

Nr. 3 2011

live

Das Sympany Kundenmagazin



Gesund profitiert

Neues Bonusprogramm für Sympany Versicherte Seite 6

Die Prämien 2012 steigen moderat Seite 10

Beim Rechtsschutz auf Sympany zählen Seite 13


erfrischend anders

Birka Gosert (42), Aarau, bei Sympany versichert seit 2006

Birka Gosert arbeitet als Anästhesiefachfrau und Rettungsanwältin in einem Regionalspital. Sie mag beides: Die ruhige Arbeit im OP und die Rettungseinsätze mit Hektik und Überraschungen. Als Ausgleich schlüpft die gebürtige Deutsche gerne beim Theaterspielen in eine andere Haut.



Gesundheit

Medizin und Pflege haben mich immer fasziniert. Schon als Jugendliche habe ich Erste-Hilfe-Kurse besucht und beim Rettungsdienst mitgemacht. So ist die Gesundheit zu meinem Beruf geworden. Eine eigene längere Krankheit im letzten Jahr zeigte mir nun auch «die andere Seite». In diesem Beruf hat man wohl ab und zu das Gefühl, selber unversehrbar zu sein.

Theater

Ich spiele leidenschaftlich gerne Theater, SchauspielerIn wäre ein Traumberuf gewesen. Am Theater schätze ich den Applaus: Man bekommt vom Publikum ganz direkt eine Rückmeldung. Ausserdem ist das Team wichtig. Nur mit einer guten Teamleistung bringt man ein gutes Stück auf die Bühne. Und man muss sich hundertprozentig aufeinander verlassen können.

Schweiz

Ich wuchs in Rheinland-Pfalz auf und kam 2006 in den Aargau. An den Dialekt habe ich mich schnell gewöhnt, auch wenn es anfangs zu lustigen Irrtümern bei der Verständigung kam. Zudem sagt man hier nicht immer alles so direkt wie in Deutschland. Ich finde aber, dass es zwischen Deutschen und Schweizern viel mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede gibt.

EDITORIAL

Gute Nachrichten

Sympany kümmert sich um Ihre Gesundheit. Sie können auf unsere Hilfe zählen, wenn Sie krank sind oder einen Unfall erleiden. Jetzt belohnen wir Sie zudem, wenn Sie sich gesundheitsbewusst verhalten und keine Leistungen verrechnen. Lesen Sie in diesem Magazin das Wichtigste zum neuen, individuellen Bonusprogramm von Sympany. Passend dazu geht es im Hauptartikel um Gesundheit: Was können wir selbst dafür tun? Wann sollten wir uns aufs Gefühl verlassen und wann auf Fachleute? Es ist zwar bekannt, aber trotzdem eine gute Nachricht: Bewegung ist nicht nur gesund, sondern macht auch Spass!

Manchmal muss man nicht nur um seine Gesundheit, sondern zusätzlich noch um sein Recht kämpfen. Auch für diesen Fall gibt es Gutes zu berichten: Mit protect bietet Sympany eine erneuerte Gesundheitsrechtsschutz-Versicherung mit ausgebauten Leistungen an, die Ihre Krankenversicherung perfekt ergänzt.

Gute Nachrichten gibt es schliesslich zu den Krankenversicherungsprämien 2012: Für die Sympany Versicherten erhöhen sich die Prämien im Vergleich zu den letzten Jahren nur moderat, und bei den Zusatzversicherungen liegen sogar Reduktionen drin. Unser neuer CEO Ruedi Bodenmann erklärt im Interview, welche aktuellen Entwicklungen die Prämien vor allem beeinflussen. Dazu zeigen wir Ihnen, wie sie auch individuell Prämien und Kosten sparen können.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und einen gesunden, bewegten Herbst!

Ihre Redaktion



Sympany ist die erfrischend andere Versicherung für massgeschneiderten Schutz und unbürokratische Hilfe. Sympany bietet Kranken- und Unfallversicherungen für Private und Unternehmen sowie seit 2009 auch Sach- und Haftpflichtversicherungen an.

INHALT

04 Impulse

06 Thema

Gesundheit: Worauf es ankommt und was wir tun können

10 Interview

CEO Ruedi Bodenmann zur Entwicklung der Prämien 2012

12 Service

Prämien individuell senken und sparen mit Medikamentendirektversand

13 Angebot

Rechtsschutzversicherung mit ausgebauten Leistungen

14 Wir für Sie

15 Gesunder Genuss

16 Gewusst wie

IMPRESSUM

Herausgeber: Sympany Versicherungen

Redaktion: Sympany Unternehmenskommunikation, redaktion@sympany.ch

Gestaltung: Crafft Kommunikation AG, Zürich **Fotografie:** Derek Li Wan Po, Basel

Druck: Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur

Papier: Biberist Furioso, holzfrei

Auflage: 140 000



Gesundheit in Zahlen

CHF **20670.-**

kostet bei Bluthochdruck die durchschnittliche medikamentöse Behandlung während 30 Jahren. Dazu kommen die ärztlichen Behandlungskosten. Bluthochdruck ist insbesondere in den Industrieländern eine Volkskrankheit. Jeder vierte Erwachsene leidet an einem zu hohen Blutdruck. Unbehandelter Bluthochdruck belastet die Gefässe und erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag.



Das Ding Pulsuhr

Oft ist in Bezug auf den Puls weniger mehr. Denn ein moderates Lauftraining bei einem Puls zwischen 110 und 140 Schlägen pro Minute während 40 Minuten ist am effektivsten. Es erhöht die Ausdauer und kurbelt den Fettstoffwechsel an. Die Pulsuhr hilft, die Belastung richtig einzuschätzen, indem sie den Pulsverlauf überprüft und dokumentiert. Überschreitet man die gewünschte Spanne, wird dies angezeigt. Am Ende des Trainings informiert die Pulsuhr über die Ergebnisse wie den Pulsverlauf, die Zeitdauer und den Kalorienverbrauch. Die kleinen Minicomputer eignen sich ideal zum Joggen, Velofahren und für andere Ausdauersportarten und sind im Fachhandel erhältlich.

kurz & knapp Laufen

1961 gründete der neuseeländische Trainer Arthur Lydiard den ersten Jogging-Club. Er gilt als Erfinder des Laufsports, im Englischen «Jogging» (trotten) genannt. Darunter versteht man das gemächliche Laufen, das Kondition und Fitness steigert und die Muskeln stärkt.

Jogging steigert nicht nur die körperliche Ausdauer und die physische Leistungsfähigkeit des Körpers, es stärkt auch das Herz-Kreislauf-System und beeinflusst die Knochendichte positiv. Zudem wird durch regelmässiges Jogging die Gewichtsabnahme wirkungsvoll unterstützt.

Das Wohlbefinden für den Körper im Allgemeinen, aber auch für die Psyche, wird mit Jogging nachweislich positiv beeinflusst. Wichtig ist einzig, dass man sich mit geeignetem Schuhwerk und einem dem Alter entsprechenden Trainingsplan auf den Weg macht.

Was die Grossmutter noch wusste

Keine Blasen beim Wandern



Selbst wenn die Wanderschuhe bequem und gut eingelaufen sind, schützt dies nicht immer vor schmerzhaften Blasen an den Füssen. Pudern Sie Ihre Füsse vor der Wanderung mit Baby-puder ein. Ihre Füsse bleiben so garantiert blasenfrei!

Sympany Tipp

Achtung, fertig, los!



Volksläufe liegen voll im Trend. Sympany verleiht Laufsportbegeisterten Rückenwind der besonderen Art. Sie geben 100 Prozent Einsatz, wir übernehmen 50 Franken vom Startgeld. Das Angebot ist limitiert, es gilt «dr Schnäller isch dr Gschwinder». Das Rennen ist eröffnet! Also spurten Sie gleich los und holen Sie sich die nötigen Infos unter www.sympany.ch/runbabyrun

Kunden werben Kunden

100 Franken

Empfehlen Sie Sympany weiter: in der Familie, am Arbeitsplatz, im Sportverein oder bei Freunden. Jede Weiterempfehlung ist uns 100 Franken wert, sobald die vermittelte Person ein Versicherungspaket abschliesst (Grundversicherung und Zusatzversicherung). Zusätzlich können Sie, unabhängig vom Versicherungsabschluss, einen von 10 Kuoni-Reisegutscheinen im Wert von je 500 Franken gewinnen. Weiterempfehlen lohnt sich also doppelt. Bestellen Sie Ihre Weiterempfehlungsformulare:

www.sympany.ch/weiterempfehlung
service@sympany.ch



Mitmachen und profitieren!

Gesund leben lohnt sich doppelt!

Sympany belohnt mit einem neuen Bonusprogramm gesundheits- und kostenbewusste Versicherte. Was heisst aber Gesundheit genau? Live geht der Frage nach, wie man gesund lebt – und welche Rolle Genuss dabei spielen kann.

Sind Sie gesund? Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten. Denn Gesundheit lässt sich nicht klar definieren, und sie wird sehr subjektiv empfunden. Einfacher lässt sich wohl das Gegenteil feststellen, nämlich dass man krank ist. Auch unser Gefühl sagt etwas über unsere Gesundheit aus: Wer sich gesund fühlt, ist meist auch gesund – und verhält sich wohl auch so, wie es für seine Gesundheit förderlich ist. Aber: Dürfen wir immer auf unser Gefühl vertrauen?

Was der Gesundheit schadet

Klar benennen lassen sich auf jeden Fall die Risiken für unsere Gesundheit. Dies tut auch Thomas Mall, Mitglied des Sympany Stiftungsrates und Hausarzt in Basel: Rauchen und Übergewicht sind für ihn die wichtigsten, am ehesten beeinflussbaren kardiovaskulären Risikofaktoren. Diese können zu Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Dass Rauchen schadet, ist nicht erst seit den entsprechenden Hinweisen auf den Zigarettenpäckchen bekannt. Nur schon die Stoffe, die beim Rauchen im Spiel sind, verheissen nichts Gutes: Da versammeln sich neben Nikotin und Teer sogar Schwermetalle und gefährliche Gase. Rauchen hat keine positiven Aspekte für die Gesundheit, und so ist auch die Empfehlung klar: Aufhören!

Was ist Übergewicht?

Der Body-Mass-Index BMI teilt das Körpergewicht durch das Quadrat der Körpergrösse in Meter. Bei einem BMI von 20 bis 25 spricht man von Normalgewicht, bei 25 bis 30 von Übergewicht. Ein BMI von über 30 bedeutet Adipositas, Fettleibigkeit. Der BMI ist nur eine von verschiedenen Messgrössen zur Beurteilung des Körpers, ist aber am gebräuchlichsten und wird auch von der Weltgesundheitsorganisation WHO angewandt.

Essen: Lust und Frust?

Etwas komplexer ist die Sache beim Übergewicht, das weitere kardiovaskuläre Risiken wie erhöhte Blutfette, erhöhten Blutdruck und Diabetes sowie Schäden am Bewegungsapparat bewirken kann. Übergewicht ist, wie hohe Blutfette, manchmal auch genetisch bedingt und nicht einfach «selbst verschuldet». Zudem kann man es nicht von heute auf morgen loswerden. Die Grunddiagnose ist allerdings auch hier einfach. Wir bewegen uns zu wenig und essen zu viel. Das bestätigt auch Thomas Mall: «Wir haben das nötige Wissen und den Zugriff zu den richtigen Nahrungsmitteln. Aber wir führen uns einfach zu viele Kalorien zu.»

Das hat auch mit einem Umfeld zu tun, das uns dauernd zu ungesundem Essen verführt: Tag und Nacht ein erschlagendes Angebot, immer grössere Portionen, immer mehr Fett und Zucker. So geschieht falsche Ernährung oft aus Gedankenlosigkeit, aus Bequemlichkeit. Um Gewicht zu reduzieren, braucht es dagegen bewusste Umstellungen von teils lebenslangen Gewohnheiten. Dies muss auch einhergehen mit psychischem Wohlbefinden. Oder einfacher gesagt: Wer mit einer Diät nicht glücklich ist, hält sie auch nicht durch und nimmt nicht ab.

Alles mit Mass

Sich wohlfühlen muss allerdings nicht heissen, den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen. Auch Verzicht oder etwas Anstrengung kann lustvoll sein! Es geht darum, auf einem schmalen Grat zwischen gesunder Ernährung und Genuss zu balancieren. Beide Faktoren dienen unserer Gesundheit, einmal der physischen und einmal der psychischen. Schokolade beim Fernsehen, Pommes Chips zum Apéro oder die brutzelnde Bratwurst am Grillabend sind zwar nicht gesund. Ohne sie wäre unser Leben aber wohl zu genussfeindlich! Und letztlich gilt die Formel: Die Menge macht das Gift.

Ernährung und Bewegung sind
der Schlüssel zur Gesundheit –
aber auch Genuss gehört dazu.





Bewegung bringt es

Dieser Grundsatz von Paracelsus gilt auch für die Bewegung, eines der besten Mittel, um ein gesundes Körpergewicht zu halten. Dazu muss man nicht Spitzensport betreiben. Im Gegenteil: «Wenn man zum Sport eine Stoppuhr braucht, ist er meistens nicht mehr gesundheitsfördernd», ist Mediziner Thomas Mall überzeugt. Sein einfacher Tipp: «Wer gesund bleiben will, soll sich einen Hund anschaffen.» Denn die Regelmässigkeit macht es: Täglich ein Spaziergang ist wahrscheinlich gesünder, als alle zwei Wochen einmal alle Geräte im Fitnesscenter durchzustrampeln.

Bei der Bewegung geht es ebenfalls darum, dass man sich wohlfühlt – aber sich auch mal überwindet: Der Genuss, auf einem Gipfel zu stehen, ist wesentlich grösser, wenn man hochgekraxelt anstatt mit der Bahn gefahren ist. Nach einem kurzen Training arbeitet es sich leichter als nach einem schweren Mittagessen. Und das Gespräch beim gemeinsamen Joggen gehört eben auch dazu!

Wenn es Fachleute braucht

Natürlich gibt es auch Gesundheitsrisiken, die nicht unbedingt von der Lebensweise abhängen und sich nicht so einfach eliminieren lassen. Wer zum Beispiel an einem hohen Blutdruck leidet, spürt keine Beeinträchtigung – bis es allenfalls zu spät ist. Dies gilt ebenso für andere Werte, auch wenn über deren Aussagekraft oft und ausgiebig fachlich gestritten wird. Gewisse Werte sollte man auf jeden Fall kennen und sie, wenn nötig, auch kontrollieren lassen. Dazu gehören Blutdruck, Blutzucker sowie Blutfette. Ab 50 empfiehlt sich auch eine Messung des Augeninnendrucks. Und natürlich sind die verschiedenen Krebsvorsorgeuntersuchungen zu empfehlen:

Frauen lassen sich bei der Gynäkologin auf Brust- und Gebärmutterhalskrebs untersuchen, und bei Männern über 40 ist eine Untersuchung zu Prostatakrebs angesagt.

Am besten wenden Sie sich für alle Kontrollen und Untersuchungen an Ihren Hausarzt. Er kann Massnahmen am besten einordnen, denn er kennt Ihre persönliche Krankengeschichte am besten. Oder ist es bei Ihnen bereits eine Gesundheitsgeschichte?

Rat und Hilfe

Tipps zu Ernährung und Bewegung

Gesundheitsförderung Schweiz ist die Präventionsorganisation des Bundes, der Kantone und der Krankenversicherer. Ihre Website gibt wertvolle Tipps zu gesunder Ernährung und Bewegung im Alltag, inklusive BMI-Rechner, Ernährungstabelle und weitere wichtige Informationen.

www.gesundheitsfoerderung.ch

Medizinische Hilfe rund um die Uhr

Wie soll ich Symptome deuten? Muss ich sofort zum Arzt, kann ich zuwarten oder mich selbst behandeln? Bei diesen Fragen können Sympany Versicherte per Telefon kostenlos ärztlichen Rat einholen: Medgate, das Schweizer Zentrum für Telemedizin, ist eine Arztpraxis, die jeden Tag während 24 Stunden erreichbar ist.

Inland 0844 000 724, Ausland +41 844 000 724

Sympany kümmert sich auch um ihre gesunden Kunden

Sympany leistet unkomplizierte Hilfe, wenn Sie krank sind oder einen Unfall erleiden. Zudem belohnen wir Sie jetzt, wenn Sie sich gesundheitsbewusst verhalten und keine Leistungen verrechnen: mit dem neuen, individuellen Sympany Bonusprogramm.

Wenn Sie bei Sympany die Grundversicherung und je eine Zusatzversicherung für ambulante und stationäre Leistungen abgeschlossen haben, können Sie profitieren:

- Den Bonus gibt es schon nach einem einzigen leistungsfreien Kalenderjahr.
- Der Bonus belohnt Ihre Treue: Je länger Sie ununterbrochen leistungsfrei versichert sind, desto höher wird er.
- Je umfassender Sie Zusatzversichert sind, desto höher wird Ihr Bonus.
- In der Grundversicherung werden Leistungen bis zur Höhe der gewählten Franchise nicht berücksichtigt.
- Leistungen für Gesundheits-Check-ups haben keinen Einfluss auf den Bonus.
- Die Abwicklung ist unkompliziert: Ihr Bonus wird auf Ihr Post- oder Bankkonto überwiesen.

Je nach gewählten Zusatzversicherungen erhalten Sie bei Leistungsfreiheit einen Bonus von bis zu 180 Franken, mindestens aber 50 Franken. Wenn Sie mehr als ein Jahr ohne Unterbruch leistungsfrei waren, multipliziert sich der Betrag mit der entsprechenden Anzahl Jahre. Der vierfache Bonus ist die höchste Stufe, die Sie erreichen können. Somit ist ein Bonus von bis zu 720 Franken möglich. Entscheidend ist jeweils die Versicherungsdeckung am 31. Dezember des Vorjahres.

Das neue Bonusprogramm ersetzt den bisherigen Bonuscheck. So sind je nach Situation wesentlich höhere Bonuszahlungen möglich. Als kleines Extra zur Einführung des neuen Bonusprogramms erhalten im Jahr 2011 alle Bonusberechtigten mindestens 100 Franken, auch wenn ihr individueller Bonus gemäss Berechnung kleiner wäre.

Ein Wort zur Finanzierung

Der Bonus wird aus Mitteln der Zusatzversicherungen (VVG) getragen. Sympany finanziert den Bonus nicht aus Prämien der Grundversicherung (KVG). Diese ist eine Sozialversicherung, mit der Sympany keinen Gewinn erwirtschaftet.

Sympany ist Ihre erfrischend andere Versicherung. Im Krankheitsfall und bei Leistungsfreiheit!

Alle Versicherten, die 2011 bonusberechtigt sind, haben Anfang September die Detailinformationen zu ihrem individuellen Bonus per Post erhalten.

Informieren Sie sich über das Bonusprogramm und die genauen Bedingungen:

www.sympany.ch/bonus, 0800 455 000



«Wir wollen ein verlässlicher Partner sein.»

Gute Nachrichten: Viele Sympany Versicherte dürfen sich auf eine «Nullrunde» oder sogar auf eine Senkung in der Grundversicherung freuen. Da die kantonalen Unterschiede gross sind, gibt es auch Erhöhungen, jedoch in moderatem Umfang.

Herr Bodenmann, die Prämienhöhe bei der Grundversicherung fällt im Vergleich zu den Vorjahren mässig aus. Was sind die Gründe dafür?

In den letzten zwei Jahren hatten die Krankenversicherer Nachholbedarf, weil zuvor die Prämien lange zu tief gehalten worden waren und die Teuerung im Gesundheitswesen nicht deckten. Das machte sich bei allen Versicherern mit sinkenden Reserven bemerkbar, welche mit aussergewöhnlich grossen Erhöhungen korrigiert werden mussten. Diese Situation hat sich jetzt beruhigt. Die Reserven von Sympany sind gesund, ebenso das ganze Unternehmen. Wir haben interne Stresstests über die nächsten drei Jahre durchgeführt. Diese Berechnungen haben gezeigt, dass wir bei normaler Entwicklung der Gesundheitskosten und der Teuerung über die nächsten drei Jahre die Prämienentwicklung vertretbar halten können. Wir möchten unregelmässig hohe Ausschläge vermeiden und für unsere

Kundinnen und Kunden ein verlässlicher Partner sein.

Wie entwickeln sich denn die Gesundheitskosten insgesamt?

Die Kostensteigerung hat sich insgesamt verlangsamt. Waren es früher jährliche Steigerungen von über 4 Prozent, waren es letztes Jahr gesamtschweizerisch 1,9 Prozent. Gesunken sind beispielsweise die Ausgaben für Spitalaufenthalte und die Kosten der Pflegeheime. Am stärksten gewachsen sind im ersten Halbjahr 2011 die Kosten im ambulanten Spitalbereich und für Laborausgaben, ebenso für Physiotherapie, ärztliche Behandlungen und die Spitex.

Die Prämien bei der Grundversicherung entwickeln sich also erfreulich. Wie sieht es bei den Zusatzversicherungen aus?

Bei der allgemeinen Zusatzversicherung für ambulante Leistungen zeichnet sich eine «Nullrunde» ab. Hier

macht sich bemerkbar, dass wir Strukturen und Prozesse verbessert haben. Diese Kostensenkungen geben wir unseren Kundinnen und Kunden weiter. Zudem wirkt sich sowohl bei der Grundversicherung als auch bei den Zusatzversicherungen die neue Spitalfinanzierung aus.

Die neue Spitalfinanzierung spielt bei der Prämiengestaltung eine wichtige Rolle. Worum geht es dabei?

Es geht im Wesentlichen darum, dass pro Diagnose und pro Behandlung ein Preis festgesetzt wird. Das ist die sogenannte Fallpauschale. Damit will man eine höhere Vergleichbarkeit der Behandlungspreise anstreben. Es wird somit transparent, welches die teureren und welches die günstigen Spitäler sind. Gleichzeitig ändern das Finanzierungsmodell und der Kostenteiler zwischen Krankenversicherern und Kantonen. Die Kantone können bestimmen, wieviel sie bei Behandlungen im Spital übernehmen. Die Höhe dieser Beteili-

Prämien 2012

Im Laufe des Oktobers werden Sie von Sympany Ihre neue Police mit Angabe der Versicherungsprämie 2012 erhalten.

In den letzten Jahren mussten die Krankenversicherer zu dieser Zeit jeweils mit schlechten Nachrichten aufwarten. Für das Jahr 2012 zeichnen sich bessere Aussichten ab:

Sympany erhöht die Prämien der Grundversicherung gesamtschweizerisch um moderate durchschnittliche 1,6 Prozent. Zwischen den verschiedenen Kantonen ergeben sich allerdings erhebliche Unterschiede. Bei den Prämien für die Zusatzversicherungen werden über 80 Prozent der Versicherten von einer Senkung profitieren.



CEO Ruedi Bodenmann nimmt Stellung zu den Krankenversicherungsprämien 2012.

gung ist unterschiedlich. Deshalb hat die Spitalfinanzierung auch unterschiedliche Auswirkungen auf die Prämien in den einzelnen Kantonen. Wir geben die Kostensenkung in denjenigen Kantonen weiter, wo sich die neue Spitalfinanzierung positiv auswirkt.

Was heisst das konkret?

Wir müssen zum Beispiel im Kanton Basel-Stadt die Prämien in der Grundversicherung etwas erhöhen. Auf der anderen Seite ist im Kanton Bern eine Verbesserung eingetreten. Die resultierende Vergünstigung können wir im Kanton Bern den Versicherten zukommen lassen. Bei den Spitalzusatzversicherungen ergibt sich in allen Kantonen eine Senkung, jedoch in unterschiedlichem Ausmass.

Neu gilt für die Versicherten freie Spitalwahl. Geht die Prämie der Spitalzusatzversicherung zurück?

Die Spitalzusatzversicherung deckte und deckt mehr ab als die freie Spitalwahl. Zum Beispiel deckt sie Kuren, Transportkosten, gewisse Psychotherapien und das so genannte Rooming-In ab, also die Möglichkeit für Angehörige, im Spitalzimmer des Patienten zu

übernachten. Auch nach Einführung der freien Spitalwahl bleiben Kosten bestehen: Wenn Versicherte eine ausserkantonale Behandlung wählen, die teurer ist als im Wohnkanton, übernimmt diese Zusatzversicherung die anfallenden Mehrkosten.

Was ist mit der immer wieder kritisierten Jagd der Krankenversicherer nach jungen und gesunden Versicherten?

Ich bin der Ansicht, dass Wettbewerb unter den Krankenversicherern wichtig ist. Er führt dazu, dass alle Anbieter laufend ihre Strukturen und Prozesse optimieren und sich um ihre Kundinnen und Kunden bemühen. Um ein gewisses Fehlverhalten in der Kundengewinnung einzudämmen, wird der finanzielle Risikoausgleich unter den Versicherern verfeinert. Angestrebt wird ein besserer Ausgleich zwischen chronisch Kranken und leichten Krankheitsfällen. Sympany bezahlt zudem keine Provisionen mehr in der Grundversicherung, um ebenfalls einen Teil daran zu leisten, Fehlverhalten in der Kundengewinnung zu vermeiden.

Was sind die Überlegungen von Sympany zu den Managed-Care-Modellen?

Mit Managed Care beginnt sich eine neue Philosophie durchzusetzen. Die Behandlungen werden in Zusammenarbeit von Versicherer und Arzt besser organisiert und koordiniert. Vom Nutzen dieser Triagefunktion sind wir überzeugt. So gewinnt nicht nur die Qualität, sondern auch die Spareffekte sind erheblich. Wir werden weiterhin die Spareffekte der Hausarzt-, HMO- und Telmed-Modelle direkt an die Versicherten weitergeben und planen, diese Modelle weiter auszubauen. Wir sind auch überzeugt von der Idee, die Eigenverantwortung zu fördern, wie dies bei den Managed-Care-Modellen im Fokus steht. Wie sich die Gesundheitskosten und die politischen Umstände – die Managed Care-Vorlage wird noch im Parlament behandelt – auch immer entwickeln: Unser Ziel ist es, attraktiv zu bleiben und vor allem langfristig eine verlässliche Prämienentwicklung anzubieten. Wir setzen uns für vertretbare Kosten im Gesundheitswesen ein und wollen für unsere Kundinnen und Kunden ein verlässlicher Partner sein.

Medikamenten- direktversand

Sparen beim Preis, nicht bei der Qualität

Sympany arbeitet mit den beiden Versandapotheken MediService in Zuchwil und Zur Rose in Frauenfeld zusammen. Beide Apotheken liefern Medikamente portofrei ins Haus. Wer mithelfen will, die Gesundheitskosten im Auge zu behalten, hat damit eine aktive Sparmöglichkeit.

Mehrfach sparen

Unsere Kundinnen und Kunden haben die Wahl, wo sie ihre Medikamente beziehen wollen. Alle, denen der Medikamenten-direktversand zusagt, können damit aber mehrfach sparen: Die Versandapotheken bieten zwischen 5 und 10 Prozent Rabatt auf Originalpräparate und Generika. Zudem entfallen beim Direktversand der Medikamentencheck von 4.30 Franken pro bezogenes Medikament und der Bezugscheck von 3.25 Franken pro Bezug.

Schnell und unkompliziert

Nachdem Sie Ihr Rezept eingeschickt haben, werden Ihnen die Medikamente üblicherweise innerhalb von zwei Arbeitstagen in neutraler Verpackung zugesandt. Abstriche gibt es nur im Preis, nicht bei der Qualität: Apotheker prüfen alle Bestellungen vor dem Versand. Bei Dauerrezepten wird die Nachbestellung für Sie noch einfacher, und selbstverständlich geschieht die Verrechnung unkompliziert direkt über Sympany.

Informieren Sie sich über die interessanten Angebote der Versandapotheken:

www.zurRose.ch, 0848 842 842

www.mediservice.ch, 0800 817 827

Prämienspartipps

Die «Klassiker»

Mit verschiedenen Massnahmen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Prämienhöhe ganz individuell zu beeinflussen:

Franchise erhöhen

Reduzieren Sie Ihre Prämie mit einer erhöhten Franchise von 500 bis 2500 Franken.

In ein Managed-Care-Modell wechseln

Mit einem unserer Managed-Care-Modelle casamed hmo, casamed hausarzt oder callmed 24 profitieren Sie von Prämienrabatten. Bei gesundheitlichen Problemen melden Sie sich immer zuerst bei Ihrem Hausarzt, bei Ihrer HMO-Praxis oder beim telemedizinischen Dienst.

Unfalldeckung ausschliessen

Wenn Sie mehr als 8 Stunden pro Woche arbeiten, sind Sie durch Ihren Arbeitgeber unfallversichert. Die Unfalldeckung bei der Krankenversicherung ist dann nicht nötig.

Auf Familienrabatt setzen

Bei den Heilungskosten-Zusatzversicherungen erhalten Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre grosszügigen Rabatt, wenn mindestens ein Elternteil gleichwertig versichert ist.

Mehrjähriges Versicherungspaket abschliessen

Wenn Sie ein Versicherungspaket für drei Jahre abschliessen, profitieren Sie vom Mehrjahresrabatt auf die Heilkosten-Zusatzversicherungen.

Kranken- und Sachversicherungen kombinieren

Wenn Sie Ihre Kranken-, Haushalt- und Motorfahrzeugversicherung bei Sympany abschliessen, profitieren Sie zusätzlich von attraktiven Kombirabatten auf die Schadenversicherungen.


Beachten Sie bitte die genauen Bedingungen für die Gewährung der einzelnen Rabatte.

Informieren Sie sich im Internet oder direkt beim Sympany Kundendienst:

service@sympany.ch, 0800 455 000

www.sympany.ch/private/tippsundinfo





Auch in Sachen Gesundheitsrechtsschutz können die Versicherten auf Sympany zählen.

Noch mehr Schutz mit Sympany protect

Sympany bietet neben der Krankenversicherung auch die Gesundheitsrechtsschutz-Versicherung protect an. Sie wurde überarbeitet und beinhaltet nun mehr Leistungen. Damit sind Sie bei allfälligen Rechtsstreitigkeiten noch besser gewappnet!

Wenn zu gesundheitlichen Problemen noch Rechtsstreitigkeiten kommen, ist man doppelt froh um Unterstützung. In Zusammenarbeit mit der Coop Rechtsschutz AG bietet Sympany deshalb die bewährte Rechtsschutzversicherung protect an.

Umfassender Gesundheitsrechtsschutz

Der finanzielle Schutz von protect beschränkte sich bisher auf Rechtsstreitigkeiten mit medizinischen Leistungserbringern wie Spitälern, Ärzten oder Therapeuten bei medizinischen Fehlbehandlungen. Auf Anfang 2012 baut Sympany das Versicherungsprodukt deutlich aus: Versichert sind jetzt auch Ereignisse, bei denen Ihre Gesundheit beeinträchtigt wird und Sie mithilfe von spezialisierten Anwälten oder Experten Ihre Ansprüche geltend machen müssen. So geht es bei einem Unfall im Strassenverkehr oder auf der Skipiste oft darum, gesundheitliche Schäden abzuklären und entsprechende Schadenersatzforderungen zu formulieren und durchzusetzen.

protect ist die umfassende Versicherung für alle Rechtsfragen im Zusammenhang mit gesundheitlichen Schädigungen. Sie unterstützt und trägt die Kosten bei Rechtsstreitigkeiten mit Haftpflichtversicherungen, aber auch mit Unfall-, Kranken- und Invalidenversicherungen.

Angepasste Prämie

Aufgrund des Leistungsausbaus wird die Prämie von bisher monatlich 1 Franken auf 1.50 Franken angepasst. Wie bisher profitieren alle Familienmitglieder von der Versicherungs-

deckung, wenn eine Person aus der Familie die Versicherung abgeschlossen hat. Mit der neuen protect bietet Sympany ein noch umfassenderes, attraktives Produkt an, das Ihre Kranken- und Unfallversicherung perfekt ergänzt!

Weitere Fragen zum Thema Gesundheitsrechtsschutz?

Wir beraten Sie gerne persönlich:

service@sympany.ch, 0800 455 000

www.sympany.ch/private/protect

Die Leistungen

Weltweite Deckung, pro Fall bis zu 250000 Franken innerhalb von Europa und bis zu 50000 Franken ausserhalb von Europa.

Unterstützt werden Sie bei

Rechtsfragen zu Fehlbehandlungen und Unterlassungen von Untersuchungen; Rechtsfragen im Zusammenhang mit allgemeinen Gesundheitsschädigungen; haftpflichtrechtlichen Streitigkeiten im Zusammenhang mit Gesundheitsschädigungen (Unfall, Leistungserbringer); versicherungsrechtlichen Streitigkeiten (Unfall-, Kranken- und Invalidenversicherung).

Gedeckt werden hauptsächlich

Kosten für beauftragte Rechtsanwälte, Experten und Gutachter; Verfahrens- und Gerichtskosten (inklusive allfällige Prozessentschädigung an Gegenpartei).



Isabelle Gröli-Naegele ist Leiterin des Sympany Kundendienstes.

Sie fragen, unser Kundendienst gibt Antwort

Unsere Mitarbeitenden geben täglich Auskunft. Stellvertretend beantwortet Isabelle Gröli-Naegele oft gestellte Fragen.

Glasschaden

Die Windschutzscheibe meines Fahrzeugs hat einen Riss. Beahlt Sympany die Reparatur oder den Ersatz der Scheibe?

Wenn Sie die Kaskodeckung in der Sympany Motorfahrzeugversicherung car eingeschlossen haben, sind Glasbruchschäden versichert. Melden Sie uns den Schaden umgehend entweder telefonisch oder per Mail. Sympany veranlasst die weiteren Schritte und koordiniert den Kontakt zum Fachspezialisten. Für die Reparatur und den Neueinbau von Autoglas arbeitet Sympany mit dem Dienstleister Carglass zusammen. Carglass übernimmt die Reparatur des Schadens professionell und kostengünstig. Wird der Schaden durch Carglass repariert, verzichtet Sympany auf den allfällig vereinbarten Selbstbehalt von 200 Franken.

schadenversicherungen@sympany.ch
00 800 55 455 500

Leistungsabrechnungen

Warum dauert es so lange, bis ich auf eingesandte Rechnungen die Leistungen zurückerstattet erhalte?

Sympany hatte tatsächlich Verzögerungen in der Auszahlung von Leistungen. Für den Ärger, den wir unseren Kundinnen und Kunden damit bereitet haben, entschuldigen wir uns. Ursache waren interne Umstellungen und eine hohe Zahl von Belegen. Den Rückstand haben wir mittlerweile behoben. Die übliche Verarbeitungsdauer von 7 bis 14 Arbeitstagen können wir jetzt in den meisten Fällen wieder einhalten. Sympany ist es sehr wichtig, die eigenen Qualitätsansprüche zu erfüllen: Rückfragen zu ausstehenden Beträgen lösen Zusatzaufwand und damit Kostenineffizienz aus. Dies ist weder im Interesse der Kundinnen und Kunden noch von Sympany.

Umweltabgaben

Warum erhalte ich mit der Prämienrechnung die Umweltabgaben vergütet?

Bei den Umweltabgaben handelt es sich um Lenkungsabgaben, die den Verbrauch von fossilen Brennstoffen und Lösungsmitteln verteuern. Sie werden nach dem Verursacherprinzip erhoben. Die Erträge aus den Abgaben werden im Auftrag des Bundesamts für Umwelt BAFU über die Krankenversicherungsprämien an die Bevölkerung zurückverteilt. Im Jahr 2012 sind dies insgesamt 334 Millionen Franken. Dies ergibt 42 Franken pro versicherte Person. Der monatliche Betrag von 3.50 Franken wird direkt von Ihrer Monatsprämie abgezogen. Die Vergütung über die Krankenversicherer ist der einfachste Weg, da diese regelmässig in direktem Kontakt mit den Einwohnerinnen und Einwohnern der Schweiz stehen.

www.umwelt-schweiz.ch/co2-abgabe
www.umwelt-schweiz.ch/voc

Haben Sie weitere Fragen?

So erreichen Sie Ihren Sympany Kundendienst:

Privatkunden 0800 455 000, www.sympany.ch/private
Unternehmen 0800 955 000, www.sympany.ch/business
service@sympany.ch, www.sympany.ch

Rüebli

Die orangegelbe Rübe gehört zu den wichtigsten in der Schweiz angebauten Gemüsesorten.

Die Wirkung

Braucht der Osterhase

wirklich keine Brille, weil er gerne Rüebli knabbert? Das Wurzelgemüse ist reich an Karotin. In Verbindung mit Fett wird dieses in Vitamin A umgewandelt. Bestimmte Augenzellen, die besonders für unsere Sicht bei Dunkelheit aktiv werden, brauchen ausreichend Vitamin A. Rüebli sind daher auch ein wichtiger Bestandteil der Säuglingsnahrung.



Die Herkunft

Rüebli sind weit verbreitet

und gehören zu den wichtigsten Gemüsearten. Die ältesten Belege über die Nutzung der Karotte – so heisst das Rüebli richtig – als Gemüse und Heilpflanze stammen aus der Antike Griechenlands und Roms. Die essbare Wurzel ist das Rüebli. Aus dem Boden ragen die Stängel und die Blätter. Die Farben variieren von Weiss über Gelb, Rot, Violett bis Dunkelrot.

Der Brauch

Dank seiner Süsse

hat das Rüebli in Sagen und im Volksbrauch als Lieblingsspeise von Zwergen gegolten. Die Zwerge hinterlegten dafür oft ein Goldstück. Aus diesem Grunde gilt der Brauch, am Neujahrstag Rüebli zu essen, um das ganze Jahr über einen vollen Geldbeutel zu haben und keine Geldnot zu leiden. Übrigens sollte das äusserst lagerfähige Gemüse nicht neben Äpfeln gelagert werden, da die Rüebli sonst bitter werden.

Das Rezept

Cremige Rüebli-Ingwer-Suppe

für 4 Personen: Etwa 800 g Rüebli schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit einer Ingwerknolle in reichlich Gemüsebouillon kochen, bis sie weich sind. Ingwer herausnehmen. Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Joghurt oder geschlagenen Rahm zum Verfeinern unterrühren. Einige Minuten stehen lassen, damit sich der Geschmack entfalten kann.



Gewusst wie

Beherzt helfen im Notfall

Jährlich erleiden in der Schweiz rund 50 000 Menschen einen Herzinfarkt, einen Hirnschlag oder einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Dann zählt jede Minute! Mit der richtigen Vorbereitung können wir alle schnell und effizient helfen.

Symptome erkennen

Herzinfarkt: beengender Druck und klemmende Schmerzen in der Brustmitte, oft ausstrahlend, länger als 15 Minuten; Übelkeit, Schwäche, Schwitzen; Angstgefühl, Atemnot.
Hirnschlag: Schwäche, Lähmung oder Gefühlsstörung; plötzliche Blindheit oder Doppelbilder; Sprach- und Verständnisstörungen; heftiger Schwindel; ungewöhnlich heftiger Kopfschmerz.
Herz-Kreislauf-Stillstand: keine Reaktion auf Ansprechen/Schütteln; keine Atmung.

Richtig handeln

Alarmieren Sie in einem Notfall den Notruf 144 mit Angabe von Standort (Adresse), Name und Alter des Patienten. Bitten Sie jemanden, die Ambulanz einzuweisen und bleiben Sie beim Patienten.
Herzinfarkt/Hirnschlag: Patienten mit leicht angehobenem Oberkörper auf einer harten Unterlage lagern, enge Kleider, Krawatte, Büstenhalter öffnen.
Herz-Kreislauf-Stillstand: sofort mit Herz-Lungen-Massage beginnen, wenn vorhanden, AED-Gerät einsetzen.

Vorbereitet sein

Ohne sofortige Erste Hilfe sinkt nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand die Überlebenschance mit jeder Minute um 10 Prozent. Wenn kein Arzt zur Stelle ist, können Laien mit Erfolg die Herz-Lungen-Massage anwenden, bis der Patient in professionellen Händen ist. Diese Technik kann in Kursen relativ einfach gelernt werden, genauso wie der Umgang mit den vielerorts installierten Defibrillatoren oder AED-Geräten (automated external defibrillation).

**Notfall-Merkblatt und wichtige Informationen auf der Website der Schweizerischen Herzstiftung: www.swissheart.ch
Kursangebot beim Schweizerischen Samariterbund: www.samariter.ch**