





Galenos begleitet Sie durch alle Lebensphasen und erleichtert Ihnen die Administration bei jedem Ereignis.

GEBUR'

Erwarten Sie Familienzuwachs? Herzliche Gratulation! Durch die vorgeburtliche Anmeldung bei Galenos und mit dem Abschluss allfälliger Zusatzversicherungen ist Ihr Baby ohne Gesundheitsprüfung bereits aufgenommen und auch schon während der Geburt versichert (Maxica-Varianten und Hopital I).

Bei einer vorgeburtlichen Anmeldung sind unvorhersehbare Komplikationen oder Krankheiten sicher gedeckt. Gerne beraten wir Sie persönlich.

TO[

Nach dem Tod eines geliebten Menschen müssen die Angehörigen sofort handeln:

- > Senden Sie uns eine Kopie des Todesscheins.
- > Teilen Sie uns die Adressangaben der Bezugsperson mit.
- > Geben Sie uns ein allfällig neues Bank- oder Postkonto für Rückerstattungen an, die nach rund vier Monaten erfolgen.
- > Senden Sie uns offene Rechnungsbelege.
- > Ca. 1 Monat nach dem Tod sollte ein Steuerausweis bestellt werden. Für die verstorbene Person ist eine Zwischenbesteuerung erforderlich.

FAMILIENTRENNUNG

Bei einer Trennung oder wenn Jugendliche ihre Prämienbeiträge selber übernehmen, benötigen Sie eine Familientrennung/-teilung. Das entsprechende Formular finden Sie im Internet in unserer Kundenzone unter www.galenos.ch/fuerprivate/kundenzone. Das Formular muss von beiden Versicherten ausgefüllt und unterschrieben werden.

Besuchen Sie uns online: www.galenos.ch

4/5 POLITIK

Starke Argumente gegen die Einheitskasse Mehr Heilmittel ohne Rezept Günstige Medikamente im Ausland kaufen?

6

RATGEBER

7 Fitnesstipps für die Feiertage

8

SERVICE

E-Banking spart Verwaltungskosten

NEWS

Gratis Telemedizin: Galenos-Medi24 Generalversammlung 2018 Zuger Messe Neuer stv. Geschäftsführer

KONTAKT

Wir sind für Sie da

IMPRESSUM

Herausgeber

Galenos,

Militärstrasse 36, 8021 Zürich

Redaktion

Roland Kleiner, Marylène Berthier

Konzept/Gestaltung

Basel West Unternehmenskommunikation AG, Basel

Druck

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

Bildquellen

iStock

printed in switzerland

«Wir wollen und brauchen keine Einheitskasse»

Pünktlich zum Herbstgeschäft der Krankenversicherer versuchen politische Meinungsmacher, den Irrglauben einer Einheitskasse neu zu beleben trotz klaren Abstimmungsergebnissen. Nimmt man unsere staatlich finanzierten Sozialversicherungen zum Vergleich, sehen wir eine massiv überschuldete Invalidenversicherung. Oder in Frankreich wird die nächste Generation rund 10 Mia. Euro Schulden erben. Bei den Einheitssystemen in England, Kanada und Skandinavien sehen wir enorme Wartelisten für Arztbesuche und Operationen, was lebensgefährlich sein kann.

Wir kämpfen entschieden gegen diese erneute Zwängerei und liefern Ihnen auf der nächsten Seite überzeugende Argumente.

Roland Kleiner, Geschäftsführer



POLITIK

Alle paar Jahre wieder...?

Sei es pünktlich zum Herbstgeschäft der Krankenversicherer oder die immer wiederkehrende Debatte über Löhne der Kassenchefs; dann werden erneut Kräfte mobilisiert, um wieder und wieder den Irrglauben einer Einheitskasse neu beleben zu können.

Es ist eigentlich ein Hohn gegenüber dem Volk, dass mehrere klare Abstimmungen einfach von diversen bürgerlichen und politischen Meinungsmachern nicht akzeptiert werden können. Solche Stimmungsmacher sind gefährlich, weil ein unzufriedener Standpunkt als genereller Massstab herhalten soll. Daher scheint es mir wichtig, dieses wieder andiskutierte Thema bereits im Vorfeld als das darzustellen, was es ist: eine Scheinlösung...

Was wir haben

- > Jetziges Gesundheitssystem gehört weltweit zu den besten
- > Das Krankenversicherungsgesetz deckt mehr als nur die elementaren Bedürfnisse ab
- > Wir haben eine der höchsten Lebenserwartungen weltweit
- Die Patienten haben praktisch keine Wartezeiten, die gesundheitliche akute Versorgung ist stets gewährleistet
- > Grundsätzlich schuldenfreies
 System; die Krankenversicherer
 sind solide finanziert
- > Wahlfreiheit
- Innovation (Hausarztsysteme, HMOs, Telemedizin, Wahlfranchisen)
- > Tiefste Verwaltungskosten (5 %) in der Versicherungsbranche

Scheinlösung Einheitskasse

> Verlust des Wettbewerbs; der Leistungseinkauf würde einbrechen und zu einer massiven

- Verteuerung der Gesamtkosten führen
- Eine Systemumstellung kostet im Schnitt zwei Milliarden Franken und wird auf Jahre keine Transparenz bringen können
- > Höhere Kosten schlechtere Leistungen: Länder mit staatlich organisierten Einheits- oder Monopolkassen haben ein weitaus schlechteres Gesundheitswesen, als wir es haben
- > Die Versicherten werden im Ereignisfall zu Bittstellern
- > Krankenversicherer arbeiten effizienter als eine Einheitskasse
- > Sterblichkeitsraten bei entsprechenden Diagnosen (z. B. Krebserkrankungen) werden massiv ansteigen
- > Wegfall sämtlicher prämiensenkenden Massnahmen
- > Keine Individualität
- Keine Wahlfreiheit, Sie werden im Ereignisfall einem Leistungserbringer zugewiesen
- > Kein Druck, ein optimales Preis-Leistungsverhältnis anzubieten
- > Die bisherigen Kostentreiber bleiben auch bei einer Einheitskasse bestehen
- > Keine Kundenorientierung
- > Hohe Verwaltungskosten

Prämienrelevant

- Immer noch gravierende Mengenausweitungen durch unnötige
 Therapien, Operationen und Analysen
- > Modernste medizinische Einrichtungen und Fortschritt (neue Therapien,

- Technologien und Medikamente)
- > Teilweise zu wenige effiziente Leistungserbringung
- Falsche Fehlanreize (höheres Operationsrisiko bei halb- und privatversicherten Patienten)
- > Die Menschen werden älter, aber nicht immer gesünder
- Direktes Aufsuchen eines Spezialisten, anstatt den Hausarzt zu konsultieren
- > Unnötiger medizinischer Leistungsausbau
- > Mengenausweitung und Kontrahierungszwang
- > Politische Fehlentscheide
- > Überteuerte Medikamente
- Das Leistungsvolumen der obligatorischen Krankenpflegeversicherung ist zu gross

Betrachtet man nun unsere staatlich finanzierten Sozialversicherungen, sehen wir z. B. eine massiv überschuldete Invalidenversicherung, die sich zwischenzeitlich mit IV-Revisionen und Leistungskürzungen ihre Versicherten ohne Alternative in die nächsten Jahre rettet. Oder schauen wir über unsere Landesgrenzen hinaus, was unser Nachbar Frankreich mit seinem Gesundheitssystem vorweist: rund 10 Mia. Euro Schulden, die die nächste Generation erben wird. Aber auch die Einheitssysteme in den Ländern England, Kanada und Skandinavien weisen enorme Wartelisten für Arztbesuche und Operationen aus, was bei gewissen Diagnosen

schlichtweg einem Todesurteil gleichkommen. Oder z. B. in Dänemark werden Patienten bei terminlichen Engpässen in das Nachbarland geschickt. Doch was ist, wenn Sie nicht reisefähig sind?

Liebe Kundinnen und Kunden der Galenos, es kann nicht sein, dass wir ein funktionierendes System hinterfragen, und auch nur ansatzweise gewillt sind, zwei Milliarden Franken auszugeben, um eine nachweislich massiv schlechtere Lösung für uns alle und die nächsten Generationen herbeizuführen. Und für was eigentlich? Weil einige schwarze Schafe unter den Krankenversicherern ein zu hohes Salär erhalten? Seien wir ehrlich: sind Sie in Kenntnis, was Ihr Arzt verdient? Wussten Sie, dass einzelne Leistungserbringer einiges mehr als ein CEO einer Grosskasse verdienen können? Oder wie kann es sein, dass Pharmachefs Jahressaläre von weit über einer Million Franken verdienen? Wären günstigere Medikamente nicht auch wünschenswert?

Sie sehen, das ganze ist nicht so einfach, als dass man es einfach übers Knie brechen und festhalten könnte; «das ist nun die Lösung». Die Probleme haben mit der Einführung des neuen Krankenversicherungsgesetzes ab 1996 zugenommen und vielleicht können Sie sich ia mit der Meinung anfreunden, dass es nichts bringen wird, an den Franchisen oder sonstigen Versicherungsmodellen inkl. Einheitskasse herumzuschrauben oder mit sonstigen Massnahmen gegen den Mittelstand vorzugehen. Grundsätzlich muss man die Lösung des Kontrahierungszwangs wieder diskutieren und gemeinsam überlegen, ob unser Krankenversicherungsgesetz auch mal durch eine Schlankheitskur müsste.

Roland Kleiner

Mehr Heilmittel ohne Rezept

Der Bund möchte Apotheker erlauben, mehr Medikamente ohne Rezept abzugeben. Ärzte äussern Vorbehalte, Konsumentenvertreter sind

Apotheken sollen künftig auch Medikamente ohne ärztliche Verschreibung an Patienten abgeben dürfen. Für welche Heilmittel dies infrage kommt, ist noch zu klären. Mit dem Heilmittelver ordnungspaket IV sollen Drogisten nicht verschreibungspflichtige Medikamente verkaufen und Apotheker gewisse rezeptpflichtige Medikamente auch ohne Rezept abgeben dürfen. Apotheken möchten sogar

Apotheken mochten sogar Medikamente der Kategorie I anbieten, was der Bund aber nicht vorsieht. Ärzte wehren sich dagegen. Dazu fehle der Apothekern das Know-how. Für die Kategorie B werden in der Regel Dauerrezepte

Die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesund heitsdirektorinnen und -direk toren geht von einer vermehrten Aufsichtstätig-

Die Krankenkassenverbände Santésuisse und Curafutura äusserten sich grundsätzlich positiv. Laut der Stiftung für Konsumentenschutz stär ken und vereinfachen die Listenverschiebungen die Selbstmedikation, stärken die Rolle der Apotheken und Drogerien und ermöglichen eine Kostendämpfung.

Quelle: Berner Zeitung, 23.10.2017

Medikamente im Ausland kaufen?

Medikamente sind im Ausland massiv günstiger als in der Schweiz. Wer aber über die Grenze reist, um zu sparen, wird bestraft, weil die Krankenversicherer diese Kosten nicht übernehmen dürfen.

Das Krankenversicherungsgesetz schreibt das Territorialitätsprinzip vor. Ob die Medikamente mit oder ohne Rezept
im Ausland beschafft wurden,
spielt keine Rolle. Würde ein
Krankenversicherer diese
Kosten übernehmen, würde
die Aufsichtsbehörde empfindliche Strafmassnahmen

UMDENKEN TUT NOT

Angesichts der enormen Medi kamentenkosten in der Schweiz ist dieses Schützengrabendenken unlogisch und veraltet. Da müssen wir schnell umdenken. Santésuisse arbeitet schon lange an einer Änderung und unterstützt einen parlamentarischen Vorstoss. Der Verband fordert die Aufhebung oder zumindest ein Überdenken des Territorialitätsprinzips. Experten rechnen mit einem grossen Sparpotenzial und fordern Massnahmen gegen die horrenden Preise. Die Aufhebung des Territorialitätsprinzips wäre sicher ein guter Ansatz.

Das KVG hält in Art. 32 unter anderem die Wirtschaftlichkeit der Leistungen fest. Nun stellt sich die Frage, warum dieser Grundsatz ab unserer Landesgrenze keine Gültigkeit mehr



SPORTGEWOHNHEITEN BEIBEHALTEN

Wenn Sie regelmässig Sport treiben, sollten Sie dies über die Feiertage nicht vernachlässigen. Der Feiertagsbraten erhöht die Kalorienzufuhr. Behalten Sie darum Ihren Trainingsplan bei oder absolvieren Sie eine zusätzliche Einheit, um Extrapfunden vorzubeugen.

KLÜGER NASCHEN

Guetzli, Pralinés und Glühwein gehören zu Weihnachten wie der Schnee zum Winter. Doch zu viel davon verdirbt die Figur. Tauschen Sie Süssigkeiten gegen eine gesunde und leichte Kombination aus kalorienarmem Obst und Nüssen. Orangen, Äpfel, Rosinen, Mandeln und Baumnüsse liefern Vitamine, gesunde Fettsäuren, Zink und Magnesium.

WERDEN SIE ZUM FRÜHSPORTLER

Nutzen Sie die Morgenstunden für ein zwanzigminütiges Workout, um den Kreislauf zu aktivieren, Kalorien zu verbrennen und fit in den Tag zu starten.

REGELMÄSSIG ESSEN

Achten Sie auf regelmässige und ausgewogene Mahlzeiten. Den ganzen Tag hungern, um abends beim Festmahl voll zuzulangen, beschert unangenehme Magenbeschwerden. Lange Hungerphasen erhöhen auch das Risiko, zwischendurch über die Guetzlidose herzufallen. Hilfreich ist auch, vor dem Essen ein Glas Wasser zu trinken und vor dem Hauptgang einen kleinen Salat zu geniessen.



RATGEBER

7 Fitnesstipps für die Feiertage

Geschenkemarathon, Weihnachtsmärkte und Festtagsbraten –
Weihnachten ist eine Herausforderung
für unsere Fitness. Mit unseren
7 Tipps kommen Sie fit und schlank
durch die Feiertage, ohne auf Genuss
zu verzichten.



INTERVALLLAUF

Unterbrechen Sie das gemütliche
Zusammensein in der Familie
und schnüren Sie Ihre Sportschuhe für einen Intervalllauf:
Laufen Sie zuerst 5 Minuten ein,
um die Muskulatur zu erwärmen
und den Körper auf die folgende
Belastung vorzubereiten.
Erhöhen Sie dann das Tempo
und sprinten Sie 15 Sekunden,
danach laufen Sie 45 Sekunden
locker weiter. Wiederholen Sie
dies 10-mal.



Gönnen Sie sich trotz Sport und Weihnachtsfest auch die nötige Entspannung. Genug Schlaf fördert die Regeneration, damit Ihre Kraft und Leistung nicht nachlassen. Entspannen Sie Ihre Muskeln bei einem heissen Bad am Abend oder besuchen Sie nach dem Training die Sauna.

STRESSFREI DURCH DIE FEIERTAGE

Sanfte Übungen zur Stabilisation und Beweglichkeit bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Mit Atem- und Konzentrationsübungen finden Sie zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit: Setzen Sie sich auf die Fersen, strecken Sie die Arme nach vorne aus und ziehen die Schultern Richtung Boden während zwei Atemzügen. Hände weit vorne aufsetzen und in den Vierfüsslerstand wechseln. Fersen aufstellen, Hüfte

nach oben schieben und den Rücken durchstrecken, sodass der Körper ein umgekehrtes V bildet. Einatmen und ein Bein gerade nach oben strecken. Hüfte gerade halten, um beide Hände gleichmässig zu belasten. Fünf tiefe Atmenzüge halten und dann die Seite wechseln. Quelle: Foodspring.ch

SERVICE

E-Banking spart Verwaltungskosten

HELFEN SIE UNS MIT, DIE VERWALTUNGSKOSTEN TIEF ZU HALTEN.

Wenn Sie Ihre Rechnungen am Postschalter begleichen, wird uns jedes Mal eine Bearbeitungsgebühr nach Höhe des Betrags belastet.

Zusammenaddiert ergibt das für uns eine grosse Summe. Darum bitten wir Sie um bargeldlose Überweisungen per E-Banking oder E-Rechnung.

Das ist nicht nur günstiger und einfacher, sondern auch sicherer! Dabei haben Sie folgende elektronische Zahlungsmethoden:

E-Banking

Sie überweisen uns das Geld bequem über das Internet. Ausführliche Informationen erhalten Sie bei Ihrer Bank oder bei PostFinance.

E-Rechnung

Bei diesem Service der Schweizer Banken und von PostFinance erhalten Sie Ihre Rechnungen direkt in Ihrem E-Banking-Portal oder Postfach (PC) und können per Mausklick online bezahlen. Weitere Informationen finden Sie unter www.e-rechnung.ch.

Lastschriftverfahren (nur Prämien)

Mit dem LSV über Ihre Bank oder mit Debit Direct über PostFinance erlauben Sie uns, Ihre Rechnungsbeträge automatisch von Ihrem Konto abzubuchen. Ein Formular dazu finden Sie auf unserer Website. Bitte beachten Sie, dass Leistungsabrechnungen davon ausgeschlossen sind.

galenos.ch/de/haeufige-fragen/#finanzer

NEWS

GRATIS TELEMEDIZIN:

Möchten Sie eine telefonische medizinische Beratung oder Abklärung? Die medizinischen Fachpersonen von Galenos-Medi24 beraten Sie 7 x 24 Stunden. Diese kostenlose Dienstleistung steht aller Kundinnen und Kunden mit einer obligatorischen Krankenpflegeversicherung Minica oder Minica-Optima

Gratis-Hotline: 0800 45 88 00

GV AM 9. JUNI 2018

Unsere nächste Generalversammlung findet am Samstag, 9. Juni 2018
in Bern statt. Die Einladung folgt im
Frühjahr mit dem nächsten «Unter
uns». Sie können sich schon jetzt
und bis spätestens 14 Tage vor der
Generalversammlung unter gv@galenos.ch oder 044 245 88 88 anmelder
(um eine allfällige Annullation Ihrer
Anmeldung bitten wir Sie bis
26.5.2018). Wir freuen uns, wenn Sie
dabei sind.

ZUGER MESSE 2017

Der Kontakt zu unseren Kunden ist uns sehr wichtig. Die Zuger Messe wird von rund 80'000 Menschen besucht und bietet eine einzigartige Mischung aus Einkauf, Erlebnis, Information und Begegnung. Unsere Mitarbeiter konnten die Besucher in einer unbeschwerten Marktatmosphäre im neu gestalteten, einladenden Stand empfangen. Sie nahmen viele Rückmeldungen entgegen und pflegten sympathische Kontakte zu treuen Versicherten. Danke für alle Inputs, Anregungen und Komplimente!

KARIM MANGA WIRD STV. GESCHÄFTSFÜHREI

Unser Leiter Finanzen, Karim
Manga, wird per 1.1.2018 aufgrund
seiner Verdienste zum stellvertreten
den Geschäftsführer ernannt. Wir
danken ihm für seine ausgezeichnet
Mitarbeit und wünschen ihm für
seine zusätzlichen Funktionen viel

FROHE FEIERTAGE

Unsere Büros sind am 25./26. Dezember sowie am 1./2. Januar geschlossen.

Von Galenos
wünscht Ihnen
frohe Festtage
und Wohlergehen
im neuen Jahr.

KONTAKT

Galenos steht Ihnen gerne zur Verfügung.

IHRE FRAGEN

044 245 88 88

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