





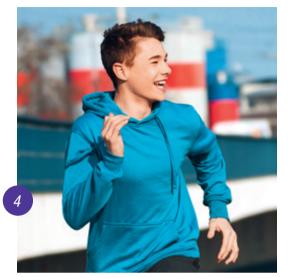
LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Das Schweizervolk hat den Krankenkassen im letzten Herbst Vertrauen geschenkt. Das ist rundum erfreulich, aber kein Ruhekissen, sondern vielmehr die Aufforderung, in der täglichen Arbeit vital und lebendig zu sein.

Auch Atupri ist aufgerufen, nicht nur zu verwalten, sondern zu gestalten. Das tut sie auch, dank Innovation, Elan auf jeder Stufe und dem Bewusstsein, für Sie, unsere Kundinnen und Kunden, sorgsam mit jedem Prämienfranken umzugehen. Atupri hat sehr tiefe Verwaltungskosten, und sie führt effiziente Leistungskontrollen durch. Das führt auch etwa zu Irritationen bei den Leistungserbringern. Gerade dies ist aber ein Zeichen von Vitalität: sich nicht mit blosser Verwaltung zufriedenzugeben, sondern stetig an der Verbesserung des Systems mitzuarbeiten. Das ist mitunter mühsamer, als mit dem Strom zu schwimmen. Aber nur wer ab und zu gegen den Strom schwimmt, bleibt vital.

Franz Müller Präsident des Stiftungsrats









Gesundheit

Vitalität Es lebe die Bewegung!

Wissen

- Klartext Unterschied KVG/VVG
- 10 Checkliste Nothilfe: Vergessen Sie GABI

- Nachgefragt 12 Was unsere Kunden wissen möchten
- 13 Vitaltipp Senioren an die Konsolen

Produkte

14 Eine Versicherung für alle Fälle

Wohlbefinden

- 16 Atupri Aktiv Tage
- RailAway Tipp 18
- 19 Wettbewerb Schneller, höher, weiter

Kontakte

Was können wir für Sie tun? 20

ES LEBE DIE BEWEGUNG!



Sich zu bewegen, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Das ist nicht nur psychologisch zu verstehen, sondern auch biologisch: Wenn sich ein Mensch nicht mehr bewegt, geht er zugrunde.

Bären jagen

Für unsere Vorfahren stellte sich die Frage nach Bewegung allerdings gar nicht. Ob jagend oder sammelnd: Höhlenbewohner. Pfahlbauer und Konsorten waren ständig in Bewegung. Zum Spass bewegt hätten sie sich kaum, denn es galt, Energie und Kraft zu sparen. Erst in unseren Zeiten hat sich die Bewegung von der Nahrungsbeschaffung und von der Arbeit emanzipiert.

Es lebe der Sport

Mit dieser Emanzipation entstand auch erst das, was wir Sport nennen. Klar hat es Formen des Wettkampfs immer gegeben, man denke an die Olympiaden der

Früher der Verein. heute die Community

Griechen oder die Turniere des Mittelalters. Und dieser Gedanke des Kräftemessens hat den Sport denn auch jahrzehntelang geprägt; Es ging um Leistung. um Rekorde. «Höher, weiter, schneller» war und ist die Devise, Sieg oder Niederlage, das allein zählt.

Bewegung ist das A und O

Doch in unserer nachindustriellen Wissensgesellschaft bekommt der Begriff zusätzliche Dimensionen: Heute treiben wir Sport um seiner selbst willen. Wettkampf mag immer noch im Spiel sein, aber es geht um ein

unverkrampftes Kräftemessen, um Vitalität. In seiner Publikation «Sportivity. Die Zukunft des Sports» diskutiert das deutsche Zukunftsinstitut folgende Dimensionen:

- Unterhaltung: Sport dient dem gemeinsamen Erleben; das eigentlich passive Element (TV) hat oft aktive Züge (Public Viewing, Stadion).
- Selbstdarstellung: Sport ist gut fürs Image, man profiliert sich mit Vitalität.
- Ausgleich: Sport dient der Entspannung, der Wellness.
- Gesundheit: Er fördert das Wohlbefinden, wobei es auch als Pflicht erachtet wird, sich fit und gesund zu erhalten.
- Selbstfindung: Viele Sportarten lassen uns die eigenen Grenzen ausloten, vermitteln Erlebnisse.
- Identität: Sport hat eine integrative Funktion: früher der Verein, heute die Community.
- Thrill: Einige Aktivitäten unserer Tage dienen vor allem dazu, Adrenalin auszuschütten, das Leben zu spüren.

Mein Haus, mein Boot, mein Handicap

Zählte früher oft nur die Bestmarke, der Sieg, besteht der Erfolg heute oft bereits darin, überhaupt Sport zu treiben. Vital sein ist «in», Fitness wird zum Statussymbol. Längst bevölkern gut trainierte Damen und Herren die Teppichetagen der Unternehmen. Und das wird zunehmend zur Pflicht. Denn nur wer fit ist, gilt als leistungsfähig genug, um Führungsaufgaben zu übernehmen. Sportliche Leistungsausweise, etwa das Handicap im Golf, oder Fitnessbelege (Teilnahme am Marathon) sind das wichtigere Partygespräch als der Beruf.



Fit zu sein, gehört dazu. Oder jedenfalls: fit zu scheinen. Eine deutsche Studie hat gezeigt, dass zwar 90% der Bevölkerung angeben, ab und zu Sportkleidung zu kaufen – aber höchstens 60% treiben tatsächlich Sport. In der Schweiz ist es nicht anders, gelten doch über 40% unserer Bevölkerung als übergewichtig oder adipös (siehe Punkt 2). Es ist gar von einer «Übergewichtsepidemie» die Rede, so zum Beispiel in einem aktuellen Arbeitspapier der Gesundheitsförderung Schweiz. Zurückzuführen ist dies nicht zuletzt auf unsere Arbeitswelt: Ein durchschnittlicher Büroangestellter verbringt 80'000 Stunden seines Berufslebens sitzend!

Arbeitgeber sind gefordert

Dementsprechend sind auch die Arbeitgeber gefordert, auf der Vitalitätswelle mitzusurfen. Ergonomisches Arbeitsgerät ist Gold wert: moderne Bürostühle und Pulte, die sich auch stehend bedienen lassen.

Die Pausenaktivität sollte gefördert werden. Mindestens Tischfussball wird an den meisten kreativen Arbeitsorten gespielt. Auch Tischtennis lässt sich vielerorts einrichten. In anderen Betrieben gehört ein Yoga-Raum bereits zur Selbstverständlichkeit. Tai Chi, Qi Gong und wie sie alle heissen, bringen ebenfalls Bewegung, Abwechslung und Entspannung.

Oder schlicht und einfach

Unübertroffen bleibt aber die Bewegung in der freien Natur. Wer einen einstündigen Waldspaziergang macht und dabei beispielsweise vier Kilometer zurücklegt, verbraucht ähnlich viele Kalorien, wie wenn er die gleiche Strecke joggend in einer halben Stunde zurückgelegt hätte. Denn beim Spazieren macht man kürzere, dafür viel mehr Schritte. Das deutsche Nachrichtenmagazin «Der Spiegel» hat zudem kürzlich darauf aufmerksam gemacht, dass Sauerstoff, Ruhe und ätherische Duftstoffe unserem Körper und Geist nachweislich guttun.



DER OLYMPISCHE GEDANKE

Schneller, höher, weiter bzw. die lateinische Variante «citius, altius, fortius» (eigentlich schneller, höher, stärker) ist bis heute das offizielle Motto der Olympischen Spiele.



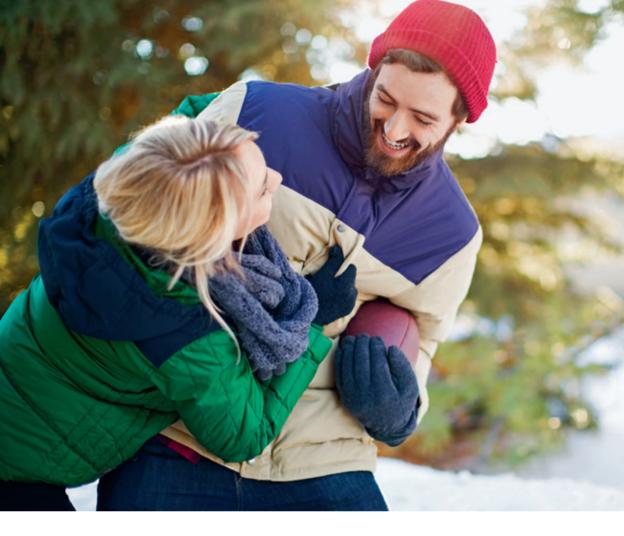
NO SPORTS?



ÜBERGEWICHT: DIE BEGRIFFE

Laut Bundesamt für Gesundheit sind in der Schweiz derzeit rund 41% der erwachsenen Bevölkerung und knapp 20% der Kinder und Jugendlichen übergewichtig oder adipös (fettleibig). 1992 waren es noch nur rund 30%! Als Messgrösse dient der Body Mass Index, bei dem Körpergrösse und Gewicht in ein Verhältnis gesetzt werden.

Im Gegensatz zur landläufigen Meinung kann sich nicht auf Winston Churchill berufen, wer sich nicht bewegen mag. Falls er sein berühmtes «No sports» tatsächlich einmal gesagt haben sollte, wars im Spass. Seine Biografen berichten nämlich einhellig, dass er sich bis ins hohe Alter regelmässig bewegt hat, bei der Jagd etwa oder beim Schwimmen. In seiner Jugend sei er sogar ausserordentlich sportlich gewesen und habe begeistert Golf und Polo gespielt. Und auch Churchills Konsum von Zigarren und Whisky dürfte in Tat und Wahrheit mässig gewesen sein.





COMMUNITY STATT VEREIN

Stirbt der klassische Sportverein?
Waren die Riegen, Turn- und Fussballvereine früher ein wichtiger Sozialisationsfaktor, scheinen sie heute auszusterben. Sie sind nicht sexy, bieten keinen Glamour, riechen nach Muff und Pflicht statt nach Vitalität. Heute trifft man Gleichgesinnte im Fitnesspark, beim Klettern, beim Basketball oder beim Riverrafting. Das gleiche Interesse verbindet – wenn auch nur für den kurzen Moment des gemeinsamen Erlebnisses.

ATUPRI SETZT SICH EIN FÜR EINE VITALE SCHWEIZ

Unser Motto stellt ein wichtiges Anliegen von Atupri ins Zentrum. Vitalität verstehen wir dabei aber nicht nur als Fitness, sondern viel umfassender auch als geistige Beweglichkeit, Lebenslust, Energie und Tatendrang.



TV-SPOT ANSCHAUEN





KVG UND VVG

Bei Grund- und Zusatzversicherungen besteht manchmal ein bisschen Verwirrung. Das ist verständlich, denn es sind zwei unterschiedliche Gesetze im Spiel. Atupri löst den Knoten.

«Jede Person mit Wohnsitz in der Schweiz muss sich innert drei Monaten nach der Wohnsitznahme oder der Geburt in der Schweiz für Krankenpflege versichern oder von ihrem gesetzlichen Vertreter versichern lassen», so lautet der dritte von über hundert Artikeln des Bundesgesetzes über die Krankenversicherung (KVG). Es wurde 1994 als Basis für die obligatorische Grundversicherung geschaffen und ist so formuliert, dass die Leistungen dieser Grundversicherung bei sämtlichen Krankenkassen identisch sind.

Viel älter: das VVG

Bereits 1908 verabschiedete das Parlament das Bundesgesetz über den Versicherungsvertrag. Es ist sehr weit gefasst, reglementiert aber unter anderem die Zusatzversicherungen. Sie sind von Krankenkasse zu Krankenkasse verschieden und lassen sich in die zwei Kategorien «ambulante Zusatzversicherungen» und «Spitalversicherungen» einteilen.

Der wichtigste Unterschied

Während in der Grundversicherung eine Aufnahmepflicht besteht, können die Krankenkassen bei Versicherungen nach VVG die Aufnahme eines Interessenten ablehnen. Es besteht sogenannte Vertragsfreiheit. Auch können Angebot und Leistungsumfang der Zusatzversicherungen frei gestaltet werden.

Kündigungsfristen

Ein besonders wichtiger Unterschied besteht bei der Kündigung. Die Grundversicherung (KVG) können Sie jeweils nur per Ende Juni oder Dezember kündigen. Bei den VVG-Versicherungen haben die Krankenkassen hingegen Spielraum. Von dreimonatigen Kündigungsfristen bis zu Mehrjahresverträgen ist alles möglich.

Die Leistungen der obligatorischen VersicherungDas KVG zählt genau auf, was in der Grundversicherung
bei allen Kassen abgedeckt ist, und zwar bei Krankheit,



Zusatzversicherungen bei Atupri

Atupri bietet neben den gängigen Grundversicherungsmodellen wie Standard, CareMed, HMO und TelFirst auch bedürfnisorientierte und vor allem budgetschonende Zusatzversicherungen an, allen voran die beliebte All-in-one-Innovation Mivita (lesen Sie mehr auf Seite 14). Daneben führen wir weitere spezifische Angebote, vom Spitalzusatz Comforta bis zur Ferienund Reiseversicherung.



Link atupri.ch/private/zusatzversicherungen

Unfall, Mutterschaft und bestimmten Massnahmen der Prävention. Grundsätzlich werden nur Leistungen übernommen, die wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sind. Werden Leistungen durchgeführt oder angeordnet, welche nicht zu diesen Pflichtleistungen gehören, muss Sie die medizinische Fachperson darauf hinweisen.

Zusatzversicherung vorhanden?

Denn in diesem Fall werden die Kosten nur übernommen, wenn Sie über eine Zusatzversicherung verfügen, die genau diese Leistung abdeckt. Beispielsweise operative Haarentfernungen, Behandlungen bei Übergewicht oder die Korrektur abstehender Ohren. Unterschiede gibt es auch mit den Leistungen bei einem Spitalaufenthalt.

Verschiedene Anbieter?

Wenn Sie solche Zusatzversicherungen bei einem anderen Anbieter abgeschlossen haben als die Grundversicherung, müssen Sie entsprechende Rechnungen an die richtige Adresse senden. Sind Sie zum Beispiel bei Atupri nur grundversichert und haben eine Unterbindung machen lassen, dann werden wir Ihnen die entsprechende Rechnung zurückschicken. Denn Sie müssen sie derjenigen Krankenkasse zustellen, bei der Sie eine Zusatzversicherung abgeschlossen haben.

Spezialfall Krankentaggeld

Krankentaggeldversicherungen sind nicht obligatorisch. Sie haben die Aufgabe, bei Erwerbsausfall den fehlenden Lohn zu ersetzen, denn die Lohnfortzahlung des Arbeitgebers ist zeitlich beschränkt. Für betroffene Arbeitnehmer bedeutet das Taggeld die finanzielle Absicherung des Lebensunterhaltes. Verwirrenderweise ist der Abschluss einer Krankentaggeldversicherung sowohl nach KVG wie auch nach VVG möglich (siehe Box).

KRANKENTAGGELDVERSICHERUNG NACH KVG

Beitrittswillige müssen von der Krankenkasse aufgenommen werden, es sind jedoch Vorbehalte möglich. Männer und Frauen bezahlen die gleichen Prämien. Die Arbeitsunfähigkeit infolge Mutterschaft ist bei rechtzeitigem Abschluss gedeckt.

KRANKENTAGGELDVERSICHERUNG NACH VVG

Die Krankenkassen können die Aufnahme eines Interessenten ablehnen und die Prämien beispielsweise abhängig von Geschlecht oder Gesundheitszustand gestalten. Die Arbeitsunfähigkeit infolge Mutterschaft kann oft nur gegen eine zusätzliche Prämie versichert werden.

NOTHILFE: VERGESSEN SIE GABI

Leisten die Jüngeren unter uns anders Nothilfe als die etwas älteren Semester? Nur ein bisschen. Aber GABI können Sie getrost vergessen.

Mit GABI ist natürlich die alte Lernbrücke gemeint, welche alle auswendig lernten, die früher einen Nothilfekurs besucht haben. Die vier Buchstaben standen für die Fragen, mit denen man sich einem Verunfallten nähern sollte: «Gibt er Antwort?», «Atmet er?», «Blutet er?», «Ist er ansprechbar?».

Die neue Regel

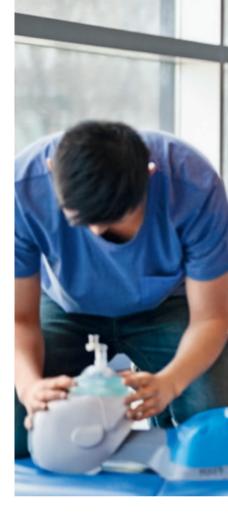
GABI wurde bereits vor einigen Jahren durch das international gültige **CABD** ersetzt. Die neue Regel kommt zum Einsatz, wenn der Patient keine spontanen Lebenszeichen erkennen lässt. Hier die Eckpunkte als kleine Repetition für diejenigen, die schon nach diesen Regeln gelernt haben – und als Anregung, den Kurs zu wiederholen, wenn das für Sie Neuland ist.



ist der Anfangsbuchstabe von **Circulation.** Ist der Patient bewusstlos und atmet nicht, machen Sie Herzmassagen: Legen Sie die Handballe auf die Mitte des Brustkorbs und die andere darüber. Stossen Sie mit gestreckten Armen 4 bis 5 Zentimeter tief. Das tun Sie 30 Mal, Wenn der Patient immer noch nicht atmet, wiederholen Sie den gesamten Vorgang — es sei denn, es ist ein AED (siehe Eckpunkt «D») zur Hand.



steht für **Airway.** Hier soll die Atmung beurteilt werden. Allenfalls müssen Sie die Atemwege frei machen. Heben Sie das Kinn an und strecken Sie sanft den Kopf. Hand auf den Oberbauch, Ohr an die Nase des Patienten. Hören oder fühlen Sie, dass er atmet?







für **Breathing.** Wenn der Patient immer noch keine Lebenszeichen von sich gibt, müssen Sie versuchen ihn zu beatmen. Mund des Patienten schliessen, zwei Atemstösse in die Nase blasen. Bewegt sich der Brustkorb?





steht für **Defibrillation.** Ein sogenannter Automatischer Externer Defibrillator (AED) versetzt dem Patienten einen kontrollierten elektrischen Schlag, welcher das Herz anregt, wieder einzusetzen. AED sind so konzipiert, dass sie gefahrlos auch von Laien bedient werden können. Sie folgen einfach den Anweisungen des Geräts.

Wenn der Patient spontane Lebenszeichen gibt

Sobald sich die Situation verbessert hat, gilt die Regel «Beurteilen – alarmieren – Massnahmen ergreifen». Dabei ist insbesondere auf mögliche innere sowie Wirbelsäulenverletzungen zu achten. Blutungen stillen, gebrochene Glieder fixieren, Lagerung und Witterungsschutz sind die nächsten Schritte.

Auffrischung gefällig?

Nothilfekurse finden Sie beispielsweise unter samariter.ch, smsv.ch oder nothelferkurs24.ch.



WAS UNSERE KUNDEN WISSEN MÖCHTEN

Ich finde Briefverkehr per Post etwas mühsam. Kann ich meine Rechnungen nicht per Mail senden?

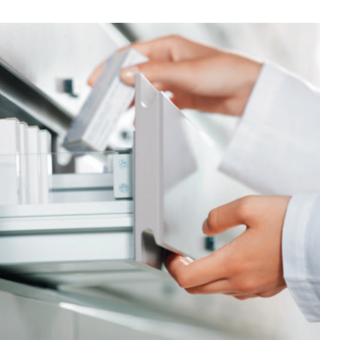
Das geht leider nicht, wir benötigen aus verschiedenen Gründen die Originalrechnung. Dabei geht es zum einen um den Datenschutz und zum anderen ist es so, dass unser Prozess noch auf Papier ausgelegt ist. Natürlich wird unsere Welt immer digitaler und nichts soll in Stein gemeisselt sein. Aber im Moment ist keine Umstellung auf ein digitales Erfassen von Rechnungen geplant.

Was sind das eigentlich für Angaben, die auf den Apothekerrechnungen stehen?

Ganz ähnlich wie bei den Ärztinnen und Ärzten gibt es für Apotheken einen Tarif. Das heisst, Ihr Apotheker kann bestimmte Leistungen mittels Taxpunkten abrechnen. Zum Medikamentencheck beispielsweise gehört das Überprüfen des Rezepts, aber auch etwa die Frage, ob der Patient genügend über die Dosierung informiert ist. Wichtig ist auch der sogenannte Bezugs-Check. Verrechnet wird hier das Anlegen und Führen eines Patientendossiers, aber auch die Prüfung allfälliger Unverträglichkeiten der Medikamente untereinander oder ob beispielsweise ein Missbrauch vorliegen könnte.

Das a+ ist ja ganz schön, aber warum geben Sie überhaupt Geld aus für ein Magazin?

Nach Gesetz hat eine Krankenkasse gegenüber den Versicherten eine Informationspflicht. Dieser kommen wir nach und bedienen Sie mit wichtigen Neuerungen und Wissenswertem aus dem Krankenversicherungs- und Gesundheitsbereich. Bei dieser Gelegenheit möchten wir Sie aber auch gleich ein bisschen unterhalten. Wir hoffen, dass uns das gelingt!







SENIOREN AN DIE KONSOLEN

Kennen Sie Wii? Der etwas sonderbare Ausdruck ist der Name einer Spielkonsole des japanischen Herstellers Nintendo. Dabei handelt es sich nicht um ein herkömmliches Computer- oder Videospiel. Das Interessante an Wii ist vielmehr, dass mit einem sogenannten Controller gespielt wird, der ein wenig einer TV-Fernbedienung ähnelt und mit Bewegungssensoren ausgerüstet ist.

vität angeboten. Dabei stellte sich heraus, dass Wii
die kognitiven und sensomotorischen Fähigkeiten der
Bewohner förderte. Spielkonsolen – Wii ist längst
nicht mehr der einzige Anbieter – sind also gut für den
Kopf und gut für die Beweglichkeit; und sie könnten in
unseren Seniorenheimen zunehmend für Spass sorgen.

Ergotherapie, andererseits aber auch als Freizeitakti-

Aktivität eingebaut

Dadurch ist es möglich, aktiv zu spielen. So muss man bei diversen Geschicklichkeitsspielen etwa Gegenständen ausweichen oder ganz bestimmte Bewegungsabläufe nachmachen. Auch gibt es regelrechte Fitnessprogramme, bei denen man ganz schön ins Schwitzen kommen kann und die einem auch gleich angeben, wie viele Kalorien man verbraucht hat. Der grosse Renner sind aber diverse Sportarten, bei denen man die erforderlichen Bewegungen nachmachen muss, etwa Golf oder Boxen.

Pilotprojekt in Altersheimen

In einem Pilotprojekt haben deutsche Forscher untersucht, welche Wirkung Wii auf Bewohner in Altersheimen hat. Während mehreren Wochen stellten sie die Sportarten Darts, Bowling und Tennis zur Verfügung. Die Spiele, die man alleine, zu zweit oder in Gruppen spielen kann, wurden einerseits während der

«Die Spiele fördern die kognitiven und sensomotorischen Fähigkeiten der Bewohner»

Einsatz in Spiez

Tatsächlich bewährt sich der Einsatz von Wii auch in der Praxis: «Seit zwei Jahren wird Wii bei uns in der Therapie etwa bei Demenz oder Schädel-Hirn-Traumata eingesetzt», sagt Kaspar Zölch, Standortleiter im Pflegeheim Solina Spiez. Besonders beliebt seien beispielsweise Skislalom und ein Spiel namens Pinguin-Picknick. «Dabei kommt das sogenannte Balance-Board zum Einsatz. So werden Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit gefördert.»

EINE VERSICHERUNG FÜR ALLE FÄLLE

Mit Mivita bietet Ihnen Atupri die schweizweit einzige Zusatzversicherung, die sich in jeder Lebensphase den jeweils aktuellen Bedürfnissen anpasst.

In Mivita sind umfangreiche allgemeine Leistungen versichert: Hilfsmittel wie Brillen und Kontaktlinsen, orthopädische Schuhe, freie Wahl der meisten Spitäler in der ganzen Schweiz in der allgemeinen Abteilung, Alternativmedizin, Leistungen bei Auslandreisen oder an anerkannte Fitnesskurse. Aber ein Werktätiger hat andere Sorgen als eine Schwangere, Rentner benötigen medizinische Hilfen, welche Schulkinder nie beanspruchen. Und genau hier trumpft Mivita auf. Im Folgenden einige Beispiele aus dem Mivita Leistungskatalog.

Für Kleinkinder und Kinder

Eine Reihe von Leistungen bezieht sich auf Säuglinge, Kleinkinder und Kinder bis 12 Jahre. So beteiligt sich Mivita beispielsweise an den Kosten für Abklärungen und Therapien bei Entwicklungsdefiziten wie Legasthenie oder ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung).

Mädchen und junge Frauen

Zwischen 13 und 25 dreht sich bei jungen Frauen vieles um das Thema Schönheit. Hier bietet Mivita wertvolle Unterstützung wie bei Akne oder abstehenden Ohren. Aber auch bei der Verhütung, bei Epilationen und bei Brustverkleinerungen.

Kleine und grosse Jungs

Junge Männer beschäftigen sich in diesem Alter viel mit sich selbst. Übergewicht beispielsweise kann mit Unterstützung angegangen werden. Und wenn eine Psychotherapie ansteht, ist Mivita ebenfalls zur Stelle.

Mutter werden

Der Altersbereich von 26 bis 44 ist bei vielen Frauen geprägt vom Thema Schwangerschaft. Mivita hilft bei genetischen Untersuchungen, bezahlt einen Teil an Geburtsvorbereitungskurse und die Schwangerschaftsnachbetreuung und entrichtet Stillgeld.

Empfindliche Stelle

Nach dem 25. Lebensjahr nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit bereits wieder ab. Manchmal – und für die betroffenen Männer viel zu früh – auch im Bett. In diesem Fall sind die Beiträge von Mivita bei Erektionsstörungen besonders wertvoll.

Schönheitsideale

Für viele Männer sind Frauen zwischen 45 und 59 am schönsten. Diese selbst sehen das allerdings oft ganz anders. Als Versicherte profitieren Sie von der Möglichkeit, Problemzonen beispielsweise mittels einer Fettschürzenoperation anzugehen.

Genug ist genug

Männer im viel zitierten besten Alter entwickeln oft noch einmal gehörig Schwung. Noch einmal Vater werden, das wollen allerdings nur wenige. Eine Unterbindung ist da oft die einfachste Lösung – und bei Mivita mitversichert.

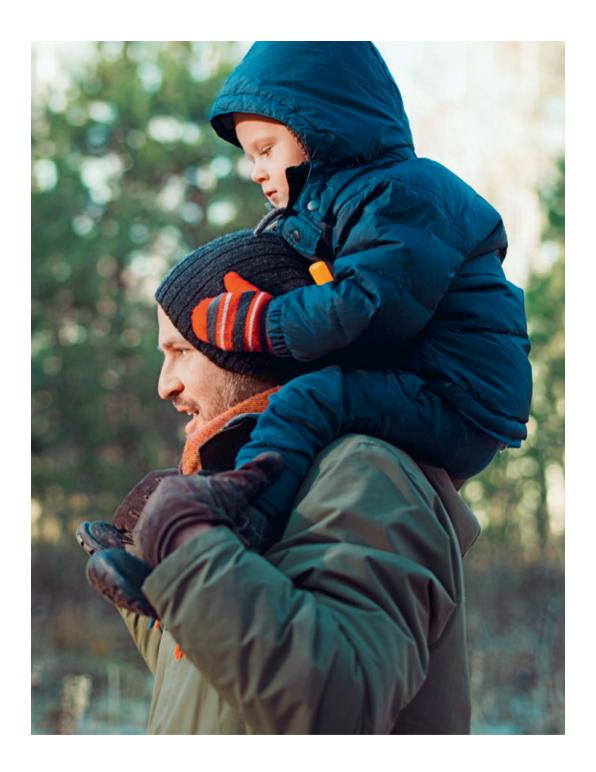
Ab 60 Jahren - für sie und ihn

Die Silbergeneration zeichnet sich heute durch vehemente Rüstigkeit aus. Trotzdem mehren sich mit zunehmendem Alter Situationen, in denen Männer und Frauen auf Hilfe angewiesen sind. Mivita ist deshalb beispielsweise für die Pflege zu Hause eine grosse Entlastung.

Dies alles sind jedoch nur Beispiele, fast willkürlich herausgegriffen. Auf unserer Website finden Sie den gesamten Leistungskatalog und die genauen Voraussetzungen für den Leistungsbezug. Sie werden sehen, Mivita bietet in jeder Lebenslage das Richtige. Frauen und Männer bezahlen dabei übrigens gleich wenig.



Link atupri.ch/private/zusatzversicherungen/mivita



Achtung Kündigungsfrist

Anders als bei der Grundversicherung besteht bei Zusatzversicherungen mindestens eine dreimonatige Kündigungsfrist. Zu beachten ist auch, dass für den Abschluss von Mivita Gesundheitsfragen beantwortet werden müssen. Allenfalls könnte auch eine ärztliche Untersuchung notwendig werden.





ENTSCHLEUNIGUNG AN ALLEN FRONTEN

Die Aktiv Tage von Atupri sind längst zu einer beliebten Institution geworden. Die Nachfrage ist gross, die meisten Veranstaltungen sind in kurzer Zeit ausgebucht. Deshalb haben wir nun unser Angebot mit neuen Partnerschaften weiter ausgebaut. Hier ein paar Highlights im Jahr 2015.

Kulinarisch und genüsslich entspannen

Die Ergebnisse unserer Gesundheitsumfrage zeigen. was die Schweizerinnen und Schweizer beschäftigt: Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, Übergewicht, Stress. Zusammen mit unserem Partner, der Ferienregion Engadin Scuol, bieten wir deshalb im Juni erstmals ein Vital-Weekend an. Unter dem Motto «Kulinarisch und genüsslich entspannen» haben wir für die Teilnehmenden ein attraktives Programm zusammengestellt. Es umfasst ein 6-Gänge-Degustationsmenü ebenso wie eine Einführung in die Kunst der Trockenfleischherstellung. Darüber hinaus entschleunigen wir beim Wandern in der Region Scuol. Der dritte Tag schliesslich steht im Zeichen der Wellness.

Atupri-Versicherte geniessen einen Rabatt, die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Details zum Vital-Weekend entnehmen Sie unserer Website, wo Sie sich auch anmelden können.

Wandermagazin SCHWEIZ

Ebenfalls neu ist unsere Kooperation mit dem Wandermagazin SCHWEIZ. Atupri Versicherte erhalten eine Vergünstigung von 50% auf ein Jahresabonnement. Lesen Sie mehr darüber auf der Folgeseite. Darüber hinaus wird uns die Redaktion des Magazins zu jedem unserer Aktiv Tage jeweils einen passenden Wandertipp aus der Region zur Verfügung stellen. Wir freuen uns auf die fachkundige Unterstützung der Wanderexperten.



Sicher in den Bergen

Bereits im dritten Jahr beteiligt sich Atupri an der Kampagne «Bergwandern – aber sicher». Sie macht darauf aufmerksam, dass Bergwanderungen keine Spaziergänge sind und deshalb sorgfältig geplant werden sollten. Trägerorganisation ist der Verband Schweizer Wanderwede in Zusammenarbeit mit der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung und den Seilbahnen Schweiz.

Sind Sie bereit für den Berg? Machen Sie jetzt den «PEAK Check» unter atupri.ch/aktiv/partnerschaften/sicher-bergwandern.

Dies sind nur einige Beispiele unserer Aktivitäten. Das ganze Programm sowie alle Details finden Sie jederzeit aktuell auf unserer Website oder auf unserer Facebook-Seite. Berichte über vitale Aktionen und gesunde Themen können Sie auch auf unserem Blog nachlesen. Um laufend informiert zu werden, abonnieren Sie am besten noch heute unseren monatlich erscheinenden Newsletter.

Schauen Sie rein, wir freuen uns auf Sie!



Link atupri.ch/aktiv/aktiv-tage facebook.com/atuprischweiz atupri.ch/atupri/publikationen/atupri-newsletter

SONDERANGEBOT WANDERMAGAZIN SCHWEIZ FÜR ATUPRI VERSICHERTE

Wandern, Für eine vitale Schweiz.

Atupri Versicherte erhalten jetzt eine Vergünstigung von 50% auf ein Jahresabonnement des Wandermagazins SCHWEIZ. Sie bezahlen nur CHF 49.- statt CHF 98.-!

Wandern ist der beliebteste Volkssport in der Schweiz und trägt wesentlich zu Ihrer Gesundheit bei. Wandern steht für Entdeckungen, Kontakte und Lebensfreude. Deshalb schenkt Ihnen Atupri die Hälfte der Kosten an ein Jahresabonnement des Wandermagazins SCHWEIZ.

Diese beliebte Publikation bringt zehnmal im Jahr eine Fülle von Ausflugtipps, konkreten Wandervorschlägen und wunderbaren Bildern aus der Schweiz. Mit Ihrem Atupri-SCHWEIZ-Abonnement erhalten Sie gratis Zugang zum «tourenfinder.ch» einem digitalen Archiv (inkl. Routenbeschrieben, Karten, Bilder und GPS-Daten) mit über 5000 Wandervorschlägen, Schneeschuh- und Biketouren in der ganzen Schweiz.

Jetzt bestellen:

Atupri Wandermagazin SCHWEIZ, Schöngrünstrasse 2, 4500 Solothurn, E-Mail: wandermagazin@rothus.ch, Tel. 032 626 40 26

Achtung: Das Abo-Angebot ist limitiert.





© Museum Tinguely Basel (2011)

DIE HOHE KUNST **DES SPARENS**

Mit SBB RailAway können Sie beguem aktuelle Ausstellungen in der ganzen Schweiz zum kleinen Preis besuchen.



Museen in der ganzen Schweiz

Das Ausstellungskombi von SBB RailAway gibt es für Museen in der ganzen Schweiz. Lassen Sie sich auf der SBB-Website von aktuellen Ausstellungen inspirieren und profitieren Sie von 10% Ermässigung auf den Fahrtickets sowie von bis zu 20% auf dem ieweiligen Eintritt.

RailAway mit Schweizer Museumspass

In ausgewählten Museen ist das Angebot von SBB RailAway auch mit dem Schweizer Museumspass kombinierbar. Beim Besuch eines Museums kommen Besitzer eines solchen Passes in den Genuss von 10% Ermässigung auf die Anreise mit dem Zug. Suchen Sie ietzt Ihr Lieblingsmuseum.

Kaufen Sie das Angebot von SBB RailAway an ihrem Bahnhof, beim Rail Service unter der Nummer 0900 300 300 (CHF 1.19/Min. vom Schweizer Festnetz) oder online.



SCHNELLER, HÖHER, WEITER



Die Olympischen Spiele gehen zurück auf das alte Griechenland. Aber so, wie wir sie kennen, sind sie eine Erfindung der Neuzeit. Pierre de Coubertin schlug 1894 vor, alle vier Jahre ein «Treffen der Jugend der Welt» stattfinden zu lassen. Die ersten Spiele der Neuzeit fanden 1896 passenderweise in Athen statt.

Aber welches waren die ersten Olympischen Winterspiele?

a Cortina d'Ampezzo 1910 b Dayos 1920 c Chamonix 1924 d Lake Placid 1928

Das können Sie gewinnen

- **1. Preis** 2 Übernachtungen für 2 Personen im Hotel Altana im schönen Scuol, inklusive Halbpension
- 2. Preis Ein Museumspass für die ganze Familie, ein Jahr lang in der ganzen Schweiz bei über 490 Museen gültig
- 3. Preis Ein Tageseintritt ins Erlebnisbad Alpamare (SZ) oder für in den Aguaparc Le Bouveret (VS) für die ganze Familie

Und so nehmen Sie teil: Sie schicken die richtige Lösung

- per E-Mail an wettbewerb@atupri.ch oder
- per Postkarte an Atupri Krankenkasse, Wettbewerb, Zieglerstrasse 29, 3000 Bern 65

Vergessen Sie nicht folgende Angaben: Vorname und Name, vollständige Adresse, Ihren Geburtstag und, falls vorhanden, Ihre E-Mail-Adresse. Einsendeschluss ist der 30. Mai 2015.

Viel Glück!



© Hotel Altana in Scuol

Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt sind alle in der Schweiz wohnhaften Bürgerinnen und Bürger ab 18 Jahren. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeitende von Atupri und den am Wettbewerb beteiligten Unternehmen. Die Teilnahme ist kostenlos. Datenschutz: Es werden keine Daten Dritten zur Verfügung gestellt.

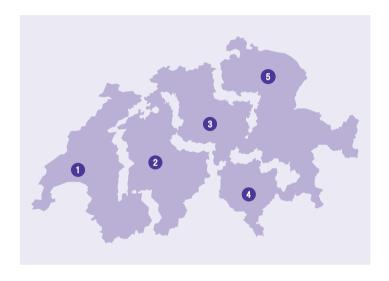
Impressum

a+ Atupri Kundenmagazin - eine Publikation der Atupri Krankenkasse. Redaktionsadresse: Atupri Krankenkasse, Kommunikation, Zieglerstrasse 29, 3000 Bern 65, redaktion@atupri.ch Redaktionsleitung: André Zangger Redaktionelle Mitarbeit: Dr. phil. Jürg Freudiger, Biel Übersetzung: Apostroph AG, Bern Konzept und Gestaltung: Numéro10 AG, Bern Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen Fotos: Atupri Seite 2/Getty Images Seiten 1, 3, 5, 7, 8, 11, 13, 15/Shutterstock Seite 12/iStock Seite 16/ Museum Tinguely Basel (Samuel Oppliger) Seite 18/Hotel Altana Seite 19/Schweizer Karte (Numéro 10) Seite 20 Internet: atupri.ch. Copyright: Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung. Erscheinungsweise: 2-mal jährlich D, F, I Gesamtauflage: 112'000 Ex.



WAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN?

Haben Sie Fragen zu Ihrer Versicherung oder zum Atupri-Angebot? Ihr Service Center ist gerne für Sie da.



Service Center

- **1** Lausanne: Tel. 021 555 06 11, lausanne@atupri.ch **2** Bern: Tel. 031 555 08 11, bern@atupri.ch
- Zürich: Tel. 044 556 54 11, zuerich@atupri.ch

Link atupri.ch/kontakt

Ihre Rechnungen senden Sie bitte an Ihr Leistungscenter.

Deutschschweiz/Tessin:

ZÜRICH

Atupri Krankenkasse Leistungscenter Andreasstrasse 15 Postfach 8050 Zürich

Westschweiz:

FRIBOURG

Atupri Caisse-maladie Centre de prestations Bd de Pérolles 55 Case postale 32 1701 Fribourg

