



# Auf Ihre Gesundheit

Neue Website [galenos.ch](http://galenos.ch)



NEUER AUFTRITT

## Interaktive Website

Um die Marke Galenos weiter zu stärken, wurde der Auftritt erneuert und mit einer Bildsprache erweitert, welche den Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Ab sofort prägen Gesichter von nahbaren, authentischen Menschen aller Altersklassen das Erscheinungsbild von Galenos. Das Internet ist ein wichtiges Medium und eine Plattform für den aktiven Austausch mit Ihnen. Darum haben wir unsere Website erneuert und mit einer intuitiven Navigation so aufgebaut, dass Sie mit allen Bildschirmformaten darauf zugreifen können.

### PRÄMIENRECHNER UND FORMULARE ONLINE

Auf einem integrierten Prämienrechner können Sie Ihre Prämie mit der gewünschten Franchise online berechnen. Unter [galenos.ch](http://galenos.ch) finden

Sie auch hilfreiche Formulare, die Ihnen eine Adressänderung, eine Unfallmeldung usw. erleichtern und immer wieder aktuelle Artikel zu Themen rund um Ihre Gesundheit. Wir freuen uns auf Ihren Online-Besuch und auch über Ihre Anregungen über das Kontaktformular oder per Telefon.

Auch die anderen Kommunikationsmedien wie unser Kundeninfo «Unter uns» folgen dem neuen Erscheinungsbild.

**Besuchen Sie uns online:**  
[www.galenos.ch](http://www.galenos.ch)

### ZUGER MESSE

Pünktlich zum Herbstgeschäft präsentiert sich Galenos auch an der Zuger Messe mit dem neuen Auftritt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch zwischen dem 21. und 29. Oktober 2017 am Stand A3.40.

Im persönlichen Gespräch lernen Sie uns kennen und wir beraten

Sie gerne vor Ort.

Details zur Messe

finden Sie unter

[www.zugermesse.ch](http://www.zugermesse.ch).

4

**SERVICE**

Änderungen an Ihrer  
Versicherung  
Kunden werben  
Kunden

**MEDIKAMENTE**

Günstig per Post

5

**VERSICHERUNGS-  
PRÄMIEN**

Heisst teurer auch  
besser?

6

**RATGEBER**

Vorsicht bei Pilzen

8

**PRÄMIEN-  
VERBILLIGUNG**

Luzern muss sparen

**KONTAKT**

Wir sind für Sie da

**IMPRESSUM****Herausgeber**

Galenos,  
Militärstrasse 36, 8021 Zürich

**Redaktion**

Roland Kleiner, Marylène Berthier

**Konzept/Gestaltung**

Basel West Unternehmens-  
kommunikation AG, Basel

**Druck**

Vogt-Schild Druck AG,  
Derendingen

**Bildquellen**

iStock

printed in  
**switzerland**

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER**

## «Wir kämpfen um die besten Konditionen für unsere Kunden.»

Jedes Jahr haben wir die unangenehme Pflicht, unseren Kundinnen und Kunden die Prämien für das nächste Jahr mitzuteilen. Und jedes Jahr sind sie wieder etwas höher. Die Kosten im Gesundheitswesen steigen einerseits wegen neuen erfolgreichen, aber leider auch kostspieligen Behandlungsmethoden. Aber auch die medizinische Mengenausweitung wird zunehmend zu einem finanziellen wie politischen Fiasko. Zur Zeit kämpfen wir zudem gegen willkürliche politische Entscheidungen, welche die Staatskassen entlasten, aber die Versicherten dafür umso mehr belasten.

Gerne beraten wir Sie persönlich, um Ihnen auch im nächsten Jahr einen optimalen Versicherungsschutz zu gewährleisten.

**Roland Kleiner, Geschäftsführer**



## SERVICE

# Änderungen an Ihrer Versicherung

## BEACHTEN SIE DIE TERMINE



Möchten Sie Ihre Versicherungsdeckung verändern?  
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir beraten Sie gerne.

### Diese Termine sind für Änderungen verbindlich

Bitte beachten Sie: Ihre Mitteilung muss schriftlich erfolgen,  
massgebend ist immer das Eingangsdatum!

#### BIS SPÄTESTENS 30.9.2017

- > Kündigung von Zusatzversicherungen ohne Prämienänderung

#### BIS SPÄTESTENS 30.11.2017

- > Herabsetzung der Franchise
- > Kündigung der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (Minica/Minica-Optima) infolge Prämienänderung

#### BIS SPÄTESTENS 31.12.2017

- > Erhöhung der Franchise
- > Kündigung von Zusatzversicherungen infolge Prämienänderung

#### AUF JEDEN MONATSBEGINN MÖGLICH

- > Erhöhung oder Neuabschluss eines Versicherungsprodukts:  
schriftlicher Antrag mit Beantwortung der Gesundheitsfragen

### Anpassung Ihres Dauerauftrags

Mit dem Erhalt der neuen Versicherungspolice bitten wir Sie auch um Anpassung Ihres Dauerauftrags entsprechend der neuen Monatsprämie.

## KUNDEN WERBEN KUNDEN



### Ein herzliches Dankeschön an Sie!

Unsere letzte Aktion «Kunden werben Kunden» war sehr erfolgreich.  
Dank Ihren Empfehlungen durften wir viele neue und zufriedene Mitglieder willkommen heissen.

Nun starten wir eine neue Aktion, wo wir neue Abschlüsse im Bereich der Zusatzversicherungen mit attraktiven Reka-Checks belohnen.  
Weitere Informationen finden Sie in den beigegefügteten Unterlagen und auf unserer Website.

## MEDIKAMENTE



### GÜNSTIG PER POST

Galenos arbeitet seit vielen Jahren mit renommierten Versandapotheken zusammen. Dank ihnen profitieren Sie als Versicherte von besonders günstigen Medikamenten, welche Ihnen schnell und sicher nach Hause geliefert werden. Wir empfehlen Ihnen eine der folgenden Versandapotheken:

#### APOTHEKE ZUR ROSE

##### SUISSE AG

Walzmühlestrasse 60

8501 Frauenfeld

Telefon 0848 842 842

E-Mail [versandapotheke@zurrose.ch](mailto:versandapotheke@zurrose.ch)

[www.zurrose.ch](http://www.zurrose.ch)

#### APOTHEKE

##### MEDISERVICE AG

Ausserfeldweg 1

4528 Zuchwil

Telefon 0800 817 827

E-Mail [contact@mediservice.ch](mailto:contact@mediservice.ch)

[www.mediservice.ch](http://www.mediservice.ch)

#### X-TRAPHARM

Bandwiesstrasse 4

8630 Rüti

Telefon 0848 100 000

E-Mail [shop@xtrapharm.ch](mailto:shop@xtrapharm.ch)

[www.xtrapharm.ch](http://www.xtrapharm.ch)

## VERSICHERUNGSPRÄMIEN

# Heisst teurer auch besser?

Galenos beobachtet die Entwicklung der Gesundheitskosten und steht Ihnen für eine Beratung stets gerne zur Verfügung.

### AMBULANTE LEISTUNGEN VERTEUERN PRÄMIEN

Im letzten Jahr haben wir Sie über den prämienwirksamen Kostenfaktor der Verlagerung vom stationären in den ambulanten Bereich informiert. Diese Situation hat sich nun besorgniserregend verstärkt. Dies verdeutlichen Zahlen des BAG: Spital stationär weist lediglich eine Teuerung von 0,1% aus, während die Kosten im Spital ambulant um alarmierende 9,8% angestiegen sind. Da im ambulanten Bereich die kantonalen Subventionen wegfallen, gehen die Behandlungskosten zu 100% zulasten der Krankenversicherung. Die Kantone sparen sich so auf Kosten der Krankenkassenkunden gesund. Daneben gibt es weitere Faktoren, welche die Prämien in die Höhe treiben. An der Spitalfront wird weiterhin mit harten Bandagen um höhere Tarife, Preise und Pauschalen gekämpft, und auch die ambulanten Leistungserbringer

fordern höhere Tarife. Dazu kommen Gesetze wie das Krankenversicherungsaufsichtsgesetz KVAG, das nun von den Krankenversicherern weitere kostentreibende Kontrollen und Aufsichtsorgane verlangt.

### REVISION TARMED

Nun will der Bundesrat den Ärztetarif Tarmed revidieren und erhofft sich dadurch jährliche Einsparungen von 470 Millionen Franken. Dieser sehr optimistischen Aussage können wir nicht folgen, denn rückwirkend stellen wir fest, dass jede Tarifänderung, seien es z. B. Tarmed oder DRG, zu einer wesentlichen Verteuerung der Gesamtkosten geführt hat. Die erhoffte Eindämmung der Gesundheitskosten wird nicht eintreten, weil die Leistungserbringer weiterhin eine Tarifausschöpfung oder Kompensation über andere Positionen vornehmen werden.

### KANTONALE UNTERSCHIEDE

Die vom Bundesamt für Gesundheit veröffentlichten Zahlen zeigen grosse Veränderungen der Teuerung in den einzelnen Kantonen. Obwohl der Bund von ca. 5% Kostenanstieg ausgeht, wird dies in einigen Kantonen keinesfalls ausreichen, um die Teuerung zu kompensieren.

Ihren neuen Versicherungsausweis 2018 erhalten Sie mit diesem Versand. Bitte prüfen Sie ihn und nehmen Sie bei Fragen Kontakt mit uns auf. Wir sind für Sie da!

### UMWELTABGABE

Auch im Jahr 2018 gewährt der Bund allen Versicherten CHF 88.80 an Umweltabgaben. Dieser Betrag wird den Kundinnen und Kunden der Krankenversicherer ordnungsgemäss mit den Prämien verrechnet. Die Information hierzu finden Sie auf Ihrem Versicherungsausweis.

**RATGEBER**

# Vorsicht bei Pilzen

Die Wildpilze waren ein Genuss und sehr lecker. Doch plötzlich wird jemandem schlecht. Kann das eine Pilzvergiftung sein? Welche Vorsichtsmaßnahmen sind beim Pilzesammeln wichtig?

Am Nachmittag wurden fleissig Wildpilze im Wald gesammelt und am Abend war das leckere Pilzessen ein Genuss. Klagt jemand eine halbe bis drei viertel Stunde nach dem Essen über Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Verwirrtheit oder Halluzinationen, dann ist Vorsicht angebracht. Es könnte eine Pilzvergiftung sein. Bei verzögertem Auftreten von Beschwerden, erst zehn oder mehr Stunden nach dem Essen eines Pilzgerichts, besteht sogar meist immer Lebensgefahr. In Europa sind etwa 150 Pilzarten als giftig bekannt. Der gefährlichste und bekannteste Giftpilz ist der Grüne Knollenblätterpilz. Ebenfalls tödlich giftig sind der Orangefuchsig-Raukopf sowie der Spitzgebuckelte Raukopf. Gewisse Arten sind nur für bestimmte Personen giftig und können einen allergischen Schock auslösen.

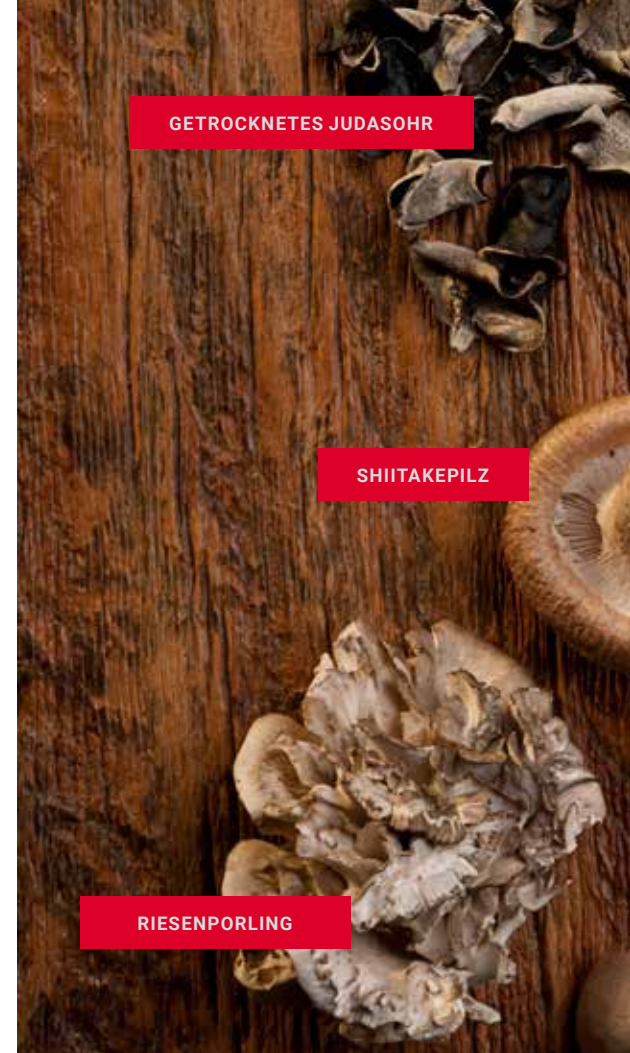
**VORSICHTSMASSNAHMEN**

Als Grundregel sollten alle Pilzsammler Folgendes beachten: Essen Sie nur Pilze, die Sie sicher

kennen. Bei geringsten Unsicherheiten über die Bestimmung der Pilzart sollte man die Pilze besser stehen lassen. Gehen Sie keine Risiken ein; bei Unsicherheiten können Sie auch ein Exemplar eines unbekanntes Pilzes von einem Sachverständigen oder einer Pilzkontrolle begutachten lassen. Bewahren Sie unbekannte Pilze in einem separaten Behälter auf. Vertrauen Sie nicht zu sehr den sogenannten Pilzkennern, die man im Wald trifft. Sammeln Sie in Ihrem Elan nicht alle Pilze, die herumstehen und nehmen Sie sich genug Zeit für die Kontrolle. Wichtig ist der Transport in luftigen Körben oder ähnlich atmungsaktiven Behältern. Nehmen Sie keine zerfressenen oder matschigen Pilze mit. Zu Hause sollten Sie die Pilze möglichst noch am selben Tag zubereiten.

**ERSTE HILFE BEI PILZVERGIFTUNG**

Verlieren Sie keine Zeit bei einem Verdacht auf eine Pilzvergiftung und suchen Sie umgehend das Krankenhaus auf oder alarmieren Sie den Giftnotruf. Beruhigen Sie die betrof-



fene Person und bringen Sie diese bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage. Wenden Sie keine Hausmittel an, wie beispielsweise Milch, um den Betroffenen zum Erbrechen zu bringen. Am besten halten Sie sich an die Anleitungen des Arztes bzw. der Giftnotzentrale. Stellen Sie die Reste der Pilzmahlzeit, Überbleibsel von der Pilzreinigung und evtl. das Erbrochene zur näheren Untersuchung sicher. Erfragen Sie, wie lange die Pilzmahlzeit zurückliegt und wann die ersten Symptome auftraten. Dies sollten Sie dem Rettungsdienst übermitteln. Je nach Menge und Art der verzehrten Pilze kann eine Pilzvergiftung bis zum Tod führen. Bei stark giftigen Pilzen sind dafür kleinste Mengen ausreichend. Wer zehn oder mehr Stunden nach dem Essen eines Pilzgerichts Übelkeit oder Schmerzen verspürt, sollte sofort den Notruf 112 wählen. Schwere Vergiftungen kündigen sich oft erst nach vielen Stunden an. Auch bei leichten Vergiftungen gilt: keine Massnahmen ohne ärztlichen Rat.

Quelle: gesundheitstrends.de

STEINPILZ

FELDTRICHTERLING

«Essen Sie nur Pilze,  
die Sie sicher kennen.»

KRÄUTERSEITLING

CHAMPIGNON

## Hätten Sie ihn erkannt?



### FELDTRICHTERLING

**Geruch**  
Kaum wahrnehmbar

**Geschmack**  
Mehlig

**Besonderheit**  
Enthält stark giftiges  
Muscarin.



### GETROCKNETES JUDASOHR

**Geruch**  
Neutral bis muffig-erdig

**Geschmack**  
Mild, gallertartig

**Besonderheit**  
Guter Speisepilz, v.a. für  
die asiatische Küche, gilt  
auch als Heilpilz.



### STEINPILZ

**Geruch**  
Mild  
**Geschmack**  
Mild, angenehm pilzartig

**Besonderheit**  
Einer der seltenen Pilze,  
die roh essbar sind



### KRÄUTERSEITLING

**Geruch**  
Mild, steinpilzähnlich

**Geschmack**  
Mild

**Besonderheit**  
Guter, bissfester Speise-  
pilz, gilt auch als Heilpilz.



### SHIITAKEPILZ

**Geruch**  
Lauchartig  
**Geschmack**  
Mild, würzig

**Besonderheit**  
Muss gut durchgekocht  
werden, sonst sind  
Hautausschläge möglich.  
Gilt in der Chinesischen  
Medizin als Heilpilz.



### CHAMPIGNON

**Geruch**  
Angenehm pilzig  
**Geschmack**  
Mild, Anis, süsslich

**Besonderheit**  
Giftige Champignonarten  
riechen unangenehm  
nach Fisch oder Tinte  
und haben oft eine  
gelbliche Verfärbung  
am Stiel.



### RIESENPORLING

**Geruch**  
Angenehm pilzig  
**Geschmack**  
Als jung ist er mild, mit  
zunehmendem Alter scharf  
und bitter.

**Besonderheit**  
Nur als ganz jung  
genießbar

«Super, ganz herzlichen  
Dank, das nenne ich  
einen prompten Service!»

Kundenstatement R. U., Kanton Zürich

## PRÄMIENVERBILLIGUNG

# Luzern muss sparen

### KANTON OHNE BUDGET

Es sieht so aus, als müsse der Kanton Luzern Sparmassnahmen umsetzen. Noch im Mai haben die Luzernerinnen und Luzerner eine Steuererhöhung abgelehnt und nun steht der Kanton ohne gültiges Budget da. Versicherte mit Anspruch auf Prämienverbilligung müssen ab Oktober 2017 ihre Prämien vollumfänglich selber bezahlen. Der Regierungsrat wird im Herbst ein rechtskonformes Budget in Kraft setzen können, über welches das Kantonsparlament im Anschluss beraten wird. Nun kann es vorkommen, dass anspruchsberechtigte Kundinnen und Kunden erst im Dezember über die Auszahlung einer Prämienverbilligung informiert werden.

### ABWÄLZUNG AUF VERSICHERER

Dieser Beschluss des Kantons Luzern stösst auf Kritik, da der Kanton mit solchen Massnahmen seine Bürgerinnen und Bürger im Stich lässt und versucht, diesen «Ausnahmestand» auf die Krankenversicherer abzuwälzen. Leidtragende sind die Versicherten, die eine rückwirkende Korrektur der Prämienverbilligung verarbeiten müssen. Überdies entsteht für die Krankenversicherer und kommunalen Sozialämter ein erheblicher Mehraufwand. Wir hoffen, dass dieses leidige Beispiel nicht Schule macht.

Galenos  
steht Ihnen  
gerne zur  
Verfügung.

#### KONTAKT

#### SIE HABEN FRAGEN

044 245 88 88

[info@galenos.ch](mailto: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

Kranken- und Unfallversicherung  
Militärstrasse 36, 8004 Zürich  
[www.galenos.ch](http://www.galenos.ch)