

Update

Frische Infos für Sympany Versicherte



GESUNDHEITSTIPP

Wenn die Sonne tief steht In den Wintermonaten ist Vitamin D Mangelware

Vitamin D ist wichtig für die Regelung des Calciumspiegels und beim Knochenaufbau. Es wird hauptsächlich in der menschlichen Haut gebildet, wenn diese der Sonne ausgesetzt ist. Diese körpereigene Bildung deckt den Hauptanteil des Vitamin-D-Bedarfes. Die Ernährung kann lediglich einen geringen Beitrag liefern. Denn Vitamin D in erwünschenswerten Mengen ist nur in wenigen Nahrungsmitteln wie Fettfischen, Innereien, Eiern und bedingt auch in Milchprodukten enthalten.

Im Sommer mehr als genug

Im Sommer ist die Sonneneinstrahlung stark, die Haut kann einfach genug Vitamin D bilden. Es reicht, Gesicht und Hände rund 20 Minuten der Sonne auszusetzen, um den täglichen Bedarf zu decken. Zudem kann ein Teil davon für einen späteren Einsatz gespeichert werden. Im Winter hingegen steht die Sonne zu tief, die menschliche Haut kann nicht ausreichend Vitamin D bilden.

Im Winter zu wenig

Gemäss Untersuchungen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) sind ca 60% der Bevölkerung in den Monaten Dezember bis März mit Vitamin D unterversorgt. Abgefangen werden kann diese Unterversorgung mit zugeführtem Vitamin D in Form von Multi-

vitaminen, Nahrungsergänzungsmittel oder Vitamintropfen. Dabei gilt es allerdings, zu beachten, dass mehr nicht unbedingt besser ist. Eine übermässige Zufuhr von Vitamin D kann durchaus Schaden anrichten. Denn auch hier gilt: «Die Menge macht das Gift.»

Besprechen Sie deshalb mit Ihrem Hausarzt, wie viel Vitamin D Sie einnehmen sollen.



Jürg Bollhalder

Dr. med., hat diesen Tipp für Sie verfasst. Der Facharzt Allgemeine Innere Medizin FMH leitet die Praxen centramed und Marktgasse in Altdorf. centramed Praxen sind die erste Anlaufstelle für Sympany Versicherte im Hausarztmodell.



Komfort à la carte

hospita macht dies möglich.

Wenn Sie sich bei der Spitalwahl nicht einschränken oder nicht in der Allgemeinabteilung liegen wollen, brauchen Sie eine Spitalzusatzversicherung. Mit hospita von Sympany finden Sie die passende Lösung.



Prosit Neujahr!

Wissenswertes zum Jahreswechsel.

Neue Prämien, Kostenübersicht für die Steuererklärung und einiges mehr: Alles, was Sie zum Thema Jahreswechsel und Krankenversicherung wissen sollten, finden Sie hier im Überblick.



Bis in den frühen Morgen

Exklusive Verlosung für Sympany Versicherte.

Am Freitag, 20. Januar 2017, findet die 17. Basler Museumsnacht statt. Sympany verlost 250 x 2 Tickets. Machen Sie mit, und mit etwas Glück streifen auch Sie durchs nächtliche Kulturtreiben.



Komfort à la carte

Passen Sie Ihre Spitalzusatzversicherung Ihren Ansprüchen an

Spitalkosten sind zwar durch die obligatorische Grundversicherung gedeckt, allerdings nur in begrenztem Rahmen. Bezahlt werden die Kosten für einen Spitalaufenthalt in der allgemeinen Abteilung in Ihrem Wohnkanton. Aufenthalte in ausserkantonalen Spitälern bezahlt die Grundversicherung nur, wenn das Spital auf der entsprechenden Liste des Wohnkantons aufgeführt ist.

Wenn Sie sich bei der Spitalwahl nicht einschränken oder nicht in der Allgemeinabteilung liegen wollen, bietet sich der Abschluss einer Spitalzusatzversicherung an. Mit hospita von Sympany können Sie den Versicherungsschutz Ihren Bedürfnissen anpassen.

hospita allgemein

Mit dieser Versicherung können Sie sich in einem Akutspital Ihrer Wahl in der ganzen Schweiz behandeln lassen.

Ausserdem erhalten Sie Beiträge an Transport und Rettung sowie an eine Haushalthilfe bei Krankheit, Unfall oder Geburt.

hospita halbprivat

Dieses Versicherungsmodell ermöglicht Ihnen den Aufenthalt im Zweibettzimmer, auch bei Notfällen im Ausland. Für Transport und Rettung erhalten Sie bis CHF 30'000.-, und auch für die Haushalthilfe bei Krankheit, Unfall oder Geburt erhalten Sie einen Beitrag. Sie können zwischen zwei Varianten wählen:

hospita halbprivat ohne Selbstbehalt: deckt 100% der Kosten in der halbprivaten Abteilung aller anerkannten Spitäler der Schweiz.

hospita halbprivat mit Selbstbehalt: ist die kostengünstigere Alternative. 25% der Kosten gehen zu Ihren Lasten, wobei sich Ihr Kostenanteil auf CHF 3'000.- pro Jahr beschränkt.

hospita privat

Sie liegen in einem Einbettzimmer, auch bei Notfällen im Ausland. Transport- und Rettungskosten sind bis CHF 50'000 gedeckt, und für die Haushalthilfe bei Krankheit, Unfall oder Geburt erhalten Sie ebenfalls einen Beitrag.

Auch hier können Sie zwischen zwei Varianten wählen:

hospita privat ohne Selbstbehalt: deckt 100% der Kosten in der Privatabteilung aller anerkannten Spitäler.

hospita privat mit Selbstbehalt: ist die kostengünstigere Alternative. Sie bezahlen 20% der Kosten selbst, Ihr Kostenanteil beträgt aber nicht mehr als CHF 3'000.- pro Jahr.

hospita flex

Der Name ist Programm: Mit hospita flex entscheiden Sie erst bei Spitaleintritt, ob Sie in der halbprivaten oder der privaten Abteilung liegen wollen. Für Transport und Rettung erhalten Sie bis CHF 30'000.-, und auch für die Haushalthilfe bei Krankheit, Unfall oder Geburt erhalten Sie einen Beitrag.



Die Kosten in der allgemeinen Abteilung sind gedeckt. Wenn Sie sich für die halbprivate Abteilung entscheiden, bezahlen Sie 15% der Kosten selbst, aber nicht mehr als CHF 1'500.- pro Jahr. Wenn Sie im Einzelzimmer liegen möchten, tragen Sie ein Viertel der Kosten selber, aber nicht mehr als CHF 4'500.- pro Jahr. Die Kostenbeteiligung für Familien ist begrenzt.

hospita global

Dieses Modell ist prüfenswert, wenn Sie oft im Ausland unterwegs sind und auf Komfort nicht verzichten wollen. hospita global deckt die Kosten in privaten Spitalabteilungen weltweit. Unbegrenzte Beiträge an Transport- und Rettungskosten und Beteiligung an Haushalthilfe bei Krankheit, Unfall oder Geburt sind weitere Merkmale dieser Versicherung.





Prosit Neujahr! Wissenswertes zum Jahreswechsel

Alles, was Sie zum Thema Jahreswechsel und Krankenversicherung wissen sollten, finden Sie in diesem Überblick.

Neue Prämien

Im Allgemeinen verändern sich die Prämien zum Jahresbeginn. Je nach Zahlungsweise ist eine Anpassung notwendig:

- **Dauerauftrag:** Teilen Sie Ihrer Bank oder PostFinance den neuen Betrag mit. So vermeiden Sie Mahnungen und Korrekturen.
- **E-Rechnung:** Der Betrag wird automatisch angepasst – bequem und kostengünstig. Sie können E-Rechnung in Ihrem Online-Banking selber einrichten und auch wieder deaktivieren: www.e-rechnung.ch

- **Direktabbuchung** via Lastschriftverfahren LSV+ (Bankkonto) oder DebitDirect (Postkonto): Der Betrag wird automatisch angepasst. Wenn auch Sie Ihre Rechnungen künftig via Lastschriftverfahren begleichen möchten, können Sie dies einfach online erledigen. Sie finden das entsprechende Formular auf www.sympany.ch/kundenservice unter «Daten ändern».

Bitte beachten Sie, dass die Krankenversicherungsprämien **im Voraus** zu bezahlen sind, das heisst, die Prämie für Januar 2017 ist per **31. Dezember 2016** zu begleichen.

Kostenübersicht für die Steuererklärung

Versicherte in der Schweiz erhalten die Kostenübersicht für die Steuererklärung 2016 im Januar automatisch. Im Ausland wohnhafte Versicherte erhalten die Kostenübersicht im März.

Darin aufgeführt sind die Prämien sowie alle Rechnungen, die vom 1. Januar bis und mit 31. Dezember 2016 durch Sympany verarbeitet wurden. Belege, die erst 2017 abgerechnet werden, werden auf der Kostenübersicht 2017 aufgelistet.

Es ist nicht möglich, Rechnungen rückwirkend auf der Kostenübersicht 2016 aufzuführen. Für Rückfragen der Steuerverwaltung bewahren Sie deshalb bitte die unterjährig verschickten Leistungsabrechnungen auf.

Prämienverbilligungen

Das zuständige Amt informiert Sympany direkt, wenn Sie Prämienverbilligungen erhalten. Bei Fragen zu den Beiträgen wenden Sie sich an die entsprechende Stelle in Ihrem Kanton.

Sie finden die zuständige Stelle auf: www.sympany.ch/spartipps

Sympany wünscht Ihnen und Ihren Angehörigen schöne Festtage und freut sich, auch im neuen Jahr wieder für Sie da zu sein.

Öffnungszeiten

Sie erreichen den telefonischen Kundendienst von Montag bis Freitag, 8 bis 17 Uhr.

Am Stephanstag, 26. Dezember 2016, sind alle Sympany Büros geschlossen.

Am 2. Januar 2017 erreichen Sie uns von 8 bis 17 Uhr.

Online-Kundenservice

Via Internet können Sie die häufigsten Anliegen im Zusammenhang mit Ihrer Versicherung unabhängig von den Öffnungszeiten bequem von zu Hause aus erledigen.

Teilen Sie uns online mit, wenn Sie eine neue Adresse haben oder eine Vertragsänderung wünschen:

www.sympany.ch/kundenservice

Sympany App

Mit der Sympany App sparen Sie Zeit und behalten den Überblick über Ihre Versicherungsangelegenheiten. Reichen Sie Ihre Arztrechnungen und Rückforderungsbelege jederzeit, bequem und portofrei mit der Fotofunktion ein.

www.sympany.ch/app

Rasch und unkompliziert

Mit tourist subito unbeschwert in die Ferien

Wenn Sie über die Feiertage verreisen, sollten Sie auf eine Ferienversicherung nicht verzichten. Denn die Grundversicherung übernimmt nur einen gesetzlich definierten Teil der Kosten. Gerade bei stationären Behandlungen oder bei Rettungstransporten bleiben Sie leicht auf Restkosten sitzen. Hier schützt tourist subito.

tourist subito können Sie in fünf Minuten online abschliessen. Sofort nach Abschluss sind Sie und Ihre Familienangehörigen für die von Ihnen gewählte Dauer weltweit versichert.



Hier geht's zur Reiseversicherung
tourist subito: www.sympany.ch/touristsubito



Für eine gesündere Schweiz

Dafür setzt sich die Gesundheitsförderung Schweiz ein

CHF 2.40 pro Jahr zahlt jeder Krankenversicherte in der Schweiz zurzeit für die Gesundheitsförderung, 20 Rappen pro Monat. Der Beitrag ist obligatorisch und wird von den Versicherern eingezogen, die den gesamten Betrag an die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz weiterleiten. Diese Stiftung hat den gesetzlichen Auftrag, Massnahmen zu erarbeiten und zu koordinieren, die die Gesundheit fördern und/oder Krankheiten verhindern.

Drei Schwerpunktthemen

Die Schweizer Bevölkerung soll fähig und motiviert sein, die eigene Lebensweise gesund zu gestalten. Das hat sich die Stiftung zum Ziel gesetzt.

Dabei konzentriert sie sich auf drei Schwerpunkte:

- Gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen
- Psychische Gesundheit/Stressvermeidung, insbesondere am Arbeitsplatz
- Gesundheitsförderung und Prävention für alle

Alle können mitmachen

Um das Ziel einer gesünderen Schweiz zu erreichen, arbeitet Gesundheitsförderung Schweiz mit Kantonen und Unternehmen zusammen. Auf der Website der Stiftung gibt es aber auch viele Informationen für Privatpersonen. Hier finden auch Sie Möglichkeiten, wie Sie Ihren Alltag einfach gesünder gestalten können. Schauen Sie rein!



Bis in den frühen Morgen

Entdecken Sie die Basler Museen bei Nacht

Die Museumsnacht am dritten Freitag im Januar ist aus dem Basler Kulturleben nicht mehr wegzudenken. Von 18 Uhr bis 2 Uhr in der Früh stehen die Türen von 37 Museen und Kulturinstitutionen offen. Sie bieten neben den aktuellen Ausstellungen ein vielfältiges Programm aus Kunst und Kultur im Dialog mit Literatur, Musik, Film und Theater. Ob Schattenspiel in der Kunsthalle Basel, Action-Painting im Spielzeug Welten Museum, Fitnessstest im Sportmuseum, eine Schnitzeljagd im Vitra Design Museum in Weil oder eine Performance mit Flamenco-gruppe in der Fondation Fernet Branca in Saint-Louis – spannende Entdeckungen sind garantiert. ÖV und Spezialbusse machen es einfach, die einzelnen Museen zu erreichen.

Sympany mittendrin

Die Museumsnacht will Kultur und Museen einer breiten Bevölkerung zugänglich machen. Sie wurde 2001 erstmals durchgeführt. Sympany ist einer der drei Hauptsponsoren und unterstreicht mit diesem Engagement Wertschätzung und Verbundenheit mit der Region.

Wie immer ist Sympany auch vor Ort. Besuchen Sie uns am 20. Januar 2017 beim Kunstmuseum. Eine Überraschung erwartet Sie.



Exklusive Verlosung für Sympany Versicherte

Begeben Sie sich gratis auf Nachtexpedition durch die trinationale Museumslandschaft Basels. Sympany verlost 250x2 Eintrittstickets für die Museumsnacht. Im Ticket inbegriffen ist die freie Fahrt mit dem ÖV sowie Shuttle-Bussen und -Schiffen.

Teilnahmeschluss ist der **31. Dezember 2016**. Gewinnerinnen und Gewinner werden direkt von uns benachrichtigt.

