



Vorsichtig raus aus der Isolation

Bleiben Sie gesund



« Melden Sie uns fehlerhafte oder überhöhte Rechnungen. »

ABRECHNUNG

Falsch abgerechnet, was nun?

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser – auch bei Rechnungen von Ärzten, Therapeuten und Spitälern.

Wo gearbeitet wird, passieren Fehler. Nur selten steckt böse Absicht dahinter, aber es lohnt sich, die Abrechnungen genau anzusehen.

KONTROLLIEREN SIE DIE ARZT- UND SPITALRECHNUNGEN JEDES MAL?

Prüfen Sie, ob Ihnen nur Behandlungen und Medikamente verrechnet wurden, die Sie auch wirklich erhalten haben. Natürlich können Sie nur Rechnungen kontrollieren, die Sie erhalten. Das ist nicht immer der Fall, obwohl das Krankenversicherungsgesetz vorschreibt, dass Patienten ein Anrecht auf eine detaillierte und verständliche Rechnung

haben. Von Rechnungen, die direkt zur Krankenversicherung gehen, müssten Sie eine Kopie erhalten. Wenn diese vergessen geht, fordern Sie sie beim Arzt oder Spital an.

WAS TUN BEI FALSCHEN RECHNUNGEN?

Wenn Ihnen an der Rechnung eines Spitals, Arztes oder Therapeuten etwas merkwürdig vorkommt, gehen Sie folgendermassen vor: Studieren Sie die Rechnung sorgfältig. Stimmen die Behandlungsdauer und der Behandlungsgrund? Haben Sie die verrechneten Medikamente wirklich erhalten? Gibt es Punkte auf der Rechnung, die Sie nicht verstehen oder nicht nachvollziehen können?

Machen Sie den Arzt, die Therapeutin oder das Spital auf die fraglichen Punkte aufmerksam. Meistens handelt es sich um ein Versehen. Verlangen Sie eine korrigierte Rechnung.

Melden Sie sich bei uns per Mail oder Telefon, falls Sie nicht weiterkommen und lassen Sie uns Hinweise zu fehlerhaften oder überhöhten Rechnungen zukommen, denen wir nachgehen können. Mit diesen Vorsichtsmassnahmen helfen Sie uns allen, künftig Prämien zu sparen.

4

CORONAVIRUS

- > Lockerung und Aussichten
- > Newsmail

5

ANGEBOTE

- > Zusatzversicherung
- > Reiseversicherung
- > Fit for Life

6

RATGEBER

Mit dem Hund
gegen den inneren
Schweinehund

8

BEWERTUNGEN

- > Ausgezeichnete Galenos
- > Gewinnen Sie ein Wohlfühl-Wochenende

KURZINFOS

- > Jahresbericht 2019
- > Neue Adresse?
- > Versandapotheken

KONTAKT

Wir sind für Sie da

IMPRESSUM**Herausgeber**

Galenos AG
Militärstrasse 36
Postfach, 8021 Zürich

Redaktion

Roland Kleiner, Marylène Berthier

Konzept / Gestaltung

Basel West Unternehmens-
kommunikation AG /
design+ Tamara Wittmer

Druck

Vogt-Schild Druck AG,
Derendingen

Bildquellen

iStock

printed in
switzerland

GESCHÄTZTE KUNDINNEN UND KUNDEN

Coronavirus – bald entlastet

Wir kommen Schritt für Schritt aus einer einmaligen Pandemiewelle heraus, die uns seit Mitte März täglich restriktive Beschränkungen auferlegt hat. Dank den Bemühungen von allen gelangen wir erfolgreich aus der grossen Gesundheitskrise und können mit entsprechender Vorsicht zum normalen Leben zurückkehren.

Rückblickend hat der Bundesrat für seine Aktionen nicht nur Lob erhalten, sondern ertete auch harsche Kritik. Sei es zum Thema der Reaktionszeit oder zur Verfügbarkeit von Masken.

Doch seien wir ehrlich; würden wir es besser machen? Haben wir alle lückenlos die Regeln eingehalten? Wohl kaum, denn jeder, der etwas anderes behauptet, kennt weder die Arbeit noch die Verantwortung hinter solch bundesrätlichen Entscheidungen.

Egal, welche Gruppierungen hier Kritiken oder sonstige hochgestochene Meinungen zum Besten geben möchten, denn bei einem Thema sind sich wohl alle einig; wir haben alle enormes Lehrgeld bezahlt. Gedenken wir der Opfer, die diese Pandemie leider nicht überlebt haben, denn sie haben das grösstmögliche Opfer gebracht. Sie sollten nicht vergessen werden.

**Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling...
Sie haben es verdient.**

Roland Kleiner, Geschäftsführer Galenos AG



CORONAVIRUS

Lockerung und Aussichten

Die Coronavirus-Pandemie trifft die Welt seit Januar 2020 schwer. Die Hälfte der Fälle wurde in der europäischen Zone registriert. Nach einer Zeit der Isolation und strengen Einschränkungen, die von Land zu Land unterschiedlich sind, können wir die Massnahmen mit der nötigen Vorsicht allmählich und sicher wieder lockern.

STRATEGIE GEGEN DIE EPIDEMIE

Der Ausstieg aus der Eindämmung bedeutet nicht, dass alle Kontrollmassnahmen gegen Covid-19 aufgehoben werden. Um aus der Isolation auszusteigen, ist eine Strategie zur weiteren Seuchenbekämpfung und -eindämmung nötig. Die Massnahmen sollen für die Gesellschaft leichter tolerierbar und weniger kostspielig sein und die Wirtschaft soll ihre Tätigkeit möglichst rasch wieder vollumfänglich aufnehmen können. Die Strategie wird sich der epidemiologischen Situation und den erhofften Fortschritten in der Forschung laufend anpassen.

Mit der Isolation wurde eine Verringerung der Anzahl Covid-19-Fälle angestrebt. Bei einer signifikanten

Reduktion lassen sich neue Fälle systematisch zurückverfolgen und zuverlässige Zahlen über den Verlauf der Epidemie gewinnen.

NACH DEM LOCKDOWN

Die Bundes- und Gesundheitsbehörden stellen sicher, dass die Massnahmen einer Post-Lockdown-Strategie greifen:

- > Aufrechterhaltung der sozialen Distanzierung noch einige Wochen nach der Eindämmung
- > Hygienevorschriften einschliesslich Händewaschen
- > Verfügbarkeit von materiellem Schutz wie Desinfektionsmittel und Masken – zunächst für das Gesundheitspersonal, das dem Virus ausgesetzt ist, und anschliessend möglicherweise auch für die gesamte Bevölkerung, wie dies in Asien praktiziert wird

- > Neue digitale Werkzeuge für eine wirksamere Kontrolle der Epidemie
- > Schutz von Menschen, die anfällig und von einer schweren Erkrankung bedroht sind
- > Schutz von Bevölkerungsgruppen, die aufgrund ihrer Wohnsituation stark von Epidemien bedroht sind (z.B. Migranten, Gefängnisinsassen, Menschen in Einrichtungen)

Eine wirksame Behandlung der Viruserkrankung und eine erfolgreiche Impfstoffentwicklung würden eine Anpassung der Strategie zur weiteren Lockerung der Massnahmen erlauben.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER:

www.bag-coronavirus.ch

Newsmail

VERGÜNSTIGUNGEN AKTUALITÄTEN

Abonnieren Sie unsere Newsmail

Mit «Unter uns» informieren wir Sie regelmässig über News unseres Unternehmens und aus dem Gesundheitswesen. Um dazwischen zeitnah Aktualitäten und Vergünstigungen mitzuteilen, senden wir neu einen elektronischen Newsletter für unsere Kunden – maximum 4 Mal pro Jahr. Teilen Sie uns Ihre Mailingadresse mit, schreiben Sie einfach eine E-Mail an info@galenos.ch mit dem Betreff «Newsmail», dann nehmen wir Sie gerne auf unsere Versandliste.

ANGEBOTE

Aktuelle Angebote für Sie

Zusatzversicherung: Gewinnen Sie Reka-Checks

Sorgen Sie dafür, dass Sie in jedem Alter und in jeder Lebenssituation auch bei kostspieligen Behandlungen besten Versicherungsschutz geniessen.

Mit unseren Maxica-Angeboten sind ambulante Behandlungen, Alternativmedizin, Zahnarzt, nichtpflichtige

Medikamente und Hilfsmittel gedeckt. Mit den Hospital-Produkten übernimmt Galenos auch Kosten von Erholungs- und Badekuren. Neu: Beim Abschluss einer neuen Galenos Zusatzversicherung schenken wir Ihnen Reka-Checks im Betrag von CHF 100. Gerne stehen wir Ihnen auch für eine unverbind-

liche Beratung zur Verfügung, um Ihnen genau den Versicherungsschutz zu offerieren, der am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.

Gerne beraten wir Sie persönlich
044 245 88 88, info@galenos.ch

Neue Reiseversicherung Vacanza

Wenn Sie eine Reise geplant haben, können Sie dafür eine Versicherung abschliessen.

Die Kosten für bis zu acht Wochen betragen lediglich CHF 30 pro Person. Wenn Sie wollen, können Sie die Dauer gegen einen Aufpreis bis

zu 26 Wochen verlängern. Im Notfall sind damit alle Transport- und Spitalkosten sowie ambulante Behandlungen im Ausland gedeckt. Dazu geniessen Sie auch unseren Auslandsrechtsschutz innerhalb von Europa bis CHF 100 000 und ausserhalb Europa bis CHF 25 000.

Als Zusatzleistung können Sie Ihr Reisegepäck bis max. CHF 2000 pro Reise versichern und auch eine Annullationsversicherung abschliessen.

Gerne beraten wir Sie persönlich
044 245 88 88, info@galenos.ch

Fit for Life

Velo fahren, schwimmen, laufen... jetzt ist Zeit für eine gute Vorbereitung, um fit zu werden!

Galenos hat eine neue Kooperation mit der Zeitschrift «Fit for Life» vereinbart. Darin werden Themen

rund um den Lauf- und Ausdauersport wie Training, Ernährung, Sportmedizin und Ausrüstung fundiert behandelt. Als Kunde von Galenos profitieren Sie von einem vergünstigten Jahresabonnement von CHF 62 statt 98.

Mehr Informationen finden Sie bei den Sparangeboten auf unserer Website.

www.galenos.ch/de/fuer-private/sparen



«
Der Körper muss bewegt werden, sonst baut er ab.
»

RATGEBER

Mit dem Hund gegen den inneren Schweinehund

Wenn Sie bisher damit gekämpft haben, sich für mehr Bewegung zu begeistern, dann benötigen Sie vielleicht die Hilfe eines Personaltrainers mit Kuscheblick und ausgestreckter Zunge – einem Hund.

«
Haustiere
steigern
Wohlbefinden,
Selbstwert-
gefühl und
Empathie.
»



Sich immer zum Spazieren oder fürs Treppensteigen zu motivieren, kann ganz schön anstrengend sein. Dabei gibt es keinen besseren Motivator als den, der gerade neben der Haustür steht und Sie mit Kuller- augen und leicht zur Seite geneig- tem Wuschelkopf erwartungsvoll ansieht.

79 PROZENT MEHR BEWEGUNG

Dass unsere vierbeinigen Freunde uns zu mehr Sport animieren, ist indes längst bewiesen. Forschende der Ohio State University haben herausgefunden, dass Hundebesitzer jeden Tag 79 Prozent weiter laufen als Menschen, die keinen Hund haben. Dabei ist es egal, ob man nur zweimal am Tag eine kleine Runde im Quartier dreht oder auf dem hauseigenen Rasen den verfilz- ten Tennisball immer wieder fortwirft – die körperliche Aktivität summiert sich und man bleibt in Form.

Laut einer anderen Studie aus England kommen Hundehalter so bis zu viermal schneller auf die von Ärzten empfohlenen 150 Minuten Bewegung in der Woche. Das Beste daran: Sie profitieren von mehr sportlicher Aktivität, ohne die Zeit dafür explizit einzuplanen.

DOGGING STATT JOGGING

Dabei wären Schwimmen, Wandern, Joggen, Fahrradfahren oder Ball- spielen nur einige von vielen Sportar- ten, die mit einem gesunden Hund als Trainingspartner möglich wären. Was im Fachjargon Dogging, Dog- cycle und Dogball heisst, kann so zu erheblichen Fortschritten der Fit- ness führen. Wer das ein- bis zwei- mal pro Woche in seinen Fitnessplan aufnimmt, kann gut und gerne bis zu 1000 Kalorien extra verbrennen.

Der Grund für diese erstaunlichen Ergebnisse ist schnell gefunden: Ein Hund bringt Ordnung in unseren Alltag. Wer zweimal am Tag Gassi



Fitnessstabelle

Verbrannte Kalorien

200 (wie ein Schokoladenriegel)
450 (wie eine Portion Pommes frites)
750 (wie eine Pizza Margherita)

Gassi gehen

50 Minuten
110 Minuten
185 Minuten

Dogging

20 Minuten
45 Minuten
75 Minuten

Die Werte variieren je nach Person und hängen von Gewicht, Geschlecht, Grösse, Alter, Fitness und Intensität des Trainings ab. Hier wurde mit einem durchschnittlichen Mann (75 kg, 45-jährig) gerechnet.

gehen muss und so auf seinen täglichen Bewegungsbedarf kommt, muss sich nicht jedes Mal mühselig motivieren, Sport zu treiben. So besiegen Hundebesitzer den inneren Schweinehund. Zu sich selber Nein zu sagen ist einfacher als zum putzigen Vierbeiner mit Schlabber- ohren.

HUND MACHT GESUND

Hunde sind nicht nur für die physi- sche, sondern auch für die psychi- sche Gesundheit kleine Wundermit- tel. Wissenschaftler sind sich einig, dass Haustiere das Risiko für Herz- Kreislauf-Erkrankungen und Asthma oder Allergien verringern und Wohl- befinden, Selbstwertgefühl und Empathie steigern. Einige Statistiken belegen sogar, dass uns die Anwe- senheit von Tieren nachhaltig glücklicher macht.

Und letztlich sind nicht nur wir zufrieden, wenn wir wieder mehr

Bewegung in unseren Alltag gebracht haben. Auch unser felliger Freund, der uns am nächsten Tag wieder dazu motiviert, unsere Füsse zu vertreten, freut sich. Kurzum: Eine Win-win-Situation für Sie und Ihren Personaltrainer.

WICHTIG

Wenn Sie sich dazu entscheiden, anstrengendere Übungen mit Ihrem Hund durchzuführen, dann verge- wissern Sie sich vorher über dessen Fitnessstand und fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Tierarzt.

KEIN EIGENER HUND?

Fall Sie keinen Hund zu Hause haben, können Sie nach dem Nach- barshund oder im nahe gelegenen Tierheim (tierheime.ch) fragen, ob regelmässige Spaziergänge mit dem Vierbeiner möglich sind.

BEWERTUNGEN

Ausgezeichnete Galenos



HELP.CH

Galenos belegt in diesem Jahr bei der Kundenzufriedenheit einen der besten Plätze mit einer Note von 5,4. Die Kundenzufriedenheit wird jedes Jahr von help.ch ermittelt. Wir freuen uns über diese grosse Auszeichnung.

GEWINNEN SIE EIN WOHLFÜHL-WOCHENENDE

Kundenumfrage

Wir möchten die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden jederzeit wahrnehmen und verstehen. Darum führen wir zurzeit auf unserer Website eine Befragung durch. Gerne laden wir Sie ein, daran teilzunehmen – Ihre Meinung ist gefragt. Der Zeitbedarf beträgt etwa drei Minuten. Mit etwas Glück gewinnen Sie ein Wohlfühl-Wochenende in der Thermalstadt Leukerbad mit Spa.

Die Verlosung findet Mitte Juni statt.

Direktlink zum Wettbewerb:

galenos.ch/de/umfrage-mit-wettbewerb

BEWERTEN SIE GALENOS

Möchten Sie uns weiterempfehlen?

www.galenos.ch/bewertung

Wir freuen uns über Ihre Bewertung bei Google Mybusiness.

Vielen Dank!

Kurzinfos

JAHRESBERICHT 2019

Der Jahresbericht der Galenos AG steht auf unserer Website unter «Publikationen» zum Download bereit. Details Seite 51 bis 65.

HABEN SIE EINE NEUE ADRESSE?

Bitte melden Sie uns einen Umzug oder neue E-Mail-Adresse innerhalb von zwei Wochen, damit Sie unsere Korrespondenz automatisch an die neue Adresse erhalten. Damit helfen Sie mit, unnötigen Administrationsaufwand, Verzögerungen und Verwirrungen zu vermeiden. Am einfachsten senden Sie uns Ihre Adressänderung per E-Mail oder per Online-Formular in der Kundenzone auf unserer Website.

VERSANDAPOTHEKEN FÜR UNSERE KUNDEN

Bestellen Sie Medikamente per Post bei unseren Partnern und zu Vorzugskonditionen als Kunde von Galenos:

Apotheke zur Rose Suisse AG

Postversand
Postfach 117, 8501 Frauenfeld
0800 711 222
versandapotheke@zur-rose.ch
www.zurrose.ch

Neue Vorzugskonditionen:

- > 8% Rabatt auf Generika
- > Portofreie Lieferung innerhalb von 2–5 Arbeitstagen
- > Beratung durch das Apothekerteam Zur Rose: 0800 711 222

Apotheke MediService AG

Postversand
Ausserfeldweg 1, 4528 Zuchwil
0800 817 827
contact@mediservice.ch
www.mediservice.ch

x-trapharm

Postversand
Bandwiesstrasse 4, 8630 Rüti
0848 100 000
info@xtrapharm.ch
www.xtrapharm.ch

KONTAKT

**Galenos steht Ihnen
gerne zur Verfügung.**

IHRE FRAGEN

044 245 88 88

info@galenos.ch

Haben Sie Fragen zu Ihrer Versicherung oder unseren Angeboten? Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Wir sind gerne für Sie da.

MEDIZINISCHE BERATUNG

0800 45 88 00

Kostenlose Gesundheitsberatung
«Galenos-Medi24»
Rund um die Uhr für Kunden von Galenos

NOTRUF AUSLAND

+41 44 245 88 00

SOS-24-Stunden-Notruf
Nur aus dem Ausland

Galenos AG

Militärstrasse 36
Postfach, 8021 Zürich
galenos.ch

*Eine Unternehmung
der Visana-Gruppe*