



14

PRÄMIEN SPAREN

DER WEG ZU GÜNSTIGEN PRÄMIEN

ÖFFENTLICHE KRANKENKASSE?

10

STRESSFALLE

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

4





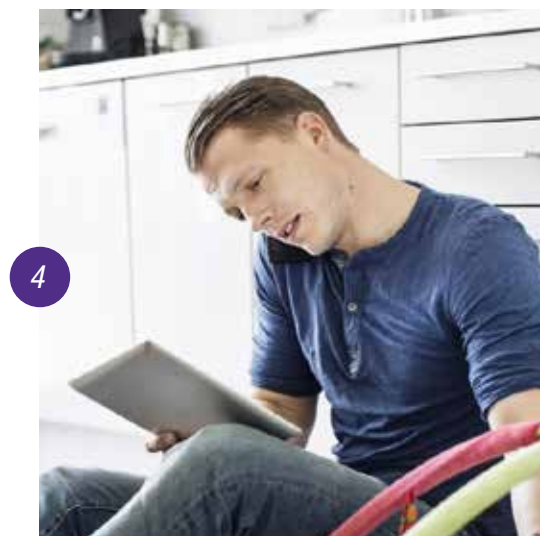
LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Ich nutze die Gelegenheit, mich in dieser neusten Ausgabe an Sie zu wenden. Und vor allem will ich Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, herzlich Danke sagen. Und weil es das zweite Magazin in diesem Jahr ist, will ich es auch zweimal tun. Einmal für das Vertrauen, welches Sie uns unter dem Jahr entgegenbringen, und einmal dafür, dass Sie uns überhaupt als Ihren Partner gewählt haben.

Vor der anstehenden Abstimmung über die Einheitskasse wurde bereits viel geschrieben und gesagt, argumentiert und lamentiert. Das will ich hier nicht tun. Ich gehe davon aus, dass Sie sich eine Meinung dazu bereits gemacht haben und dass Sie Ihre Stimme nach den Argumenten richten, die Sie für wichtig halten. Wenn Sie aber mehr wissen möchten, dann informieren Sie sich umfassend ab der Seite 10.

Wie auch immer der Volksentscheid ausfallen wird: Wir wollen für Sie weiterhin ein verlässlicher Partner bleiben. Sie entscheiden. Zuversichtlich wünsche ich Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, einen guten und stressfreien Start in den Herbst.

Christof Zürcher
Vorsitzender der Geschäftsleitung



14 Nachgefragt
Der Weg zu günstigeren Prämien

18 Zusatzversicherungen im Überblick

News

15 Linsenmax
Linsen – für Sie jetzt noch günstiger

16 Adventskalender

Gesundheit

4 Stress, lass nach!

Wissen

8 Checkliste
Gut vorbereitet ins Spital

10 Einheitskasse
Das grosse Versprechen

Wohlbefinden

17 Wettbewerb
Positiver Stress?

19 RailAway-Tipp

Kontakte

20 Was können wir für Sie tun?

STRESS, LASS NACH!

Stress ist der häufigste Grund, warum wir Menschen krank werden. Er belastet unser Immunsystem, lässt das Herz rasen und uns schneller altern. Aber zum Glück ist man diesem Zivilisationsübel nicht schutzlos ausgeliefert.

Der grosse Knall

Wie so oft sass sie spätnachts noch an ihrem Arbeitsplatz und feilte an einem Artikel. Klar wusste sie, dass sie überarbeitet war. Klar spürte sie die Müdigkeit. Aber schliesslich war sie eine Macherin, stärker als der Schlaf.

Irrtum.

Der Schlag, mit dem ihr Kopf auf die Tastatur knallte, brach ihr das Jochbein. Eine grosse Wunde über der Augenbraue musste sie nähen lassen. – Diese Geschichte erzählte Arianna Huffington vor einigen Monaten am Swiss Economic Forum vor 800 Menschen.

Schlaf ist das wichtigste Mittel gegen Stress

Die Gründerin und langjährige Chefredaktorin der «Huffington Post», der erfolgreichsten Onlinezeitung der Welt, erzählte, dass sie seit diesem Erlebnis nun regelmässig sieben bis acht, statt nur vier oder fünf Stunden schlafe. Schlaf, so ihre Botschaft an die versammelten Manager, ist das wichtigste Mittel gegen Stress.

Faktor Nummer 1: zu wenig Schlaf

Tatsächlich führt Schlafmangel nicht nur zu abnehmender Produktivität, Müdigkeit ist auch der Feind jeder Kreativität und des Erinnerungsvermögens. Daher setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass es sich lohnt, genügend zu schlafen – und zwar auch tagsüber. Was früher einfach «Mittagsschlaf» hiess, nennt sich jetzt «Powernap» oder, wie in der aktuellen Kampagne

des Bundesamts für Gesundheit, «Turboschlaf». Wie immer Sie es nennen: Tun Sies! Und schenken Sie den Typen, die behaupten, sie kämen mit vier Stunden Schlaf pro Nacht aus, ein waches Lächeln!

Noch so ein Wort

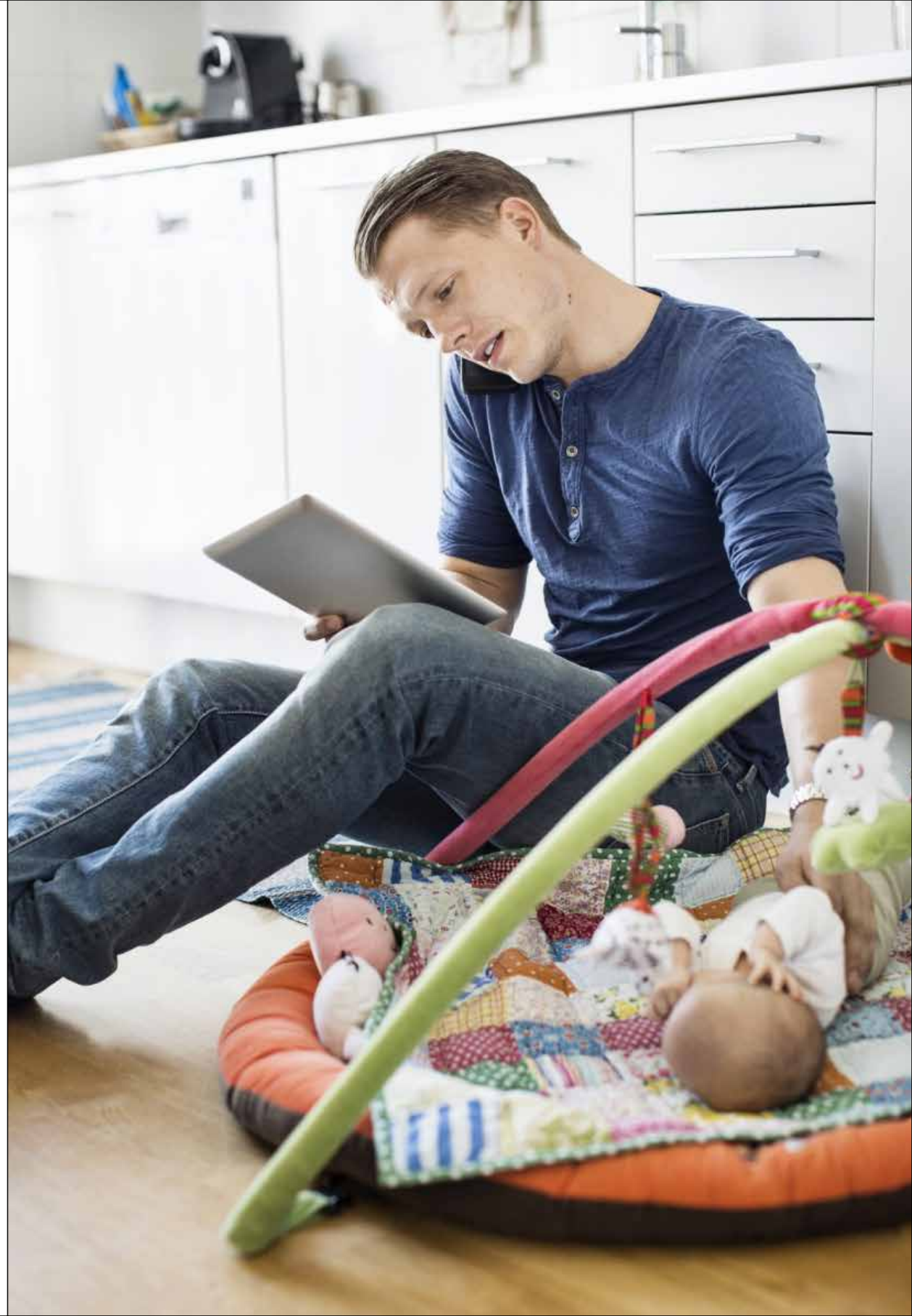
Von «Work-Life-Balance» ist derzeit viel die Rede oder von «Ressourcen-Management». Dass das geschäftliche und das private Leben ein Gleichgewicht haben sollten, ist leicht einzusehen. Wer immer im Geschäft ist, belastet die Beziehung, wer private Probleme ins Büro mitnimmt, wird unproduktiv. Der Ausdruck scheint Arbeit und Leben als Gegensatz zu behandeln, aber es ist keinesfalls gemeint, dass das wahre Leben erst nach Feierabend beginnt. Im Gegenteil, sehr viele Menschen definieren sich über ihre Arbeit! Gemeint ist vielmehr ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen beruflichem und sozialem Leben, zwischen Job, Familie und Freunden. Doch das ist leichter gesagt als getan, denn das Problem hat sich in den letzten Jahren akzentuiert.

Machen Sie Feierabend!

Schliesslich können viele Angestellte heute kaum mehr zwischen «Work» und «Life» unterscheiden: Smartphones und Laptops tragen die Arbeit in die eigenen vier Wände – es droht der sogenannte «Technostress».

Doch: Angestellte haben das Recht auf eine ungestörte Freizeit! Arbeitgeber benötigen sogar gesetzliche Bewilligungen sowie das Einverständnis des Mitarbeiters für Arbeitseinsätze an Sonn- und Feiertagen.

Stellen Sie also das Handy ruhig auf lautlos, vergessen Sie die Mailbox und machen Sie schlicht und einfach Feierabend.



Weitere Tipps

Hier eine Reihe von ganz konkreten Tipps, wie Sie der Stressfalle entgehen:

- Nicht perfektionistisch sein. Sehr erfolgreiche Menschen sind oft solche, die Fehler zulassen. Schliesslich gilt: Wo gehobelt wird, fallen Späne.
- Nein sagen lernen. Wenn der Termin nicht mehr in die Agenda passt, dann passt er eben nicht. Wer Sie in einem Meeting haben will, wird bestimmt auf Ihren Kalender Rücksicht nehmen.
- Eins nach dem anderen. Organisieren Sie sich, machen Sie Listen und setzen Sie Prioritäten. Multitasking ist ein Mythos.
- Schön langsam. Viele Aufgaben lassen sich ruhig und aufmerksam erledigen. Damit ist man in der Regel effizienter und insgesamt leistungsfähiger.
- Stellen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse nicht hintenan. Schaffen Sie dafür bewusst Freiräume: Termine mit Freunden, mit der Familie – oder mit sich selbst – haben dieselbe Priorität wie Geschäftstermine.
- Hören Sie auf Ihren Körper. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst ist der Schlüssel für ein entspanntes Leben. Gönnen Sie sich was und halten Sie sich fit.
- Versuchen Sie bewusster im «Hier und Jetzt» zu leben. Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie gerade tun.
- Üben Sie sich in Gelassenheit und grenzen Sie sich ab.
- Und nicht zuletzt: Nehmen Sie mit Humor!

1

WAS IST EIGENTLICH STRESS?

Im Grunde handelt es sich um eine biologisch sinnvolle, von der Evolution geschaffene Reaktion des Körpers auf Bedrohungen, etwa durch ein wildes Tier: Geweitete Pupillen erhöhen die Sehschärfe, schnellerer Herzschlag ermöglicht eine bessere Durchblutung, damit eine höhere Fluchtgeschwindigkeit, die Ausschüttung von Adrenalin reduziert die Schmerzempfindlichkeit usw. Diese im Detail äusserst komplizierte Kaskade von Vorgängen erfolgt auch bei weniger akuten Bedrohungen, einem Ehekrach etwa, Termindruck im Büro, einem anstehenden Jobwechsel, beim Tod eines Angehörigen. Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Wie stark sich solche «Stressoren» auf Betroffene auswirken, ist sehr subjektiv; aber wenn ihnen ein Körper dauernd ausgesetzt ist, wirds ungesund. Von Magengeschwüren über sexuelle Störungen bis zum Burn-out ist alles möglich.

2

GIBT ES GUTEN STRESS?

Stress hat durchaus auch seine positiven Seiten. Denn die biologische Stressreaktion beinhaltet auch ein Erregungspotenzial; es treibt den Menschen an, erhöht seine Aufmerksamkeit, beflügelt seine Schaffenskraft und steigert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Beispiele für diesen sogenannten Eustress gibt es viele: das Herzflattern vor dem ersten Kuss, die Nervosität vor einem Auftritt, die Anspannung bei der Erledigung einer interessanten Aufgabe. Im Gegensatz zum negativen Stress dauert positiver Stress immer nur kurz und endet in einem Glücksgefühl.



3

BURN-OUT

Obwohl wissenschaftlich nicht als Krankheit anerkannt, bildet das Burn-out-Syndrom (von englisch «burn out», ausbrennen) eine ernste Gefahr. Es handelt sich um eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung wegen Dauerstress, meist aufgrund beruflicher Überlastung. Typische Symptome sind chronische Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit oder Motivationseinbussen bis hin zu Apathie und Depression. Diese Symptome können zu ernsthaften gesundheitlichen Störungen führen, etwa zu hohem Blutdruck, Blutzucker, Darmbeschwerden sowie Kopf- und Rückenschmerzen.

4

SCHLAF IST DAS WICHTIGSTE MITTEL GEGEN STRESS

Wussten Sie, dass Spitzensportler Ihre Leistung nicht nur dank Training und perfekter Ernährung erbringen, sondern auch dank regelmässigem Mittagsschlaf?

GUT VORBEREITET INS SPITAL

Was müssen Sie wissen, wenn ein Spitalaufenthalt bevorsteht?
Worauf sollten Sie achten und was darf auf keinen Fall vergessen gehen?
Mit unserer Checkliste sind Sie auf der sicheren Seite.



2

Wie sind Sie versichert?

Halten Sie sich vor Augen, ob Sie allgemein, privat oder halbprivat versichert sind. Erkundigen Sie sich gegebenenfalls, was ein Upgrade kostet. Die meisten Spitäler haben zudem spezielle Hotellerie- und Komfortangebote.

1

Wer muss benachrichtigt werden?

Natürlich sind Ihre engsten Angehörigen und Ihr Arbeitgeber informiert. Überlegen Sie, wer es sonst noch wissen muss: Machen sich vielleicht Nachbarn Sorgen? Haben Sie Freunde, die Sie gerne besuchen würden?

3

Haustiere und die Post

Wenn Sie ein Haustier haben, sollten Sie früh genug überlegen, wie es versorgt werden kann. Ist jemand zu Hause? Nachbarn? Verwandte? Bei einem längeren Aufenthalt können Sie Ihre Post umleiten lassen.

4

Hin und zurück

Wie kommen Sie ins Spital? Bus? Taxi? Sollte Sie jemand begleiten? Und holt Sie am Schluss jemand ab? Eventuell möchten Sie auf dem Nachhauseweg nicht alleine unterwegs sein.

5

Patientenaufnahme

Für die Patientenaufnahme sollten Sie dabei haben:

- Einen Ausweis: ID, Pass, Führerschein oder Ähnliches
- Die Terminvereinbarung oder das Einweisungsfeld Ihres Arztes
- Ihre Atupri-Versichertenkarte

6

Medizinische Unterlagen

Gibt es Unterlagen, die für das Personal wichtig sein könnten? Besitzen Sie etwa Röntgenbilder? Haben Sie eine Blutgruppen- oder Allergiekarte? Wichtig: Nehmen Sie Ihre Medikamente oder eine Medikamentenliste mit!

7

Fürs Zimmer

Sie benötigen Zahnbürste, Zahnpasta, Kamm, Dusch- und Rasierzeug usw. Froh sind Sie auch über Hausschuhe, Bademantel oder Trainingsanzug. Vergessen Sie gewohnte Hilfsmittel nicht: Brille, Hörgerät, Spritzen, Gehstock usw.

8

Zur Unterhaltung

Je nach Länge Ihres Aufenthalts sollten Sie genügend Lesestoff dabei haben. Hören Sie gerne Musik? Dann nehmen Sie ein Abspielgerät mit; Kopfhörer nicht vergessen! Auch Ihr Handy wird Ihnen gute Dienste leisten. Denken Sie an das Ladegerät!

9

Steht gleich eine OP an?

Wenn kurz nach Ihrem Eintritt eine Operation ansteht, müssen Sie mit nüchternem Magen erscheinen. Dann dürfen Sie in den letzten sechs Stunden vor Ihrer Aufnahme nicht essen, trinken oder rauchen.

Informieren Sie sich!

Die Spitäler verfügen heute alle über umfangreiche Websites, auf denen Sie sich ausführlich über Ihre Möglichkeiten, Rechte und Pflichten informieren können. Wenn Sie kein Internet haben, können Sie sich entsprechende Broschüren nach Hause schicken lassen.

+ **Link** www.atupri.ch/de/krankenkasse/private/download-center/Spitäler und Kliniken mit Leistungseinschränkungen 2014



DAS GROSSE VERSPRECHEN



Effizienter, transparenter, günstiger: Die Volksinitiative «Für eine öffentliche Krankenkasse» verspricht viel. Aber sind die Argumente der Befürworter einer staatlichen Einheitskasse überzeugend?

Achtung:
28.9.2014
abstimmen!

Mit den steigenden Kosten im Gesundheitswesen ist niemand glücklich. Nun will eine Volksinitiative mittels Radikalkur für Abhilfe sorgen. Das stösst vor allem bei Familien, wo die Prämienlast aufs Portemonnaie drückt, auf offene Ohren.

Was will die Initiative überhaupt?

Das erklärte Ziel der Volksinitiative «Für eine öffentliche Krankenkasse» ist die Einrichtung einer einzigen öffentlichen Krankenkasse für die obligatorische Krankenpflegeversicherung.

Der Bund soll eine nationale öffentlich-rechtliche Einrichtung schaffen, die über kantonale Agenturen verfügt. Diese würden die pro Kanton einheitlichen Prämien festlegen und die Vergütungen leisten. Als Vorbild für diese Einheitskasse mit Zweigstellen wird die Suva genannt.

Scheinargumente

Eines der Argumente, mit denen die Initianten an allen Stammtischen punkten, ist der Vorwurf der Risikoselektion: der Verdacht, dass Krankenkassen versuchen, junge und gesunde

Kunden zu gewinnen – also solche, die mehr einbringen als kosten. Nur: Risikoselektion ist bereits jetzt gesetzlich verboten; die Anbieter sind verpflichtet, jeden Antragsteller in die Grundversicherung aufzunehmen! Ein anderes Argument besagt, dass die heutigen, sogenannten Kopfprämien unsozial seien, weil sie unabhängig vom Einkommen für alle gleich hoch seien. Nur: In der Einheitskasse sollen die Prämien erst recht einheitlich sein, und zwar pro Kanton.

Bisweilen hört man gar, dass sich die Einheitskassenprämien an der wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit des Versicherten orientieren sollen: Wer weniger verdient, soll auch weniger bezahlen. Nur: Davon ist im Initiativtext nicht die Rede! Im Gegenteil, es ist nicht einmal klar, ob Sparmöglichkeiten wie höhere Franchisen oder alternative Versicherungsmodelle weiterhin bestehen.

Der Anstieg der Kosten kann so nicht gebremst werden

Wird es wirklich billiger?

95% des Aufwands der Krankenkassen dieses Landes werden für medizinische Leistungen und Medikamente ausgegeben. Beides wird in Zukunft kaum billiger werden. Im Gegenteil. Aufgrund der zunehmenden Überalterung werden die Kosten weiter steigen, das kann auch eine Einheitskasse nicht bremsen.

Hinzu kommt, dass die geplante Einheitskasse die Prämien innerhalb der Kantone vereinheitlichen will. Also gäbe es einen Ausgleich zwischen den heute höheren städtischen und den tieferen ländlichen Prämien. Laut Berechnungen des Gegnerkomitees «alliance santé» würden einzig kinderlose Städter von billigeren

Prämien profitieren. Familien in ländlichen Gebieten müssten hingegen klar mehr bezahlen. Das klingt nicht sonderlich sozial.

Was die Verwaltung tatsächlich kostet

Eine Einheitskasse würde zu einer Entschlackung der Bürokratie führen, heisst es. Ausserdem würden keine Ressourcen mehr verloren gehen durch mühsame Kassenwechsel. Allerdings beträgt der Verwaltungsaufwand der Krankenkassen lediglich 5% – ein Topwert auch in der Wirtschaft. Das Sparpotenzial wäre hier also nicht gerade überwältigend. Im Übrigen liegt der Verwaltungsaufwand bei der Suva mit über 11% mehr als doppelt so hoch wie bei den Krankenversicherern. Inzwischen haben die Befürworter aber eingesehen, dass die Suva als Referenz sowieso nicht geeignet ist. Suva und Krankenversicherer unterliegen verschiedenen Gesetzgebungen, ihre Aufgaben und Leistungen lassen sich nicht vergleichen.

Es gibt in der Schweiz nur eine echte Einheitskasse, nämlich die Invalidenversicherung. Sie hat derzeit 14 Milliarden Franken Schulden ...

Viel Geld für Werbung?

Immer wieder wird behauptet, dass sich durch den Wegfall von Werbung bei einer Einheitskasse viel Geld sparen lasse. Aber laut Bundesamt für Gesundheit belaufen sich die Auslagen der Krankenkassen für Werbung auf lediglich 0,3% der Prämien. Damit lässt sich kein Staat machen.

In diesem Zusammenhang sprechen die Befürworter eines Zwangsmonopols oft von einem Pseudowettbewerb, weil ein einheitliches Produkt angeboten werde. Doch es ist gerade die Konkurrenzsituation, die dafür sorgt, dass alle versuchen, ihre Kosten tief zu halten und den Kundinnen und Kunden eine hohe Servicequalität zu bieten!



Und das Ausland?

Rasch wird klar, dass Gesundheitssysteme mit staatlich dominiertem Einfluss nicht nur zu einer Verschlechterung des Angebots tendieren, sondern auch zur Verschuldung; so in Italien, Grossbritannien und Frankreich. In Österreich unterhält die staatliche Institution Gebietskrankenkassen in jedem Bundesland. Diese hatten im Jahr 2008 Schulden von über 858 Millionen Franken angehäuft. Das von der Bundesregierung beschlossene «Kassensanierungspaket» bezahlten die Steuerzahlenden.

Breiter Widerstand

So erstaunt es nicht, dass Bundesrat und Parlament sowie die kantonalen Gesundheitsdirektoren die Initiative klar ablehnen. Bundesrat Alain Berset befürchtet, dass eine Einheitskasse einer Zweiklassenmedizin Vorschub leistet. Unter Spardruck würde eine Einheitskasse beginnen, Leistungen einzuschränken und zu kürzen. Nur wer sich eine Zusatzversicherung leisten kann, würde dann noch eine optimale Versorgung erhalten.

Auch die Krankenkassen lehnen die Idee ab. Für sie stehen das Wohl und die Interessen der Versicherten im Vordergrund. Bei einer Annahme des Volksbegehrens seien neben zum Teil einschneidenden Prämien erhöhungen weitere negative Auswirkungen zu erwarten: Wer nicht zufrieden ist mit dem Service des staatlichen Monopolbetriebs, kann die Kasse nicht mehr wechseln.

Unzufriedene können die Kasse nicht mehr wechseln

Auch dürften Versicherte nicht mehr damit rechnen, dass eine sorgfältige Kostenkontrolle durchgeführt wird. Zudem müssten vermehrt bürokratische Strukturen und lange Entscheidungswege in Kauf genommen werden, zum Beispiel bei Vergütungen von eingereichten Rechnungen.

Was tun?

Stellt sich also die Frage, wie sich die Stimmbürgerinnen und Stimmbürger entscheiden sollen. Überzeugt sie das soziale Anliegen der Initiative? Oder werden sie die Gefahren und Unabwägbarkeiten einer Einheitskasse stärker gewichten? Im Jahr 2007 hat das Volk eine ähnliche Vorlage mit grossem Mehr abgelehnt. Und 2014? Entscheiden Sie mit!

ABSTIMMUNG AM 28. SEPTEMBER

Die Volksinitiative für eine Einheitskrankenkasse setzt sich dafür ein, dass die privaten Krankenkassen künftig keine Versicherung für die gesundheitliche Grundversorgung mehr anbieten dürfen. Stattdessen soll die obligatorische Grundversicherung verstaatlicht werden.

Pro: SP, Grüne, verschiedene Verbraucher- und Patientenorganisationen

Kontra: FDP, CVP, SVP, Grünliberale, Wirtschafts- und Gewerbeverbände, etliche Vereinigungen von Ärzten und Kliniken

Mehr zum Thema

Auf www.atupri.ch finden Sie eine ausführlichere Version dieses Artikels.

+ Link www.atupri.ch/de/krankenkasse/atupri/unternehmen/gesundheitspolitik

DER WEG ZU GÜNSTIGEREN PRÄMIEN



Ich bin umgezogen und muss in meinem neuen Wohnkanton höhere Prämien bezahlen. Warum ist das so?

Im föderalistischen System unseres Landes ist die Spitalplanung Aufgabe der Kantone. Das hat Auswirkungen auf die Kosten. Desgleichen gibt es je nach Region unterschiedlich viele Ärzte, übrigens auch innerhalb der Kantone: In städtischen Gebieten stehen oft mehr Spezialärzte zur Verfügung, was zu höheren Kosten führt. Und schliesslich gelten derzeit kantonal unterschiedliche Arzttarife. Aus all diesen Gründen sind auch die Prämien in den Grund- und Zusatzversicherungen von Kanton zu Kanton verschieden.

Welche Franchisen stehen eigentlich zur Verfügung? Und gibt es das auch für Zusatzversicherungen?

Franchisen gibt es nur in der Grundversicherung. Eine hohe Franchise sollten Sie nur wählen, wenn Sie sich sehr gesund fühlen.

FRANCHISE*						
Für Erwachsene						
CHF	300	500	1'000	1'500	2'000	2'500
Für Kinder (0 – 18 Jahre)						
CHF	0	100	200	400	600	

*Jährliche Beteiligung des Versicherten, auch bei Unfall.

Beachten Sie bei der Wahl der Franchise Ihren Gesundheitszustand und Ihre finanzielle Situation.

Ich weiss, dass Atupri zu den günstigeren Krankenkassen gehört. Trotzdem sind die Prämien für mich als Familienvater eine Belastung. Wie kann ich sparen?

Sie haben mehrere Möglichkeiten: Wenn Sie in der Grundversicherung die Option CareMed oder HMO oder TelFirst wählen, erhalten Sie Rabatt. Zusätzlich können Sie die Wahlfranchise erhöhen. Als Erwerbstätiger können Sie zudem die Unfalldeckung aus der Grundversicherung herausnehmen.

Sollten Sie Ihr Einkommen als sehr tief einschätzen, können Sie jederzeit beim Kanton einen Antrag für Prämienverbilligung einreichen. Das lohnt sich auf jeden Fall! Bei der Zusatzversicherung Mivita gibt es für Kinder und junge Erwachsene bis 25 Jahre einen Familienrabatt bis zu 60%. Bedingung ist lediglich, dass mindestens ein Elternteil Mivita abgeschlossen hat.

+ Links www.atupri.ch/private/info-center/praemienverbilligung
www.atupri.ch/private/info-center/praemien-sparen



LINSEN – FÜR SIE JETZT NOCH GÜNSTIGER

AKTION



Weitere Infos:
www.linsenmax.ch

Tragen Sie Kontaktlinsen? Dann kennen Sie vermutlich Linsenmax. Hier finden Sie alles, was es braucht: Tages-, Wochen-, Monats- und Jahreslinsen gibts ebenso wie Dauerlinsen, torische, bifokale und farbige Linsen. Linsenmax führt Topmarken zu äusserst attraktiven Preisen. Ausserdem gibts jede Menge Tipps und Tricks für den korrekten Umgang mit Linsen.

Jetzt profitieren

Linsenmax schenkt Ihnen einen Promocode für eine Reduktion von CHF 20 auf Ihren Einkauf. Tippen Sie beim Abschluss der Bestellung folgenden Code ein:

Code: ATUPRI Wert: CHF 20

Das Angebot kann bis und mit 1. März 2015 eingelöst werden – pro Kunde nur einmal. Gültig für das gesamte Sortiment auf der Website von Linsenmax; kein Mindestbestellwert.

Wussten Sie das?

Wenn Sie die Zusatzversicherung Mivita abgeschlossen haben, erhalten Sie einen Beitrag an die Rechnung für Ihre Linsen (nicht jedoch für Pflegemittel). Je nach gewählter Variante können das 50% der Kosten sein, bis zu einem jährlichen Maximalbeitrag von CHF 400. Sie profitieren also jetzt gleich doppelt!

VORFREUDE AUF WEIHNACHTEN

Bald ist es wieder so weit. Alle warten schon gespannt darauf, welche Überraschungen der begehrte Atupri Adventskalender 2014 bringen wird. Welche Abenteuer werden diesmal wieder auf Samichlous & Co warten, sofern sie aus ihren Badeferien zurückkehren? Mit Humor und unverwechselbaren Illustrationen wird erneut in die Adventszeit entführt.



Die Adventskalender des bekannten Cartoonisten Bruno Fauser sind mittlerweile so beliebt, dass sie sicher auch diesmal wieder wie die sprichwörtlichen «warmen Weggli» weggehen werden.

Deshalb: Gönnen auch Sie sich oder einer lieben Bekanntschaft den Spass und bestellen Sie noch heute ein Exemplar des Atupri Adventskalenders – natürlich kostenlos. Per Mail an bestellungen@atupri.ch, online über unten stehenden Link oder mit Karte auf dem Postweg an:

Atupri Krankenkasse
Kommunikation
Zieglerstrasse 29
3000 Bern 65

Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Versandadresse bekannt zu geben und – auch gut zu wissen: Der Versand erfolgt im November und der Vorrat ist begrenzt, es hat solange es hat.

Wir wünschen Ihnen jetzt schon viel Spass!



HABEN SIE STRESS?

Stress ist ungesund, ausser es handelt sich dabei um positiven Stress, der Herzen beflügelt oder ganz einfach das Leistungsvermögen steigert. Wenn Sie die aktuelle Ausgabe aufmerksam lesen, werden Sie die folgende Frage beantworten können, ganz ohne Stress. Tolle Preise zu gewinnen.

Wie heisst im Fachjargon die Bezeichnung für guten, positiven Stress?

- a. Usstress
- b. Eustress
- c. Canstress
- d. Brastress

Vergessen Sie nicht, folgende Angaben zu machen: vollständiger Name, vollständige Adresse sowie Ihr Geburtstag und, falls vorhanden, Ihre E-Mail-Adresse. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2014.

Viel Glück!

Das können Sie gewinnen

- 1. Preis** Erleben Sie 3 Tage / 2 Nächte für 2 Personen im Berner Oberland: Pistenzauber pur – Saanewald Lodge und Romantik-Iglu auf Saanerslochgrat
- 2. Preis** Tageseintritt Verkehrshaus Luzern für die ganze Familie (inklusive 1 Vorstellung im IMAX Filmtheater)
- 3. Preis** 4 Kinoeintritte (für ganze Schweiz gültig)



© Event Kapelle, iglu-dorf.com

Und so nehmen Sie teil: Sie schicken die richtige Lösung – per E-Mail an wettbewerb@atupri.ch oder – per Postkarte an Atupri Krankenkasse, Wettbewerb, Zieglerstrasse 29, Postfach 8721, 3000 Bern 65

Teilnahmebedingungen:

Teilnahmeberechtigt sind alle in der Schweiz wohnhaften Bürgerinnen und Bürger ab 18 Jahren. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeitende von Atupri und den am Wettbewerb beteiligten Unternehmen. Die Teilnahme ist kostenlos. Datenschutz: Es werden keine Daten Dritten zur Verfügung gestellt.



ZUSATZVERSICHERUNGEN IM ÜBERBLICK



Mit den Zusatzversicherungen ist es so eine Sache: Manchmal geht ein bisschen der Überblick verloren. Welche habe ich abgeschlossen? Und was könnte ich damit noch kombinieren?

Folgende Grafik kann Ihnen helfen, Klarheit zu erlangen. Die erste Frage ist immer, ob Sie die Zusatzversicherung **Mivita** abgeschlossen haben. Wenn ja, stehen Ihnen grundsätzlich sechs weitere Optionen offen, zwei davon exklusiv. Wenn nein, können Sie Ihre Versicherung trotzdem mit vier attraktiven Zusätzen ergänzen:

ZUSATZVERSICHERUNG MIVITA		ZUSATZVERSICHERUNGEN OHNE MIVITA
REALA	EXTENSA	TAGGELDVERSICHERUNG
60 Plus 45-59 m/45-59 w 26-44 m/26-44 w 13-25 m/13-25 w 0-12	60 Plus 45-59 m/45-59 w 26-44 m/26-44 w 13-25 m/13-25 w 0-12	
		UTI (Kapital-/Unfallversicherung bei Tod und Invalidität)
ZUSATZVERSICHERUNGEN MIT MIVITA		FERIEN UND REISEN
DENTA		
COMFORTA		
		SPITAL

Kündigungsfristen für alle Zusatzversicherungsprodukte:

- 3-monatige Kündigungsfrist auf den 30. September per 31. Dezember.
- Gibt es eine Prämienhöhung, kann die Zusatzversicherung auch auf den 31. Dezember gekündigt werden.

- **Denta** ist eine Zusatzversicherung für Zahnbehandlungen und Zahnstellungskorrekturen für Mivita-Versicherte, die über 25 Jahre alt sind.
- Mit **Comforta** erhöhen Mivita-Versicherte ihren Spitalkomfort: freie Arztwahl in der halbprivaten oder privaten Abteilung, beziehungsweise Upgrading nach Bedarf.
- Eine **Taggeldversicherung** sorgt für finanzielle Sicherheit, auch bei längeren Arbeitsausfällen wegen Krankheit oder Unfall.
- **UTI** ist eine sehr preiswerte Kapitalversicherung, wenn es nach einem Unfall zu Invalidität oder zum Todesfall kommt.
- **Ferien und Reisen:** eine unkomplizierte, sehr preiswerte, schnelle und umfassende Lösung für Ihren Versicherungsschutz im Ausland. Auch für Mivita-Versicherte als Ergänzung sinnvoll.
- Mit dem Zusatz **Spital** bestimmen Sie, wo und in welcher Unterbringungsqualität Sie sich einweisen lassen wollen; auch ausserhalb des Wohnkantons.

WELLNESS PUR – MIT SBB RAILAWAY



Einfach mal die Seele baumeln lassen.

Der Herbst steht vor der Tür, die Tage werden wieder kürzer und es wird langsam kühler. Gönnen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie mit SBB RailAway die wohltuende Wärme in den Thermalbädern und Wellness-Oasen der Schweiz. Mit den RailAway-Kombi-Angeboten profitieren Sie von bis zu 20% Ermässigung auf die Zugfahrt und den Eintritt.



© The Cambrian, Adelboden

Die Wellness-Tagesausflüge können Sie jetzt ganz einfach online auf www.sbb.ch/baden-wellness, an den meisten Schweizer Bahnhöfen oder telefonisch beim Rail Service 0900 300 300 (CHF 1.19/Min. vom Schweizer Festnetz) buchen.

Wellness-Kurzurlaub.

Möchten Sie sich an mehr als einem Tag entspannen? Kein Problem. SBB RailAway bietet attraktive Mehrtagangebote für Entspannung und Genuss.

Die attraktiven Kurz-Trips in ausgesuchten Wellnesshotels sind buchbar im SBB Reisebüro, online auf www.sbb.ch/wellness oder telefonisch unter **0848 777 077** (Ortstarif).

+ **Links** www.sbb.ch/baden-wellness
www.sbb.ch/wellness

Impressum

a+ **Atupri Kundenmagazin** – eine Publikation der Atupri Krankenkasse. **Redaktionsadresse:** Atupri Krankenkasse, Kommunikation, Zieglerstrasse 29, 3000 Bern 65, redaktion@atupri.ch **Redaktionsleitung:** André Zangger **Redaktionelle Mitarbeit:** Dr. phil. Jürg Freudiger, Biel **Übersetzung:** Rolf Lüthi AG, Bern **Konzept und Gestaltung:** Numéro10 AG, Bern **Druck:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Fotos:** Atupri Seite 2/Bruno Fauser Seite 16/Getty Images Seiten 1, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 18/iStockphoto Seite 14/Saanewald Lodge Seite 17/Shutterstock Seite 3/The Cambrian Seite 19 **Internet:** www.atupri.ch. **Copyright:** Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung. **Erscheinungsweise:** 2-mal jährlich D, F, I **Gesamtauflage:** 115'000 Ex.



WAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN?

Bei Fragen zu Ihrer Versicherung oder anderen Atupri Produkten wenden Sie sich an Ihr Service Center. Rechnungen schicken Sie bitte an das Leistungszentrum in Ihrer Nähe.



LAUSANNE

Atupri Caisse-maladie
Avenue Benjamin-Constant 1
Case postale 5075
1002 Lausanne
Tel. 021 555 06 11
Fax 021 555 06 12
lausanne@atupri.ch

LUGANO

Atupri Cassa malati
Piazza Cioccaro 7
6900 Lugano
Tel. 091 922 00 22
Fax 091 924 26 44
lugano@atupri.ch

BERN

Atupri Krankenkasse
Zieglerstrasse 29, 1. Stock
Postfach 8721
3001 Bern
Tel. 031 555 08 11
Fax 031 555 08 12
bern@atupri.ch

LUZERN

Atupri Krankenkasse
Töpferstrasse 5
Postfach 2064
6002 Luzern
Tel. 041 555 07 11
Fax 041 555 07 12
luzern@atupri.ch

ZÜRICH

Atupri Krankenkasse
Andreasstrasse 15
Postfach 5245
8050 Zürich
Tel. 044 556 54 11
Fax 044 556 54 12
zuerich@atupri.ch



**Senden Sie Ihre
Rechnungen bitte an
Ihr Leistungszentrum.**

Deutschschweiz/Tessin:

ZÜRICH

Atupri Krankenkasse
Leistungszentrum
Andreasstrasse 15
Postfach
8050 Zürich

Westschweiz:

FRIBOURG

Atupri Caisse-maladie
Centre de prestations
Bd de Pérolles 55
Case postale 32
1701 Fribourg