem weitere exklusive Vorteile: [visana.ch/kochoptik](https://www.visana.ch/kochoptik). Die Spezialisten von Kochoptik freuen sich auf Ihren Besuch. [kochoptik.ch](https://www.kochoptik.ch)

VisanaClub

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

Mit den Clubangeboten fit und munter in den Frühling

Blackroll – steigern Sie Ihre Flexibilität, Mobilität und Kraft



Das Training mit der Blackroll ermöglicht Personen auf allen sportlichen Leistungsstufen ihre persönliche Flexibilität, Mobilität und Stärke mit einfachen Übungen zu verbessern.

Profitieren Sie von 30 Prozent Rabatt und kostenloser Lieferung bei nachfolgenden Produkten:

- Blackroll Standard (schwarz)
- Blackroll Groove Standard (schwarz)
- Blackroll Slim (schwarz)
- Blackroll Med (grün/weiss, pink/weiss)
- Blackroll Standard 45 (schwarz)
- Blackroll Med 45 (grün/weiss)
- Blackroll Pro (orange)
- Blackroll Groove Pro (orange)
- Blackroll Flow (schwarz)

Bestellen Sie jetzt online über visana.ch/club. Das Angebot ist gültig bis 11. Juni 2020 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf blackroll.ch. Produktauskünfte: per E-Mail an info@blackroll.ch.



«tex-lock» – mehr Sicherheit für Ihr Velo

«tex-lock» ist die flexible Alternative zu schweren Stahlketten und unhandlichen Bügelschlössern. Das Textilseil aus Hochleistungsfasern ist leicht und sichert Ihr Velo zuverlässig. Keine Chance für Sägen, Feuer oder Bolzenschneider.

- **tex-lock S zum Spezialpreis von 79 statt 145 Franken,** 80 cm (small), die ideale Länge zum Sichern aller Velotypen
- **tex-lock M zum Spezialpreis von 89 statt 159 Franken,** 120 cm (medium), eignet sich ideal für das Sichern mehrerer Velos
- **tex-lock L zum Spezialpreis von 99 statt 175 Franken,** 160 cm (large), um nicht nur den Rahmen, sondern auch die Räder zu sichern

Die Preise sind inklusive Versand und zwei Jahre Garantie. Jetzt bestellen auf visana.ch/club. Das Angebot ist gültig bis 30. Juni 2020 oder solange Vorrat. Produktauskünfte: per E-Mail an sales@sertronics.com oder telefonisch 044 500 42 01.

LED-Leuchtweste – sicher und bequem auf den Strassen unterwegs

Die Running-LED-Weste von Connect bietet Ihnen maximalen Schutz bei Ihren Outdoor-Aktivitäten bei Dämmerung und Dunkelheit. Die reflektierende Schutzweste mit integrierter LED-Beleuchtung sorgt für die nötige Sichtbarkeit. Die Weste ist in einer Einheitsgrösse erhältlich und dank des Klettverschlusses individuell verstellbar.

Eigenschaften

- Perfekt für Läufer, Biker, Walker oder Wanderer
- Ultra leichte reflektierende Leuchtweste mit integrierter LED-Beleuchtung



Machen Sie sich sichtbar zum Spezialpreis von 29.90 statt 44.90 Franken (inkl. Versand). Bestellen Sie über visana.ch/club, per E-Mail an electronic@bucher-walt.ch, mit dem Bestelltalon oder per Fax 032 755 95 79. Das Angebot ist gültig bis 11. Juni 2020 oder solange Vorrat. Mehr Informationen auf garmingps.ch. Produktauskünfte: electronic@bucher-walt.ch.

Bestelltalon (Bestellungen mit Talon gegen Vorkasse)

_____ Stk. Leucht-LED-Weste(n) von Connect

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Talon ausschneiden und einsenden an:
Bucher + Walt, Route de Soleure 8, 2072 St-Blaise.
Oder bestellen Sie Ihre Weste online: visana.ch/club

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-Geschäftsstellen

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

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 Versichertenkarte.

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 Versichertenkarte.

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).



Entspannte Ferien mit Vacanza

Vacanza ist die umfassende Reiseversicherung von Visana. Sie eignet sich für Aufenthalte im Ausland von bis zu acht Wochen. Sie ist kostenlos in den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic und Spital inbegriffen und gilt weltweit. Die Vacanza-Assistance hilft Ihnen vor Ort, rund um die Uhr. Dieser 24-Stunden-Soforthilfe-Service erbringt Vorschüsse und veranlasst den Rücktransport, falls Sie auf ärztliche Verordnung hin in die Schweiz zurückkehren müssen. Mehr zu unserer Reiseversicherung finden Sie auf [visana.ch/ferien](https://www.visana.ch/ferien).

Unser Online-Kundenportal myVisana ist top!

Letzten Herbst untersuchte das Marktforschungsinstitut AmPuls in einer repräsentativen Kundenzufriedenheitsumfrage die Online-Kundenportale von Krankenversicherern. myVisana schnitt dabei von allen untersuchten Portalen am besten ab (Gesamtnote 8,8; der Durchschnittswert lag bei 8,5). Bewertet wurden Bedienfreundlichkeit, Umfang der Funktionalitäten, Zuverlässigkeit und Systemstabilität sowie Aufmachung und Layout. Wir danken unseren Kundinnen und Kunden für diese tolle Auszeichnung! [visana.ch/myvisana](https://www.visana.ch/myvisana)





Schutz für Ihr Neugeborenes

Werdende Mütter und ihre Kinder sind bei Visana bestens aufgehoben. Unser Tipp: Melden Sie Ihren Nachwuchs noch vor der Geburt bei uns an. Sie vermeiden so Deckungslücken, denn nicht alle medizinischen Leistungen sind durch die Grundversicherung gedeckt. Deshalb ist es ratsam, Ihr Neugeborenes gegen ungedeckte Zusatzkosten abzusichern.

Umfassend versichert – von Beginn an

Die Grundversicherung deckt bei Spitalbehandlungen nur die Kosten im Wohnkanton ab. Mit der Spitaldeckung «Allgemeine Abteilung ganze Schweiz» übernimmt Visana auch die Kosten von Spitälern ausserhalb des Wohnkantons. Wir versichern Ihr Kind zudem in den Bereichen der ambulanten und alternativen Medizin. Gut zu wissen: Vor der Geburt brauchen Sie für Zusatzversicherungen keine Gesundheitsfragen zu beantworten. Nach der Geburt melden Sie uns nur noch den Namen des Kindes und das Geburtsdatum. Gerne beraten wir Sie bei Ihnen zu Hause oder auf einer Visana-Geschäftsstelle. Sie erreichen uns unter Telefon 0848 848 899. visana.ch/schwangerschaft

Alle Daueraufträge angepasst?

Mit einem Dauerauftrag lassen sich regelmässig wiederkehrende Rechnungen (z. B. Prämien) bequem bezahlen. Achtung: Wenn sich die Beträge ändern, müssen Sie den Dauerauftrag bei Ihrer Bank oder bei Postfinance anpassen lassen. Unser Tipp: Mit dem Lastschriftverfahren oder mit Debit Direct begleichen Sie Ihre Prämienrechnungen noch einfacher.



Mehr Informationen:
visana.ch/faq

Visana weiterempfehlen und profitieren

Sind Sie mit Visana zufrieden? Dann empfehlen Sie Ihren Freunden und Bekannten unsere vielfältigen Produkte und den prompten Service. Visana belohnt jede erfolgreiche Empfehlung mit 100 Franken. Und es lohnt sich nicht nur für Sie. Auch die neu versicherte Person (ab 18 Jahren) erhält eine Hunderternote für den Abschluss der Grundversicherung inklusive Zusatzversicherung Spital in Kombination mit einer weiteren Zusatzversicherung (z. B. Komplementär oder Ambulant).

100 Franken für Sie, 100 Franken für alle Neukunden

In fünf Minuten erledigt

Visana weiterzuempfehlen ist unkompliziert.

1. Notieren Sie auf untenstehendem Talon Name und Adresse eines Freundes oder einer Bekannten sowie Ihre eigene Adresse und Versichertennummer.
2. Schicken Sie uns das Formular. Alles Weitere erledigen wir für Sie.
3. Bei einem erfolgreichen Vertragsabschluss erhalten Sie und die neu versicherte Person je 100 Franken.

Sie können uns natürlich auch online weiterempfehlen auf visana.ch/weiterempfehlung. Dort finden Sie die Bedingungen für eine Weiterempfehlung. Natürlich hilft Ihnen auch Ihre Visana-Geschäftsstelle gerne weiter.

Empfehlungs-Talon

Meine Adresse

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Meine Empfehlung

Frau Herr

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Talon ausschneiden und einsenden an:
Visana Services AG, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.
Oder portofrei unter visana.ch/weiterempfehlung



Zur Person

Christian Stucki krönte sich 2019 zum Schwingerkönig und wurde vor Roger Federer zum Schweizer Sportler des Jahres gewählt. Der 35-jährige Berner lebt mit seiner Frau und den zwei Kindern (4 und 7 Jahre alt) in Lyss. Seine Hobbys sind Fischen, Hornussen und Golf, wenn er Zeit dafür hat. Und er ist ein grosser YB-Fan. Stucki ist 1,98 Meter gross, rund 140 Kilogramm schwer und trägt Schuhnummer 51.

«Es ist cool, im Sägemehl zu stehen»

Christian Stucki ist der amtierende Schwingerkönig und einer der beliebtesten Sportler des Landes. Der 35-jährige Berner spricht über sein fantastisches Jahr 2019, Veränderungen im Leben und sein Engagement bei Visana.

Interview: Fabian Ruch | Bild: Mauro Mellone

Christian Stucki, bitte beschreiben Sie Ihr 2019 in drei Sätzen.

Es war sehr erfolgreich. Es war sehr speziell. Und es war sehr erfüllend.

Als Zugabe zum Titel des Schwingerkönigs wurden Sie auch Schweizer Sportler des Jahres. Was bedeutet Ihnen das?

Ich bin schon ein wenig stolz, obwohl ich es lieber mag, wenn man keinen Rummel um meine Person macht. Ich fühle mich nie als etwas Besseres, sondern bin manchmal sogar froh, wenn mich die Leute nicht erkennen. Aber ich kann mich ja schlecht in der Menge verstecken.

Es heisst, Sie hätten früher nicht immer wie ein Topsportler gelebt, geraucht und seien einem zünftigen Fest nicht abgeneigt gewesen.

(Schmunzelt) Dazu stehe ich, das gehört zu mir, da gab es auch nie eine Heimlichtuerei. Mein Motto ist: Leben und leben lassen. Aber ich habe eine Vorbildfunktion, deshalb war es für mich immer klar, in der Öffentlichkeit nie ein unanständiges oder peinliches Bild abzugeben. Vor drei Jahren änderte ich meine Einstellung.

Was haben Sie verändert?

Ich gab in allen Bereichen Vollgas, stellte Training, Ernährung, Leben um und arbeitete hart, um mein Potential auszureizen. Rauchen tue ich schon lange nicht mehr. Mein grösstes Problem war immer, den inneren Schweine-

hund zu überwinden. Und ich bin ein sehr gutmütiger Mensch, deshalb war es ein wichtiges Puzzleteil, dass ich etwas egoistischer geworden bin.

Warum arbeiten Sie immer noch zu 60 Prozent als Lastwagenfahrer?

Das gibt meinem Leben jene Struktur, die ich brauche. Möglicherweise reduziere ich auf 40 Prozent. Irgendwann kommt das Leben nach der Sportkarriere, darauf will ich vorbereitet sein. Meine Frau arbeitet 40 Prozent, wir sind gut organisiert, ich habe auch Zeit, um unsere zwei Kinder zu betreuen.

Eigentlich könnten Sie nun auf dem Höhepunkt aufhören.

Ich sagte immer, dass ich bis 2022 weiterschwingen werde. Es ist cool, im Sägemehl zu stehen. Zudem möchte ich meinen Königstitel ja ein wenig geniessen.

Dabei geht es auch um viel Geld, Sie sind ein beliebter Werbeträger. Viele stört es jedoch, dass der Kommerz im Schwingen Einzug gehalten hat.

Das verstehe ich. Aber der Schwingsport erlebt seit längerer Zeit einen gewaltigen Boom, die Feste haben Millionenbudgets. Für die Sponsoren ist unser Sport attraktiv, weil wir für Swissness, Bescheidenheit und Tradition stehen. Es ist richtig, dass wir Schwinger an den Einnahmen beteiligt werden.

Seit 2020 gehört Visana zu Ihren Sponsoren. Was verbindet Sie mit der Krankenkasse?

Es ist mir wichtig, dass ich Sponsoren habe, zu denen ich stehen kann und die Werte vertreten, die zu mir passen. Visana ist ein traditionelles Berner Unternehmen, und ich kenne den CEO Angelo Eggli schon länger. Er ist auf mich zugekommen, das hat mich sofort gereizt. Gesundheit und Bewegung sind Themen, die uns alle angehen. Wenn ich hier zusammen mit Visana etwas beitragen kann, tue ich das gerne. Es wird zum Beispiel Schwingcamps geben, in denen ich interessierten Mädchen und Buben zeigen kann, wie es in unserem Sport läuft. Darauf freue ich mich.



Komplettes Interview:
visana.ch/stucki_interview



70 Gratisteilnahmen zu gewinnen!

Visana bewegt. Darum unterstützen wir die YB Kids Camps und die Women Sport Evasion. Nehmen Sie an unserer Verlosung teil, und gewinnen Sie eine von 70 Gratisteilnahmen an diesen tollen Events.

Text: Stephan Fischer | Bild: Mauro Mellone

Wir verlosen je zehn Gratisplätze für die YB Kids Camps (Mädchen/ Knaben, Jg. 2007 bis 2013) in Bern (13.–17. Juli 2020) und Herzogenbuchsee (21.–25. September 2020). Zudem können Sie 25x2 Gratistagespässe für die Women Sport Evasion am 20. und 21. Juni 2020 in Lausanne (exklusiv für Frauen ab Jahrgang 2006) gewinnen. Teilnahme auf visana.ch/wettbewerb oder mit Wettbewerbston.



Die Gewinner werden bis 30. April 2020 benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg sowie die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass Visana die angegebenen Daten zu Marketingzwecken verwenden darf. Die Nutzung kann jederzeit widerrufen werden. Jede Person darf nur einmal am Wettbewerb teilnehmen.

Wettbewerbston

Ich möchte Folgendes gewinnen (bitte ankreuzen):

- 1 Gratisteilnahme für das YB Kids Camp vom 13. bis 17. Juli 2020 in Bern oder
- 1 Gratisteilnahme für das YB Kids Camp vom 21. bis 25. September 2020 in Herzogenbuchsee oder
- 2 Gratistagespässe für die Women Sport Evasion am
 - 20. Juni 2020 in Lausanne
 - 21. Juni 2020 in Lausanne

Frau Herr

Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

E-Mail

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 17. April 2020 einsenden an:
VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15