



# Gepflegt durch den Sommer

So bleiben Haut und Haar gesund

«  
Ein Faktor wird immer wichtiger:  
unser Leistungs- und Konsum-  
verhalten im Gesundheitswesen!  
»



25 JAHRE KVG

## 25 Jahre Krankenversicherungsgesetz

Das Krankenversicherungsgesetz KVG ist 1996  
in Kraft getreten und seine Leistungen sind seither  
stetig ausgebaut worden.

Sinn und Zweck des KVG waren eine geregelte Solidarität, rascher Zugang zu einer medizinisch hochstehenden Versorgung – verbunden mit dem damaligen Versprechen von kostendämpfenden Massnahmen.

### QUALITÄT HAT IHREN PREIS

Bereits im Abstimmungsjahr 1994 wurde befürchtet, dass die Einführung des KVG zu einer Kostenexplosion führen würde. Auch heute kann die Schweiz behaupten, eines der besten Gesundheitssysteme weltweit zu führen und wir dürfen mit Stolz auf unser KVG blicken. Nur das hat eben seinen Preis! Mengenausweitung, verstärkte Leistungsanreize, Bevölkerungszuwachs, eine längere Lebensspanne und das gesundheitliche Konsumverhalten haben seit Einführung des KVG die Prämien mehr als verdoppelt. Diverse Revisionen, Reformen und Anpassungen dieses Gesetzes zeigen bis heute nur stellenweise Erfolg.

### NICHT ALLES IST NÖTIG

Doch seien wir ehrlich: Kritische Worte sind schnell gefunden; Lösungen zu erarbeiten, ist etwas ganz anderes. Nach wie vor sind Effizienz in der Leistungserbringung und ein stärkerer Wettbewerb gefragt, was die Akteure noch verstärkt fordern wird.

Damit wir weitere 25 Jahre auf unser KVG in dieser Form bauen können, wird ein Faktor immer wichtiger: unser Leistungs- und Konsumverhalten im Gesundheitswesen! Wirtschaftliche Untersuchungen belegen, dass jede fünfte Behandlung unnötig ist, was mit sieben Milliarden Franken zu Buche schlägt. Warum nicht da ansetzen?

Roland Kleiner

4

**DIGITALE  
EFFIZIENZ**

Nutzen Sie  
unsere neuen  
digitalen  
Angebote

5

**PROMOTION**

Kunden  
werben Kunden

6

**RATGEBER**

Halten Sie Haut  
und Haar  
auch im Sommer  
schön

8

**KURZINFOS**

- > Ausgezeichnete  
Galenos
- > Jahresbericht 2020
  - > Neue  
Notrufnummer
  - > Fragen zum  
Coronavirus

**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, reka.ch

printed in  
**switzerland**

**GESCHÄTZTE KUNDINNEN UND KUNDEN**

## Zufrieden und kostenbewusst

Wir freuen uns sehr über unsere zahlreichen neuen Kundinnen und Kunden und danken auch unseren langjährigen Versicherten für ihre Treue. Ihre Zufriedenheit hat bei uns höchste Priorität; help.ch hat uns eben wieder eine äusserst hohe Kundenzufriedenheit von 5,4 attestiert.

Seit über einem Jahr beeinträchtigt das Coronavirus unser gesundheitliches, privates und berufliches Leben. Unser Gesundheitssystem wird aber auch mit weiteren grossen Herausforderungen konfrontiert, die wir alle beeinflussen können. Dazu empfehlen wir Ihnen unseren Artikel auf Seite 2.

Bei Galenos profitieren Sie von neuen attraktiven Dienstleistungen wie dem Zugang zum Kundenportal myVisana. Mit dem Bonusprogramm myPoints werden Zusatzversicherte für einen gesunden Lebensstil belohnt. Die Funktionen stellen wir Ihnen auf der nächsten Seite vor.

Auf unseren Ratgeberseiten erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper vor der Sonne schützen können. Wir wünschen Ihnen, dass Sie auch mit den nötigen Schutzmassnahmen den Sommer geniessen werden.

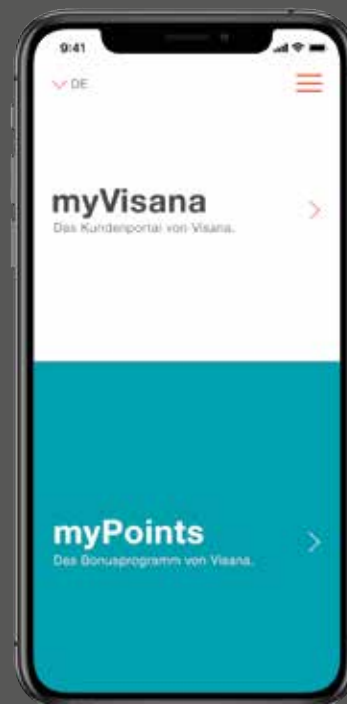
Roland Kleiner, Leiter Galenos AG



## DIGITALE EFFIZIENZ

# Nutzen Sie unsere neuen digitalen Angebote

Mit unserem Online-Kundenportal myVisana und der Visana-App organisieren Sie Ihre Versicherungsangelegenheiten bequem und sicher von zu Hause oder unterwegs aus. Mit dem digitalen Bonusprogramm myPoints werden Zusatzversicherte für ihre körperliche Aktivität belohnt.



## MEHR INFORMATIONEN

[visana.ch/myvisana](https://visana.ch/myvisana)

[visana.ch/mypoints](https://visana.ch/mypoints)

## FÜR UNTERSTÜTZUNG

Kontaktieren Sie bitte  
[mysupport@visana.ch](mailto:mysupport@visana.ch)  
 oder die Hotline  
 031 357 90 12

Montag – Donnerstag  
 8 – 12, 13 – 17 Uhr  
 (Freitag bis 16 Uhr)

## FUNKTIONEN DER VISANA-APP

- > Jederzeit Zugriff auf Policen, Rechnungen und Leistungsabrechnungen der ganzen Familie
- > Arztrechnungen hochladen und digital einreichen
- > Kontrolle der Kostenbeteiligung von Visana und des Selbstbehalts
- > Varianten der Franchise prüfen und online ändern
- > Beim Eingang neuer Dokumente erhalten Sie eine Benachrichtigung per E-Mail
- > Mit der Visana-App haben Sie Ihre virtuelle Versicherungskarte immer dabei

Melden Sie sich einfach mit der Visana-App an oder unter [visana.ch/myvisana](https://visana.ch/myvisana). Nachher erhalten Sie umgehend einen persönlichen Brief

mit den Angaben, um den Zugang zu myVisana zu aktivieren und von den vielfältigen digitalen Services zu profitieren.

## NEUE FUNKTIONEN BEI MYVISANA

Wenn Sie bei Galenos krankenversichert sind, können Sie neu eine unverbindliche Vergleichsofferte mit Vorzugskonditionen für Ihre Hausrat-, Gebäude- und/oder Privathaftpflichtversicherung via myVisana bestellen. Laden Sie einfach Ihre aktuelle Sachversicherungs-Police im App-Bereich «Versicherungsübersicht» hoch. Wir unterbreiten Ihnen gerne eine Vergleichsofferte.

Neu können Sie auch Ihre Original-Arztrechnungen auf myVisana einsehen, die uns direkt zugestellt

wurden. Diese werden in der Leistungsübersicht als «verknüpftes Dokument» angezeigt, sobald die entsprechende Leistungsabrechnung erstellt ist.

## DIGITALES BONUSPROGRAMM MYPPOINTS

Bauen Sie mit myPoints mehr Bewegung in Ihren Alltag und Abwechslung zum Homeoffice ein. Sei es mit einem Spaziergang, einer Joggingrunde oder einem Workout. Wenn Sie bei Visana Zusatzversichert sind, belohnen wir Sie mit bis zu 120 Franken pro Jahr für Ihre Aktivitäten. Sobald Sie ein myVisana-Konto haben, können Sie sich in der Visana-App für myPoints anmelden und Punkte sammeln.

**VIEL SPASS!**



## PROMOTION

# Kunden werben Kunden

Vor einem Jahr haben wir eine Umfrage zur Kundenzufriedenheit durchgeführt.

**Wir danken allen, die daran teilgenommen haben und freuen uns sehr über die Auswertung, die uns eine grosse Zufriedenheit von 93 % bestätigt.**

### EMPFEHLEN SIE GALENOS WEITER!

Wenn Sie auch zu unseren zufriedenen Kunden gehören, empfehlen Sie uns weiter und profitieren Sie dabei von einer Belohnung: Für einen neu gewonnenen Zusatzversicherten schenken wir Ihnen und dem neuen Kunden eine Prämie von je CHF 100 in Reka-Checks.

### INFORMATIONEN

Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Website:  
[www.galenos.ch](http://www.galenos.ch) /  
 Für Private / Kundenzone



## NEWSMAIL

# Erhalten Sie unsere E-News?

### BLEIBEN SIE INFORMIERT

Seit letztem Jahr versenden wir dreimal pro Jahr eine elektronische Newsmail mit aktuellen Informationen über unsere Versicherung, attraktiven Angeboten und saisonalen Gesundheitstipps. Wir freuen uns über Ihr Feedback.

### ANMELDUNG NEWSMAIL

Falls Sie die Newsmail noch nicht erhalten, können Sie sich gleich anmelden. Schreiben Sie eine Mail an [info@galenos.ch](mailto:info@galenos.ch) mit dem Betreff «Newsmail» und wir werden Ihre E-Mail-Adresse in die Versandliste aufnehmen.



### DAS TEAM VON GALENOS IST GERNE FÜR SIE DA

Von links: Claudia Müller, Tiziano Ragusa, Maria Fraga, Heidi Bühler, Claudia Moreno, Marylène Berthier, Radovan Miljanic, Roland Kleiner



«  
UV-Schutz  
ist wichtig  
für Haut und  
Haar.  
»



«  
Ausgetrocknete  
Haut und  
spröde Haare  
brauchen  
Feuchtigkeits-  
pflege.  
»



## RATGEBER

# Halten Sie Haut und Haar auch im Sommer schön

Im Sommer werden Haut und Haar besonderen Strapazen ausgesetzt: Sonne, Chlor, Salzwasser und Schweiss. Mit unseren Tipps kommen Sie durch den Sommer, ohne dass Haut und Haar austrocknen.

### VORBEREITUNG

**Beugen Sie schon vor dem Sommer der Splissbildung an Ihren Haaren vor:**

- > Lassen Sie die Spitzen Ihrer Haare schneiden.
- > Verzichten Sie vor den Sommerferien möglichst auf eine Kolorierung.
- > Verwenden Sie regelmässig Haarkuren mit Feuchtigkeitspflege.
- > Nutzen Sie nach der Haarwäsche einen Conditioner.
- > Waschen Sie Ihre Haare mit lauwarmem Wasser.

### HAARPFLEGE IN DEN FERIEEN

**Feuchtigkeitspflege und das Vermeiden von Hitze sind die Knackpunkte im Sommer:**

- > Waschen Sie nach jedem Bad sofort Chlor- oder Salzwasser aus den Haaren aus.
- > Schützen Sie beim Schwimmen Ihre Haare mit einer Badehaube.
- > Wenn Sie Ihre Haare locker zusammenbinden, vermeiden Sie unnötige Reibung.
- > Verzichten Sie auf Haargummis mit Metallteilen, da diese die äussere Haarschicht aufreiben.
- > Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Haarpflegeprodukte mit

UV-Schutz und einen Conditioner nach jeder Haarwäsche.

- > Eine feuchtigkeitsspendende Haarmaske über Nacht wirkt Wunder.
- > Lassen Sie Ihre Haare nicht in der Sonne trocknen, sonst werden sie schneller spröde und verlieren an Farbe.
- > Schützen Sie Ihr Haar mit einem Hut oder einem Tuch vor der Sonne.
- > Eine Kur oder Pflege mit Keratin fördert die Regeneration der Haare.
- > Verwenden Sie keine Stylingprodukte mit austrocknendem Alkohol wie Ethanol oder Methanol.
- > Reiben Sie Ihre Haare vor dem Baden mit Öl ein.
- > Waschen Sie Ihre Haare nicht mit heissem Wasser und vermeiden Sie Föhn, Glätteisen und Lockenstab.
- > Spülen Sie Ihre Haare nach der Wäsche mit kaltem Wasser, um die Schuppenschicht zu schliessen.
- > Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit Vitaminen, Eisen, Zink, Eiweiss und Biotin.
- > Lassen Sie die splissigen Spitzen nach dem Sommer schneiden.

### SCHONENDE HAUTPFLEGE IM SOMMER

**Auch Ihre Haut will im Sommer besonders gepflegt werden. Salz, Chlor und Sonne lassen sie schnell austrocknen:**

- > Achten Sie auf den richtigen Sonnenschutz und auf Feuchtigkeitspflege.
- > Vermeiden Sie unbedingt einen Sonnenbrand.
- > Schützen Sie Ihre Haut vor UV-Strahlen mit Kleidung und passendem Sonnenschutz.
- > Sonnencreme und Schweiss begünstigen die Pickelbildung, was Sie mit der richtigen Pflege unterbinden können.
- > Duschen Sie Salz- oder Chlorwasser sofort mit einem milden Duschgel ab.
- > Pflegen Sie Ihre Haut nach dem Sonnenbad mit After-Sun-Produkten.
- > Cremen Sie Ihre Haut nach jeder Dusche mit einer Bodylotion ein.
- > Trinken Sie ausreichend und ernähren Sie sich ausgewogen.

Quelle: Apotheke zur Rose

## KUNDENMEINUNG

«Ich lese Ihre Zeilen mit Dankbarkeit für all die Professionalität, die sie widerspiegeln. Sie sind bezeichnend für die qualifizierten Auszeichnungen, die Galenos erhält. Bravo und danke.»

D.V., Kanton Wallis

## BEWERTUNG

# Ausgezeichnete Galenos

### HELP.CH

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



## Kurzinfos

### JAHRESBERICHT 2020

Der Jahresbericht der Galenos AG wird Ende Mai auf unserer Website unter «Publikationen» zum Download bereitstehen.

### NEUE NOTRUFNUMMER

Ab sofort gilt eine neue Notrufnummer: 848 848 855 (vom Ausland 0041 848 848 855)

### FRAGEN ZUM CORONAVIRUS

Umfassende Informationen zum Coronavirus finden Sie auf der Website des Bundesamts für Gesundheit (BAG):  
[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

Persönliche telefonische Beratung erhalten Sie rund um die Uhr auf der Infoline des BAG:  
**058 463 00 00**

## KONTAKT

### IHRE FRAGEN

**044 245 88 88**

[info@galenos.ch](mailto:info@galenos.ch)

### MEDIZINISCHE BERATUNG

Kostenlose Gesundheitsberatung

**Neue Telefonnummer seit 1.1.2021**

**0800 633 225**

Verlassen Sie sich auf unsere kompetente medizinische kostenlose Beratung rund um die Uhr.

### NOTRUF AUSLAND

**+41 (0) 848 848 855**

SOS-24-Stunden-Notruf  
Nur aus dem Ausland

### Galenos AG

Militärstrasse 36  
Postfach, 8021 Zürich  
[galenos.ch](http://galenos.ch)

*Ein Unternehmen  
der Visana-Gruppe*