

- Türen und Fenster in der Pollenflug-saison möglichst geschlossen halten und nur kurz lüften, vorzugsweise wenn die Pollenkonzentration am geringsten ist – ausser es sind Pollengitter angebracht.
- Im Auto die Ventilationsanlage mit einem Pollenfilter versehen (Standard bei Neuwagen).
- Augen mit einer grossflächigen und anliegenden Sonnenbrille schützen.
- Vor dem Schlafengehen duschen und täglich die Haare waschen, um die Pollen zu entfernen.
- Kleider jeden Tag wechseln, getragene Kleider nicht im Schlafzimmer aufbewahren.
- Gewaschene Kleider nicht im Freien trocknen lassen.

- Kalte Kompressen lindern brennende Augen.
- Das Rauchen aufgeben – die ständige Reizung der Atemwege erleichtert Allergenen den Angriff auf die Schleimhäute.
- Nasenspülungen mit physiologischer Kochsalzlösung zum Ausspülen der Pollen aus der Nase.
- Ferien möglichst in pollenfreien Gegenden (z. B. am Meer oder im Hochgebirge ab 2000 m) verbringen.
- Die Heuschnupfensaison dauert je nach Breitengrad und Höhe unterschiedlich lang; in den Bergen beginnt sie später als im Tal.
- Bei bestehenden Kreuzallergien (d. h. Allergie auf Pollen und Nahrungsmittel mit verwandten Allergenen (Eiweissen), vor körperlicher Anstrengung (Sport,

Gartenarbeit etc.) nur «sichere» Nahrungsmittel und Getränke konsumieren. Durch die Anstrengung kann eine schnellere allergische Reaktion entstehen als im Ruhezustand.

- Antiallergika (Medikamente gegen Allergien, sogenannte Antihistaminika) mindestens eine Stunde vor sportlichen Aktivitäten im Freien einnehmen. Damit ist der Aufenthalt im Freien meist problemlos möglich.

(Quelle: Sprechzimmer.ch)

#### *Und zum Schluss...*

Wir wünschen all unseren Kundinnen und Kunden einen schönen Frühling bei bester Gesundheit.




Zirkular Nr. 54 / April 2017

# UNTER UNS

Neues von der GALENOS für unsere Kunden

  
Roland Kleiner  
Geschäftsleiter

  
Karim Manga  
Leiter Finanzen  
Mitglied der GL

  
Martin Künzler  
Leiter Leistungen  
Mitglied der GL

  
Marylène Berthier  
Leiterin Marketing & Administration  
Mitglied des Kaders

**GALENOS**  
Kranken- und Unfallversicherung  
Militärstrasse 36  
8021 Zürich  
Telefon 044 245 88 88  
info@GALENOS.ch  
www.GALENOS.ch

**Neue Kunden**

**Generalversammlung 2017**

**Auszeichnungen**

**Jahresbericht 2016**

**Zusatzversicherung gefällig?**

**Auftritt**

**Rückmeldung eines Kunden**

**Häufige Fragen – unsere Antworten**

**Gesundheitstipps bei Heuschnupfen**



## Der Frühling bringt Aufbruchsstimmung ... und wir freuen uns, viele gute Neuigkeiten zu verkünden!

### Neue Kunden

Die Jahre verstreichen und GALENOS wächst stetig weiter!  
Mit grosser Freude dürfen wir zu Beginn des Jahres 2017 ein starkes Wachstum von 22% verzeichnen. Wir bedanken uns bei den zahlreichen Kundinnen und Kunden, die wir seit diesem Jahr zu uns zählen dürfen, sowie bei den Mitgliedern, die uns über die Jahre Treue bewiesen haben.

### Generalversammlung vom 10. Juni 2017 an einem neuen Ort

Dieses Jahr findet unsere Generalversammlung im Metropol, grosser Saal, Fraumünstergasse 1, 8001 Zürich statt. Die Einladung dazu liegt dieser Ausgabe bei.

Sie können sich per E-Mail an [gv@galenos.ch](mailto:gv@galenos.ch) oder telefonisch unter 044 245 88 88 anmelden.

**Nicht vergessen! Allfällige spätere An- oder Abmeldungen sind zwingend unter [gv@galenos.ch](mailto:gv@galenos.ch) oder 044 245 88 88 bis zum 26. Mai 2017 mitzuteilen. Vielen Dank im Voraus für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe.**

### Auszeichnungen

Wie bereits im 2015, darf die GALENOS auch im 2016 den Effizienz-Preis von COMPARIS entgegennehmen. Im Hinblick auf die öffentliche Statistik des BAG wurde anerkannt, dass wir die administrativen Kosten sehr tief halten, ja sogar noch geringer als letztes Jahr.  
Auch von Help.ch wurde GALENOS als einer der besten Krankenversicherer im Bereich der Kundenzufriedenheit 2017 ausgezeichnet.

### Jahresbericht 2016

Wie üblich verzichten wir auf den pauschalen Versand des Jahresberichtes an alle Versicherten. Sämtliche Jahresberichte können unter [www.galenos.ch](http://www.galenos.ch), Rubrik GALENOS>Downloads jederzeit abgerufen werden.

### Zusatzversicherung gefällig?

Sie haben sich für die GALENOS entschieden – herzlichen Dank für Ihr Vertrauen! Was aber, wenn eine unerwartet hohe Zahnarztrechnung Ihr Budget überstrapaziert? Und was, wenn nach einem Spitalaufenthalt zusätzliche Pflege nötig ist? Dann wird es schnell teuer – es sei denn, Sie verfügen über unsere Zusatzversicherungen!

### Unsere Produkte, Ihre Vorteile:

MAXICA, die Krankenpflege-Zusatzversicherung

- 50% sämtlicher Zahnarztkosten bis CHF 10'000 pro Jahr
- 90% der Kosten bei Alternativmedizin bis zu CHF 3000 pro Jahr
- bei Brillengläsern und Kontaktlinsen bis zu CHF 200 pro Jahr
- nicht kassenpflichtige Medikamente
- Spitaltransporte
- etc.

### HOPITAL, die Spitalpflege-Zusatzversicherung

- für Kinder bis 18 Jahre gratis (HOPITAL I)
- gewährt 5% Familienrabatt (HOPITAL II + III)
- bietet 20% Schadenfreiheitsrabatt (HOPITAL II + III)
- gewährt weltweite unbegrenzte Leistungsdeckung (HOPITAL III)
- unterstützt Sie nach einem Spitalaufenthalt
- etc.

Und zum Schluss:

Beim Abschluss unserer Zusatzversicherungen MAXICA und/oder HOPITAL erhalten Sie ab Versicherungsbeginn die ersten drei Monatsprämien geschenkt!

**Mehr erfahren Sie unter [www.galenos.ch](http://www.galenos.ch)**



Vergessen Sie bitte nicht, dass im Ereignisfall keine Zusatzversicherung abgeschlossen werden kann. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und erhalten Sie eine persönliche Beratung ohne jegliche Verpflichtung. Sie werden von unseren Angeboten überzeugt sein ... denn Ihr Wohlergehen ist unsere Priorität seit 1908!

### Auftritt

Auch unser neuer Internet Auftritt zeugt vom Aufschwung. Ab diesem Sommer erscheint unsere Webseite in einem neuen und modernen Format.

### Neue Rubrik – Ihre Rückmeldungen

Kundenmeldung von Herr P. M., Basel-Land (seit 1968 bei GALENOS). Unser langjähriger GALENOS Kunde musste sich infolge der Diagnose «Grauer Star» zwingend einer Augenoperation unterziehen. Obwohl der Arzt ihm mitteilte, dass die Operation praktisch schmerzlos sei, hatte P. M. grossen Respekt vor diesem Eingriff. Vor dem Erstbesuch sprach unser Mitglied mit der GALENOS und konnte Folgendes in Erfahrung bringen:

- Die Kosten der Operation
- Hinweise zu den Linsen
- Weitere wichtige Informationen über die Operation.

Dank diesen Erkenntnissen konnte P. M. mit seinem Arzt praktisch auf gleicher Ebene sprechen.  
Nach dem konstruktiven Erstbesuch beim Arzt war P. M. zufrieden. Er liess beide Augen erfolgreich operieren.  
Durch die vorgängige Besprechung mit GALENOS konnte unser Mitglied ca. CHF 600 ohne Qualitätseinbussen einsparen.

### Häufige Fragen – unsere Antworten

Wohin muss ich meine Rechnungsbelege schicken?  
Belege müssen an unsere Postadresse versandt werden: Militärstrasse 36, Postfach, 8020 Zürich

Was passiert, wenn ich meine Zahlungen am Postschalter tätige?

Es dauert ca. 5 Arbeitstage, bis das Geld auf dem Konto der GALENOS ist. Diese zusätzliche Frist kann bei später Zahlung zu Mahnungen führen.

Wann werden die Mahnungen erstellt?  
Die Mahnungen werden 30 Tage nach Fälligkeit im Folgemonat versandt.

### Gesundheitstipps Was kann bei Heuschnupfen helfen?

In vielen Fällen hilft nur die Flucht vor den Pollen. Pollenflugvorhersagen findet man in Tageszeitungen, Radio, Pollentelefonservice, in Apps, oder man besorgt sich einen Pollenflugkalender aus der Apotheke.

### Worauf muss der Pollenallergiker achten?

Bei starkem Pollenflug, an sonnigen, trockenen und windreichen Tagen soll der Aufenthalt im Freien, insbesondere auch auf Wiesen und Feldern oder in Nähe der allergisierenden Pflanzen vermieden werden.

### Tipps bei starkem Pollenflug:

- Outdoor-Aktivitäten in der Stadt besser auf den Morgen, auf dem Land eher auf den Abend oder auf regnerische Tage verschieben, dann ist die Pollenaktivität am geringsten. Indoor-Sport ist natürlich immer möglich.

