

## Wettbewerb

### Gratis in die Schweizer Skischule



Foto: snowsports.ch

**Fünf Tage Skiunterricht zu gewinnen.** «VisanaFORUM» und die Schweizer Skischulen verlosen einen fünftägigen Gruppen-Skiunterricht für zwei Kinder in einer der 160 Schweizer Skischulen.

Bis zum Beginn der Skisaison dauert es nicht mehr lange. Bald heisst es wieder: «Ab auf die Piste!». Damit sich Ihre Kinder auf den Brettern sicher fühlen und gekonnt die

Berge hinabkurven, ist der Besuch in einer Schweizer Skischule ([www.schweizer-skischule.ch](http://www.schweizer-skischule.ch)), eine gute Sache.



Machen Sie mit bei unserer Verlosung und gewinnen Sie mit etwas Glück einen fünftägigen Skischulunterricht für maximal zwei Kinder in einer Schweizer Skischule Ihrer Wahl. Schicken Sie uns den Wettbewerbston oder nehmen Sie auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch) an der Verlosung teil. Viel Glück und Ski heil!

#### Wettbewerbston

Ich möchte einen fünftägigen Gruppen-Skiunterricht für zwei Kinder gewinnen.

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

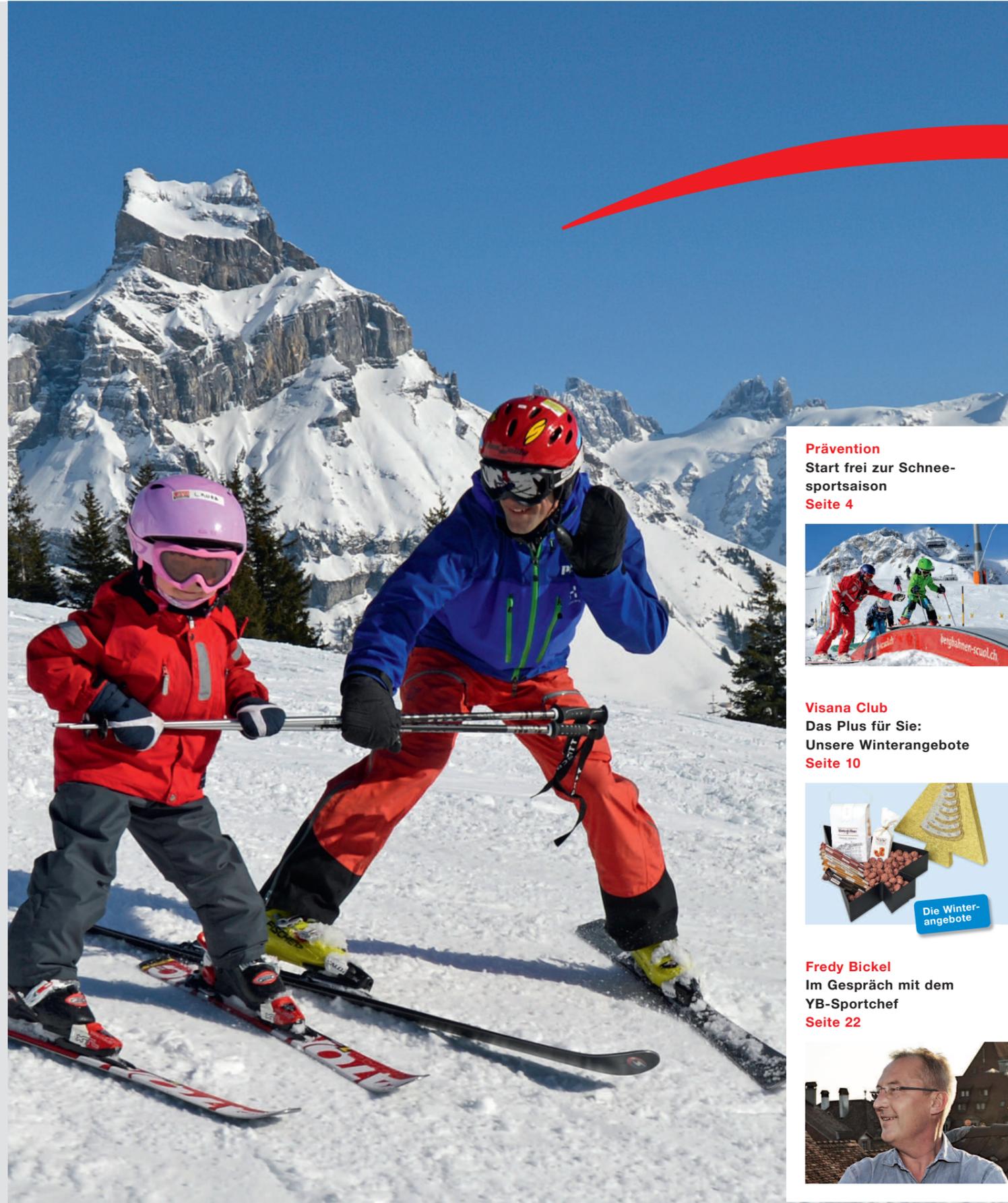
Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

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

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

Talon auf eine Postkarte kleben und bis 27. November 2015 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bis 4. Dezember 2015 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.



**Prävention**  
Start frei zur Schneesportsaison  
Seite 4



**Visana Club**  
Das Plus für Sie:  
Unsere Winterangebote  
Seite 10



**Fredy Bickel**  
Im Gespräch mit dem  
YB-Sportchef  
Seite 22



## Inhalt

- 3 Vorsicht bei betrügerischen Anrufen
- 4 Gut vorbereitet auf die Skipiste
- 6 Ein IT-Lernender bei Visana im Portrait
- 8 «Chindaktiv» – Kinder stürmen die Turnhallen
- 9 Fette in der Ernährung
- 10 Der Visana Club mit exklusiven Winterangeboten
- 12 Profitieren Sie mit den Wellness-Schecks 2016
- 15 Prämienverbilligungen und Ergänzungsleistungen
- 19 Vermischte Meldungen
- 22 Im Gespräch mit Fredy Bickel
- 24 Wettbewerb

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Winter steht bereits vor der Tür, und schon bald lockt der Schnee. Für viele gibt es nichts Schöneres, als wieder die Skis und Snowboards aus dem Keller zu holen und in die tief verschneite Bergwelt einzutreten. In der neusten Ausgabe des «VisanaFORUM» machen wir Sie mit Tipps und attraktiven Angeboten «gluschtig» auf die bevorstehende Schnee- und Skisaison. Wir verraten Ihnen aber auch, wie Sie sich unfallfrei auf den Schweizer Pisten bewegen und so die Winterpracht in vollen Zügen geniessen können.

Neben der Unfallprävention ist Visana auch die Gesundheitsförderung ein grosses Anliegen. Sie beginnt bereits im Kindesalter. Aus diesem Grund unterstützen wir das Projekt «Ä Halle wo's fägt» des Vereins «Chindaktiv». Dabei haben Familien die Gelegenheit, graue Sonntage mit Spiel und Spass in einer von rund 60 Turnhallen in der Deutschschweiz zu überbrücken. Eine tolle Sache für Gross und Klein.

Mit Bewegung der professionellen Art hat unser Portraitinterview zu tun. Fredy Bickel, einer der bekanntesten Schweizer Sportchefs, stellt sich den Fragen von «VisanaFORUM» und gibt Einblicke in die Faszination Fussball, seinen Berufsalltag bei den Berner Young Boys und seinen Umgang mit Erwartungsdruck und Stress.

Uns beiden bleibt, Ihnen für Ihre Treue zu Visana herzlich zu danken. Wir wünschen Ihnen für die bevorstehende Weihnachtszeit viel Besinnlichkeit und Freude und für das neue Jahr 2016 Zufriedenheit, Glück und allerbeste Gesundheit.



**Albrecht Rychen**  
Präsident des Verwaltungsrates



**Urs Roth**  
Vorsitzender der Direktion



# Vorsicht bei betrügerischen Anrufen

**Dubiose Callcenter verärgern und schaden. Sie unterbreiten Sparangebote im Namen von offiziell klingenden Versicherungsinstituten – auch im Namen von Visana – und wissen oft gut Bescheid über den persönlichen Versicherungsstatus. Meist handelt es sich um Callcenter mit Sitz im Ausland. Bei solchen Anrufen ist Vorsicht geboten.**

Callcenter aus dem Ausland, die mit Schweizer Telefonnummern anrufen und sich teilweise aggressiv und mit Falschinformationen Beratungstermine verschaffen wollen, sind ein grosses Ärgernis – für Sie wie für uns. Die Anrufer möchten, angeblich im Namen von Visana oder anderen Krankenversicherern, auf vorteilhafte Angebote oder bevorstehende Prämienänderungen aufmerksam machen. Hier gilt es, wachsam zu sein.

**Streng reglementierte Zusammenarbeit**  
Es gibt nur ein Callcenter, das im Auftrag von Visana Anrufe tätigt. Dieses Schweizer Unternehmen ist zertifiziert und hält sich strikt an sämtliche gesetzliche Auflagen, insbesondere die Beachtung des Sterneintrages. Die Mitarbeitenden melden sich im Namen von Visana

und vereinbaren keine Termine, sondern bieten eine Offerte an. Diese kommt dann direkt von der Visana-Geschäftsstelle.

Visana arbeitet zudem mit unabhängigen Vermittlern zusammen. Die Zusammenarbeit ist vertraglich klar geregelt. Bei Verstössen werden entsprechende Sanktionen ausgesprochen. Die meisten Vermittler sind sehr seriös. Aber leider gibt es vereinzelt schwarze Schafe, welche die ganze Branche in Verruf bringen. Praktisch keine Handhabe gibt es momentan, um juristisch gegen dubiose Callcenter mit Sitz im Ausland vorzugehen. Visana macht sich deshalb auf politischer Ebene dafür stark, dies rasch zu ändern.



### Wie reagieren bei zweifelhaften Anrufen\*?

- **Machen Sie keine Angaben zu Ihrer Person oder Ihren Versicherungsdeckungen. Lassen Sie falsche Aussagen des Anrufers stehen, korrigieren Sie sie nicht.**
- **Vorsicht bei Telefon-Umfragen. Diese werden oftmals vorgetäuscht und dienen lediglich zur Informationsbeschaffung.**
- **Verlangen Sie die Registernummer des Anrufers. Sie können diese auf [www.vermittleraufsicht.ch](http://www.vermittleraufsicht.ch) überprüfen.**
- **Notieren Sie das Datum sowie Firma, Name und Telefonnummer des Anrufers.**
- **Melden Sie uns verdächtige Telefonanrufe per E-Mail: [qualitaetsmanagement@visana.ch](mailto:qualitaetsmanagement@visana.ch).**

\*Gilt sinngemäss auch für E-Mails.

### Keine Informationen an Dritte

Anrufer solcher Callcenter scheinen häufig gut Bescheid zu wissen und Details zu den abgeschlossenen Versicherungen oder zum Familienstatus zu kennen. Woher sie die Informationen haben, ist nicht klar. Auf keinen Fall stammen sie von Visana. Wir geben keine Kundendaten an Dritte weiter, der Datenschutz hat bei uns höchste Priorität.

Änderungen der Police oder Prämienpassungen verschicken wir weiterhin nur per Post. Wenn dies jemand per Telefon oder E-Mail (dies ist die neuste betrügerische Masche) vorgetäuscht, dann seien Sie misstrauisch und gehen Sie gemäss Tipps im nebenstehenden Kasten vor.

David Müller



**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, Peter Rüegg, Isabelle Bhend. Adresse: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Fax: 031 357 96 22. E-Mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Gestaltung: Natalie Fomasi, Elgg. Titelbild: perretfoto.ch. Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: [www.visana.ch](http://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).



# Gut vorbereitet auf die Skipiste

**Start frei zur Schneesportsaison.** Bei vielen ist die Planung der Winterferien bereits weit fortgeschritten. Wer mit Kindern verreist und in der Schweiz bleibt, schätzt das grosse hiesige Angebot an guten Skischulen. Dort lernt der Nachwuchs sowohl die Technik als auch das richtige Verhalten auf der Skipiste von Grund auf.

«Alles fährt Ski, alles fährt Ski, Ski fährt die ganze Nation» – so sang Vico Torriani einst. Aber die Zeiten, in denen Herr und Frau Schweizer und ihre Kinder fast vollzählig die Pisten bevölkerten, gehören der Vergangenheit an. Viele Eltern verfügen heute über gar kein Ski-Know-how mehr, um ihrem Nachwuchs das Skifahren oder Snowboarden näherzubringen. Damit die Kinder trotzdem einen sicheren Zugang zum Schneesport finden, bietet sich der Besuch einer der Schweizer Skischulen an ([www.schweizer-skischule.ch](http://www.schweizer-skischule.ch)).



## Bestens ausgebildet

6000 Schneesportlehrerinnen und Schneesportlehrer stehen jeden Winter in den 160 Schweizer Skischulen im Einsatz. Die Ausbildung zum

Schneesportlehrer dauert mindestens zwei Jahre und beinhaltet neben den Ausbildungsmodulen in Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz ein 80-tägiges Praktikum bei einer Schweizer Skischule.

Wer als Kinderskilehrer oder Kinderskilehrerein tätig ist, absolviert eine zusätzliche Spezialausbildung. Denn gerade bei Kindern ist es enorm wichtig, dass sie professionell und spielerisch an den Schneesport herangeführt werden. Für die Akklimatisation an die neue Umgebung benötigen Kinder genügend Zeit. Die Kunst und das Ziel der Kinderskilehrer ist es, die Motivation und die Freude am Schneesport zu wecken.

## Kinder und Jugendliche motivieren

Die Schweizer Skischulen arbeiten mit dem Gästebildungsprogramm «Swiss Snow League». Die ganz kleinen Kinder (ab 3 Jahren) erleben hier ihre ersten Schritte im

«Swiss Snow Kids Village» mit dem Maskottchen «Snowli» als Leitfigur. Mit jedem bestandenen Level holen sich die Kinder ein Abzeichen und zusätzliche Motivation für die nächste Stufe.

Für fortgeschrittene Jugendliche, die sich in den Disziplinen Freestyle, Freeride, Park, Slope und Race verbessern wollen, dient das Lernprogramm «Swiss Snow Academy» als Grundlage. Unter dem fachkundigen Coaching von ausgebildeten Schneesportlehrern lernen die Jugendlichen mit Gleichgesinnten und können die Erfolge und Erlebnisse miteinander teilen.

## Technik auf neusten Stand bringen

Ein Kurs in einer Schweizer Skischule lohnt sich aber nicht nur für Kinder, Jugendliche und Einsteiger. Auch etablierte Schneesportler oder Wiedereinsteiger können profitieren, indem sie ihre Fahrkompetenz auffrischen und an die neuste Technik anpassen. Dank der massi-

ven Evolution des Materials hat sich diese in den letzten Jahren stetig weiterentwickelt.

Viele Schneesportlerinnen und Schneesportler sind zwar mit dem neusten Material ausgerüstet, haben jedoch ihre Technik nie auf den aktuellen Stand gebracht. Erst die optimale Abstimmung von Material und Technik bringt jedoch den richtigen Fahrspass und somit mehr Genuss bei weniger Kraftaufwand.

## Fünf Tage Gratisunterricht

Möchten Sie einen fünftägigen Gruppen-Skiunterricht für zwei Kinder gewinnen? Dann nehmen Sie an unserer Verlosung auf Seite 24 teil. Der Preis wurde von den Schweizer Skischulen zur Verfügung gestellt und kann im kommenden Winter in einer der 160 Schweizer Skischulen eingelöst werden.

Stephan Fischer

## Acht Tipps für die Wintersaison

**1. Kondition:** Halten Sie sich mit Ausdauer-, Kraft- und Dehnübungen ganzjährig fit.

**2. Kein Kaltstart:** Wärmen Sie sich vor der ersten Abfahrt und nach längeren Pausen auf. [www.suva.ch](http://www.suva.ch) > Prävention > Freizeit > Schneesport Themen

**3. Ausrüstung:** Bringen Sie Ski oder Snowboard ins Fachgeschäft zum jährlichen Service, und lassen Sie die Bindung überprüfen.

**4. FIS-Regeln:** Machen Sie sich die zehn FIS-Regeln wieder bewusst. [www.skus.ch](http://www.skus.ch) > Recht

**5. Signalisation beachten:** Befolgen Sie die Markierungen auf den Pisten.

**6. Schutz:** Schützen Sie sich und Ihre Kinder mit Helm, Brille (UV-Schutz), Rückenpanzer, Sonnencreme und richtiger Bekleidung.

**7. Refresher:** Mit einem Technik-Auffrischkurs in einer Skischule haben Sie noch mehr Fahrspass.

**8. Technik:** In einer Skischule erlernen Kinder die Technik spielerisch von Grund auf und werden von speziell ausgebildeten Kinderskilehrern betreut. [www.schweizer-skischule.ch](http://www.schweizer-skischule.ch)

## 15 Prozent Rabatt auf Ski- und Snowboardmiete

Gönnen Sie sich einen Winterausflug in die Berge und fahren Sie mit dem neusten Mietmaterial über die verschneiten Hänge: Wenn Sie bei Visana versichert sind, erhalten Sie zwischen 1. Dezember 2015 und 30. April 2016 in allen Intersport-Rent-Geschäften in den Schweizer Wintersportorten 15 Prozent Rabatt auf die Miete von Wintersportgeräten (Ski, Snowboard, Ski-/Snowboard-Schuhe, Helme). Gutschein ausschneiden, im Intersport-Rent-Geschäft Ihrer Wahl abgeben, Visana-Versichertenkarte vorweisen und profitieren. Bei Fragen zur Aktion steht Ihnen der Kundendienst von Intersport zur Verfügung: Telefon 031 930 71 11, E-Mail: [rent@intersport.ch](mailto:rent@intersport.ch).



Gegen Abgabe dieses Gutscheins und Vorweisen Ihrer Visana-Versichertenkarte erhalten Sie 15% Rabatt. Gültig vom 1. Dezember 2015 bis am 30. April 2016 in allen INTERSPORT RENT-Geschäften in den Schweizer Wintersportorten. Sämtliche Standorte finden Sie unter [www.intersportrent.ch](http://www.intersportrent.ch). Der Gutschein ist gültig für die Miete von Ski inkl. Stöcken, Snowboards, Ski- und Snowboardschuhen und Helmen. Nicht gültig für Service und Dienstleistungen (Saisonmiete ausgeschlossen). Nicht mit anderen Rabatten kumulierbar.

**visana**  
Rundum gut betreut.

VIS-INTR-02\_15

**INTERSPORT**  
Rent



# «Hier werde ich gefördert»

**Im Gespräch mit Eugen Dorn. Der angehende Systemtechniker wird in der Informatikabteilung von Visana ausgebildet. Er schätzt die anspruchsvollen Aufträge, die er erhält, und die Verantwortung, die ihm übertragen wird.**

«Mein Nachbar ist schuld!» Eugen Dorn (17) lacht verschmitzt. Er steht im dritten Jahr seiner Informatikerlehre bei Visana in Bern. Sein Nachbar habe bei ihm die Faszination für Computer geweckt. Als er als Zwölfjähriger den Nachbarn um einen alten PC gebeten habe, habe dieser gesagt: «Du bekommst nur einen, wenn du ihn selbst zusammenbaust. Ich helfe dir.»

Sie machten sich an die Arbeit. Fortan bereitete Eugen Dorn das Zusammenschrauben und Komponenten-Einbauen Spass.

## Zuerst hatte er Zweifel

Nach dem neunten Schuljahr hatte er genug vom Schulbankdrücken und besuchte diverse Schnupperkurse. Am besten gefiel ihm derjenige in Informatik. Als Visana ihm eine Stelle anbot, sagte er zu – aber nur halbherzig. Er zweifelte, ob eine Krankenkasse viel mit Informatik zu tun hat.

Die Informatikerlehre begann wie bei Visana üblich mit einem Basislehrjahr an einer externen Berufsbildungseinrichtung. Als Eugen Dorn danach im August 2014 bei Visana eintrat, brachte er einen gut gefüllten Rucksack an IT-Know-how mit. Seine einst gehegten Zweifel ver-

flüchtigten sich schnell. Heute bezeichnet er seine Wahl als Glückslos: «Ich habe nicht einen guten, nein, ich habe einen sehr guten Lehrbetrieb gewählt.»

## PC-Probleme beheben und Skripts programmieren

Die ersten drei Monate arbeitete er im «Service Desk», der Anlaufstelle für alle Mitarbeitenden mit PC-Problemen. «Das war ein guter Start», sagt er, «ich war viel im Unternehmen unterwegs, lernte Teams kennen und half beim PC- oder Druckerinstallieren.»

Seither arbeitet er im zehnköpfigen Team «Betrieb Server Storage», das Server installiert, konfiguriert, wartet und die dazugehörige Software betreut. Oft führt ihn ein Auftrag ins technologische Herz des Unternehmens: das Rechenzentrum.

Bei der Steuerung von Geräten oder Software bedient er sich häufig Skripts, also kleiner Programme. «Bei mir passiert alles auf der Command Line. Das sind Befehls-Codes auf schwarzen Bildschirmen, wie man sie von früher kennt», sagt er.

## Viel Verantwortung

In der Schweiz besteht eine Lehre aus betrieblicher und schulischer Ausbildung. Bei Visana lernt Eugen Dorn unternehmensspezifische Systeme, Prozesse und Anwendungen kennen. Für das breiter gefasste IT-Wissen, das er in anderen Betrieben anwenden kann, wird er an zwei Tagen pro Woche an der Gewerblich-Industriellen Berufsschule Bern ausgebildet. Er sagt, dass ihm durch den Austausch mit Schulkollegen die Vorzüge seines Lehrbetriebes erst bewusst geworden seien.

Bei Visana hat der Lernende grosse Verantwortung. «Ich betreue produktive Server, die nicht ausfallen dürfen», sagt er. «Das sind keine Übungen auf Testsystemen. Wenn ich Fehler mache, hat das Auswirkungen auf die Arbeit der ganzen Belegschaft.»

Dazu kommt, dass die Aufträge anspruchsvoll sind. Oft ist nur das Ziel beschrieben. Er muss sich in Anleitungen einlesen, neue Befehle kennenlernen und ausgiebig testen, bevor er ein Ergebnis abliefern kann. «Selbststudium wird vorausgesetzt. Ich kann allerdings immer jemanden im Team fragen, wenn ich Unterstützung brauche», fügt er hinzu.

## Informatiker arbeiten im Team

Der moderne Systemtechniker muss ohnehin ausgesprochen teamfähig sein. Die meisten Aufträge sind komplex und können nur gemeinsam mit Teammitglie-



## «Spirit of the Game»

Eugen Dorn wohnt in Bolligen bei Bern. In der Freizeit spielt er «Ultimate Frisbee» bei den «Flying Angels» in Bern. Das ist ein laufintensiver taktischer Teamsport mit der Wurfscheibe. Zweimal wöchentlich trainiert er auf der Allmend. Sportliche Fairness spielt in diesem Sport eine wichtige Rolle. So bestimmen die Mannschaften am Ende eines Spiels eine sogenannte Fairness-Quote des Gegners, den «Spirit of the Game».

## Berufsbildung bei Visana

Visana nimmt ihre gesellschaftliche Verantwortung wahr und bildet qualifizierte Fachkräfte für die Branche aus. Gleichzeitig fördert das Unternehmen den eigenen Nachwuchs. Visana bietet neben der Grundbildung für Kaufleute auch zwei Ausbildungsplätze am Hauptsitz für Informatiker mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis, und zwar für die Fachrichtungen «Applikationsentwicklung» und «Systemtechnik». Die Informatikerlehre dauert vier Jahre.

dern erledigt werden. Er schätzt die grosse Abwechslung bei den Aufgaben. Seine Arbeit sei alles andere als monoton, meint er. Die Landschaft der IT-Systeme sei gerade so gross, dass er noch den Überblick habe. «Ich werde hier also nicht nur gut unterstützt und gefördert – ich bin auch gefordert.»

Peter Rüegg

# Visana fördert die Bewegung von Kindern

**Kinder stürmen Turnhallen.** Kleinkinder sind Frühaufsteher, auch an Sonntagen. Ausschlafen am Wochenende ist für sie kein Thema. Austoben schon eher. Warum nicht mit einem Elternteil in der nahen Turnhalle?

Im Winter sind Spielplätze oft regennass oder verschneit. Die Kinder wollen sich dennoch austoben. Der Verein «Chindaktiv» stellt an Sonntagmorgen für Kinder von bis zu sechs Jahren Turnhallen zur Verfügung und baut diese zu einer Art Indoorspielplatz um. Bevor die Kleinen die Halle betreten, wird ein erprobter und von Sportlehrern konzipierter Parcours vorbereitet. Die Kinder nutzen die Stationen nach ihren Möglichkeiten und ihrem Interesse. Begleitet werden sie immer von mindestens einem Erwachsenen.

## Wachsendes Projekt «Ä Halle wo's fägt»

Für das seit 2004 bestehende Projekt «Ä Halle wo's fägt» gründete die Sportlehrerin Natasha Lee Fokas mit anderen Eltern den Verein, deren Präsidentin sie heute ist. «Meine eigenen Kinder waren sehr lebhaft, darum suchte ich an Sonntagen dringend nach Bewegungsmöglichkeiten», erzählt sie. «Wir begannen mit einer einzigen Turnhalle in Thun, die an ein paar Sonntagen zur Verfügung stand. Der Anlass stiess auf so grosses Interesse, dass wir das Angebot ausbauten und den Verein gründeten.»

Mittlerweile sind es fast 60 verschiedene Turnhallen in der Deutschschweiz, die an Sonntagmorgen zwischen Herbst- und Frühlingsferien zur Verfügung stehen. Die Leitenden werden durch den Verein «Chindaktiv» weitergebildet und mit dem nötigen Material ausgerüstet. Der Parcours ist in jeder Turnhalle derselbe. Wenn Kinder diesen mehrmals absolvieren, erkennen sie die Stationen wieder, werden geschickter und wagen sich mit steigendem Alter an höhere Schwierigkeitsstufen.

Peter Rüegg

### «Ä Halle wo's fägt»

Unter folgendem Link finden sie Daten und Orte der Turnhallen, in denen sich Kinder sonntags austoben können. [www.chindaktiv.ch/ä-halle-wo-s-fägt/hallendaten](http://www.chindaktiv.ch/ä-halle-wo-s-fägt/hallendaten)

### «Chindaktiv» ist ein Engagement von Visana

Visana schützt ihre Kundinnen und Kunden vor den Folgen von Krankheit und Unfall. Ausserdem engagiert sich das Unternehmen mit verschiedenen Partnerschaften im Breiten- und Leistungssport, damit Menschen sich körperlich und geistig fit halten und das Unfall- und Krankheitsrisiko verringern. Visana ist seit 2013 Hauptsponsor des Vereins «Chindaktiv» für die Förderung der Gesundheit und Bewegung von Kindern im Vorschulalter.



Foto: Chindaktiv



Foto: Alfonso Smith

# Fette in der Ernährung

**Sparsam einsetzen, aber nicht darauf verzichten.** Fett ist der energiereichste Nährstoff und liefert mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweisse. Deshalb sollten Fette und fettreiche Lebensmittel sparsam konsumiert werden. Darauf verzichten sollte man aber keineswegs.

Fettsäuren und fettlösliche Vitamine sind lebensnotwendig. Nüsse, Samen und Kerne sind reich an Fetten, aber auch an Nahrungsfasern, Eiweissen und Mineralstoffen. Öle und Fette unterscheiden sich deutlich in ihrer Zusammensetzung. Ihr Gehalt an unterschiedlichen Fettsäuren, Vitamin E und anderen Inhaltsstoffen beeinflusst den gesundheitlichen Wert, die Haltbarkeit und die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche.

## Neue Bewertung einzelner Fette

In den letzten Jahren sind neue Studien zum Einfluss verschiedener Fettsäuren in Nahrungsfetten und -ölen auf Herz-Kreislaufkrankheiten veröffentlicht worden. Dadurch hat sich die Datenlage bezüglich der Gewichtung einzelner Fettsäuregruppen verbessert, und die Aussagen über ihre gesundheitliche Auswirkung haben sich etwas verändert.

Neu wird heute die Zufuhr von Omega-6-Fettsäuren nicht mehr als gesundheitlich negativ gewertet. Statt eines wünschbaren Verhältnisses von Omega-6 zu Omega-3 von 5:1 empfiehlt die Eidgenössische Ernährungskommission nun absolute Zufuhrmengen (siehe Tabelle).

## Umsetzung im Alltag

Gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide sollten täglich zwei bis drei Esslöffel (20 bis 30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl, konsumiert werden. Dazu eine Portion (20 bis 30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Butter, Margarine, Rahm usw. sollte sparsam verwendet werden (ca. ein Esslöffel = 10 g pro Tag). Weitere Informationen dazu: [www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide) und [www.sge-ssn.ch/fette](http://www.sge-ssn.ch/fette)

Steffi Schlüchter  
(nutrinfo, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE)

## Empfehlungen zum Fettkonsum

Gesamtfettmenge	20–40 Prozent des täglichen Energiebedarfs
Gesättigte Fettsäuren	< 10 Prozent des täglichen Energiebedarfs
Einfach ungesättigte Fettsäuren	10–15 Prozent (max. 20 Prozent) des täglichen Energiebedarfs
Omega-3-Fettsäuren	0,5–2 Prozent des täglichen Energiebedarfs
Omega-6-Fettsäuren	2,5–9 Prozent des täglichen Energiebedarfs

Quelle: Eidgenössische Ernährungskommission (EEK), [www.blv.admin.ch/EEK](http://www.blv.admin.ch/EEK) > Publikationen und Empfehlungen

# Winterzeit – Club-Zeit

## Entspannung und Genuss im Lenkerhof



Das Hotel Lenkerhof Gourmet Spa Resort ist berühmt für seine unkomplizierte Herzlichkeit und die familienfreundliche Atmosphäre in unkonventionellem, aber stilvollem Ambiente. Gönnen Sie sich entspannte Tage mit kulinarischen Hochgenüssen in der Naturlandschaft des Simmentals.

### Das «3Days-Special» – genussvoll abschalten

Für intensive Genussmomente und absolute Erholung

- Drei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Südblick und Balkon
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Tägliches Gourmet-Abendessen (fünf Gänge) im Restaurant «Spettacolo» (15 Gault-Millau-Punkte)

**Club-Spezialpreis: 1197 statt 2010 Franken im Doppelzimmer mit Balkon.** Das Angebot ist gültig vom 8. November 2015 bis 31. März 2016, bei Anreisen von Sonntag bis Mittwoch, und nicht kumulierbar mit anderen Angeboten und Rabatten. Es ist ausschliesslich via [www.lenkerhof.ch/visana](http://www.lenkerhof.ch/visana) mit dem Buchungscode «3DAYS» verfügbar.

### Das «Families Winter Welcome» – entspannte Familienzeit geniessen

Ideal für Familien dank Kinderrestaurant mit Betreuung und vielen Freizeitangeboten

- Übernachtung ab zwei Nächten im Doppelzimmer
- Kinder bis 16 Jahre übernachten gratis im Zimmer der Eltern, im eigenen Zustellbett, inklusive Frühstück
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Tägliches Gourmet-Abendessen (bis zu 15 Gänge) für die Eltern in den Restaurants «Spettacolo» (15 Gault-Millau-Punkte) oder «Oh de vie». Während Sie am Abend Ihr Tête-à-tête geniessen, sind Ihre Kinder in der kostenfreien Kinderbetreuung bestens versorgt.

**Club-Spezialangebot: Sie sparen pro Kind zwischen 45 und 180 Franken pro Tag.** Ab vier Übernachtungen erhalten Sie zusätzlich eine stündige Kutschenfahrt mit Glühwein, Punsch und Lebkuchen geschenkt. Das Angebot ist gültig vom 3. Januar bis 31. März 2016, buchbar ab zwei Nächten von Sonntag bis und mit Donnerstag und nicht kumulierbar mit anderen Angeboten und Rabatten. Es ist nur direkt im «Lenkerhof» buchbar, via Telefon 033 736 36 36, oder via E-Mail: [welcome@lenkerhof.ch](mailto:welcome@lenkerhof.ch). Bitte geben Sie bei der Buchung das Stichwort «Visana Club» an.

Weitere Details zu den Angeboten sowie Bedingungen erhalten Sie auf [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch), [www.lenkerhof.ch](http://www.lenkerhof.ch) oder per Telefon 033 736 36 36.

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

## Schneeschuhwandern mit Mammut Alpine School

Bei einer gemütlichen Wanderung von zwei bis drei Stunden und etwa 300 Höhenmetern im Auf- und Abstieg erhalten Sie in Gruppen von acht bis zehn Personen von einem erfahrenen Bergführer oder Wanderleiter der Mammut Alpine School Tipps zur Gehtechnik und eine Einführung in die Lawinentechnik. Zudem üben Sie den Umgang mit der Notfallausrüstung.

**Club-Spezialpreis: 115 anstatt 165 Franken pro Person (limitierte Plätze).** Im Schnuppertag sind inbegriffen: Bergführer, Mietmaterial (Schneeschuhe, Stöcke, Notfallausrüstung), Snack für unterwegs, Suppe und Tee nach der Tour sowie Gutschein für das Mammut-Safety-Spezialangebot: Lawinen-Airbag-Rucksack zum Vorzugspreis. Zusatzkosten: 19 Franken für die Seilbahn Engstligenalp (hin und zurück).  
Programm: Details auf [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) oder [www.alpineschool.mammut.ch/visana](http://www.alpineschool.mammut.ch/visana), Anmeldung: [www.alpineschool.mammut.ch/visana](http://www.alpineschool.mammut.ch/visana) mit dem Code «Visana-15/16» (im Bemerkungsfeld eingeben) oder per Telefon 062 769 81 83 (Achtung: limitierte Plätze).



### Veranstaltungsorte und Daten

Andermatt-Hospental: 12.12.2015 / 13.12.2015 / 9.1.2016  
Adelboden, Engstligenalp: 19.12.2015 / 20.12.2015 / 10.1.2016  
St. Antönien: 23.1.2016 / 24.1.2016  
St-Cergué, La Dôle: 16.1.2016  
St-Imier, Mont Crosin (Region Biel): 17.1.2016

Mehr Informationen: Mammut Alpine School, 062 769 81 83 oder per E-Mail: [alpineschool@mammut.ch](mailto:alpineschool@mammut.ch).

## Läckerli Huus Angebot – für ein köstliches Fest

Exklusiv für alle Visana-Club-Mitglieder bietet das Lächerli Huus eine Auswahl an köstlichen Spezialitäten: **Die goldene Geschenkpackung in Tannenbaumform enthält 680 Gramm Gaumenfreuden (Basler Lächerli Original, Amaretti au chocolat, Rahmtäfel, Flûtes de Bâle) zum Spezialpreis von 48 statt 61 Franken inklusive Versandkosten.** Bitte benutzen Sie ausschliesslich den Bestelltalon. Das Angebot ist gültig bis 15. Dezember 2015 oder solange Vorrat (das Angebot ist limitiert).



### Bestell-Talon

Ich bestelle  Stk. des Lächerli Huus Exklusivangebots.  
Art.-Nr. 16680

Frau  Herr

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Versicherten-Nr.

Telefon

Talon ausfüllen und einsenden, faxen oder mailen an Lächerli Huus AG, Visana-Spezialangebot, Flachsackerstrasse 50, 4402 Frenkendorf, Fax 061 264 23 24; E-Mail: [info@laeckerli-huus.ch](mailto:info@laeckerli-huus.ch). Online-Bestellungen oder Direktbezug im Laden nicht möglich. Versand nur in CH und nach FL.

# Profitieren Sie mit Wellness-Schecks

**350 Franken für Ihre Gesundheit. Setzen Sie die Visana-Wellness-Schecks 2016 für Ihr Wohlbefinden ein und beugen Sie Krankheiten und Verletzungen vor.**

Sorgen Sie für mehr Vitalität, und profitieren Sie mit den Wellness-Schecks 2016 von Visana. Die Bons im Gesamtwert von 350 Franken können Sie für verschiedenste gesundheitliche Aktivitäten und Kurse einsetzen.

## So funktioniert es

1. Belegen Sie einen Gesundheitskurs oder ein Fitnessprogramm Ihrer Wahl. Sie sehen auf den einzelnen Wellness-Schecks, welche Kurse wir unterstützen.
2. Verlangen Sie eine Leistungsabrechnung oder eine Quittung, die mit Ihrem Namen versehen ist.
3. Senden Sie die Belege, die benötigten Angaben (siehe unten) und den Wellness-Scheck mit den Ihnen zugestellten Adressetiketten an Ihr Leistungszentrum.
4. Nach Prüfung der Unterlagen erstatten wir Ihnen die entsprechende Schecksumme zurück.

## Ihre Wellness-Schecks

Die Wellness-Schecks 2016 können von allen Versicherten mit den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic, Basic Flex oder Managed Care Ambulant beansprucht werden. Pro Familie werden die Schecks in Einzelaufgabe mit dem «VisanaFORUM» 4/15 zugestellt. Weitere Familienmitglieder, die bei uns mit den genannten Deckungen versichert sind, können eigene Wellness-Schecks bei ihrer Geschäftsstelle anfordern oder im Internet herunterladen unter [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Privatkunden > Menü für Privatkunden > Services > Sparen.

## Wichtig zu wissen

Die Wellness-Schecks sind freiwillige Leistungen von Visana, auf die kein Anspruch besteht und die jederzeit durch Visana geändert oder aufgehoben werden können. Sie sind nicht Teil der Versicherungsdeckung und daher nicht in den allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) oder Zusatzbedingungen (ZB) geregelt. Die Spielregeln zu den Wellness-Schecks sind reglementarisch festgehalten. Die wichtigsten Punkte sind:

- Die Wellness-Schecks gelten für Aktivitäten und Kurse, die im Jahr 2016 beginnen werden.
- Bei Neueintritten sind die Schecks ab Eintritt bei Visana gültig (Beginn der Aktivität beziehungsweise des Kurses nach Visana-Eintrittsdatum).
- Leistungen an Wellness-Schecks können frühestens ab Abonnements- oder Kursbeginn ausgerichtet werden.
- Pro Rechnung kann nur ein Scheck verwendet werden. Werden mehrere Wellness-Kurse/-Aktivitäten besucht, die unterschiedliche Beiträge zur Folge haben, können diese auf einer Rechnung aufgeführt werden. Sie müssen aber eindeutig als eigenständige Kurse erkennbar sein. Die Kosten pro Kurs müssen einzeln aufgeführt werden.
- Die Rechnungen müssen folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Versichertennummer, Kurzbeschreibung der Aktivität, Kursdaten (Beginn und Dauer), Durchführungsort, Kosten, Stempel und Unterschrift des Rechnungsstellers oder Quittung. Fehlende Angaben können vom Versicherungsnehmer handschriftlich ergänzt werden.
- Die Schecks können nur von Versicherten eingelöst werden, die zum Zeitpunkt der Einsendung in einem ungekündigten Versicherungsverhältnis mit Visana stehen.
- Die Schecks können nicht zur Begleichung der Franchise oder des Selbstbehaltes eingesetzt werden.
- Die Wellness-Schecks 2016 müssen bis spätestens 30. Juni 2017 eingereicht werden.



### Wellness-Scheck Fitness

Hier bitte Leistungsetikette  
(mit Ihrem Namen) aufkleben.

**Leistungen**

- Maximal CHF 200.– für ein Jahresabonnement (resp. mind. vier 10er-Abonnemente)
- Maximal CHF 100.– für ein Halbjahresabonnement (resp. mind. zwei 10er-Abonnemente)

**Was wird akzeptiert?**

- Abonnemente öffentlich zugänglicher Fitnesscenter für Muskeltraining (keine Heimgeräte)
- Abonnemente öffentlich zugänglicher Saunas, Thermal-, Dampf- und Solbäder (keine Heimsaunas)

Scheck Nr. 1 einlösbar bis 30.06.2017



### Wellness-Scheck Wellness

Hier bitte Leistungsetikette  
(mit Ihrem Namen) aufkleben.

**Leistungen**

- Maximal CHF 100.– für Kurse von mehr als 10 Lektionen
- Maximal CHF 50.– für Kurse bis zu 10 Lektionen oder 2 Tagesseminare

**Was wird akzeptiert?**

- Kurse zur aktiven Entspannung, z.B. autogenes Training, Qigong, Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik, Tai-Chi, Yoga

Scheck Nr. 2 einlösbar bis 30.06.2017



### Wellness-Scheck Fit & Fun

Hier bitte Leistungsetikette  
(mit Ihrem Namen) aufkleben.

**Leistungen**

- Maximal CHF 50.– für Kurse (keine Leistungen für Eintritte in Hallen- und Schwimmbäder sowie Mitgliederbeiträge von Sportvereinen)

**Was wird akzeptiert?**

- Kurse für aktive Fitness mit mindestens 8 Lektionen, z.B. Aerobic, Aquagym, «Bauch-Beine-Po», Bodyforming, Cardio-Fitness, Gymnastik, Jazzercise, Nordic Walking, Pilates und Turnen

Scheck Nr. 3 einlösbar bis 30.06.2017



# Haben Sie Anrecht auf Prämienverbilligung?

**Verbilligte Krankenkassenprämien.** Wenn Sie in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen leben, haben Sie Anspruch auf einen finanziellen Beitrag an die Prämien der obligatorischen Krankenpflegeversicherung. Dieser ist kantonal geregelt.

Versicherte in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen haben Anrecht auf Prämienverbilligungen. Diese werden grundsätzlich von allen Kantonen an Visana überwiesen. Dasselbe gilt für den vom Kanton an die Bezüger von AHV-Ergänzungsleistungen gewährten Pauschalbeitrag für die obligatorische Krankenpflegeversicherung.

Auf der Prämienrechnung sind die Beiträge aufgeführt, auf der Police hingegen erscheint die Prämie ohne Abzug. Die Bedingungen für den Erhalt einer Prämienverbilligung sind kantonal geregelt, ebenso wie deren Höhe und der Auszahlungsmodus.

Visana bringt die Beiträge auf der Prämienrechnung in Abzug, sobald die entsprechende Kantonsmeldung (rückwirkend auf den Beginn der Kantonsmeldung) vorliegt.

Sie sehen in der Übersicht, wohin Sie sich in Ihrem Kanton wenden können, um die Prämienverbilligung geltend zu machen.

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2016
AG Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohngemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle) <a href="http://www.sva-ag.ch">www.sva-ag.ch</a>	Die Versicherten können die Prämienverbilligung 2016 geltend machen, indem sie bei der Wohngemeinde ein Formular einreichen.	31. Mai 2015 für das Jahr 2016 (die Frist ist bereits abgelaufen).
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 94 52 <a href="http://www.akai.ch">www.akai.ch</a>	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen.	Keine
AR Ausgleichskasse Appenzell A. Rh. Kasernenstrasse 4 9102 Herisau 2 071 354 51 51 <a href="http://www.ahv-iv-ar.ch">www.ahv-iv-ar.ch</a>	Das Gesuchformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt, oder es kann bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde verlangt werden.	31. März 2016 bei der AHV-Zweigstelle jener Gemeinde, in welcher Sie am 1. Januar 2016 Ihren Wohnsitz hatten.
BE Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 0844 800 884 (Hotline) <a href="http://www.jgk.be.ch">www.jgk.be.ch</a>	Normalerweise wird der Anspruch auf Prämienverbilligung aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft. Berechtigte Personen werden vom Amt für Sozialversicherungen des Kantons Bern (ASV) schriftlich informiert.	Der Antrag kann jederzeit, jedoch nur für das laufende Kalenderjahr gestellt werden.
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 24 00 <a href="http://www.sva-bl.ch">www.sva-bl.ch</a>	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Das Antragsformular muss nur noch ergänzt, unterschrieben und zurückgesandt werden.	31. Dezember 2016

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2016
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4058 Basel 061 267 87 11 <a href="http://www.asb.bs.ch">www.asb.bs.ch</a>	Die Versicherten müssen dem Amt für Sozialbeiträge einen Antrag um Prämienverbilligung stellen. Von Amtes wegen werden nur Ergänzungsleistungsbezüger/-innen ermittelt.	Der Antrag kann jederzeit gestellt werden. Die Prämienverbilligung wird ab dem Folgemonat nach Antragstellung ausgerichtet.
FR Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 52 52 <a href="http://www.caisseavsf.fr">www.caisseavsf.fr</a>	Versicherte, welche bereits 2015 Prämienverbilligungen erhalten haben, werden von Amtes wegen ermittelt und erhalten die Beiträge weiterhin. Alle anderen müssen bis spätestens 31. August 2016 ein Gesuchformular bei der AHV-Ausgleichskasse einreichen.	31. August 2016
GE Service de l'assurance maladie Rte de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00 <a href="http://www.ge.ch">www.ge.ch</a>	Das Gesuchformular wird den Berechtigten in der Regel automatisch zugestellt. Quellenbesteuerte und Personen, die zwischen 18 und 25 Jahre alt sind, müssen das Formular schriftlich beantragen. Andere Interessenten können dieses bei der Anlaufstelle beziehen.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 50 <a href="http://www.gl.ch">www.gl.ch</a>	Das Gesuchformular wird an alle Haushalte im Kanton versandt. Der Antrag ist fristgerecht auszufüllen und mitsamt der aktuellen Versicherungspolice der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bei der Fachstelle Prämienverbilligung der Kantonalen Steuerverwaltung einzureichen.	31. Januar 2016
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 Postfach 7001 Chur 081 257 42 10 <a href="http://www.sva.gr.ch">www.sva.gr.ch</a>	Anmeldeformulare können bei der Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden oder bei den einzelnen Gemeinden online bezogen werden.	31. Dezember 2016
JU Caisse de compensation du Canton du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11 <a href="http://www.caisseavsjura.ch">www.caisseavsjura.ch</a>	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft, und die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
LU Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05 <a href="http://www.ahvluzern.ch">www.ahvluzern.ch</a>	Der Anspruch auf Prämienverbilligung ist jedes Jahr neu mit einem Anmeldeformular bei der Ausgleichskasse Luzern geltend zu machen. Das Formular ist bei der Ausgleichskasse oder bei der AHV-Zweigstelle des Wohnorts erhältlich.	31. Oktober 2015 (die Frist ist bereits abgelaufen). Bei verspäteter Einreichung im Anspruchsjahr besteht ein Anspruch auf Prämienverbilligung erst ab dem Folgemonat.
NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30 <a href="http://www.ne.ch">www.ne.ch</a>	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft, und die Berechtigten werden schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
NW Ausgleichskasse der Wohngemeinde <a href="http://www.aknw.ch">www.aknw.ch</a>	Die Ausgleichskasse informiert die Bevölkerung über die Prämienverbilligung und stellt denen eine Meldung zu, die aufgrund der Vorjahreswerte mutmasslich einen Anspruch auf Prämienverbilligung haben. Eine automatische Prüfung wird aber nicht durchgeführt (ausser EL-Bezüger). Es muss zwingend ein Gesuch bis am 30. April 2016 eingereicht werden. Eine durch die Ausgleichskasse zugestellte Meldung muss also, vollständig ausgefüllt und unterzeichnet, rechtzeitig an diese retourniert werden. Ansonsten verwirkt der Anspruch auf Prämienverbilligung. Aus der Zustellung oder der Unterlassung der Meldung entstehen keine Rechtsansprüche.	30. April 2016

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2016
OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05 <a href="http://www.ow.ch">www.ow.ch</a>	Die Versicherten müssen beim Gesundheitsamt Obwalden einen Antrag auf Prämienverbilligung stellen. Nur Ergänzungsleistungsbezüger/-innen werden von Amtes wegen ermittelt.	31. Mai 2016
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 <a href="http://www.sg.ch">www.sg.ch</a> oder die AHV-Zweigstelle der Wohngemeinde, welche auch für Fragen zuständig ist.	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten im Verlauf des Monats Januar automatisch einen Berechtigungsschein als Anmeldeformular zugestellt und senden diesen ausgefüllt an die Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen. Wer bis Ende Januar kein Formular erhalten hat und davon ausgeht, Anspruch auf die Prämienverbilligung zu haben, kann ein Anmeldeformular online ausdrucken und der AHV-Zweigstelle seiner Wohngemeinde einreichen.	31. März 2016
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen (SVA) Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11 <a href="http://www.svash.ch">www.svash.ch</a>	Um Anmeldeformulare zu beziehen oder bei Fragen wenden Sie sich bitte an das für die Prämienverbilligung zuständige Sozialversicherungsamt Schaffhausen (SVA).	Bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09 <a href="http://www.akso.ch">www.akso.ch</a>	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Diese erhalten ein Antragsformular, welches sie ergänzen und der Ausgleichskasse innert 30 Tagen zurücksenden sollen.	31. Juli 2016
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 <a href="http://www.aksz.ch">www.aksz.ch</a> Für Fragen wenden Sie sich bitte an die AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde.	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Wer kein Antragsformular erhalten hat, kann ein solches bei der AHV-Zweigstelle seiner Wohngemeinde beziehen und ausgefüllt einreichen.	30. September 2015 (die Frist ist bereits abgelaufen).
TG Wohngemeinde <a href="http://www.gesundheitsamt.tg.ch">www.gesundheitsamt.tg.ch</a>	Grundsätzlich werden die Berechtigten von Amtes wegen ermittelt. Diese erhalten ein Antragsformular, welches sie ergänzen und innert 30 Tagen an die Wohngemeinde zurücksenden sollen. Wer kein Formular erhalten hat, kann bei seiner Wohngemeinde einen Antrag stellen.	31. Dezember 2016
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11 <a href="http://www3.ti.ch">www3.ti.ch</a>	Den Versicherten, welche bereits 2015 Prämienverbilligungen erhalten haben, wird automatisch ein Gesuchformular zugesandt, das sie unterschrieben zurücksenden müssen. Alle anderen Personen können ab 1. Juli 2015 beim Servizio sussidi assicurazione malattia ein Formular anfordern.	31. Dezember 2016 Bei verspäteter Rücksendung des Formulars kann ein individueller Antrag gestellt werden. In diesem Fall wird die Prämienverbilligung ab dem Zeitpunkt der Geltendmachung gewährt, sofern eine Berechtigung besteht.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42 <a href="http://www.ur.ch">www.ur.ch</a>	Der Anspruch auf Prämienverbilligung wird in der Regel aufgrund der Steuerdaten automatisch überprüft. Berechtigte Personen werden vom Amt schriftlich informiert. Bei Bedarf ist ein Gesuchformular bei der Anlaufstelle erhältlich.	30. April 2016
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47 <a href="http://www.vd.ch">www.vd.ch</a>	Wer noch nie Prämienverbilligungen bezogen hat, muss bei seiner Gemeinde ein Antragsformular ausfüllen. Bereits Berechtigte erhalten automatisch eine Verfügung. Die Prämienverbilligung wird ab Einreichdatum des Antragformulars angerechnet.	Der Antrag kann jederzeit, jedoch nur für das laufende Jahr gestellt werden. Die Prämienverbilligung wird ab dem Zeitpunkt der Geltendmachung gewährt.

Anlaufstelle	Wie machen Sie die Prämienverbilligung (PV) geltend?	Antragsfrist für die PV 2016
VS Ausgleichskasse des Kantons Wallis Av. Pratifori 22 1950 Sion 027 324 92 92 <a href="http://www.av.s.v.s.ch">www.av.s.v.s.ch</a>	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Wenn Sie noch keine Mitteilung erhalten haben, erkundigen Sie sich bitte bei der Ausgleichskasse.	31. Dezember 2016
ZG Wohngemeinde <a href="http://www.zg.ch">www.zg.ch</a>	Versicherte mit niedrigem Einkommen werden von Amtes wegen angeschrieben. Das erhaltene Antragsformular ist bei der Wohngemeinde einzureichen. Wer glaubt, ebenfalls Anrecht auf Prämienverbilligung zu haben, kann bei der Wohngemeinde ein Antragsformular ausfüllen.	30. April 2016
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75 (Hotline) <a href="http://www.svazurich.ch">www.svazurich.ch</a>	Der Kanton ermittelt die Berechtigten von Amtes wegen. Alle Versicherten erhalten ein persönliches Antragsformular, mit dem die Überweisung der Prämienverbilligung an den Krankenversicherer geltend gemacht werden muss. Wenn Sie noch kein Formular erhalten haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Wohngemeinde.	Im Kanton Zürich wohnende Personen mit Anspruch auf Prämienverbilligung für das Jahr 2016 haben spätestens Ende Juli 2015 von der Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA) ein Antragsformular erhalten. Der Beitrag wird gewährt, wenn das Formular spätestens zwei Monate nach Erhalt unterschrieben an die SVA zurückgesandt wurde, andernfalls ist der Anspruch auf die Prämienverbilligung verfallen.

# Ergänzungsleistungen zu AHV und IV

**Die minimalen Lebenskosten decken. Falls AHV oder IV und das übrige Einkommen Ihre minimalen Lebenskosten nicht decken, helfen Ergänzungsleistungen (EL).**

Ergänzungsleistungen (EL) zu AHV und IV helfen Ihnen, wenn die Renten zusammen mit Ihrem sonstigen Einkommen und Vermögen die minimalen Lebenskosten nicht decken. EL werden den Berechtigten durch die Kantone monatlich ausgezahlt. Hinzu kommen einerseits ein jährlicher Pauschalbetrag für die Prämie der obligatorischen Krankenpflegeversicherung – dieser wird direkt an Visana überwiesen –, andererseits allfällige Vergütungen von Krankheits- und Behinderungskosten.

Krankheits- und Behinderungskosten werden separat zurückerstattet, wenn sie nicht durch eine Versicherung

gedeckt sind. Vergütet werden unter bestimmten Auflagen beispielsweise Selbstbehalt und Franchise der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (bis zum Betrag von 1000 Franken), zahnärztliche Behandlungen, Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause, Transportkosten oder ärztlich angeordnete Kuren.

## Antrag stellen

Für alle Auskünfte oder wenn Sie einen Anspruch geltend machen wollen, wenden Sie sich an die EL-Stellen Ihres Kantons. Dort erhalten Sie die Anmeldeformulare. Einreichen können Sie diese auch als Stellvertretende oder nahe Verwandte einer anspruchsberechtigten Person. EL sind keine Sozialhilfeleistungen. Im Gegensatz zu Letzteren besteht ein Rechtsanspruch darauf, wenn die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt sind.

Roberto Caroni

**Informationsstelle der AHV/IV**  
[www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) > Sozialversicherungen > Ergänzungsleistungen.

# Gut zu wissen

## Prämien 2016: Rückerstattung und Belastung

2016 werden Ihnen 62.40 Franken an Umweltabgaben zurückgezahlt (siehe Versicherungsausweis). Das Geld stammt aus der CO<sub>2</sub>-Abgabe und jener auf VOC (flüchtige organische Verbindungen). Das Bundesamt für Umwelt (BAFU) sorgt via Krankenversicherer für die Verteilung der Umweltabgaben an die Versicherten.

[www.bafu.admin.ch/co2-abgabe](http://www.bafu.admin.ch/co2-abgabe)  
[www.bafu.admin.ch/voc](http://www.bafu.admin.ch/voc)

Gemäss Krankenversicherungsgesetz (KVG) müssen Krankenversicherer bei ihren Grundversicherten einen jährlichen Beitrag von 2.40 Franken zur Förderung der Gesundheit einziehen. Dies ist auf Ihrer Prämie ausgewiesen. Die Mittel werden von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz für gesundheitsfördernde Massnahmen eingesetzt.

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

## «Äxgüsi»

Einige Exemplare der letzten Ausgabe des «VisanaFORUM» wurden mit einem falschen Vornamen adressiert. Wir bitten dafür um Entschuldigung.

### 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) unseren kostenlosen Newsletter abonnieren.

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

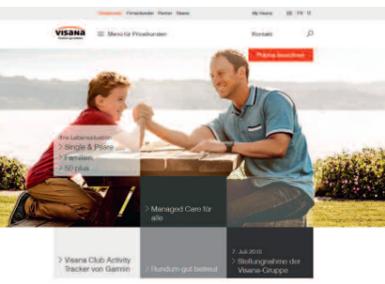
## Änderungen bei den Versicherungsbedingungen

Visana hat einzelne allgemeine Versicherungsbedingungen (AVB) neu aufgelegt. Wir haben einige Textpassagen aktualisiert und kleinere Korrekturen angebracht. Betroffen sind folgende Dokumente (Versicherungen nach KVG):

- AVB Obligatorische Krankenpflegeversicherung
- AVB Krankenpflegeversicherung Managed Care
- AVB Krankenpflegeversicherung Med Direct
- AVB Krankenpflegeversicherung Med Call
- AVB Krankenpflegeversicherung Tel Doc

Sie können sämtliche Unterlagen bei Ihrer Visana-Geschäftsstelle beziehen oder auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Privatkunden > Menü für Privatkunden > Services > Downloads herunterladen.

## Alles neu auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch)



Im August haben wir unseren neuen Webauftritt online geschaltet. Sämtliche Inhalte wurden komplett neu aufbereitet. Das frische Design und die benutzerfreundliche Navigation kommen optisch modern daher und leiten die Besucherinnen und Besucher

mit wenigen Klicks zu den gewünschten Informationen – egal, ob man am Computer, mit dem Tablet oder mit dem Smartphone auf [www.visana.ch](http://www.visana.ch) surft.

### Schreiben Sie uns Ihre Meinung

Klicken Sie bei nächster Gelegenheit durch unsere neue Website und teilen Sie uns Ihre Anregungen oder Wünsche an [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch) mit. Ihre Meinung, Ihr Lob oder Ihre Kritik interessieren uns. Viel Spass beim Surfen.

## Inkontinenzprodukte zum Vorzugspreis

Dank der Partnerschaft zwischen Visana und Attends profitieren Sie von attraktiven Sonderkonditionen. Per 1. August wurde das bisherige Monats-Pauschalpreis- in ein Stückpreis-Angebot umgewandelt. Sie können sämtliche Attends-Inkontinenzprodukte in gewünschter Menge zum Visana-Vorzugspreis beziehen. Ihre Vorteile:

- Hochwertige Inkontinenzprodukte zu attraktiven Konditionen
- Telefonische Bestellung direkt bei Attends, der Gang zur Apotheke entfällt
- Individuelle Fachberatung
- Kostenlose Lieferung in diskreten Kartons
- Direkte Abrechnung zwischen Visana und Attends

Für Fragen, Preislisten oder ein Produktmuster wenden Sie sich bitte an Attends, Telefon 061 833 30 91, E-Mail: [info@attends.ch](mailto:info@attends.ch), [www.attends.ch](http://www.attends.ch).

## Therapeutenliste von Visana

Suchen Sie Therapeutinnen oder Therapeuten in Ihrer Nähe, die von Visana anerkannt sind? Sie finden die Therapeutenliste auf unserer Website [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Privatkunden > Menü für Privatkunden > Leistungen > Zusatzversicherungen > Komplementär > Downloads > Nützliche Listen. Dort können Sie sie bequem nach Name, Ort oder Therapieform durchsuchen.

## Preisübergabe «Familien auf Tour»

Im Frühling lancierten Visana und Schweiz Tourismus die Aktion «Die zehn schönsten Velorouten für Familien» und verlost dabei Familienferien in der Schweiz und attraktive Preise rund ums Velo. Aus über 5000 Teilnehmenden fischte unsere Glücksfee das Los von Ralph Nufer aus Frauenfeld heraus. Er konnte im September den ersten Preis entgegennehmen: Familienferien im Wert von 3000 Franken. Der zweite Preis (ein Gutschein von Ochsner Sport für ein Velo oder eine Veloausrüstung im Wert von 1500 Franken) ging an Amanda Heron aus Thônex. Den dritten Preis (Velohelme für die ganze Familie in Form eines Gutscheins von Stöckli im Wert von 500 Franken) erhielt Christine Stäheli aus Neukirch-Egnach. Wir gratulieren recht herzlich!



Sieger Ralph Nufer (Mitte) umrahmt von Lisa Grieco (Leiterin Geschäftsstelle Frauenfeld) und Bülent Atalay (Leiter Geschäftsstelle Winterthur).

## Visana ist ein ausgezeichneter Arbeitgeber

Gesunde und motivierte Mitarbeitende wünscht sich jeder gute Arbeitgeber. Auch wir setzen uns intensiv und systematisch für sichere und gesundheitsfördernde Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen ein. Mit einer internen Fachstelle für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), flexiblen Arbeitszeitmodellen, einem breiten Weiterbildungsangebot, ergonomisch gestalteten Arbeitsplätzen, Wasserspendern und vielem mehr setzen wir uns permanent für die Gesundheit unserer Mitarbeitenden ein. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat unser langjähriges Engagement geprüft und es im September mit der Auszeichnung «Friendly Work Space» honoriert. Mehr Informationen zum Label finden Sie auf [www.gesundheitsfoerderung.ch/label](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/label).



AUSGEZEICHNET SEIT 2015

## Prämienrechnung Januar

Aus technischen Gründen wird der Versand der Prämienrechnungen für Januar 2016 bei allen Versicherten rund zwei Wochen später als gewohnt erfolgen. Die Zahlungsfristen werden natürlich angepasst. Bei Fragen oder Unklarheiten stehen Ihnen unsere Mitarbeitenden auf den Geschäftsstellen gerne zur Verfügung.



Foto: Mauro Meilone

# «Man darf sich keine Schwäche leisten»

**Blick auf das Positive.** Als Sportchef beim Fussballklub Young Boys (YB) steht Fredy Bickel täglich im Fokus der Öffentlichkeit. Er hat seine eigene Methode erarbeitet, um mit dem Druck umzugehen.

Fredy Bickel ist einer der bekanntesten Fussball-Sportchefs der Schweiz. Der 50-Jährige spricht über seine Arbeit bei YB, den Druck, über die Nachwuchsarbeit und über die Popularität des Fussballs.

**«VisanaFORUM»: Wie gehen Sie mit dem riesigen Druck um, dem Sie ausgesetzt sind?**

Fredy Bickel: Im Fussball ist leider nicht alles planbar, und so ist der Druck tatsächlich manchmal sehr gross. Ich habe dank meiner langjährigen Erfahrung in dieser Funktion aber eine Methode erarbeitet, die bei mir sehr gut funktioniert. Ich versuche, stets das Positive mitzunehmen. Lese ich einen Artikel mit kritischem Inhalt, nehme ich mir die Zeit, um einige Aspekte zu finden, die mich weiterbringen.

**Wenn Ihr Team aber in einer Krise steckt, dürfte das nicht immer einfach sein.**

Das stimmt. Und doch wäre es ein schlechtes Zeichen, wenn man mir anmerken würde, dass mich eine Sache zu stark belastet. Es ist meine Aufgabe, YB im sportlichen Bereich zu führen und die Spieler gerade in schwierigen Zeiten zu motivieren. Ich darf mich nicht runterziehen lassen.

**Fällt Ihnen das nicht manchmal schwer, weil sich bei YB vieles auf Sie fokussiert?**

Es ist nicht immer einfach. Im Sommer hatten wir eine heikle Phase, als wir den Trainer Uli Forte entlassen mussten, das war hart für mich. Aber man darf sich keine Schwäche leisten, gerade wenn man in der Öffentlichkeit steht. Und es geht im Fussball immer weiter, das kann auch ein Ansporn sein. Natürlich wälzt man in solchen Situationen viele Gedanken und schläft schlechter.

**Es heisst, dass Fussballtrainer und Sportchefs ein besonderes Ventil benötigen, um mit dem Druck umzugehen. Welches Laster haben Sie?**

Ich habe dieses Jahr leider nach langer Zeit wieder mit dem Rauchen angefangen. Das war sicher auch eine Reaktion auf den Druck.

**Glauben Sie, dass bei Sportchefs ein höheres Burnout-Risiko besteht?**

Nein, das ist abhängig von der Person und kann jede Berufsgruppe betreffen. Ich bin zudem mittlerweile 50 Jahre alt und kann mit der Erwartungshaltung eigentlich ganz gut umgehen. Problematisch finde ich manchmal, was auf jüngere Fussballer einprasselt, die vielleicht erst 18, 19 Jahre alt sind und nicht nur in den Zeitungen, sondern auch in den sozialen Medien mit Kritik konfrontiert sind.

**Warum ist Fussball eigentlich weltweit derart populär?**

Weil es das beste und einfachste Spiel der Welt ist und jeder Mensch diesen Sport ausüben kann. Man benötigt nur einen Ball, und schon kann man spielen, egal ob auf dem Rasen, auf einer Strasse oder im Schwimmbad. Zur Not lassen sich aus vier Leibchen zwei Tore machen, und schon geht es los. Selbst wenn man ohne bestimmte Regeln spielt, ist der Spassfaktor sehr hoch. Auch aus diesem Grund verfolge ich den Einsatz moderner Technik eher kritisch.

**Wie meinen Sie das?**

Man sollte den Fussball möglichst so lassen, wie er ist, und nicht zu viel Technologie zulassen. Es ist ein grosses Erfolgsgeheimnis unserer Sportart, dass sie nahezu in jeder Liga weltweit nach den gleichen Regeln gespielt wird. Wenn man ein Stadion mit Dutzenden Kameras ausrustet, um beispielsweise mittels Technologie Entscheidungen zu treffen, nimmt man dem Fussball einen Teil seines Reizes. Die Debatten nach einem Spiel, etwa über Schiedsrichter, gefallen vielen Fans und gehören dazu. Auch für die Jungen ist es wichtig, dass der Fussball nicht zu kompliziert wird.

**Wie wichtig ist denn die Nachwuchsarbeit bei YB?**

Sie war ein Hauptgrund für mich, vor bald drei Jahren wieder nach Bern zu kommen. Eine meiner Hauptaufgaben war es, den Juniorenbereich auf Vordermann zu bringen. Ich denke, wir sind auf einem guten Weg.

**Ein Zürcher zurück in Bern**

Fredy Bickel ist seit Januar 2013 wieder Sportchef des Fussballklubs Young Boys Bern, wo er bereits einmal gearbeitet hat. Die grössten Erfolge feiert er zwischen 2003 und 2012 beim FC Zürich, als er dreimal Schweizer Meister und einmal Cupsieger wurde sowie 2009 die Champions League erreichte. Der 50-Jährige gilt für viele als bester Sportchef des Landes, wurde aber auch schon scharf kritisiert. Der Zürcher ist geschieden und Vater zweier Töchter.

**«In einen Lift steige ich selten»**

Bis vor einem Jahr versuchte Fredy Bickel, jeden Tag Sport zu treiben. Er stieg aufs Velo, spielte Fussball, ging joggen oder in den Kraffraum. «Jetzt bin ich leider gesundheitlich ein wenig eingeschränkt und darf mich nicht zu sehr belasten», erklärt Bickel. Er nehme Medikamente, um einen hartnäckigen Virus in den Griff zu bekommen. Deshalb sei es ihm umso wichtiger, wenn möglich immer zu Fuss unterwegs zu sein. «In einen Lift steige ich selten», sagt Bickel, «egal, in welchen Stock ich laufen muss.»

**YB stellt derzeit zum Beispiel sieben Schweizer U21-Nationalspieler...**

Genau, das ist sehr erfreulich, und auch in den jüngeren Jahrgängen stossen einige Talente nach. Die Nachwuchsarbeit ist elementar für einen Verein wie YB, weil die Super League letztlich eine Ausbildungsliga ist. Es gehört zum Geschäftsmodell eines Schweizer Profiklubs, dass er gute Junge ausbildet und sie im Idealfall für eine schöne Ablösesumme ins Ausland verkaufen kann. Wir investieren ziemlich viel Geld in die Arbeit mit dem Nachwuchs. Hier können wir seit Jahren auf eine enge Zusammenarbeit mit Visana zählen.

**Fussball gilt als eine der gefährlichsten Sportarten. Warum ist das so?**

Ich finde nicht, dass Fussball gefährlicher als andere Sportarten ist. Es ist halt ein Kontaktsport, es kommt zu Zweikämpfen, es kann Verletzungen geben. Das ist aber nicht nur im Fussball so. Eine meiner Töchter spielte als Kind ebenfalls Fussball. Ich fand das toll, zumal der Sport auch das soziale Denken fördert, weil man nur als Team erfolgreich sein kann.

**Interview: David Müller**