

# Update.



**Basler Stadlauf**  
Rennen für den guten Zweck

# Basler Stadtlauf:

## Rennen für den guten Zweck

Stadtlauf ist, wenn in Basel die Weihnachtsbeleuchtung an ist und Tausende durch die Innenstadt rennen. Mit dabei auch Sympany Mitarbeitende.

**5** 500 Meter. Die Schnellsten schaffen diese Distanz locker in weniger als 20 Minuten. Bestzeiten sind beim Basler Stadtlauf aber nicht das Wichtigste. Mitmachen zählt. Und das tun viele. Rund 6000 Läuferinnen und Läufer – von jung bis alt – gingen Ende November an den Start.

Viele liefen für einen guten Zweck. So auch die Mitarbeitenden von Sympany. Von der Geschäftsleitung bis zur Lernenden, sie alle rannten auch für die Winterhilfe Basel-Stadt. Für jeden «Sympany Zieleinlauf» erhielt die wohltätige Organisation einen Batzen, insgesamt 5000 Franken. Dort ist die Spende willkommen.

«Armut ist in unserem Land oft unsichtbar, doch jede fünfte Person in der Schweiz ist armutsgefährdet. Betroffene in Not erhalten von uns rasche und konkrete Hilfe», sagt Martina Saner, Geschäftsführerin Winterhilfe Basel-Stadt. Und weiter: «Die Stiftung Sympany unterstützt



unsere Arbeit bereits mit einem jährlichen Beitrag. Die zusätzliche «Stadtlauf-Spende» zeigt, dass auch die Mitarbeitenden von Sympany hinter diesem Engagement stehen. Ein schönes Zeichen.»



Mehr über das Engagement der Winterhilfe sowie der Stiftung Sympany:  
[winterhilfe.ch](http://winterhilfe.ch)  
[sympany.ch/winterhilfe](http://sympany.ch/winterhilfe)



# So erreichen Sie uns über die **Feiertage**

Bald ist wieder Weihnachten und die Welt wird ein wenig ruhiger. Für Ihre Anliegen haben wir aber immer ein offenes Ohr.

**D**as Jahr 2021 neigt sich dem Ende zu. Danke, dass Sie in diesem Jahr bei uns versichert waren. Für 2022 wünschen wir Ihnen alles Gute und viel Gesundheit!



## Haben Sie während der Festtage ein Anliegen?

Dieses können Sie uns rund um die Uhr online mitteilen:

- Bei Fragen zu Versicherungsdeckung, Rechnungen, Police, Prämienverbilligung: [service@sympany.ch](mailto:service@sympany.ch)
- Bei Fragen zu Leistungen, Leistungsabrechnungen oder Arztrechnungen: [leistungen@sympany.ch](mailto:leistungen@sympany.ch)
- Kontaktformular: [sympany.ch/kontakt](https://sympany.ch/kontakt)

---

## Erreichbarkeit während der Feiertage:

- **24.12.2021 und 31.12.2021:**  
telefonisch 8.00 bis 16.00 Uhr,  
Beratungszentrum geschlossen
- **25./26.12.2021 und 1.1.2022:**  
geschlossen

Ab 3. Januar 2022 sind wir zu den gewohnten Zeiten erreichbar:  
Montag bis Freitag von 8.00 bis 17.00 Uhr

---

## Neue Öffnungszeiten im Beratungszentrum

Ab 3. Januar 2022 gelten im Beratungszentrum Basel neue Öffnungszeiten:

- Montag von 8.00 bis 17.00 Uhr
- Dienstag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr und von 13.00 bis 17.00 Uhr



Telefon Kundenservice  
+41 58 262 42 00



Beratungszentrum:  
Peter Merian-Weg 4 in Basel



## **Arztbesuch:** jederzeit unkompliziert via App oder Telefon

Wussten Sie, dass Sie eine Ärztin oder einen Arzt auch virtuell besuchen können? Gerade derzeit ist der Rat per Telefon oder Video eine gute Wahl.

**W**enn Sie krank sind und ärztliche Behandlung benötigen, sind Medgate und eedocors für Sie da – auch abends und am Wochenende. So erhalten Sie schnell und einfach eine ärztliche Beratung und müssen weder Ihre Wohnung verlassen noch in vollen Wartezimmern sitzen. Ein grosser Vorteil, denn damit schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen vor einer Ansteckung.

Die Erfahrung zeigt, dass die Online-Ärztinnen und -Ärzte nicht nur Beratungen vornehmen können, sondern einen Grossteil der medizinischen Probleme direkt lösen: sei es im Telefongespräch oder – besonders geeignet – im Videocall. Denn so können sie ihre Patientinnen und Patienten gleich selbst in Augenschein nehmen.

Sind Sie noch nicht sicher, ob ein virtueller Arztbesuch für Sie das Richtige ist? Hier erfahren Sie, wie es funktioniert und was es kostet.



### Online zum Hausarzt

Eine Online-Konsultation bei Medgate oder eedocors geht ganz einfach per Videochat oder Telefon.



Mehr dazu unter:  
[sympany.ch/aerztlicher-rat](https://www.sympany.ch/aerztlicher-rat)

---

### Hautprobleme? Haut-Check!

Ob Ausschlag, auffälliges Muttermal, juckende oder gerötete Haut – mit dem Haut-Check von OnlineDoctor erhalten Sie rasch Hilfe von einem Dermatologen. Sie bezahlen CHF 55.– mit Kreditkarte, Paypal oder Twint. Kundinnen und Kunden mit einer ambulanten Zusatzversicherung (plus oder premium) erhalten von Sympany gegen Vorlage der Rechnung von OnlineDoctor CHF 11.– zurück.



Weitere Informationen unter:  
[sympany.ch/haut-check](https://www.sympany.ch/haut-check)

---



# Rechnungen ganz einfach in **mySympany** einreichen

Ihre Belege können Sie über das Kundenportal mySympany, per Post oder E-Mail bei Sympany einreichen.

**W**as tun mit Ihren Arztrechnungen, Quittungen, Rückforderungsbelegen oder dem Nachweis über ein Fitnessabo?



Am schnellsten und sichersten geht das Einreichen im Kundenportal:

- mit der App: einfach abfotografieren
- am Computer: im PDF- oder JPG-Format hochladen

## **Behalten Sie den Überblick**

Ihre Leistungsabrechnungen – und übrigens auch alle anderen Dokumente – erhalten Sie im Posteingang in mySympany. So bleiben Sie stets aktuell informiert über den Stand Ihrer Kostenbeteiligung und schonen dabei sogar noch die Umwelt.



Mehr unter:  
[sympany.ch/zahlungsinfos](https://www.sympany.ch/zahlungsinfos)

## **Erhalte ich für 2022 eine neue Versichertenkarte?**

- **Grundversicherung ab 2022 neu bei Sympany oder Wechsel der Sympany Versicherungsgesellschaft:**  
Sie erhalten Ihre Versichertenkarte spätestens Anfang Januar 2022.
- **Wechsel des Modells, der Franchise oder der Unfalldeckung:**  
Ihre Karte bleibt gültig und die Neuerungen sind ab 1. Januar 2022 auf der Karte aktiv.



## **Immunsystem stärken**

Nebst Hygienemassnahmen gilt es das Immunsystem allgemein zu unterstützen, um der saisonalen Grippe und Erkältungen vorzubeugen. Was also tun?

### **Gesunder Schlaf**

Guter und regelmässiger Schlaf wirkt sich auch auf unsere Abwehr aus. Schlafen wir zu wenig, fehlen Reserven, um uns gegen Krankheitserreger zu wehren.

### **Ausgewogene Ernährung**

Es empfiehlt sich ein verstärkter Verzehr von Fisch und Milchprodukten. Beide enthalten wertvolles Vitamin D, das unser Körper im Winter nicht immer ausreichend produzieren kann.

### **Sport und Bewegung**

Schon mässiger Sport wirkt sich positiv aus. Empfehlenswert sind Schwimmen, Joggen und lange Spaziergänge.

### **So stärken Sie Ihre Abwehr:**

- Gesunder Schlaf
- Ausreichend trinken
- Ausgewogene Ernährung
- Sport und Bewegung an der frischen Luft
- Entspannung



Von Dipl. Arzt  
Michel Wenger,  
ärztlicher Leiter  
Centramed Basel  
Aeschen



## bonus.ch bestätigt Zufriedenheit

Die Note 5.0 erhält Sympany in der diesjährigen Umfrage zur Kundenzufriedenheit von bonus.ch. Über 3'000 Befragte bewerteten Vertragsabwicklung, Bearbeitung von Leistungen sowie den Kundenservice. Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

[sympany.ch/zufriedenheit](https://sympany.ch/zufriedenheit)