

# Wettbewerb

## Gratis an die Women Sport Evasion oder ins YB-Sommercamp

**Spiel und Spass für Kids und Ladies.** «VisanaFORUM» verlost je 100 **Gratiseintritte für die Women Sport Evasion in Lausanne oder Langenthal. Zudem können 25 Kids gratis ins YB-Sommercamp.**

Am 26. und 27. Juni 2010 findet die dritte Women Sport Evasion in Lausanne statt – und am 28. und 29. August 2010 feiert die Deutschschweizer Ausgabe in Langenthal Premiere. Für beide Anlässe verlosen wir je 100 Gratisteilnahmen für sportbegeisterte Frauen. Weitere Informationen zu den beiden Anlässen finden Sie auf den Seiten 8 bis 10.

Auch dieses Jahr unterstützt Visana wieder das bei den Kids äusserst beliebte YB-Nachwuchscamp auf der Berner Allmend. Für diesen Event verlosen wir ebenfalls 25 Gratisteilnahmen für Mädchen und Jungs zwischen 9 und 14 Jahren (Jahrgänge 1996 bis 2001). Das YB-Nachwuchscamp findet vom 2. bis 6. August 2010 statt. Details erfahren Sie auf Seite 11 dieses «VisanaFORUM».

Nutzen Sie Ihre Chance und nehmen Sie unter [www.visana.ch](http://www.visana.ch) oder via Talon an der Verlosung teil. Viel Glück!

### Wettbewerbstalon

Ich möchte Folgendes gewinnen (bitte gewünschten Gewinn ankreuzen):

- (Anz.) Gratiseintritte für die Women Sport Evasion am  
 26. Juni in Lausanne /  27. Juni in Lausanne ODER  
 28. August in Langenthal /  29. August in Langenthal  
 1 Gratisteilnahme für das YB-Sommercamp 2010 in Bern

Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Strasse, Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
 E-Mail \_\_\_\_\_

Talon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben (kein Couvert) und bis 20. März 2010 einsenden an: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg und die Barauszahlung der Preise sind ausgeschlossen. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden bis am 12. April 2010 benachrichtigt.



**Visana Club**  
 Die Frühlings-  
 angebote sind da

Seite 12

Das Plus für Sie

visana club

**Stress**  
 Antriebsquelle oder  
 Krankmacher?

Seite 16



**Peter Marbet**  
 Im Gespräch mit  
 dem Direktor des  
 Berner Bildungszentrums Pflege

Seite 22



## Inhalt

- 3 «Gesundheitspolitische Reformagenda erstellen»
- 6 Effizient und kostengünstig
- 8 Aktives Wochenende für Frauen
- 11 YB-Sommercamp
- 12 Frühlingsangebote Visana Club
- 14 Wenn es im Ausland passiert
- 16 Antriebsquelle oder Krankmacher?
- 18 Geben Sie Diabetes keine Chance
- 19 Lauftraining und Blutdruck im Griff
- 20 Vermischte Meldungen
- 22 Im Gespräch mit Peter Marbet
- 24 Wettbewerb

## Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Die Lage ist verzwickelt: Die Prämien haben auf den 1. Januar massiv aufgeschlagen – und trotzdem handeln die Politiker nicht. Da wird ein Kostendämpfungspaket als dringlich erklärt, das – wir haben immer darauf hingewiesen – sehr bescheiden, zu wenig griffig und nicht unmittelbar wirksam ist; hernach wird es zerzaust, wesentliche Elemente aus ihm herausgebrochen und dann auf die lange Bank geschoben.

Es ist für uns als Ihr Krankenversicherer ärgerlich und unverständlich, dass auf politischer Ebene nicht endlich nachhaltig wirkende Massnahmen zur Kostendämpfung in unserem Gesundheitswesen ergriffen werden.

Sie, liebe Leserin, lieber Leser, müssen sich ob dieser politischen Entscheide als Prämienzahlerin oder -zahler einmal mehr nicht ernst genommen fühlen.

Von einer gesundheits- und krankenversicherungspolitischen Reformagenda ist weit und breit nichts zu sehen. Im Gegenteil: Es wird munter parliert. Ein Vorschlag jagt den andern; allein, ein zielgerichtetes Konzept ist nicht erkennbar.

Visana hat zahlreiche Vorschläge präsentiert. Wir werden an diesen weiterhin konsequent festhalten. Im Zentrum unserer Bemühungen stehen Sie als Prämienzahlerin und -zahler und, sollte dies der Fall sein, als Patientin und Patient. Unser Gesundheitswesen soll Ihnen zu bezahlbaren Prämien eine hochstehende Behandlung und Betreuung gewährleisten. Dafür werden wir uns – in Ihrem wie unserem Interesse – auch inskünftig einsetzen. Das versichern wir Ihnen.

**Albrecht Rychen**  
Präsident des Verwaltungsrates

**Peter Fischer**  
Vorsitzender der Direktion



**Impressum:** «VisanaFORUM» ist eine Publikation von Visana. Sie erscheint viermal jährlich.

**Redaktion:** Urs Schmid, Stephan Fischer, David Roten, Peter Rüegg. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. **Fax:** 031 357 96 22. **E-Mail:** [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). **Gestaltung:** Natalie Fomasi, Volketswil. **Konzept und Fotos:** Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zürich. **Druck:** Vogt-Schild Druck, 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).

# «Gesundheitspolitische Reformagenda erstellen»

**Notwendige Reformen durchsetzen. Nach wie vor sind keine nachhaltigen Massnahmen gegen das Kostenwachstum in Sicht. Peter Fischer, CEO der Visana-Gruppe, fordert eine «gesundheitspolitische Reformagenda» und präsentiert konkrete Postulate.**

Die «Dauerbaustelle» Gesundheitswesen wird gemäss Fischer «zu einem immer grösseren Ärgernis». Er fordert deshalb nachhaltige und auf Dauer angelegte Lösungen. Es sei höchste Zeit, die nötigen Reformen durchzusetzen.

### «VisanaFORUM»: Lläuft denn nichts an der Kostenfront?

Peter Fischer: Doch, vieles, aber nichts Zählbares. Vor dem Hintergrund der auf 2010 massiv gestiegenen Prämien und angekündigter weiterer Kostenschübe jagte in den eidgenössischen Räten ein Vorschlag den andern. Mit grosser Hektik wurden im Sommer 2009, nach Bekanntwerden des Prämiensturzes, Pakete von Massnahmen geschnürt. Diese zerfielen im Laufe der parlamentarischen Beratung in viele Einzelteile.

### Was sagen die Prämienzahler wohl zu diesem Hüst und Hott?

Nun, diese müssen sich einmal mehr nicht ernst genommen fühlen. Da wird ein Kostendämpfungspaket als dringlich erklärt, das aus meiner Sicht sehr bescheiden, zu wenig griffig und nicht unmittelbar wirksam gewesen



**Peter Fischer, CEO der Visana-Gruppe, im Gespräch mit VisanaFORUM**

wäre, bevor es zerzaust wird und die wesentlichen Elemente aus ihm herausgebrochen und auf die lange Bank geschoben werden.

### Haben wir denn einen solchen Kostenanstieg?

Ja, die Kosten steigen in unserem Gesundheitssystem ungebremst:

zwischen 1996, dem Jahr der Einführung des neuen Krankenversicherungsgesetzes, und 2008 um durchschnittlich 4,5 Prozent pro Jahr. Die Zunahme ist in erster Linie auf das stetige Mengenwachstum zurückzuführen. Alle Anstrengungen auf der Preisseite blieben, sofern sie überhaupt unternommen wurden, in den letzten Jahren wirkungslos, weil die Leistungsmenge unaufhörlich steigt.

### Wie sieht es prämienseitig aus?

Vorab ist festzuhalten, dass in den letzten Jahren die Kosten stärker als die Prämien gestiegen sind. Für das Jahr 2007 genehmigte das Bundesamt eine durchschnittliche Prämien-erhöhung von 2,2 Prozent, für das Jahr 2008 eine solche von 0,5 Prozent und für 2009 von 2,6 Prozent. Da die Versicherten ihre Versicherungsprämien optimieren bzw. den Prämienanstieg dämpfen wollen und sich für günstigere Versicherungsmodelle – sei es via Franchisenerhöhung und/oder der Wahl von Managed-Care-Modellen – entscheiden, ist das Prämienvolumen gar noch weniger stark gestiegen als die genehmigten Prämien-erhöhungen.

### Was fordern Sie konkret?

Vor dem Hintergrund der aktuellen Kosten- und Prämien-situation drängen sich nach meiner Auffassung einerseits kurzfristig greifende und andererseits längerfristig wirkende Massnahmen auf. Ein Fahren auf zwei Geleisen mit unterschiedlichen

Tempi ist nach meiner Ansicht auch deshalb nötig, weil heute nicht der Moment für eine tiefgreifende Grundsatzdiskussion über die Ausgestaltung unseres Gesundheitswesens ist.

### Welche kurzfristigen Massnahmen sehen Sie?

Kurzfristig wäre mit einem Bündnis für Kostendämpfung im Gesundheitswesen sicherzustellen, dass sich alle Partner einvernehmlich darauf einigen, den jährlichen Prämienanstieg auf 3 Prozent zu beschränken. Die Umsetzung dieses Bündnisses wäre einfach, schnell und unbürokratisch.

### Und längerfristig?

Längerfristig sind jedoch grundsätzliche Weichenstellungen unumgänglich. Priorität geniessen dabei nach meiner Ansicht in Stichworten folgende Postulate:

- Einführung eines gesamtschweizerischen Gatekeeper-Modells: Der Zugang zur spezialärztlichen und stationären Leistung erfolgt nur über die ambulante Grundversorgung.
- Sicherstellung der regionalen Versorgung durch verstärkte Vernetzung der Leistungserbringer, vom Hausarzt über den Spezialisten, das Spital, die Rehabilitation bis zur Spitex.
- Verbesserung des Risikoausgleichs durch Ergänzung mit die Schwere der Krankheit berücksichtigenden Elementen und Verzicht auf dessen zeitliche Befristung.
- Einführung der Vertragsfreiheit zwischen Leistungserbringern und Krankenversicherern.
- Abschaffung falscher Anreizstrukturen: beispielsweise Einführung gleicher Taxpunkt-werte für ambulante Versorgung im Spital und in der Arztpraxis sowie eines einheitlichen Finanzierungssystems für ambulante und stationäre Spitalleistungen.

- Einführung des Monismus: Anstatt Beteiligungen an den stationären Leistungen sollen die Kantone die Mittel für die individuelle Prämienverbilligung aufwenden.

- Schaffung und Durchsetzung von einheitlichen, transparenten Qualitätskriterien im ambulanten und im stationären Bereich.

- Ermöglichung von direkten Preisverhandlungen zwischen Krankenversicherern, Pharmaherstellern und -importeuren.

### Interview:

**Christian Beusch**

**Leiter Unternehmenskommunikation**

### Ärztliche Grund- und Notfallversorgung regional sicherstellen

Im Berner Oberland leisten die Ärztesgesellschaft des Kantons Bern und Visana einen konkreten Beitrag zur Sicherstellung der regionalen ärztlichen Grund- und Notfallversorgung. Während zweier Jahre sollen die dort tätigen Grundversorger mit einem leicht höheren Taxpunkt-wert für ihre ärztlichen Leistungen entschädigt werden. Mit grosser Beunruhigung stellen die Ärztesgesellschaft und Visana, der mit Abstand grösste Krankenversicherer im Kanton Bern, fest, dass die ambulante ärztliche Grund- und Notfallversorgung in den Randregionen des Kantons je länger, je mehr gefährdet ist. Mit ihrem Schritt wollen sie ein Signal setzen und eine vertiefte Diskussion über Massnahmen auslösen, die zu ergreifen sind, um die Grund- und Notfallversorgung in der Schweiz flächendeckend sicherzustellen.



Sie wollen ein Signal setzen (v. l.): Dr. Jürg Schlup, Präsident Ärztesgesellschaft des Kantons Bern, Zollikofen; Peter Fischer, CEO Visana-Gruppe, Hilterfingen; Dr. Ulrich Ingold, Präsident Ärztlicher Bezirksverein Berner Oberland, Interlaken; Dr. Markus Husi, Präsident Ärztlicher Bezirksverein Thun und Umgebung, Thun. (Foto: jungfrauzeitung.ch/Irene Thali)

# Effizient und kostengünstig

**Interview mit Adrian Wirthner.** Dr. med. Adrian Wirthner ist Geschäftsleiter der HMO-Praxis Bubenberg in Bern. Die Praxis Bubenberg bietet eine umfassende und individuelle hausärztliche Betreuung und ist Mitglied des Ärztenetzwerks «mediX bern».

«mediX bern» ist ein Zusammenschluss erfahrener Ärztinnen und Ärzte, zu dem auch die Praxis Bubenberg zählt. «mediX bern» verfolgt eine gesprächs- und patientenorientierte, qualitativ hochstehende und kostenbewusste Medizin. Auf Beratung und Information sowie das Selbstbestimmungsrecht der Patienten wird besonderer Wert gelegt.

## «VisanaFORUM»: Warum soll ich als Patient in ein HMO-Modell wechseln?

Adrian Wirthner: Gesundheitssysteme, die eine starke hausärztliche Versorgung haben, sind kostengünstiger und erreichen bessere Resultate. Leider haben wir in der Schweiz den Hausarzt ein wenig vergessen – es gibt die Tendenz, immer direkt zum Spezialisten zu gehen. Dadurch geht der Blick fürs Ganze verloren.

Der Hausarzt behält den Überblick und hat als erster Ansprechpartner des Patienten das ganze Spektrum offen – wie ein «Zehnkämpfer». Er ist über 100 Meter nicht so schnell wie der Sprinter

und springt nicht so hoch wie ein Hochspringer, beherrscht aber sämtliche Disziplinen.

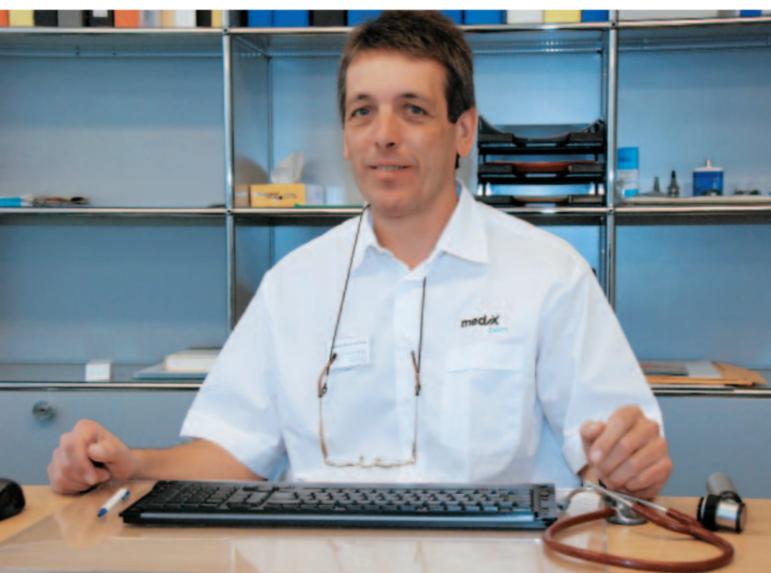
## Was bietet die Praxis Bubenberg, das eine «normale» Arztpraxis nicht bieten kann?

Wir sind dank der 24-Stunden-Notfallnummer rund um die Uhr erreichbar und machen Hausbesuche. Das interdisziplinäre Team von 16 Ärztinnen und Ärzten ist gut ausgebildet, bildet sich laufend weiter und nimmt alle zwei Wochen an Qualitätszirkeln teil. Dank dieser Voraussetzungen sind wir EQUAM-zertifiziert (Anm. d. Red.: externe Qualitätssicherung in der Medizin, die anspruchvollste Zertifizierung in der ambulanten Medizin).

Ausserdem legen wir viel Wert auf Prävention. Wir geben den Patienten eigene Gesundheitsdossiers zu häufigen Krankheitsbildern ab, anhand deren sie sich unvoreingenommen informieren können, und offerieren eine kostenlose Grippeimpfung.

## Wie bauen Sie Vorurteile gegenüber HMO-Praxen ab?

Wir versuchen, kontinuierlich hohe Qualität zu bieten. Darum lassen wir uns auch extern



Dr. med. Adrian Wirthner  
in der Praxis Bubenberg in Bern

zertifizieren. Wir haben nur wenige Austritte, da unsere Patienten die interdisziplinäre Betreuung, die wir rund um die Uhr bieten, schätzen. Bei mediX können Sie aus 73 Ärztinnen und Ärzten im Kanton Bern frei wählen, in der Praxis Bubenberg sind es 16. Wenn ein Versicherter mit seinem mediX-Arzt nicht zufrieden ist, kann er problemlos wechseln.

## Wie viele Patienten betreut die Praxis Bubenberg?

Wir haben pro Tag rund 200 bis 350 Patientenkontakte. Unser aktiver Patientenstamm umfasst momentan unge-

fähr 11 000 Personen. 1995 haben wir mit zwei Ärzten und zwei Arzthelferinnen angefangen – jetzt sind wir 16 Ärztinnen und Ärzte und 18 Arzthelferinnen.

Weitere Informationen zur Praxis Bubenberg und mediX finden Sie im Internet: [www.praxis-bubenberg.ch](http://www.praxis-bubenberg.ch) und [www.medix-bern.ch](http://www.medix-bern.ch)

**Interview:**  
**Urs Schmid**  
**Unternehmenskommunikation**

## Managed Care: Profitieren Sie jetzt

Sie können jederzeit, also auch unter dem Jahr, in ein Managed-Care-Modell wechseln. Managed-Care-Modelle sind Hausarzt-Netzwerke und HMO-Praxen (Health Maintenance Organization: Gruppenpraxen mit Ärzten aus verschiedenen Fachrichtungen und medizinischen Fachpersonen wie z. B. Physiotherapeuten). Voraussetzung ist, dass Sie in einer Region wohnen, wo diese angeboten werden. In mehreren Regionen – wie beispielsweise in Bern – bietet Ihnen Visana auch verschiedene Managed-Care-Modelle an. Weitere Informationen zu den Angeboten und den interessanten Rabatten, von denen Sie beim Wechsel in ein solches Modell profitieren, erhalten Sie bei Ihrer Visana-Geschäftsstelle oder im Internet: [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Angebot > Managed Care.

## Darum bin ich HMO-versichert

**Robert Rothacher ist seit 2005 Managed-Care-versichert und lässt sich durch die HMO-Praxis Bubenberg in Bern betreuen.**



## «VisanaFORUM»: Warum haben Sie in ein HMO-Modell gewechselt?

Robert Rothacher: Ich lebte von 1993 bis 2001 in den USA, wo HMO schon lange bekannt und verbreitet ist. Ich schätzte es bereits dort, denn es ist kostengünstig, effizient und man findet alles unter einem Dach – auch Spezialisten. In den USA gingen die HMO-Modelle auch aus der Problematik der hohen Gesundheitskosten hervor. Die US-HMO haben sogar Röntgenabteilungen und machen kleinere chirurgische Eingriffe.

## Sind Sie mit der Praxis Bubenberg zufrieden?

Ich habe bisher gute Erfahrungen gemacht. Für mich ist die Praxis gut gelegen, ich spare Zeit, es hat sehr kompetente Ärzte, man spürt, dass effizient gearbeitet wird.

Besonders schätze ich, dass die Praxis von 7.00 Uhr bis 19.00 Uhr durchgehend geöffnet ist und man auch am Samstagvormittag vorbeigehen kann. Zudem kann ich im Notfall zu einer anderen Ärztin oder einem anderen Arzt gehen, sollte mein Hausarzt abwesend sein. Da meine Patientendaten im EDV-System abgelegt sind, ist dies kein Problem.

## Wie beurteilen Sie das HMO-Modell generell?

Ich erachte das HMO-Modell als Lösung mit Zukunft – jedenfalls in der Stadt. Hier lässt sich Geld sparen, davon profitiere ich als Patient ja direkt mit dem Rabatt. Und falls ich mit einem Arzt nicht zufrieden bin, kann ich innerhalb der HMO zu einem anderen Arzt wechseln. Zudem werde ich bei Bedarf an externe Spezialisten vermittelt und kann im Notfall auch direkt einen anderen Arzt oder ein Spital aufsuchen.



# Ein aktives Wochenende für Frauen

**«Women Sport Evasion» zum Dritten.** Am 26./27. Juni 2010 wird die «Women Sport Evasion» zum dritten Mal in Lausanne durchgeführt. Langenthal hingegen feiert am 28./29. August 2010 Premiere als Austragungsort. Visana unterstützt diese speziell auf Frauen ausgerichteten Anlässe als Hauptsponsor.

Wenn sich in Lausanne mehr als 1100 Frauen rhythmisch zu orientalischen Liedern, stompenden Beats oder sphärischen Klängen bewegen, dann findet mit grosser Wahrscheinlichkeit die «Women Sport Evasion» statt. Während zweier Tage neue Sportarten ausprobieren, trendige Workshops besuchen und Wissenswertes rund ums Thema Gesundheit erleben: Das ist die «Woman Sport Evasion» – im August erstmals auch in Langenthal.

#### **Bewährtes Programm mit Neuerungen**

Pilates, Capoeira, Chiball, Gymstick und Selbstverteidigung gehörten letztes Jahr zu den grossen Publikumsmagneten unter den 13 Work-

shops. Ob dies wieder so ist oder ob dieses Mal andere Angebote zuoberst in der Gunst der Teilnehmerinnen stehen, entscheiden Sie.

Die «Women Sport Evasion» ist ein Anlass nur für Frauen. Das vielfältige Sport- und Wellnessangebot ist ganz auf ihre Vorlieben und Wünsche ausgerichtet. Männer sind jedoch jederzeit gern gesehene Zuschauer und Betreuer.

#### **Nach Lust und Laune**

Stellen Sie Ihr Tagesprogramm individuell vor Ort zusammen und besuchen Sie jene Workshops, die Ihnen am meisten zusagen. Wählen Sie entweder den Ein-Tages-Pass (Samstag oder Sonntag) oder das attraktive Wochenend-Package.

Mit dem Talon auf Seite 10 können Sie die Anmeldeunterlagen für die «Women Sport Evasion» bestellen. Die Online-



Anmeldung finden Sie unter [www.womensportevasion.ch](http://www.womensportevasion.ch).  
Wenn Sie am Wettbewerb auf Seite 24 teilnehmen, können Sie durch Visana offerierte Gratiseintritte für Lausanne und Langenthal gewinnen.

**Stephan Fischer**  
Unternehmenskommunikation



#### Bestelltalon

Ja, senden Sie mir bitte  Exemplare der Informationsbroschüre (inkl. Anmeldetalon) zur «Women Sport Evasion» in  Lausanne respektive  Langenthal.

Frau  
Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse, Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Talon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und einsenden an: Women Sport Evasion, Avenue de Rhodanie 54, 1007 Lausanne. Sie können sich auch im Internet anmelden unter [www.womensportevasion.ch](http://www.womensportevasion.ch).

#### Gewinnen Sie eine Gratisteilnahme

Möchten Sie neue Sportarten ausprobieren, trendige Fitnessangebote erleben oder ihr Wissen in punkto Gesundheitsprävention auffrischen? Dann kommen Sie am 26./27. Juni 2010 nach Lausanne (Workshops in französischer und teilweise in deutscher Sprache) oder am 28./29. August nach Langenthal (alle Workshops nur in deutscher Sprache) an die «Women Sport Evasion». Machen Sie an unserem Wettbewerb auf Seite 24 mit und gewinnen Sie Gratisteilnahmen.



# Trainieren hier die nächsten U17-Weltmeister?

**Fussballeuphorie auf der Berner Allmend.** Die 400 Plätze für das dritte Sommercamp der Berner Young Boys vom 2. bis 6. August 2010 sind begehrt. Visana unterstützt diesen beliebten Nachwuchsanlass erneut und verlost 25 Gratisteilnahmen.

Für eine Woche verwandelt sich die Berner Allmend in das Fussball-Mekka für 400 Nachwuchskickerinnen und -kicker im Alter zwischen 9 und 14 Jahren (Jahrgänge 1996 bis 2001). Nachwuchstrainer der Young Boys und weiterer Berner Vereine fördern die Jugendlichen täglich in zwei Trainingseinheiten. In der Mittagspause sorgt dann ein Catering-Team für das leibliche Wohl der jungen Fussballerinnen und Fussballer.

#### Begehrt und schnell ausgebucht

Die Teilnahmegebühr für das YB-Sommercamp beträgt 290 Franken. Darin enthalten sind die Verpflegung und die Teilnahme an attraktiven Rahmenwettkämpfen. Zusätzlich erhalten alle eine Fussballausrüstung, bestehend aus einem Rucksack, einem Fussball, einer Regenjacke, je zwei Fussball-Shirts und -Shorts, zwei Paar Stulpen und Schienbeinschonern.

#### Visana verlost 25 Gratisplätze

Möchte Ihr Sohn oder Ihre Tochter (9 bis 14 Jahre) vom 2. bis 6. August 2010 am YB-Sommercamp auf der Berner Allmend dabei sein? Dann nehmen Sie am Wettbewerb auf Seite 24 teil und gewinnen Sie einen der 25 von Visana offerierten Gratisplätze.

Dieses attraktive Package erklärt, wieso auch das dritte Sommercamp innert kürzester Zeit ausgebucht sein dürfte. Mit etwas Glück ist Ihr Kind sogar gratis mit dabei. 25 Plätze sind für den Nachwuchs der «VisanaFORUM»-Leserinnen und -Leser reserviert (siehe Kasten).

Weitere Informationen finden Sie unter [www.bscyb.ch](http://www.bscyb.ch) > Nachwuchs > Sommercamp.

**Stephan Fischer**  
Unternehmenskommunikation

# Frühlingserwachen beim Baden und Wandern



## Garmin-Navigationsgerät zum Spezialpreis

Garmin ist globaler Marktführer auf dem Gebiet der mobilen Navigation sowie der GPS-Satellitenkommunikation. Das Dakota 20 mit kratzfestem 2,6-Zoll-Touchscreen ist ein robustes, wasserdichtes GPS-Gerät im Hosentaschenformat. Bei einem Gewicht von nur 155 Gramm überzeugt es mit 850 MB Speicher (für Kartendaten) und einer Betriebsdauer von 20 Stunden. Ein hochsensibler GPS-Empfänger sorgt für top Satellitenempfang – selbst in dichten Wäldern und engen Tälern. Es kann Seekarten darstellen und eignet sich auch für die Strassennavigation (wenn entsprechende Karten geladen sind). Topographische Schweizer Karten im Massstab 1:25 000 und 1:50 000 sind bereits gespeichert.



Das Dakota 20 Visana Pack inkl. topographischer Schweizer Karte ist exklusiv für Visana-Versicherte zum Spezialpreis von 499 statt 699 Franken (exkl. Versandgebühren) erhältlich.

Bestellen können Sie Ihr Dakota 20 für 499 statt 699 Franken per E-Mail an [order@garmin.ch](mailto:order@garmin.ch) oder per Fax an die Nummer 032 755 95 79. Bitte geben Sie folgende Daten an: Name/Vorname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail und Ihre Visana-Versichertennummer. Die Versandgebühr beträgt 8 Franken. Die Lieferzeit beträgt maximal 14 Tage. Das Angebot ist gültig bis 31. Mai 2010. Detaillierte Informationen finden Sie auf [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) und [www.garmin.ch](http://www.garmin.ch). Technische Fragen werden gerne unter [support@garmin.ch](mailto:support@garmin.ch) beantwortet.

**Frühlingsangebote Visana Club.** Profitieren Sie von exklusiven Rabatten für Bernaqua Sauna und Erlebnisbad und auf dem neuen Garmin-Outdoor-Navigationsgerät.

## Im Bernaqua dreht sich alles um Wasser und Entspannung

Auf 1200 Quadratmetern Saunawelt können Sie aus einer Vielzahl von Möglichkeiten wie einer gemässigten Heissluftsauna, einer Feuer-und-Eis-Sauna, einer kreislaufschonenden Biosauna oder einer Lavaglutsauna wählen. In der Feuer- und Eissauna finden stündlich Aufgüsse statt. Einige Saunen sind Damen vorbehalten. Im Erlebnisbad warten 2000 Quadratmeter Wasserfläche mit drei Riesenrutschen und achtzehn Becken zum Schwimmen, Relaxen und Spass haben auf Sie.

**Profitieren Sie mit Ihrer Familie von 15 Prozent Rabatt auf den regulären Eintrittspreisen für Sauna und Erlebnisbad.**



**Bernaqua sauna** Bernaqua Sauna und Erlebnisbad **15% Rabatt**

| Eintrittspreise pro Person     |                      |                      |                |
|--------------------------------|----------------------|----------------------|----------------|
|                                | Erwachsene           | 6–16 Jahre           | unter 6 Jahren |
| Tageseintritt                  | 55.– / <b>46.75*</b> | 40.– / <b>34.–*</b>  | gratis         |
| Einzeleintritt bis 2,5 Stunden | 40.– / <b>34.–*</b>  | 30.– / <b>25.50*</b> | gratis         |

**\*Visana-Preis**

Pro Person muss ein Coupon an der Kasse abgegeben werden. Kein Rabatt auf andere Angebote von Bernaqua und allfällige Nachzahlungen. Gültig bis 20. Mai 2010. Zusätzliche Coupons für Familienmitglieder können über Telefon 031 357 94 09 nachbestellt werden. Das Bernaqua ist täglich von 9 bis 22 Uhr geöffnet. Auch Eltern können sich in Ruhe entspannen und ihren Nachwuchs gegen eine geringe Gebühr bis zu vier Stunden lang betreuen lassen. Weitere Infos finden Sie auf [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) und [www.bernaqua.ch](http://www.bernaqua.ch)

### 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. Mehr Infos auf [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) oder Infoline: 031 357 94 09.



# Wenn es im Ausland passiert

**Im Gespräch mit Milena Capt. Sie hat mit Versicherten zu tun, die während ihrer Ferien krank werden oder verunfallen. Das Ausland ist jedoch nicht nur ihr Arbeitsgebiet. Milena Capt selbst bricht immer wieder auf, um neue Weltgegenden kennenzulernen.**

«Es passiert leider oft etwas in den Ferien», sagt Milena Capt. Sie arbeitet im siebenköpfigen Team EU/Vacanza im Leistungszentrum Bern. Vacanza ist der Name der Reiseversicherung von Visana.

## Notfall in Indien

Milena Capt bearbeitet Rechnungen von Versicherten, die im Ausland krank werden oder verunfallen. Sie zählt zwei typische Kunden auf: die Frau, die in Indien einen Notfall erleidet,

darauf von der Visana-Assistance vor Ort Hilfe erhält und heimgefliegen wird; der Mann, der sich an einem Badestrand in Italien eine Verletzung geholt hat und sich beim Arzt behandeln lassen muss.

## Sprachen und Reisen

Milena Capt wuchs in Innerberg bei Bern auf. Nach ihrer Ausbildung bei einem Krankenversicherer nahm sie eine Auszeit und bereiste die Ostküste der USA, wo sie eine Sprachschule in Miami besuchte. «Baden am Strand und abends der Ausgang gehörten natürlich dazu!», sagt sie lachend.

Danach arbeitete sie ein Jahr bei einer Liegenschaftsverwaltung in Bern. Doch der Hunger nach weiteren Reisen und neuen Sprachen war noch nicht gestillt. Ihr Ziel war Lateinamerika, nachdem sie an einer Sprachschule in Mexiko Spanisch gelernt hatte. Kuba, Ecuador und Peru waren ihre Stationen. Seither kommen jedes Jahr neue hinzu: Tokio, Kongo, Malediven. Immer wieder bricht sie auf, um Neues zu entdecken.

## Kaum Standardlösungen

Milena Capt hat das Glück, praktisch täglich an ihr noch unbekanntes Fällen arbeiten zu können. Standardlösungen gibt es kaum. So bearbeitet sie auch Rechnungen von Grenzgängern, die in der Schweiz arbeiten und in einem EU-Land wohnen. Oder von Schweizer Rentnern, die im EU-Raum leben und dort Leistungen beziehen.

Das Personenfreizügigkeitsabkommen zwischen der EU und der Schweiz, ein mehr als 1000-seitiges Regelwerk, sagt, wer versicherungspflichtig ist. So ist zum Beispiel pro Land festgelegt, wo die Patienten sich behandeln lassen können und wo nicht. Milena Capt prüft in solchen Fällen, wer welche Leistungen erhalten kann, und informiert die Versicherten über die gültigen gesetzlichen Bestimmungen.

## Wissen austauschen

Sie hat im Verlauf der drei Jahre, in denen sie für Visana tätig ist, breite Erfahrungen gesammelt. Für viele Fragen kennt sie die Antwort oder beschafft sich die Information. Welche Leistungen sind gedeckt? Wie lange hielt sich die versicherte Person im Ausland auf? War die Reiseversicherung Vacanza zum Zeitpunkt des Notfalles gültig? Wo arbeitet die versicherte Person?

Doch gerade wenn es knifflige Entscheide zu fällen gilt, braucht sie Rückhalt. Der Austausch im Team ist wichtig. An den wöchentlichen Sitzungen werden Spezialfälle vorgestellt und die Erfahrungen und Erkenntnisse für alle Teammitglieder festgehalten.

Zusätzlich hat Milena Capt ein Spezialgebiet: die Betrugsfälle. Sie hat ein Auge für Auffälligkeiten, erkennt gefälschte Rechnungen, aufgeblasene Beträge, nicht-existierende Adressen, angepasste Währungen und greift ein.

## Power-Yoga

Neben der Arbeit treibt Milena Capt viel Sport, zwei- bis dreimal in der Woche Jogging, Dance Aerobic und

## Reiseversicherung Vacanza

### kostenlos

Vacanza ist die Reiseversicherung von Visana. Sie ist in den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic und Spital inbegriffen. Wenn Sie eine dieser Deckungen abgeschlossen haben, sind Sie für Reisen bis zu acht Wochen Dauer geschützt. Vacanza übernimmt alle Pflege-, Arzt- und Spalkosten, die von der Krankenpflege-Grundversicherung nicht ausreichend gedeckt sind.

[www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Angebot > Ausland > Reisen

## Für Reisen in Europa

Weisen Sie Ihre Europäische Krankenversicherungskarte vor, wenn Sie in der EU medizinische Leistungen beanspruchen. Dank dieser Karte müssen Sie die in der EU anfallenden Arzt- und Spalkosten nicht direkt vor Ort bezahlen.



Power-Yoga. Beim Power-Yoga werden verschiedene Körperpositionen gleichsam fließend eingenommen, gehalten und von kontrollierter Atmung begleitet. Es werden Muskeln aufgebaut, Schwitzen gehört dazu, Askese ist weniger wichtig. «Sport brauche ich einfach», sagt sie, «so fühle ich mich wohl und bin dadurch selten krank.»

## Peter Rüeegg

Unternehmenskommunikation



# Antriebsquelle oder Krankmacher?

**«Ich bin im Stress, habe für nichts mehr Zeit.» Wie oft hören wir das von Menschen in unserem Umkreis. Meistens nehmen wir solche Klagen nicht allzu ernst. Der Begriff ist überstrapaziert, überdies eine Zeiterscheinung, die uns ziemlich nervt. Nicht jeder Stress ist hingegen negativ. Eine gewisse Dosis kann durchaus anregend wirken.**

Der Ausdruck Stress, wie er heute definiert wird, tauchte erstmals in den Dreissigerjahren des letzten Jahrhunderts in wissenschaftlichen Berichten des Mediziners Hans Selye auf. Zum gesellschaftlichen Thema wurde der Begriff aber erst ungefähr 40 Jahre später.

## Was ist Stress?

Das Wort «Stress» ging aus dem Lateinischen «strictus» hervor, was «angezogen, stramm

oder gespannt» bedeutet. Der englische Begriff Stress wird im Bereich der Musik mit «Akzent, Betonung» übersetzt, in Technik und Physik mit «Beanspruchung, Druck, Spannung, Dehnung». Abgeleitet von diesen Eigenschaften, bedeutet Stress in unserem Sprachgebrauch «Belastung, Anspannung, Druck».

Stress ist im Arbeits- wie im Privatleben eine natürliche körperliche Reaktion auf Herausforderungen. Es gab eine Zeit, da gehörte es schon fast zum guten Ton, «Stress zu haben». Damit wurde der Eindruck erweckt, «aktiv, tüchtig, strebsam»

zu sein. Heute ist allgemein bekannt, dass permanenter Stress der Gesundheit schadet.

## Vom Antrieb zur Überforderung

Die Empfindung von Stress ist sehr subjektiv. Auf die einen wirkt er stimulierend, auf andere belastend. Ein gewisses Mass an Stress brauchen wir jedoch alle, nur schon um die täglichen Pflichten zu erfüllen. Heftige Stressphasen können kurzfristig sogar eine starke Antriebsquelle für Höchstleistungen sein. Hält der Druck – auch der «hausgemachte» – über lange Zeit an, nimmt die Belastbarkeit allerdings ab, bis es schliesslich zur totalen Erschöpfung kommt.

Die Auswirkungen sind unterschiedlich. Manche Stress-Geschädigte reagieren mit körperlichen Symptomen wie Rückenschmerzen, Migräne, Magenbeschwerden, Allergien oder gar Herz-Kreislaufkrankungen. Überforderungen können auch Ängste und Depressionen auslösen, die häufig zu Abhängigkeiten von Alkohol, Tabletten und anderen Drogen führen.

## Spannung und Entspannung

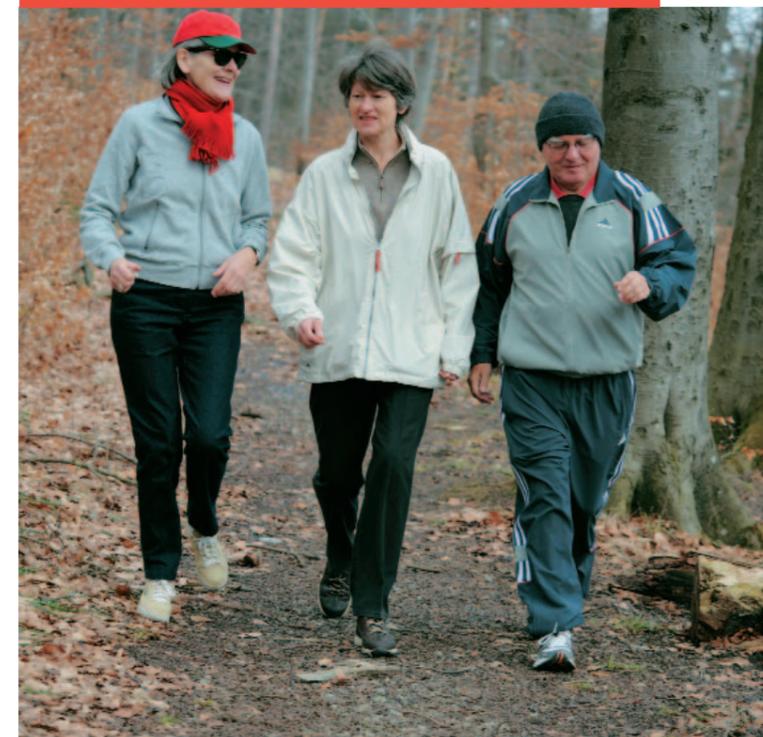
Um dem negativen Stress keine Chance zu geben, gilt es vor allem, eine gute Balance zwischen förderlicher Spannung und notwendiger Entspannung zu finden. Wir sollten lernen, unsere eigenen Grenzen zu erkennen und auf Signale zu hören, wenn wir eine Auszeit oder gar eine berufliche oder private Veränderung brauchen. Letztlich setzt eine erfolgreiche Stressbewältigung auch eine positive, dynamische Lebenshaltung voraus.

Es gibt eine ganze Reihe von hilfreichen Massnahmen gegen den negativen Stress (siehe Kasten). Überraschen Sie beispielsweise Ihre Liebste oder Ihren Liebsten mit einem Geschenk, einer Einladung zum Tête-à-tête, ins Theater oder an ein Konzert. Nehmen Sie sich wieder einmal Zeit für einen Ausflug mit der Familie oder für ein Essen mit Freunden. Gönnen Sie sich regelmässig Ruhezeiten, um ein Buch zu lesen oder ein entspannendes Bad zu nehmen. Freude bereiten und empfangen fördert nämlich den positiven Stress. Und der macht das Leben interessanter und farbiger.

**Anna Schaller**  
Publizistin

## Massnahmen zur Stressbewältigung

- Den Tag in aller Ruhe beginnen. Tagespensum festlegen und Prioritäten setzen. Was nicht so wichtig ist, auf später verschieben.
- Auf dem Weg zum Arbeitsort ein Stück zu Fuss gehen.
- Treppen statt Lift nehmen.
- Am Arbeitsplatz Pausen einschalten, Muskeln an- und entspannen, durchatmen, wenn möglich kurz an die frische Luft gehen.
- Wenn nötig auch mal Nein sagen.
- Nach Feierabend abschalten und eine Weile nichts tun, Rückzug in die Stille.
- Bewegung in jeder Form: Sport, Tanz, Spaziergang, Yoga, Gartenarbeit... Hauptsache, es macht Spass.
- Ausgewogene Ernährung.
- Genügend Schlaf.
- Freundschaften pflegen.
- Wenn nötig um Hilfe bitten (niemand ist perfekt)
- Gespräche mit Menschen, denen man vertraut.
- Sich an Kleinigkeiten freuen.
- Lachen.



# Geben Sie Diabetes keine Chance

**Kurse zur Diabetesprävention.** An den Kursen von action d erleben Sie mit Spass, was Sie tun können, damit der «Zucker» nicht zum Problem wird. Die Bewegungs- und Ernährungskurse finden an Standorten in der ganzen Schweiz statt.

Übergewicht und Bewegungsmangel erhöhen das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die häufigste und keinesfalls harmlose Form der Zuckerkrankheit betrifft zunehmend auch jüngere Menschen.

## Beugen Sie vor

Wer sich im Alltag ausreichend bewegt, körperlichen Aktivitäten frönt und auf eine ausgewogene Ernährung achtet, fühlt sich nicht nur wohl, sondern reduziert auch sein Diabetes-Typ-2-Risiko. Beginnen Sie also noch heute mit der Vorbeugung. Es ist nie zu spät, mit einem aktiven Lebensstil zu beginnen.

## Kurse von action d

Bitte senden Sie mir Unterlagen für folgende Kurse und Angebote (Gewünschtes bitte ankreuzen):

- Line Dance** (Frühling: Bern, Luzern, Zürich, Lausanne)
- Gewichtsreduktion mit neurolinguistischem Programmieren** (Frühling: Luzern, Zürich, Lausanne; Herbst: Bellinzona, Bern)
- Kochen mit Lust** (Frühling: Luzern; Herbst: Bellinzona, Bern, Zürich, Lausanne)
- Ernährung und Bewegung mit Spass** (Frühling: Bern, Luzern, Zürich)
- Velofahren neu entdecken** (Frühling: Bern, Luzern, Zürich)
- Aquafit-Kurs** (Frühling: Bern; Herbst: Bellinzona, Luzern, Zürich)

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Strasse, Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_  
 E-Mail \_\_\_\_\_

Einsenden an action d, Postfach 8172, 3001 Bern.

Das Kursprogramm und die Durchführungsdaten finden Sie auf [www.actiond.ch](http://www.actiond.ch) unter «Angebote». Dort können Sie sich auch direkt für die Kurse anmelden. Oder bestellen Sie die Unterlagen mit untenstehendem Talon.

action d ist ein schweizweites Projekt, das sich unter der Trägerschaft von Krankenversicherungen, darunter Visana, und der Gesundheitsförderung Schweiz gezielt der Diabetes-Prävention widmet.

**Urs Schmid**  
 Unternehmenskommunikation



**Elisabeth Birbaum aus Villars-sur-Glâne hat beim Wettbewerb des action-d-Mailings ein Wellness-Weekend gewonnen. Christoph Engel, Geschäftsführer Stiftung Visana Plus, Sébastien Ducommun, Leiter Geschäftsstelle Freiburg, und Monika Kämpf, action d (v.l.n.r.), überreichten der Visana-Versicherten den Gutschein.**

# Lauftraining und Blutdruck im Griff

**Profitieren mit Wellness-Scheck Surprise.** Mit dem Trainingsgerät XCO trainieren Sie beim Joggen auch Ihren Oberkörper. Das Blutdruckmessgerät WatchBP Home glänzt mit einem ausgeklügelten Messprogramm. Mit dem Wellness-Scheck Surprise offeriert Ihnen unser Partner beides zum Spezialpreis.

Das Trainingsgerät XCO sieht aus wie eine normale Hantel. Doch im Innern liegt der Unterschied: XCO ist mit Schiefergranulat gefüllt und nicht starr. Das Granulat wird bei jeder Bewegung hin und her geschleudert. Das schlägt nicht auf die Gelenke, sondern zwingt Jogger und Walker, die Bewegung mit den Muskeln aufzufangen. Dank diesem Effekt werden Muskeln, Sehnen und Bänder in Armen, Schultern und am Rumpf trainiert. XCO wurde ursprünglich für die Physiotherapie entwickelt.



**Bestellen Sie Ihr Set mit zwei XCO-Trainingsgeräten, Tragegürtel, Anleitungs-DVD und Trainingsplan für 199 statt 224 Franken.**

## Blutdruckmessen leicht gemacht

Das Blutdruck-Messgerät WatchBP Home misst Ihren Blutdruck vollautomatisch. Der neuartige DIAG-Modus führt Sie während 7 Tagen exakt durch einen von der europäischen Bluthochdruckgesellschaft (ESH) vorgegebenen Messplan. Anhand dieser Messungen kann der Arzt Ihren Blutdruckwert über längere Zeit beurteilen. Im normalen Modus ist der WatchBP Home ein herkömmliches Blutdruckmessgerät, mit dem Sie jederzeit messen können. Das Gerät speichert bis zu 250 Messwerte.



**Sie können ein WatchBP Home für 199 statt 224 Franken bestellen. Das Gerät wird mit Adapter, Oberarmmanschette, Anleitungs-CD und USB-Verbindungskabel geliefert.**

## Bestelltalon

Ich bestelle:

Stk. XCO-Set für Fr. 199.- statt Fr. 224.-

Stk. WatchBP Home für Fr. 199.- statt Fr. 224.-

Die Versandkosten sind inklusive. Bitte Wellness-Scheck Surprise aus VisanaFORUM 3/09 beilegen. Die Lieferfrist beträgt maximal 4 Wochen.

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Strasse, Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_  
 Unterschrift \_\_\_\_\_

Ausgefüllten Talon bitte einsenden an:  
 Motio AG, Postfach 304, 3250 Lyss

# Spot

## Merkblätter für Auslandsaufenthalte in Europa

Planen Sie Ferien oder einen längeren Aufenthalt in Europa? Dann könnten Sie die Merkblätter auf der Internetseite der Gemeinsamen Einrichtung KVG interessieren. Diese informieren Sie ausführlich über den Leistungsumfang bei Arztbesuchen, Spitalaufenthalten, Arbeitsunfähigkeit usw. im Aufenthaltsland. Bisher sind Merkblätter über Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich, Spanien, Griechenland, Portugal, Malta und Zypern aufgeschaltet. Das Angebot wird laufend erweitert. Die Merkblätter finden Sie unter [www.kvg.org](http://www.kvg.org) > Ferien im Ausland.

### Liste Vertragsspitaler «Spital Plus Hotel»

Im Internet finden Sie die aktuelle Liste mit den Vertragsspitaler zu unserem Zusatzversicherungsprodukt «Spital Plus Hotel»: [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Zusatzversicherungen > Spitalversicherungen > Spital Plus Hotel. Auf dieser Internetseite oder auf Ihrer Geschäftsstelle können Sie sich über das Produkt informieren.

## Häufig gestellte Frage

**Ich bin bei Visana Med-Direct-versichert. Durch dieses Modell verpflichte ich mich, immer zuerst meinen Hausarzt aufzusuchen. Bei gewissen Behandlungen macht dies aus meiner Sicht aber keinen Sinn. Gibt es Spezialärzte, die ich ohne ausdrückliches Einverständnis meines Hausarztes aufsuchen kann?**

Bei der obligatorischen Krankenpflegeversicherung «Visana Med Direct» verpflichten Sie sich, immer zuerst Ihren Hausarzt zu konsultieren. Er ist Ihr primärer Ansprechpartner und betreut und berät Sie umfassend. Bei Bedarf überweist er Sie an einen externen Spezialisten oder in ein Spital. Bei folgenden Ausnahmen gilt diese Regelung allerdings nicht, hier haben Sie direkten Zugang und be-

nötigen keine Überweisung durch Ihren Hausarzt:

- Sehhilfen (Brillengläser, Kontaktlinsen)
- Mutterschaft
- Gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen
- Gynäkologische Erkrankungen
- Ambulante augenärztliche Untersuchungen
- Zahnärztliche Behandlungen

In diesem Versicherungsmodell profitieren Sie von einem Prämienrabatt von 20 Prozent auf Ihrer Grundversicherungsprämie. Zurzeit wird es in folgenden Kantonen angeboten: Aargau, Basel-Land, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, St. Gallen, Tessin, Waadt, Wallis, Zug und Zürich. Weitere Informationen finden Sie unter [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Med Direct.

## Herzliche Gratulation!

**Die folgenden Visana-Versicherten haben am Wettbewerb im letzten «VisanaFORUM» teilgenommen und hatten Glück: Sie haben eine der heissbegehrten Yoga-Matten gewonnen. Wir wünschen viel Spass damit!**

Irène Aebersold, Interlaken; Sylvia Berli, Kriens; Therese Bernhard, Neuenegg; Lea Bosco, Thun; Henning Böttcher, Fislisbach; Bendicht Braun, Grossaffoltern; Elisabeth Burkhalter, Thun; Nelly Duchini, Arbedo; Yvonne Eng, Winznau; Franziska Hiltbrunner, Winterthur; Niklaus Kohler, Dornach; Verena Lerch, Kehrsatz; Monika Martin, Etzelkofen; Werner Meier, Jona; Janie Müller Oubenali, La-Chaux-de-Fonds; Annemarie Müller-Egli, Horgen; Sandra Niklaus, Zollikofen; Roland Rothenbühler, Bern; Denise Rueff, Zürich; Beatrice Stuker, Utzenstorf; Raphael Todeschini, Lausanne; Alice Weiss, Rheinfelden; Reinhard Westkämper, Bern; Milly Wittwer, Bern; Carole Yerly, Onnens

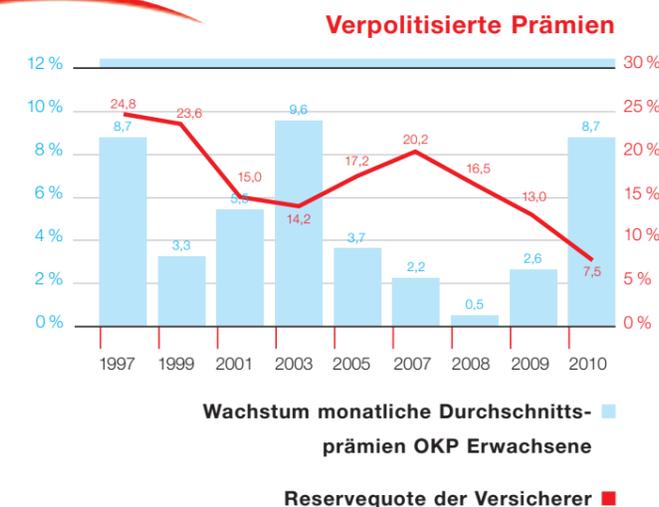
## Pro-Generika.ch: Preise vergleichen und sparen

Dank der Internetseite [www.pro-generika.ch](http://www.pro-generika.ch) können Sie mit wenig Aufwand Geld sparen. Alles was Sie tun müssen, ist in der alphabetischen Medikamentenliste Ihr benötigtes Medikament zu suchen. Mit einem Klick können Sie dann den Preis des Originalpräparats mit den Preisen verschiedener Generika vergleichen. Das mögliche Sparpotenzial ist in Prozent angegeben – so sehen Sie auf einen Blick, welches das günstigste Medikament ist. Das Einsparpotenzial ist enorm. Preisunterschiede von 30 bis 40 Prozent sind keine Seltenheit, die höchste Differenz be-

trägt gar 70 Prozent. Kein Wunder, dass auch Ärzte Pro-Generika regelmässig nutzen, um Preise zu vergleichen.

Mit Ihrem iPhone oder iPhone Touch können Sie eine internetunabhängige Variante von Pro-Generika herunterladen. So können Sie immer und überall prüfen, ob es zur Kopfwheatablette oder der Sportsalbe eine günstigere Alternative gibt. Wie Sie diese Web-App herunterladen und regelmässig aktualisieren können, erfahren Sie unter [www.pro-generika.ch](http://www.pro-generika.ch).

## Die aktuelle Grafik



**Alt-Bundesrat Pascal Couchepin hat wie seine Vorgängerin Ruth Dreifuss versucht, seinen Leistungsausweis durch künstlich tiefes Prämienwachstum zu verbessern. Obwohl die Ausgaben für die Grundversicherung seit der Einführung des KVG mehr oder weniger konstant um rund 4,5 Prozent pro Jahr ansteigen, hat er zwischen 2007 und 2009 tiefere Prämienhöhungen durchgedrückt – auf Kosten der Reserven der Krankenkassen. Die Quittung erhalten alle Versicherten 2010: Um die davongaloppierenden Kosten wieder einzuholen, sind Prämienhöhungen von 8,7 Prozent nötig. Da sich die Reservequote der Versicherer gemäss santésuisse-Prognose 2010 auf 7,5 Prozent senken wird und das Parlament es erneut nicht geschafft hat, kostenwirksame Massnahmen zu verabschieden, ist auch in den kommenden Jahren mit überdurchschnittlichen Prämienhöhungen zu rechnen. (Quelle: BAG, Reservequote der Versicherer 2009/2010: Prognose santésuisse)**

### 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.

Bei Fragen zu Formularen finden Sie Erklärungen im Internet unter [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Privatpersonen > Service > Häufige Fragen > Fachliche Fragen.

#### Visana Assistance

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

#### Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

Schadenersatzansprüche beim Gesundheitsrechtsschutz können Sie unter Telefon 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) den kostenlosen Newsletter abonnieren.



# «Wir brauchen eine breite Ausbildung in der Pflege»

**Der Schweiz mangelt es an Pflegepersonal. Deshalb sollen die Zusammenarbeit mit der Medizin verbessert und der Pflegeberuf gestärkt werden. Diesem gehört die Zukunft, ist Peter Marbet, Direktor des Berner Bildungszentrums Pflege, überzeugt.**

In unserem Gespräch warnt Peter Marbet vor einer ausschliesslichen Akademisierung des Pflegeberufs: «In der Pflege braucht es keine Mini-Ärzte, sondern gut qualifiziertes Personal auf allen Stufen.»

## «VisanaFORUM»: Für wen ist der Pflegeberuf attraktiv?

Peter Marbet: Es gibt kaum einen anderen Beruf, der Kopf, Herz und Hand gleichermaßen

anspricht wie der Pflegeberuf. Pflegende haben ein fundiertes medizinisches Wissen und Pflege-Know-how, eine hohe Sozialkompetenz und legen Hand an. Sie sind hochqualifizierte Profis mit umfassender Praxiserfahrung.

## Es erwartet uns ein enormer Mangel an Pflegepersonal. Was ist zu tun?

Die Arbeitgeber wie Spitäler und Pflegeheime sind gefordert, attraktive Arbeitsbedingungen zu schaffen. Das Pflegepersonal ist besser in die Abläufe und Entschei-

dungen einzubinden. Wir müssen zeigen, dass die Pflege ein attraktiver Beruf mit grossen Entwicklungs- und Aufstiegschancen ist.

## Pflegende sollen mehr Verantwortung erhalten?

Die Zusammenarbeit mit der Medizin muss verbessert werden. Einige Tätigkeiten, die heute Ärzten vorbehalten sind, können an das Pflegepersonal delegiert werden. Pflegende können nach der Diagnose durch den Arzt die Therapie bei den Patienten selbstständig durchführen und überwachen.

## Braucht es künftig einen Hochschulabschluss, um den Pflegeberuf auszuüben?

Nein. Wir müssen im Gegenteil aufpassen, dass wir den Pflegeberuf nicht «akademisieren». Selbstverständlich brauchen wir auch akademisches Personal mit einer entsprechenden Ausbildung. Daneben steht aber das diplomierte Fachpersonal im Zentrum. Eine einseitige Akademisierung entspricht nicht den Bedürfnissen, weder aus Sicht des Arbeitsmarktes noch aus Sicht der Patienten.

## Braucht es Änderungen in der Ausbildung?

Der Mix zwischen akademischer Ausbildung und der Berufsausbildung in der Praxis bewährt sich. Es braucht keine Matura für die Pflege. Zudem gibt es auf allen Stufen Möglichkeiten zur Weiterbildung.

## Zum Beispiel?

Wer will, kann sich auf eine Fachrichtung – von der Gesundheitsförderung bis zur Intensiv- oder Anästhesiepflege – spezialisieren. Auch nach einem Berufsdiplom kann an einer Fachhochschule studiert werden. Die Durchlässigkeit für eine Karriere ist auf allen Stufen gegeben.

## Die Pflege ist noch immer ein «Frauenberuf»...

... was mit dem früheren Bild des «Dienens und Pflegens» zusammenhängt. Das ist schon längst nicht mehr Realität. Das Berufsspektrum reicht heute von der Patientenbetreuung bis zur Führung eines Pflegeheims. Die Männer brauchen wir alleine schon deshalb, weil es weibliche und männliche Patienten gibt.

## Inwiefern verändert die zunehmende Alterung den Beruf?

Die Anforderungen an die Pflege steigen massiv – und damit der Bedarf an geschultem Personal. Patienten pflegen heisst nicht nur Bettwäsche wechseln, sondern auch Verantwortung zu übernehmen. Pflegende sind die ersten Ansprechpartner. Als Teamplayer übernehmen sie Koordinationsfunktionen. Sie beobachten

## Regelmässige Bewegung

Gesund sein sei keine primäre Frage der sportlichen Betätigung, «aber regelmässige Bewegung ist zentral», umreisst Peter Marbet sein Credo für ein gesundes Leben. Ihn selbst zieht es dabei in die Natur zum Wandern, Skifahren, Velofahren und wenn immer möglich über Mittag zum Joggen an das Flussufer der Aare. Und wenn die Zeit nicht reicht, dann halten ihn seine beiden Buben auf Trab. «Zeit mit der Familie zu verbringen, ist für mich ein wichtiges Element der aktiven Erholung.»

## Pflegeausbildner des Kantons Bern



Seit 2008 ist Peter Marbet Direktor des Berner Bildungszentrums Pflege. Dieses ist zuständig für die praxisorientierten Pflegestudiengänge im deutschsprachigen Raum des Kantons Bern, welche Lehr- und Mittelschulabgängern aber auch umstiegswilligen Berufsleuten offenstehen. Neben der Grundausbildung an der höheren Fachschule werden auch verschiedene Nachdiplomstudiengänge angeboten ([www.bzpflege.ch](http://www.bzpflege.ch)). Marbet hat Geschichte studiert und ist Kommunikationsberater. Zuvor war er Direktionsmitglied des Verbandes der Schweizer Krankenversicherer, santésuisse.

den Krankheitsverlauf, verabreichen Medikamente und besprechen die Einsätze von Spezialisten.

## Die Pflege als Traumberuf?

Ja – für diejenigen, welche Freude an der verantwortungsvollen Arbeit mit Menschen haben, Teamarbeit und flexible Arbeitszeiten schätzen. Die Pflege ist ein Wachstumsmarkt, der vielfältige Chancen bietet.

## Interview:

**Christian Beusch**

**Leiter Unternehmenskommunikation**