



Optimal versichert ins neue Jahr

Sparen Sie langfristig mit dem passenden Modell

«
Treue Kunden
profitieren
von einem Rabatt
bis 3%.
»



TERMINE

Fristen für Vertragsänderungen

AUF DEN 1. JANUAR 2022 KÖNNEN SIE FOLGENDE ÄNDERUNGEN AN IHRER VERSICHERUNG VORNEHMEN

(massgeblich ist der Eingangsstempel)

- > **Herabsetzung der Franchise:**
schriftliche Mitteilung bis spätestens 30.11.2021
- > **Erhöhung der Franchise:**
schriftliche Mitteilung bis spätestens 31.12.2021
- > **Generelle Kündigung:**
für die obligatorische Grundversicherung bis 30.11.2021 und für Zusatzversicherungen mit Prämienenerhöhung bis 31.12.2021
- > **Erhöhung oder Neuabschluss einer Zusatzversicherung:**
schriftlicher Antrag und Beantwortung der Gesundheitsfragen immer auf jeden Monatsbeginn

BIS 3% MEHRJAHRESRABATT BEI ZUSATZVERSICHERUNGEN

Treue Kunden von Galenos profitieren von einem Rabatt bis 3% beim Abschluss eines Mehrjahresvertrages einer Zusatzversicherung. Gerne stehen wir Ihnen für eine persönliche Beratung zur Verfügung, um mit Ihnen den für Sie idealen Versicherungsschutz für 2022 zu planen.

BERATUNG

Kontaktieren Sie uns, um Doppelversicherungen oder versäumte Kündigungsfristen zu vermeiden.

Bitte teilen Sie uns bei Anfragen Ihre Telefonnummer oder E-Mail-Adresse mit, um Rückfragen zu erleichtern und damit wir Sie optimal beraten können:

044 245 88 88, info@galenos.ch

GESCHÄTZTE KUNDINNEN UND KUNDEN

Eine höhere Deckung lohnt sich

4

ANGEBOTE

So können Sie Geld sparen

5

ANGEBOTE

Profitieren Sie von einer Zusatzversicherung

6

RATGEBER

Genuss mit Nuss

8

UMFRAGE

Das sagen unsere Kunden

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

Jedes Jahr kommt mit der Prämienrunde und dem neuen Versicherungsausweis die Frage nach den Zusatzversicherungen auf. Braucht es das? Will ich zusätzliches Geld für eine höhere Versicherung aufwenden?

Natürlich ist man mit der obligatorischen Krankenpflegeversicherung grundsätzlich gut versichert. Die Meinung, dass «teure» Zusatzversicherungen eigentlich nicht nötig sind, liegt nahe. Oder?

Diese Einstellung ist heikel, denn auch wenn die obligatorische Krankenpflegeversicherung einen breiten Deckungsumfang aufweist, können im Ereignisfall empfindliche Lücken entstehen. Hohe unverhoffte Kosten entstehen zum Beispiel bei Brillen, Auslandbehandlungen, alternativer Medizin, stationären Zusatzleistungen, ergänzenden Leistungen bei Kuren, zahnmedizinischen Behandlungen. Der Mehrwert eines zusätzlichen Schutzes ist dann unbestritten.

Für solche Anliegen und massgeschneiderte Lösungen sind wir gerne für Sie da! Kommen Sie doch unverbindlich auf uns zu. Wir freuen uns auf Sie!

In der Zwischenzeit wünschen wir Ihnen einen wunderschönen Herbst, viel Spass bei der nachfolgenden Lektüre und das Wichtigste: Bleiben Sie gesund...

Roland Kleiner, Leiter Galenos AG



ANGEBOTE

So können Sie Geld sparen

Ihre Grundversicherung soll nicht mehr kosten, als nötig. Prüfen Sie darum Ihr Versicherungsmodell, oft lohnt es sich, das gesparte Geld in eine Zusatzversicherung zu investieren.

Für die Grundversicherung haben wir seit einem Jahr neue besonders attraktive Angebote:



TRADITIONELL

Grundversicherung mit **freier Arztwahl**. Entscheiden Sie selber, welchem Arzt oder Spezialisten Sie Ihr Vertrauen schenken.



MED DIRECT

Konsultieren Sie für medizinische Behandlungen **immer zuerst Ihren Hausarzt**, auch bevor Sie sich an einen Spezialisten wenden. Ihr Hausarzt wird für Sie die Überweisung veranlassen. Mit diesem Modell sparen Sie ab 12%.



MANAGED CARE

Möchten Sie Kosten sparen, aber nicht auf eine erstklassige ärztliche Behandlung verzichten? Mit diesem Modell wählen Sie Ihren **Hausarzt aus der Liste eines Ärztenetzwerks (HAM)** als ersten Ansprechpartner, der Sie bei Bedarf an Spezialisten weiterleitet. Damit sparen Sie ab 12%.



GRUPPENPRAXIS

Wählen Sie gleich eine ganze Gruppenpraxis (HMO-Praxis) als Ihren medizinischen Ansprechpartner. In den **HMO-Praxen** arbeiten Mediziner mit verschiedenen Fachrichtungen unter einem Dach. Sie profitieren von einem schnellen Zugang zu einer grossen medizinischen Leistungsvielfalt. Sie sparen ab 12%.



WEITERE SPARMÖGLICHKEITEN

- > Franchise der Grundversicherung erhöhen. Sie sparen ab 1300 CHF pro Jahr.
- > Skonto bei halbjährlicher (1 %) und jährlicher Prämienzahlung (2 %)
- > Sistierung der Unfalldeckung. 6,5% Prämienersparnis in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bei Ausschluss der Unfalldeckung. Dies setzt eine Berufstätigkeit von mindestens acht Stunden pro Woche voraus.

LASTSCHRIFTVERFAHREN LSV

Besonders praktisch ist die Prämienzahlung online mit LSV. Füllen Sie dazu lediglich ein Formular aus – der Rechnungsbetrag wird am Fälligkeitsdatum automatisch Ihrem Konto belastet.

Formular LSV: www.galenos.ch/de/lsv



«
Investieren Sie
in eine Zusatz-
versicherung!
»



ANGEBOTE

Profitieren Sie von einer Zusatzversicherung



Zahnarztkosten
BIS CHF 10000 PRO JAHR



Alternativmedizin
90%



Brillengläser
CHF 200 PRO JAHR

WEITERE VORTEILE

Die Reiseversicherung Vacanza ist in halbprivaten und privaten Spitalversicherungen inbegriffen. Bei den Produkten Spital I und I plus sind stationäre Badekuren im In- und Ausland, Erholungskuren und der Aufenthalt in der allgemeinen Abteilung im Spital inbegriffen.

BIS 3% MEHRJAHRESRABATT BEI ZUSATZVERSICHERUNGEN

Treue Kunden profitieren neu von einem Rabatt bis 3% beim Abschluss einer Zusatzversicherung mit Mehrjahresvertrag (5 Jahre).

FAMILIENRABATT

50% Rabatt ab dem zweiten Kind bis zum Erreichen des 18. Altersjahres

RATGEBER

Genuss mit Nuss

Nüsse enthalten viele Nährstoffe, die uns helfen, gesund durch den Herbst und Winter zu kommen. Darüber hinaus sind sie wertvolle Kraftspender und verfeinern die verschiedensten Gerichte und Zwischenverpflegungen.

Unser Rezepttipp – herbstliche Kürbissuppe mit Baumnuss

Halbe Nüsse sind ein dekorativer Blickfang und grob gehackt eine abwechslungsreiche knackige Zutat auf einer sämigen Herbstsuppe.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 mittelgrosser Hokkaido-Kürbis | 3 Äpfel | 3 Karotten | 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 1 kleines Stück Ingwer |
1 Dose Kokosmilch | 1 Handvoll gehackte Baumnüsse | 1 Liter Gemüsebrühe | Gewürze nach Belieben: Pfeffer, Chili, Curry

UND SO GEHT ES

Zutaten in kleine Würfel schneiden und in eine Pfanne geben:
Hokkaido-Kürbis, Äpfel, Karotten, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer

Bei mittlerer Hitze leicht andünsten lassen, im Anschluss einen Liter Gemüsebrühe hinzufügen und alles zusammen bei mittlerer Hitze weichkochen

Mit dem Pürierstab alle Zutaten miteinander verquirlen

Nach Belieben eine Dose oder einen Beutel Kokosmilch hinzugeben und würzen

Die Hokkaido-Suppe mit Baumnusssplintern und Kräutern garnieren und servieren





«

Baumnüsse sind der perfekte Wintersnack. Sie schmecken lecker und liefern wertvolle Hirnnahrung.

»

OMEGA-FETTSÄUREN SIND WICHTIG

Lange galten Nüsse als ungesunde Kalorienbomben – zu Unrecht, denn in gemässigten Mengen sind sie sehr gesund. Baum- oder Walnüsse haben zwar einen fast 65-prozentigen Fettgehalt – das heisst aber nicht, dass sie ungesunde Dickmacher sind. 30 Gramm liefern zwar 200 Kalorien, enthalten aber wertvolle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in einem optimalen Verhältnis. Solche gesunden, ungesättigten Fette brauchen wir zum Leben und unser Körper kann sie nur aus der Nahrung beziehen und nicht selbst produzieren.

AUSSEN HART, INNEN KERNGESUND!

Neben der oben erwähnten «veredelten» Energie enthält jede Nussart ihre eigene Mischung aus Mineralien und Vitaminen. Vitamin E zum Beispiel schützt die Körperzellen vor Beschädigung und ist darum ein wichtiger Inhaltsstoff in Haut- und Sonnencremes.

Dazu enthalten Nüsse Proteine, Nahrungsfasern und Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium, die für

Knochen, Zähne und Muskeln wichtig sind. Leider reagieren einige Menschen allergisch auf Nüsse.

IN DER KÜCHE: FUTTER FÜR HERZ UND HIRN

Baumnüsse sind der perfekte Wintersnack. Sie schmecken lecker und liefern wertvolle Hirnnahrung. Sie sind kleine Kraftpakete und auch in der Küche kerngesunde Allrounder: Frische Baumnüsse schmecken herbsüss. Man kann sie daher leicht anrösten, um die nussigen Aromen freizusetzen.

Nüsse haben geschmacklich viel zu bieten: Sie schmecken nicht nur pur, sondern im Brot, im Müesli, in Kuchen und Guetzli, als Snack für Zwischendurch, aber auch in herzhaften Gerichten zu Fleisch oder in einer Pesto. Wer sich schon morgens etwas Gutes tun will, mischt unters Müesli ein paar fein gehackte Baumnüsse. Der Ideale Start in den Tag!

Ob noch grün, ausgereift oder getrocknet, ganz oder gehackt, zu Öl, Mehl oder Tee verarbeitet – die Verarbeitung und Anwendung sind sehr vielfältig.

Ökologisch aus der Schweiz

Baumnüsse kommen in allen Weltgegenden vor, werden aber hauptsächlich aus Südamerika importiert. In der Schweiz sind sie landwirtschaftlich eher unbedeutend, aber es gibt sie. Wenn Sie beim Einkauf auf ökologische kurze Transportwege Wert legen, achten Sie auf Schweizer Qualität.

UMFRAGE

Das sagen unsere Kunden

Wir freuen uns über die einmal mehr bestätigte hohe Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden.

Im Spätsommer haben wir eine Kundenumfrage durchgeführt, um Ihre Bedürfnisse noch besser wahrzunehmen.
Vielen Dank an alle, die daran teilgenommen haben.

97% sind mit Galenos zufrieden.



90% bezeichnen eine Zusatzversicherung als wichtig.



Die wichtigsten Anliegen unserer Kundschaft auf einer Skala von 1–6:
1 = unwichtig, 6 = wichtig

Kompetenz 5,2



Prämien 5,1



Schnelle Abwicklung 4,9



Kundennähe 4,7



Grösse der Kasse / Anzahl Versicherte 3,3



Vielen Dank für alle Hinweise, die uns helfen, Ihren Bedürfnissen immer besser zu entsprechen.

Schnelle Abrechnung

Damit wir die Abrechnungen Ihrer Behandlungen rasch vornehmen können, bitten wir Sie, allfällige pendente Rechnungen aus den Vorjahren umgehend uns zuzustellen. Sie können diese mit der Visana-App oder per Post mit den Klebetiketten einreichen.

KONTAKT

WIR SIND FÜR SIE DA

Galenos steht Ihnen
an der Agentur in Zürich
gerne für Fragen
oder eine Beratung
zu Ihrer Versicherung
und zu den Angeboten
zur Verfügung.

IHRE FRAGEN

044 245 88 88

info@galenos.ch

MEDIZINISCHE BERATUNG

Kostenlose Gesundheitsberatung

Telefonnummer

0800 633 225

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

NOTRUF

848 848 855

NOTRUF

NUR AUS DEM AUSLAND

+41 (0) 848 848 855

SOS-24-Stunden

Galenos AG

Militärstrasse 36
Postfach, 8021 Zürich
galenos.ch

*Ein Unternehmen
der Visana-Gruppe*