



Mit neuer Energie in den Frühling

Geniessen Sie die warme Jahreszeit an der frischen Luft



«
So einfach gehts:
Scannen Sie
den QR-Code
und bestätigen Sie
die Zahlung
mit einem Klick.
»

EINZAHLUNGSSCHEINE

Einfach einzahlen mit den neuen QR-Rechnungen

In der Schweiz wird der Zahlungsverkehr digitalisiert und die bisherigen roten und orangen Einzahlungsscheine werden ab 1. Oktober 2022 nicht mehr angenommen. Die neue QR-Rechnung vereinfacht Ihnen das Einzahlen.

Wir freuen uns, Ihnen bald die QR-Rechnung und die QR-IBAN mit all ihren Vorteilen anzubieten. Sie erhalten die erste QR-Rechnung mit der Monatsrechnung für September 2022.

DAUERAUFTRÄGE IM HERBST UMSTELLEN

Bezahlen Sie die Krankenversicherung per Dauerauftrag? Dann sollten Sie diesen bei Erhalt Ihrer ersten QR-Rechnung von Visana oder spätestens per 1. Oktober 2022 mit der QR-IBAN erneuern. Einige

Banken akzeptieren bereits jetzt nur noch Daueraufträge mit dem Enddatum vom 30. September 2022. Mit der rechtzeitigen Anpassung stellen Sie den reibungslosen Zahlungsverkehr sicher.

MIT DER QR-RECHNUNG BEZAHLEN

So einfach gehts: Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone ein und bestätigen Sie die Zahlung mit einem Klick – und schon wird sie beim Empfänger verbucht. Der Zahlungsverkehr per QR-Rechnung

ist einfach, schnell und effizient. Das mühsame Abtippen der Referenznummer entfällt, denn QR-Codes enthalten alle relevanten Zahlungsinformationen. Die QR-Rechnung können Sie auch wie die bisherigen Einzahlungsscheine nutzen, also auch für Einzahlungen am Postschalter. Weiterhin möglich ist auch die Erfassung durch Abtippen der Referenznummer im E-Banking.

4

ANGEBOTE

Unterstützen Sie
Ihr Immunsystem

5

ANGEBOTE

- > Ränn de Uetliberg
- > Reiseversicherung

6

RATGEBER

Draussen Sport
treiben – trotz Pollen

8

KURZINFOS

- > Franchise
und Selbstbehalt
- > Hausarztwechsel
- > Jahresbericht 2021

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, Adobe Stock, aha.ch

printed in
switzerland

GESCHÄTZTE KUNDINNEN UND KUNDEN

Tanken Sie neue Energie

Der Frühling ist wieder da und bringt uns
den lange erhofften neuen Schwung
nach zwei Jahren mit Einschränkungen.

Jetzt gilt es, neue Kraft zu tanken;
nun können wir uns wieder etwas freier bewegen
und den Frühling umso mehr geniessen.

Um gesund durch den Frühling zu kommen,
sind Vitamine wichtig. Wie Sie Ihren Körper
«frühlingsfit» machen, entnehmen Sie bitte
aus unserem Vorschlag auf Seite 4.
Und unser Ratgeber zeigt Ihnen auf, wie Sie
trotz Heuschnupfen trainieren können.

Am 9. Juli findet auf dem Zürcher Hausberg
der Lauf «Ränn de Uetliberg» statt.
Als Co-Sponsor empfangen wir Sie gerne
an unserem Stand. Machen Sie mit –
wir verlosen zehn Starttickets!

Ich wünsche Ihnen neue Frühlingsfreude
und einen angenehmen Sommer.

Roland Kleiner, Leiter Galenos AG



ANGEBOTE

Unterstützen Sie Ihr Immunsystem

Nahrungsergänzung ist für die tägliche Lebenskraft wichtig.



OPTIMAL-SET:

PowerCocktail mit Extrakten aus Beeren, Früchten, Gemüse, Kräutern und Gewürzen und dem idealen «Gute-Nacht-Getränk» mit Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Selen.

«
Die hohe Bio-
verfügbarkeit
der Nährstoffe
bildet den
Schlüssel zum
Erfolg.
»

KOMPLETTER NÄHRSTOFFBEDARF

Die Nahrungsergänzung von FitLine bietet eine grosse Produktvielfalt mit optimal aufeinander abgestimmten Konzepten. Diese decken den Nährstoffbedarf eines Menschen komplett ab. Darauf kommt es im täglichen Leben wie auch im Sport an. Im Bereich der Zusatzernährung ist FitLine daher bereits seit Jahren die erste Wahl und verkauft über 700 Millionen Produkte pro Jahr. Im Sport bestehen Kooperationen mit namhaften Verbänden, unter anderem mit dem deutschen, österreichischen und kanadischen Skiverband, der Stiftung Schweizer Sporthilfe oder dem Schweizer Handballverband.

Die hohe Bioverfügbarkeit der Nährstoffe von FitLine bildet den Schlüssel zum Erfolg. Das exklusive

Nährstoff-Transportkonzept NTC bringt die Nährstoffe immer genau dann dorthin, wenn sie wo gebraucht werden – auf die Zellebene! Alle FitLine-Produkte werden nach GMP produziert und stehen auf der Kölner Liste®. PM-International lässt die Qualität ihrer Produkte regelmässig unabhängig durch die ELAB-Analytik testen.

Mehr Infos:

www.fitline-galenos.ch

SPAREN SIE MIT GALENOS UND FITLINE

Zusatzversicherung

Bei regelmässigem Bezug des Optimal-Sets sparen Sie bei Galenos bares Geld:

Kundinnen und Kunden von FitLine erhalten bei ausgewählten Zusatzversicherungen von Galenos einen Fitline-Rabatt von 10 %.

Basisabonnement FitLine

Und wer bei Galenos versichert ist, erhält einen exklusiven Präventionsrabatt auf Produkte von FitLine. Berechtigt sind alle Versicherten von Galenos, in deren Haushalt mindestens ein FitLine-Basis-Abonnement läuft. Der Präventionsbeitrag wird auf die monatliche FitLine-Abrechnung gutgeschrieben.

Präventionsbeiträge pro Person und Monat:

Erwachsene ab 26 Jahre: CHF 20.–
Jugendliche 19 – 25 Jahre: CHF 7.50
Kinder bis 18 Jahre: CHF 5.–

ANGEBOTE

Ränn de Uetliberg!

Laufen Sie mit!
Am 9. Juli findet der
Uetliberglauf statt.

Die maximal zehn Kilometer lange Strecke führt auf abwechslungsreichem Terrain von Uitikon auf den Uetliberg hoch – wo Sie einen fantastischen Blick bis zu den Alpen geniessen können – und wieder hinunter nach Uitikon. Mit einem Parcours für verschiedene Ansprüche wird der Tag zum gemütlichen Familienanlass.

Wir unterstützen diesen Event als Co-Sponsor. Wenn Sie daran teilnehmen möchten, rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail mit Vorname, Name und Geburtsdatum: 044 245 88 88, info@galenos.ch.

Den ersten zehn Kunden, die sich bei uns melden, schenken wir ein Startticket.

Gerne empfangen wir Sie vor Ort an unserem Stand mit Überraschungen ab 16 Uhr.

INFOS ZUM «ABIGLAUF»

Strecken: Kids 0.8 km, Jugend 2.0 km, Run4Fun / Walking 5.8 km, Uetliberglauf 10.1 km. Startnummernausgabe: 16.30 bis 19.00 Uhr.

www.raenn-de-uetliberg.ch

ANGEBOTE

Reiseversicherung Vacanza

Haben Sie eine Reise geplant?

Dann empfehlen wir Ihnen unsere Versicherung, die im Notfall alle Transport- und Spitalkosten sowie ambulante Behandlungen im Ausland deckt. Dazu geniessen Sie auch Rechtsschutz innerhalb von Europa bis CHF 100 000.– und ausserhalb Europa bis CHF 25 000.–. Die Kosten für bis zu acht Wochen betragen lediglich CHF 30.– pro Person. Die Dauer lässt sich gegen einen Aufpreis bis zu 26 Wochen verlängern.

Als Zusatzleistung können Sie auch 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





RATGEBER

Draussen Sport treiben – trotz Pollen

Endlich wieder draussen trainieren. Die milden Temperaturen im Frühjahr locken ins Freie. Wenn nur dieser leidige Heuschnupfen nicht wäre! Ganz auf sportliche Betätigungen verzichten müssen Pollengeplagte deshalb nicht. Mit der richtigen Vorbereitung laufen Sie den Pollen buchstäblich davon.

WISSEN IST MACHT

Mit einem Allergietest zeigt Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt, auf welche Pollen Sie allergisch reagieren, damit Sie gut vorbeugen können.

POLLENFLUG CHECKEN

Kein Tag ist wie der andere. Unter www.pollenundallergie.ch erhalten Sie jeden Tag eine aktuelle Pollenprognose. Dort können Sie auch einen Newsletter abonnieren, der Sie wöchentlich über Ihre Region informiert. Und mit der kostenlosen Pollen-News-App sehen Sie jederzeit die aktuelle Pollenbelastung, die übrigens ab einer Höhe von 800 Metern abnimmt.

«
Ab 800 m
nimmt die
Pollenbe-
lastung ab.
»

NACH DEM REGEN TRAINIEREN

Regen ist für Heuschnupfengeplagte ein Segen. Die Pollenpartikel werden

dabei aus der Luft gewaschen, was vorübergehend Linderung bringt. Also am besten gleich nach dem Regenguss mit dem Training beginnen. Anders sieht es kurz vor einem Sommergewitter aus: Durch die hohe Luftfeuchtigkeit platzen die Pollen und setzen grosse Mengen an allergieauslösenden Proteinen frei, was den Niesreiz verstärken und Asthma-Anfälle begünstigen kann.

WANN IST DIE BESTE ZEIT FÜR SPORT?

Ob frühmorgens, mittags oder spätabends – eine allgemeingültige pollenfreie Zeit gibt es leider nicht. An manchen Orten ist der Pollenflug am Morgen sehr stark, andernorts nimmt er gegen Abend zu. Da hilft nur der Blick auf die Pollen-News-App.

SONNENBRILLE AUFSETZEN

Die Sonnenbrille wird zur unverzichtbaren Begleiterin. Am besten wählen Sie ein Modell, das die Augen gut umschliesst. Dadurch werden die Schleimhäute weniger gereizt.

SPORT MIT MASKE?

Auch wenn wir vom Maskentragen genug haben, kann sich ein sportlicher Schlauchschal lohnen. Der Stoff wirkt wie ein Schutzschild zwischen den Schleimhäuten und

Pollen. Hilfreich ist auch, durch die Nase statt durch den Mund zu atmen. So gelangen weniger Allergene in die Lunge.

STADT ODER LAND?

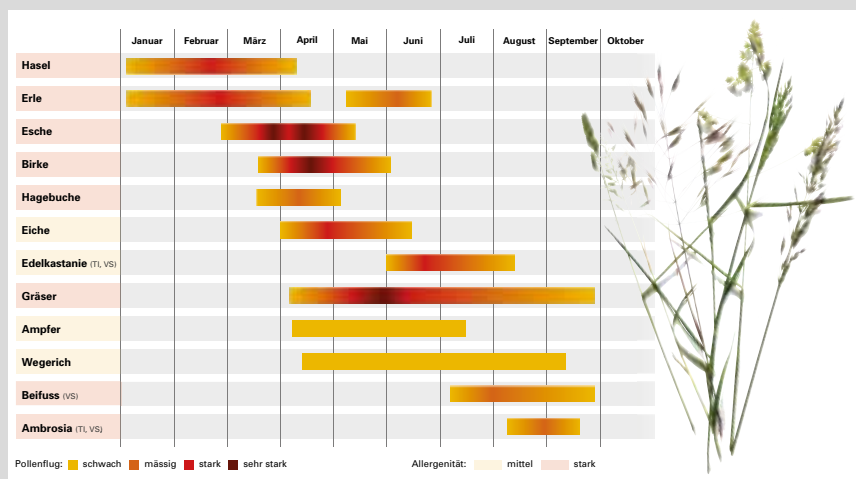
Wegen der Luftverschmutzung hat die Pollenallergie in dicht bebauten Städten ein noch leichteres Spiel als auf dem Land. Abgase können Symptome auslösen oder verschlimmern. Bei einer Grasallergie ist der Stadtpark tabu – weichen Sie in den Wald aus. Das Umgekehrte gilt bei einer Allergie auf Baumpollen: Übers Feld, am Fluss oder See entlang ist eine gute Alternative zum Wald.

POLLEN WEGSPÜLEN

Pollen nisten sich überall ein, sie verfangen sich in den Haaren, den Kleidern, auf der Haut. Um sie nicht in der ganzen Wohnung zu verteilen, gehen Sie am besten nach dem Sport direkt ins Bad oder unter die Dusche. Ebenfalls hilfreich: die Kleider bei der Heimkehr waschen und nicht an der Luft trocknen.

WANN AUFS OUTDOOR- TRAINING VERZICHTEN?

Wenn Sie sich geschwächt fühlen oder die Belastung der Pollen hoch ist, verlegen Sie das Training besser nach drinnen oder tauschen es ein gegen ein sanftes Yoga.



STIFTUNG AHA! ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ

Mehr Informationen
zur Pollenallergie auf
www.aha.ch.

Pollen-News-App
kostenlos downloaden im
App Store / Google Play.



AKTUELL

Fragen unserer Kunden

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZU FRANCHISE UND SELBSTBEHALT

Warum werden mir sowohl Franchise als auch Selbstbehalt verrechnet?

Gemäss gesetzlichen Bestimmungen verrechnen wir Ihnen die jährliche Franchise: entweder minimal CHF 300.– oder einen von Ihnen gewählten Betrag bis maximal CHF 2500.–. Darüber hinaus wird ein Selbstbehalt von 10 % bis total CHF 700.– pro Jahr erhoben. Bei Originalpräparaten, die durch Generika austauschbar sind, beträgt der Selbstbehalt 20 %.

Warum werden mir bei einem Spitalaufenthalt Franchise und Selbstbehalt verrechnet?

Ein Spitalaufenthalt wird aus der Grundversicherung vergütet und unterliegt darum der gesetzlichen Kostenbeteiligung.

Was bedeutet «Spitalbeitrag»?

Bei einem stationären Spitalaufenthalt werden nach Gesetz Kosten von pauschal CHF 15.– pro Tag verrechnet. Für versicherte Kinder und Jugendliche in Ausbildung fällt bis 25 Jahre kein Spitalbeitrag an.

AKTUELL

Kurzinfos

HAUSARZTWECHELSEL

Falls Sie Ihren Hausarzt wechseln, teilen Sie uns bitte den Namen Ihrer neuen Ärztin oder des neuen Arztes umgehend mit, damit wir den Wechsel bestätigen können. Besten Dank.

JAHRESBERICHT 2021

Der Jahresbericht der Galenos AG steht ab Ende Mai auf unserer Website unter «Publikationen» zum Download bereit.

KONTAKT

WIR SIND FÜR SIE DA

**Galenos steht Ihnen
in 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*