



GALENOS

Kranken- und Unfallversicherung

UNTER UNS Nr. 58 Oktober 2018



Bestens geschützt

Wählen Sie die passende Versicherung für 2019



VERSANDAPOTHEKEN

Medikamente günstig per Post

Benötigen Sie regelmässig Medikamente und möchten diese bequem und kostengünstig nach Hause geliefert erhalten? Dazu empfehlen wir Ihnen den Bezug über eine der folgenden Versandapotheken, mit welchen wir eine Liefervereinbarung abgeschlossen haben:

**APOTHEKE
ZUR ROSE SUISSE AG**

Bereich Versandapotheke
Walzmühlestrasse 60
8501 Frauenfeld

Telefon 0848 842 842
versandapotheke@zur-rose.ch

www.zurrose.com

**APOTHEKE
MEDISERVICE AG**

Medikamentenversand
Ausserfeldweg 1
4528 Zuchwil

Telefon 0800 817 827
contact@mediservice.ch

www.mediservice.ch

X-TRAPHARM

Versandapotheke
Bandwiesstrasse 4
8630 Rütli

Telefon 0848 100 000
info@xtrapharm.ch

www.xtrapharm.ch

4

PRÄMIEN

Neues Jahr,
neue Prämien

5

UMWELTABGABEN

Sie erhalten 76.80
vergütet

6

RATGEBER

Kürbis –
wenig Kalorien,
viele Vitamine

8

**AUSLAND-
AUFENTHALT**

Pensioniert im
Ausland – welche
Versicherung gilt?

NEWS

Ausgezeichnete
Galenos
Erfolgreicher
Lehrabschluss

KONTAKT

Wir sind für Sie da

IMPRESSUM**Herausgeber**

Galenos
Militärstrasse 36
Postfach, 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

GESCHÄTZTE KUNDINNEN UND KUNDEN**Tarmed – wie weiter?**

Vor einem Jahr haben wir Sie über die Situation der Tarmed-Revision des Bundesrats informiert, von der man sich Einsparungen von 470 Millionen Franken erhoffte. Bisher hat sich aber noch nicht viel getan, denn einige Leistungserbringer halten immer noch einen Teil ihrer Abrechnungen gegenüber Krankenversicherern und Patienten zurück, oder andere Tarifpositionen werden kompensiert.

Wenn sich nun Spitäler, Ärzte und Krankenversicherer über den inzwischen veralteten Tarmed-Tarif nicht einig werden, ist dies auch wenig förderlich. Trotz Verhandlungen über eine dringend nötige Tarifierpassung wünschen die Ärzte natürlich keine zu starken Preisreduktionen. Eine Einigung ist aktuell nicht in Sicht. Der Bundesrat möchte nun eine neue Organisation mit dieser Aufgabe betrauen, wodurch die jetzigen Tarifpartner ihre Kompetenzen in diesem Tarifstreit einbüßen könnten, ohne dass der erhoffte Erfolg garantiert ist.

Roland Kleiner, Geschäftsführer



PRÄMIEN

Neues Jahr, neue Prämien

Kein Tag vergeht, an dem die Gesundheitsbranche nicht in den Medien zu finden ist. Die aktuellsten Beiträge zeigen wiederum die neusten Prognosen, Sparmassnahmen, neue Behandlungsformen, politische Entscheide usw.

Alljährlich haben die Krankenversicherer die Pflicht, ihren Kundinnen und Kunden die Prämie für das nächste Jahr mitzuteilen.

Die Branchenprognose für 2019 geht von durchschnittlich vier Prozent Prämienhöhung aus. Die Erfahrung zeigt aber, dass solche Werte leicht zu Missverständnissen

führen, weil verschiedene Faktoren zu berücksichtigen sind: Wie hoch ist die gewählte Franchise, in welchem Kanton, in welcher Region (Stadt oder Land) befindet sich der Wohnsitz, wurde ein Hausarztmodell abgeschlossen usw. Daher sind solche Zahlen massiven regionalen Schwankungen ausgesetzt.

Galenos erhöht die Prämien 2019 im Vergleichswert der gesamten Schweiz um 4%, was den Branchenprognosen entspricht. Ihren neuen Versicherungsausweis erhalten Sie in der Beilage. Gerne beraten wir Sie persönlich, um Ihnen auch im nächsten Jahr einen optimalen Versicherungsschutz zu gewährleisten.

Änderungen an Ihrer Versicherung

MÖCHTEN SIE IHRE VERSICHERUNGSDECKUNG VERÄNDERN?

Ihren Versicherungsvertrag können Sie unter Einhaltung folgender Vorgaben und Fristen auf den 1. Januar 2019 ändern, massgebend ist der Eingangsstempel.

GENERELLE KÜNDIGUNG

- > Für die Grundversicherungen Minica und Minica-Optima bis 30.11.2018
- > Für Zusatzversicherungen nach einer Prämienänderung bis 31.12.2018
- > Für Zusatzversicherungen ohne Prämienänderung bis 30.9.2018

HERABSETZUNG DER FRANCHISE

Schriftliche Mitteilung bis 30.11.2018

ERHÖHUNG DER FRANCHISE

Schriftliche Mitteilung bis 31.12.2018

ERHÖHUNG ODER NEUABSCHLUSS EINES VERSICHERUNGS-PRODUKTS

Schriftlicher Antrag mit Beantwortung der Gesundheitsfragen immer auf jeden Monatsbeginn möglich

Bitte teilen Sie uns bei einer Versicherungsänderung immer Ihre Telefonnummer mit, unter der wir Sie tagsüber erreichen können. Dies erleichtert uns allfällige Rückfragen.

Um Missverständnisse zu vermeiden, sollten uns Kündigungen unbedingt eingeschrieben zugesandt werden. Kündigungen müssen am letzten Arbeitstag vor dem Kündigungstermin bei uns eintreffen. Gerne stehen wir Ihnen auch für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

UMWELTABGABEN

Warum Sie 76.80 Franken erhalten

Im Jahr 2019 werden Ihnen 76.80 Franken an Umweltabgaben (CO₂- und VOC-Abgaben) zurückgezahlt. Dieser Betrag wird mit Ihrer Prämie verrechnet, wie Sie Ihrem Versicherten ausweis entnehmen können. Das Bundesamt für Umwelt (BAFU) sorgt für die Verteilung der Abgaben an alle Versicherten, und zwar via Krankenversicherer.

WELCHES GELD WIRD VERTEILT?

Der eine Teil des Geldes stammt aus der CO₂-Abgabe auf fossilen Brennstoffen wie Heizöl oder Erdgas. Diese Energieträger verursachen einen bedeutenden Teil der klimaschädigenden CO₂-Emissionen in der Schweiz. Die Erträge aus der Lenkungsabgabe werden – abzüglich Gebäudeprogramm und Technologiefonds – an Bevölkerung und Wirtschaft zurückverteilt. Der andere Teil basiert auf der VOC-Abgabe. Diese flüchtigen organischen Verbindungen werden beispielsweise für die Reinigung von Metallen oder in Farben und Lacken eingesetzt. Sie sind mitverantwortlich für die hohen Ozonwerte im Sommer (Sommersmog).

WOZU DIESE UMWELTABGABEN?

Die CO₂-Abgabe verteuert den Preis der fossilen Brennstoffe und setzt damit einen Anreiz zum sparsamen Verbrauch und zum vermehrten Einsatz CO₂-neutraler Energieträger wie beispielsweise Holz. Die VOC-Abgabe führt ebenso über eine Preiserhöhung zu sparsamerem Umgang mit Lösungsmitteln und trägt somit zur Bekämpfung hoher

Ozonwerte bei und dient unserer Gesundheit. Diese beiden Lenkungsabgaben sind marktwirtschaftliche Instrumente zur Umsetzung der Umweltpolitik und entsprechen dem Verursacherprinzip, welches im Gesetz festgehalten ist.

WARUM DIE VERTEILUNG AN DIE BEVÖLKERUNG?

Umweltabgaben sind keine allgemeinen Steuern. Die VOC-Abgabe wird vollumfänglich an die Bevölkerung rückverteilt, die CO₂-Abgabe anteilmässig an Wirtschaft und Bevölkerung. Der Rückverteilungsbetrag an die Bevölkerung beträgt 2019 554 Mio. Franken aus der CO₂-Abgabe und 108 Mio. Franken aus der VOC-Abgabe, insgesamt also 662 Mio. Franken bzw. 76.80 Franken pro versicherte Person.

WARUM ERFOLGT DIE VERTEILUNG ÜBER DIE KRANKENVERSICHERER?

Die Verteilung über die Krankenversicherer ist der einfachste Weg für die Rückverteilung. Sie verfügen über das aktuellste Register der Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz, da die Grundversicherung für alle obligatorisch ist.



WEITERE INFOS

[www.bafu.admin.ch/
co2-abgabe](http://www.bafu.admin.ch/co2-abgabe)

[www.bafu.admin.ch/
voc](http://www.bafu.admin.ch/voc)



RATGEBER

Kürbis – wenig Kalorien, viele Vitamine

Kürbis ist ein kulinarisches Highlight im Herbst und Winter: Er ist kalorienarm, gesund, aromatisch und vielfältig einsetzbar.

Mit nur 25 Kalorien pro 100 Gramm gehören Kürbisse zu den Top-Lebensmitteln für alle, die auf ihre Figur achten. Kürbis ist auch gesund und liefert wichtige Vitamine (u.a. Beta-Carotin als Vorstufe von Vitamin A), Mineralstoffe (u.a. Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen) und sättigende Ballaststoffe.

Von kulinarischem Interesse sind unter den rund 800 bekannten Kürbisgewächsen die Speisekürbisse. Zu den beliebtesten gehören bei uns der nussig-buttrig schmeckende Butternusskürbis, der pikante Muskatkürbis, der besonders aromatische Hokkaidokürbis oder auch der Gelbe Zentner. Auch der Spaghettikürbis mit seinem

fädigen Fruchtfleisch hat viele Fans und lässt sich tatsächlich als Spaghettiersatz verwenden.

VERWENDUNG UND LAGERUNG

Ob als klassische Suppe, als Püree oder sogar als Mousse zum Dessert – die Verwendungsmöglichkeiten für Kürbisse sind vielfältig. Der leicht süßliche Geschmack macht den Kürbis sogar zum Lieblingsessen vieler Kinder. Ob ein Winterkürbis reif ist, erkennt man durch einen einfachen Klopftest: Ein hohler Klang verspricht einen reifen Kürbis. Gibt der Kürbis zudem auf leichten Druck nicht nach, ist er sicher ausgereift. Lagern sollte man Kürbisse möglichst kühl (10 bis 13

Grad). So bleiben sie mehrere Monate haltbar. Wenn ein Kürbis angeschnitten ist, bleibt er im Kühlschrank gut zwei Tage frisch, einzelne Stücke kann man blanchieren und einfrieren – sie sind danach rund vier Monate verwertbar. Speisekürbisse können bedenkenlos auch roh gegessen werden, aber die meisten Sorten schmecken besser, wenn sie gekocht werden.

Zierkürbisse hingegen sind zwar ein Augenschmaus, eignen sich aber nicht zum Verzehr. Der Bitterstoff Cucurbitacin kann Übelkeit und Bauchschmerzen auslösen.

Quelle: eatsmarter.de



BUTTERNUSS

Nussig, süß, geeignet für Salate und Suppen



HOKKAIDO

Aromatisch, saftig, geeignet für Risotto, Kuchen



MUSKAT

Vielseitig, geeignet für Chutney, Aufläufe

Rezept Kürbisrisotto

ZUTATEN



1 Zwiebel
400 g Kürbis
1 EL Butter
300 g Risottoreis
(z.B: Carnaroli)
2 dl Weisswein
8 dl Gemüsebouillon
4 EL Mascarpone
2 EL geriebener Sbrinz
Salz
Pfeffer
1 TL Thymianblättchen

ZUBEREITUNG

Zwiebel fein hacken, Kürbis in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebel und Kürbis andämpfen. Reis beigegeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist.

Wein dazugiessen, vollständig einkochen. Bouillon unter Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.



Pfanne von der Platte nehmen, Mascarpone und Käse daruntermischen und mit Thymian bestreuen.

AUSLANDAUFENTHALT

Pensioniert im Ausland – welche Versicherung gilt?

Ein Kunde schrieb uns: «Nach elf Jahren in Australien ziehen meine Frau (67) und ich (63) im Oktober nach D-Tiengen an der Schweizer Grenze. Wir sind Schweizer und nicht mehr berufstätig. Meine Frau erhält bereits AHV aus der Schweiz. Ist für uns eine deutsche oder eine schweizerische Krankenkasse sinnvoller und wie wirkt sich das preislich aus?»

Aufgrund der bilateralen Verträge mit der EU gilt das Erwerbortsprinzip. Das heisst: Falls Ihre Frau ausschliesslich eine Rente aus der Schweiz bezieht (und keine Rente aus Deutschland), dann muss sie sich in der Regel bei einem Schweizer Krankenversicherer versichern lassen. Sie gelten als «nicht erwerbstätiger Familienangehöriger» und müssen sich ebenfalls in der Regel bei einem Schweizer

Krankenversicherer versichern lassen. Sollte die Rente Ihrer Frau nicht komplett aus der Schweiz kommen oder sollten Sie eine Rente aus dem Ausland erhalten, muss der Fall individuell auf Basis des Gesetzes geprüft werden.

Allerdings gilt für gewisse EU-Länder – darunter auch Deutschland – das Optionsrecht: Innerhalb der ersten drei Monate nach Wohnsitznahme können Sie bei der Gemeinsamen Einrichtung KVG einmalig und unwiderruflich die Befreiung von der Versicherungspflicht in der Schweiz beantragen. Sie müssen sich dann in Deutschland versichern.

Alle relevanten Informationen über die Gemeinsamen Einrichtung – auch über die Kosten – finden Sie unter www.kvg.org/de/home.html

News

AUSGEZEICHNETE GALENOS

Dank den zahlreichen und wertvollen Auswertungen unserer Kunden wurde Galenos im Bereich Kundenzufriedenheit als hervorragend ausgezeichnet. Die Benotung ist von 5,2 auf 5,3 gestiegen und entspricht nun **Platz 5 des Help Awards 2018**.



ERFOLGREICHER LEHRABSCHLUSS

Unser Lehrling **Loris Mancini** hat die kaufmännische Lehrabschlussprüfung erfolgreich bestanden. Wir gratulieren und wünschen ihm alles Gute für die Zukunft.

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
Postfach, 8021 Zürich

galenos.ch