

Update

Frische Infos für Sympany Versicherte



GESUNDHEITS
TIPP

Machen Sie sich auf die Socken!

Herbstzeit – Wanderzeit

Die milden Herbsttage laden zum Sporttreiben ein. So auch zum Wandern. Doch manchmal vermiesen Blasen, Muskelkater oder Muskelzerrungen das Vergnügen. Zerrungen entstehen, wenn ein Muskel zu stark oder falsch belastet wird. Ein Sprung oder ein schneller Richtungswechsel kann dann zur schmerzhaften Verletzung führen. Beim Muskelkater entzündet sich der Muskel, weil er längere Zeit überbelastet wird. Bei reduzierter Belastung klingt der Schmerz schnell wieder ab.

Mit unseren Tipps können Sie Ihr Hobby unbeschwert genießen:

- Passen Sie die Routen Ihrem Trainingszustand an.
- Gönnen Sie sich genügend Pausen.
- Wählen Sie das richtige Schuhwerk: bequem, nicht zu eng, nicht zu klein, nicht zu groß.
- Tragen Sie atmungsaktive Socken und passen Sie Ihre Kleidung den Temperaturen an.
- Wärmen Sie Ihre Muskeln auf.
- Trinken Sie viel Wasser mit Mineralstoffen.
- Vergessen Sie das Essen nicht.
- Entspannen Sie Ihre Muskulatur nach dem Marsch durch Dehnübungen.

- Verspüren Sie Druckstellen an den Füßen, kleben Sie ein Pflaster oder Tape direkt auf die Druckstelle.
- Im Falle einer Zerrung: Belasten Sie den Muskel nicht weiter. Kühlen Sie ihn mit Eis und legen Sie einen elastischen Verband an. Bein hochlagern. Lassen Sie sich von Fachpersonen beraten, ob Medikamente angezeigt sind. Starten Sie nach rund einer Woche mit physiotherapeutischen Übungen. Achten Sie darauf, dass dabei keine Schmerzen entstehen.



Lukas Weilenmann

Dr.med., ist Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH mit Vertiefung in den Bereichen Bewegungsapparat und Sportmedizin. Er praktiziert in der centramed Praxis Zug, einer Anlaufstelle für Sympany HMO-Versicherte.



Prämien 2018

So engagieren wir uns für Sie

Die Gesundheitskosten steigen, die Prämien müssen folgen. Dies bereitet nicht nur den Versicherten Sorge, sondern auch Sympany. Deshalb engagiert sie sich mit aller Kraft für sinnvolle Lösungen zur Kosteneindämmung.

S. 2



Mehr Service, mehr Komfort

Mit einer Zusatzversicherung passen Sie Ihre Krankenversicherung Ihren Ansprüchen an

Mehr Komfort bei Spitalaufenthalten, mehr Leistung bei ambulanten Behandlungen: Mit den Zusatzversicherungen von Sympany decken Sie Lücken der Grundversicherung nach Ihren Wünschen.

S. 4



Die Löwen sind wieder los

Exklusive Verlosung für unsere Versicherten

Wollen Sie im Hallenstadion live dabei sein, wenn die ZSC Lions nach dem Meistertitel jagen? Dann machen Sie mit bei unserer Verlosung und gewinnen Sie zwei Tickets zu einem Spiel Ihrer Wahl.

S. 7



Prämien 2018

So engagieren wir uns für Sie

Weil die Gesundheitskosten auch im vergangenen Jahr wieder angestiegen sind, müssen die Krankenkassenprämien für das Jahr 2018 erneut erhöht werden. Dieser Trend bereitet nicht nur den Versicherten Sorge, sondern auch Sympany, weil dadurch immer mehr Versicherte in finanzielle Engpässe geraten. Mit individuellen und konkreten Sparvorschlägen bietet Sympany Versicherten mit überdurchschnittlicher Prämienhöhe eine Möglichkeit, ihre Prämienbelastung zu reduzieren.

Neben den allgemeinen Gesundheitskosten beeinflussen auch individuelle Faktoren Ihre Prämie. In der Grundversicherung sieht das Krankenversicherungsgesetz beispielsweise eine höhere Prämienstufe ab dem 26. Lebensjahr vor. Auch in den Zusatzversicherungen gibt es Prämienstufen in Abschnitten von

fünf Jahren. Ausserdem können sich Rabatte verändern. So fällt beispielsweise der Leistungsfreiheitsrabatt weg, wenn Sie wieder Leistungen beanspruchen.

Alle Details zu Ihrer Prämie 2018 finden Sie in Ihrer Police, die Sie in den kommenden Wochen erhalten. Die dort beiliegende Broschüre enthält zahlreiche Informationen zur Krankenversicherung und nützliche Spartipps. Bei Fragen ist unser Kundendienst gerne für Sie da.

Eine faire Partnerin

Als erste und einzige Schweizer Krankenkasse sieht Sympany eine Überschussbeteiligung in der Grund- und in der Zusatzversicherung vor. Überschüsse entstehen, wenn die medizinischen Kosten deutlich tiefer ausfallen als bei der Prämienfestsetzung erwartet.

Diese bezahlen wir unseren Versicherten zurück. 2017 erhielten so rund zwei Drittel unserer Kundinnen und Kunden Geld zurück.

Seit Sommer 2016 gehört die Kolping Krankenkasse zur Sympany Gruppe. Kolping und Sympany verbinden ihre über 100-jährige Tradition und ihre sozialen Werte. Sympany freut sich, dass sie als finanziell gesundes und strategisch gut aufgestelltes Unternehmen auch den Kolping Versicherten eine faire Partnerin sein kann.

Mehr Leistungen für Sie

Ein wichtiges Anliegen ist Sympany das Thema Einfachheit: Darum arbeiten wir an mehreren Projekten, um unseren Kundinnen und Kunden das Leben einfacher zu machen. So werden wir unseren Service weiter verbessern. Unsere beliebte Sympany App, die ein Viertel unserer Versicherten schon heute regelmässig nutzt, wird um zusätzliche

Funktionen erweitert. Im Jahr 2018 folgt die Einführung unseres Kundenportals, das Ihnen einfach, jederzeit und papierlos den Zugang zu verschiedenen Sympany Dienstleistungen ermöglicht. Schon ab heute können wir Ihnen weitere Anlaufstellen für unser casamed hmo Modell und unser Sparprodukt in der Grundversicherung, casamed pharm, anbieten.

Seit über 100 Jahren für die Versicherten da

So oder so gilt: Für ihre Kundinnen und Kunden ist Sympany eine faire und verlässliche Versicherungspartnerin mit über 100-jähriger Erfahrung. Als Stiftung setzt sich Sympany für ein freiheitliches, soziales und finanzierbares Gesundheitssystem ein. Mit unserem massgeschneiderten Schutz in den Bereichen Kranken-, Unfall- und Sachversicherungen und unserer unbürokratischen Hilfe sind wir für unsere Kundinnen und Kunden gerne da, wenn sie uns brauchen.



Kundendienst
service@sympany.ch
Tel. +41 58 262 42 00

www.sympany.ch/gesundheitskosten
www.sympany.ch/praeemie2018





Mehr Service, mehr Komfort

Mit einer Zusatzversicherung passen Sie Ihre Krankenversicherung Ihren Ansprüchen an

Wenn Sie im Spital mehr Privatsphäre oder eine Chefarztbehandlung wünschen, sind Sie mit der Sympany Spitalzusatzversicherung **hospita** gut bedient. Verschiedene Produktvarianten helfen, die Versicherung auf Ihre Wünsche abzustimmen:

hospita halbprivat mit Selbstbehalt ist das optimale Einstiegsprodukt für alle, die einen effizienten Spitalzusatz zu einem attraktiven Preis suchen. Ein hoher Kostenbeitrag an Transport- und Rettungskosten im In- und Ausland sowie umfassende Kostendeckung im Zweibettzimmer tragen zur Sorgenfreiheit bei. Dank dem Selbstbehalt erhalten Sie eine günstige Prämie und begrenzen Ihren Anteil im Voraus.

Mit dem Zusatz **flex** können Sie vor jedem Spitalaufenthalt entscheiden, ob Sie sich lieber in der halbprivaten oder in der privaten Abteilung behandeln lassen wollen.

Mit einer **hospita privat** Versicherung geniessen Sie ausserdem bei jedem Spitalaufenthalt in der Schweiz den höchsten Komfort und die Chefarztbehandlung.

hospita global ist die Luxusvariante für alle, die First Class bei jedem Spitalaufenthalt im In- und Ausland wollen. Dies gilt auch für Wahlbehandlungen im Ausland.

Mehr Leistungen bei ambulanten Behandlungen

Hier stehen Ihnen mit **plus** und **premium** zwei Möglichkeiten zur Verfügung. **premium** bietet höchsten Komfort durch eine grundsätzlich höhere Kostenübernahme als das prämiengünstige **plus**. Ausserdem erlaubt **premium** ambulante Wahlbehandlungen im Ausland.

Sowohl **plus** wie auch **premium** unterstützen Sie in Ihrer individuellen Gesundheitsprävention durch die Kostenübernahme von Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen. Durch den hohen Beitrag an Transport- und Rettungskosten können Sie Ihre Ferien im In- und Ausland sorgenfrei geniessen. Ausserdem erhalten Sie Beiträge an sportliche Aktivitäten, Alternativmedizin, Brillen, Kontaktlinsen, Zahnstellungskorrekturen und Nichtpflichtmedikamente.

Wir helfen Ihnen gerne, die für Sie optimale Lösung zu finden.



Rufen Sie uns an: **0800 455 455**



Alles aus einer Hand

Bei Sympany können Sie auch Ihr Auto versichern

Mit der Fahrzeugversicherung **car** schützen Sie sich vor den finanziellen Folgen bei Schäden an Ihrem Auto. Die Versicherung greift aber auch, wenn Personen zu Schaden kommen.

Ihre Vorteile

- Sie können die Prämie monatlich bezahlen – ohne Zuschlag.
- Die Schadenabwicklung ist einfach und unkompliziert.
- Im Schadenfall können Sie die Reparaturgarage frei wählen.
- Bei Unfällen und Pannen im Inland steht Ihnen eine Pannenhilfe rund um die Uhr kostenlos zur Verfügung.
- Für besonders umweltfreundliche Fahrzeuge erhalten Sie einen Prämienrabatt.
- Sympany Kundinnen und Kunden erhalten einen Kombirabatt.

Nach Ihren Bedürfnissen

car lässt sich Ihren Bedürfnissen anpassen. So können Sie beispielsweise den Selbstbehalt oder einen Bonuschutz auf allen Prämienstufen wählen. Oder Sie können die 24-h-Pannenhilfe auf Europa ausdehnen.

Die Fahrzeugversicherung **car** ist in den Varianten **standard** und **premium** möglich. **standard** ist eine vollwertige, günstige Lösung. Mit der **premium** Deckung geniessen Sie zusätzliche Leistungen wie die unbegrenzte Deckung von Parkschäden oder eine Kaufpreisgarantie.

Wenn Sie bis zum 31. Oktober 2017 eine Autoversicherung bei Sympany abschliessen, profitieren Sie nicht nur von einem Kombirabatt, sondern erhalten auch die Autobahnvignette für 2018 geschenkt.



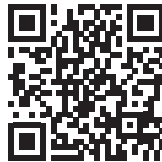
Bestellen Sie Ihre Offerte unter:
www.sympany.ch/auto



Update online lesen

Bestellen Sie Update als Newsletter

Der Newsletter enthält alle Informationen, die Sie in der Druckversion finden. Update in der Online-Version spart Papier und Porto. Ein kleinerer Papierverbrauch ist gut für die Umwelt, tiefere Portokosten senken den Verwaltungsaufwand.



Melden Sie sich jetzt an:
www.sympany.ch/newsletter

www.thema-krankenversicherung.ch

Diese neue Internetplattform liefert viele Informationen

Das Schweizer Gesundheitssystem ist eines der besten der Welt. Mit der obligatorischen Grundversicherung haben alle Einwohner und Einwohnerinnen der Schweiz Zugang zu einer qualitativ hochstehenden medizinischen Versorgung. In diesem System spielen Krankenversicherer eine wichtige Rolle. Doch was machen sie genau?

Die Antwort finden Sie auf einer neuen Internetplattform. Diese liefert Ihnen aber auch wichtige Informationen rund um die Krankenversicherung. Ein Glossar erklärt zudem alle häufigen Fachausdrücke. Die Plattform wurde von santésuisse, dem Branchenverband der Schweizer Krankenversicherer, kreiert.



Schauen Sie rein:
www.thema-krankenversicherung.ch



Die Löwen sind wieder los

Exklusive Verlosung für unsere Versicherten

Sympany ist langjährige Sponsorin der ZSC Lions. Wollen Sie dabei sein, wenn die Löwen Jagd auf den Meistertitel machen? Dann nehmen Sie an unserer Verlosung teil.

Sympany verlost 3 x 2 Tickets für die nebenstehenden Heimspiele.

Teilnahmeschluss ist der **31. Oktober 2017**. Gewinnerinnen und Gewinner werden direkt von uns benachrichtigt.

14.11.2017	ZSC – Bern
19.11.2017	ZSC – Davos
23.11.2017	ZSC – SCL Tigers
27.11.2017	ZSC – Genf
09.12.2017	ZSC – Kloten
19.12.2017	ZSC – Zug
22.12.2017	ZSC – Genf
02.01.2018	ZSC – Lugano
07.01.2018	ZSC – Fribourg
13.01.2018	ZSC – Ambri Piotta
02.02.2018	ZSC – Lausanne
05.03.2018	ZSC – Biel



Hier geht's zur Verlosung:
www.sympany.ch/zsc

