

72*

Atupri Kundenmagazin Herbst/Winter 2020

Impressum: Atupri Kundenmagazin – eine Publikation der Atupri Gesundheitsversicherung **Redaktionsadresse:** Atupri Gesundheitsversicherung, Marketing-Kommunikation, Zieglerstrasse 29, 3001 Bern, redaktion@atupri.ch **Redaktionsleitung:** Nadine Graf **Konzept, Inhalte und Gestaltung:** Scholz & Friends **Übersetzung:** Apostroph AG, Luzern **Druck:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Papier:** holzfreies, ungestrichenes Papier; Versandhülle aus umweltverträglicher Kunststoffolie (PE) **Fotos:** Copyright Atupri **Website:** atupri.ch

Copyright: Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung. Erscheinungsweise 2-mal jährlich. D, F, I. **Gesamtauflage:** 125'000 Ex.

«Gesund ist, was dir guttut.»

Für ihn ist es Biken, für jemand anderes ein gutes Nachtessen. Wir haben 1'254 Schweizer*innen nach ihrem Wohlbefinden befragt. Die Antworten erfahren Sie in diesem Magazin. Und fragen Sie sich doch auch einmal: Was tut Ihnen gut?

atupri
Der Gesundheitsversicherer

- 4 Das individuelle Gesundheitsverständnis**
Wir stellen vor: «Gesund ist, was dir guttut.»
- 6 Gesund leben**
Wir geben Ihnen Tipps für einen guten Schlaf.
- 7 Besser entspannen und nachhaltiger essen**
Besuchen Sie unsere digitalen AtupriFit Events.
- 8 Unsere Versicherungsmodelle**
Wir zeigen Ihnen, wie einfach Versicherung sein kann.
- 10 Zusätzlich absichern**
Mit der Zusatzversicherung Mivita Realta sind Sie jetzt noch besser abgesichert.
- 11 Persönliche Beratung**
Finden Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen.
- 12 Was Schweizer*innen guttut**
Entdecken Sie das «Gesund» der Schweizer*innen .
- 14 Raus aus dem Alltag**
Profitieren Sie von attraktiven Angeboten der Mammut Alpine School.
- 15 Innovative Zahlungsweise**
Bezahlen Sie Ihre Atupri Prämien mit Kryptowährung.



Liebe Kundin, lieber Kunde

Wenn Sie Google fragen, was gesund ist, erhalten Sie etwa 189 Millionen Ergebnisse. Das Thema ist facettenreich und es gibt viele verschiedene Meinungen dazu. Eine allgemeingültige Antwort auf diese Frage gibt es nicht.

Ich finde: Gesundheit ist etwas sehr Persönliches und Individuelles. Jeder Mensch lebt sie anders. Ob Bewegung, Ernährung oder Schlaf – für sich die richtige Balance zu finden, ist der Schlüssel zum eigenen Wohlbefinden. Und damit die beste Voraussetzung für Ihre Gesundheit.

«Was tut dir gut?» Diese Frage haben wir Menschen in der ganzen Schweiz gestellt. Die Antworten haben uns bei Atupri dazu inspiriert, Gesundheit neu zu definieren. Mehr zu diesem neuen Gesundheitsbegriff und zur Studie finden Sie auf den folgenden Seiten.

Frei nach dem Motto «Gesund ist, was dir guttut» begleiten wir Sie auf dem Weg zu Ihrem individuellen Wohlbefinden. Dazu gehört auch, in sich hinein-zuhorchen und das zu tun, was Ihnen Ausgleich bietet und Freude bereitet.

Die Lektüre dieses Magazins ist ein guter Anfang!
Freundliche Grüsse

Christof Zürcher

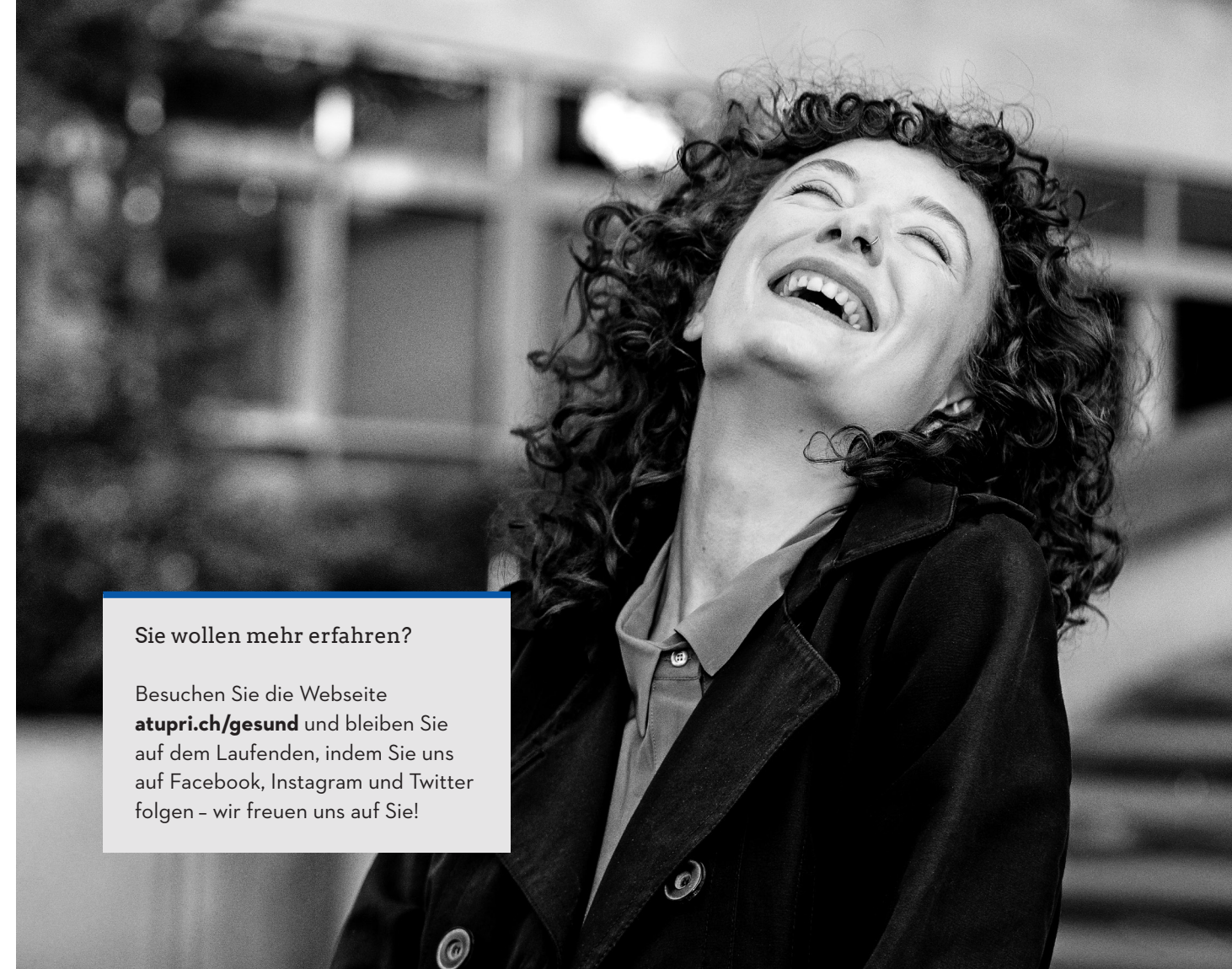
Christof Zürcher
Vorsitzender der Geschäftsleitung



Gesund ist, was dir guttut.

Was genau tut unserer individuellen Gesundheit wirklich gut? Oft kennen wir die eigene Antwort darauf und spüren, was unser Körper und unsere Seele brauchen. Gesundheit muss nicht immer mit Ausdauersport, Anzahl Schritten oder Kalorien zu tun haben. Alles geht leichter mit mehr Lebensfreude. Manchmal ist «Zeit für sich haben» oder einfach mal ein leckeres Stück Schokolade das Richtige. Wir wollten es genau wissen und haben dazu in einer Studie über 1'200 Schweizer*innen gefragt, was denn für sie persönlich Gesundheit bedeutet. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 12 und 13 in diesem Magazin.

Mehr Details auf:
atupri.ch/gesund



Sie wollen mehr erfahren?

Besuchen Sie die Webseite atupri.ch/gesund und bleiben Sie auf dem Laufenden, indem Sie uns auf Facebook, Instagram und Twitter folgen – wir freuen uns auf Sie!

Wir von Atupri unterstützen einen selbstbestimmten, gelassenen Lebensstil und definieren dies mit «Gesund ist, was dir guttut». Hier steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt. Deshalb sind wir als Gesundheitsversicherer in jeder Lebenslage für Sie da und haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen. Rufen Sie uns an, wenn Sie eine Anregung oder einen Wunsch haben.

Atupri begleitet Sie als Individuum. Entdecken Sie unsere Leistungen, die lebensnah sind und nicht nur gesund machen, sondern Ihren Alltag erleichtern, wie zum Beispiel:

- **Beiträge an Fitnessabos**
- **Kursangebote im Bereich Ernährung und Stressbewältigung**
- **Aktivierende Freizeitangebote für Abwechslung im Alltag**
- **Fundiertes Wissen unter atupri.ch zu Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit**
- **Digitale Gesundheitstests**

Lassen Sie sich auf unserer Webseite atupri.ch/gesund inspirieren – ganz im Sinne von «Gesund ist, was dir guttut».

7 Tipps für guten Schlaf.



Wer gut schläft, ist mental fitter und fühlt sich wohler. Verbessern Sie Ihre Schlafqualität mit den Tipps von Dr. med. Sebastian Zaremba, dem Leiter der ambulanten Schlafmedizin des AMEOS Seeklinikums Brunnen.

- 1** Regelmässige Essens- und Schlafenszeiten planen.
- 2** Nach dem Aufwachen rasch aufstehen und nicht zu lange wach liegen bleiben.
- 3** Elektrogeräte und blaues Licht von TV, Smartphone etc. im Schlafzimmer vermeiden.
- 4** Anstelle eines Smartphones lieber einen klassischen Wecker nutzen.
- 5** Für eine gemütliche und wohltemperierte Umgebung sorgen - zwischen 16 und 20 Grad Celsius.
- 6** Mindestens 3 bis 4 Stunden vor dem Zubettgehen kein Koffein und keine schwer verdaulichen Nahrungsmittel zu sich nehmen.
- 7** Mindestens 3 bis 4 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Sport treiben.

Mehr zum Thema Schlaf erfahren Sie auf atupri.ch/schlaf



Besser entspannen und nachhaltiger essen

Jetzt online aktiv werden.

Entdecken Sie AtupriFit und melden Sie sich jetzt zu einem unserer digitalen Events an: atupri.ch/atuprifit



Gewinnen Sie himmlische Preise.

Verbringen Sie schon bald eine unvergessliche Nacht unter dem Sternenhimmel in einem Bubble-Hotel nach Wahl zusammen mit einer Begleitperson. Oder erleben Sie einen individuellen Ausflug dank einem Wertgutschein von Jochen Schweizer. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, müssen Sie uns nur folgende Frage beantworten: «Was tut dir gut?»

Jetzt mehr zu den Gewinnpreisen erfahren und mitmachen auf: atupri.ch/gewinnen



Raus aus dem Alltag – rein in die Entspannung

Stress- und Schlafmanagement im Alltag
Donnerstag, 29. Oktober 2020, 18 Uhr

Unser Life- und Businesscoach Pirmin Loetscher zeigt Ihnen Techniken, mit denen Sie Stress reduzieren und Ihr Schlafverhalten verbessern können.



Ernähren Sie sich gesund und nachhaltig (mit Betty Bossi)

Ausgewogene und nachhaltige Ernährung
Dienstag, 17. November 2020, 19 Uhr

Beim Event mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) und Betty Bossi bekommen Sie praktische Tipps für eine gesunde und nachhaltige Ernährung ohne Food Waste.

So einfach kann Versicherung sein.

Entspricht Ihr aktuelles Grundversicherungsmodell noch Ihren Bedürfnissen?
Jetzt ist die Gelegenheit, Ihr Modell bei Bedarf zu wechseln.

Unsere Grundversicherungsmodelle im Vergleich:



TelFirst

Erstberatung telefonisch oder via Medgate App.
Danach ist der Arzt oder Spezialist frei wählbar.

- Sie sparen Prämien: **mind. 10%** im Vergleich zum Modell Standard.
- Via Telefon oder Medgate App steht Ihnen 24/7 eine medizinische Fachperson zur Verfügung.
- Nach der Beratung ist der Arzt oder Spezialist frei wählbar.
- Bei einfachen Diagnosen erhalten Sie Rezepte, Medikamente oder Arztzeugnisse direkt.



FlexCare

Erstberatung via Telefon, Medgate App oder durch ein Medgate-Partner-Ärztzentrum.

- Sie sparen Prämien: **mind. 10%** im Vergleich zum Modell Standard.
- Via Telefon oder Medgate App steht Ihnen 24/7 eine medizinische Fachperson zur Verfügung.
- Sie sparen Zeit und Kosten, da häufig kein Arztbesuch notwendig ist.
- Bei einfachen Diagnosen erhalten Sie Rezepte, Medikamente oder Arztzeugnisse direkt.



HMO

Behandlung durch Ihre persönliche HMO-Gruppenpraxis.

- Sie sparen Prämien: **mind. 11%** im Vergleich zum Modell Standard.
- Erstbehandlung und Behandlungskoordination erfolgen durch den HMO-Arzt.
- Sie finden Fachärzte vor Ort in der HMO-Praxis.
- Es ist immer ein Arzt für Sie da, auch in den Ferien.



CareMed

Erstbehandlung durch Ihren Hausarzt, der Sie ggf. an einen Spezialisten überweist.

- Sie sparen Prämien: **mind. 10%** im Vergleich zum Modell Standard.
- Ihre erste Ansprechperson ist Ihr Hausarzt, der Sie kennt und optimal berät.
- Ihr Hausarzt überweist Sie, wenn nötig, an Spezialisten. So ersparen Sie sich unnötige Mehrfachuntersuchungen.



Standard

Grösstmögliche Freiheit: einfach Spezialisten selbst wählen.

- Freie Arztwahl in der ganzen Schweiz.
- Jederzeit Zugang zum Spezialisten Ihres Vertrauens.

Tipp

Sie können Ihre Versicherung bequem online im myAtupri Kundenportal anpassen.



Prämien sparen leicht gemacht.

Können Sie aktuell Prämien einsparen? Mit dieser Checkliste finden Sie es heraus:

Franchise optimieren

Je höher die Franchise, desto tiefer die Prämie.

Versicherungsmodell

Durch den Wechsel zu einem anderen Modell können Kosten gesenkt werden.

Kinder- und Jugendrabatt

Bis zum 19. Lebensjahr gewähren wir 73% Rabatt auf die Erwachsenenprämie. Bis 25 Jahre sind es 25% Rabatt.

Unfalldeckung

Eine Unfallversicherung ist für Arbeitnehmende nur dann nötig, wenn sie weniger als 8 Stunden pro Woche arbeiten.

Zahlungsweise ändern

Wir gewähren beispielsweise bis zu 2% Skonto bei jährlicher Zahlung.

Militär- oder Zivildienst

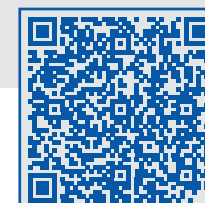
Während der Dienstzeit ist es möglich, die Grundversicherung zu unterbrechen.

Anspruch auf Prämienverbilligung

Geringverdiener werden von Kanton und Bund mit einer Prämienverbilligung unterstützt.

Rahmenvertrag (Zusatzversicherung)

Versicherte profitieren von attraktiven Rabatten, wenn ihr Arbeitgeber, Verband oder Verein einen Rahmenvertrag mit Atupri hat.



Mehr Informationen auf:
atupri.ch/sparen

Geniessen Sie noch mehr Zusatzleistungen.

Damit Sie optimal abgesichert sind, sorgt die Zusatzversicherung Mivita für lückenlosen Versicherungsschutz. Mivita Realta Versicherte profitieren per 1. Januar 2021 von noch mehr Zusatzleistungen. Folgende Anpassungen werden automatisch wirksam, ohne dass Sie etwas unternehmen müssen.



Fitnesscenter

Sind Sie bereit für einen aktiven Lebensstil? Künftig gehören auch Fitnesscenter ohne QualiCert-Zertifizierung zum Angebot dazu.

Gesundheitskurse

Ob Rückengymnastik oder Schwangerschaftsübungen: Hauptsache, es tut Ihnen gut. Neu beteiligen wir uns auch an Kursen, die keine QualiCert-Zertifizierung haben.

Yoga

Wir helfen Ihnen, innere Ruhe zu finden – mit Yogakursen in Ihrer Nähe.

Vereine

Werden Sie aktiv – in Gemeinschaft. Wir unterstützen künftig Aktivmitgliedschaften in Sportvereinen.



Alle Details zu Mivita und den Zusatzleistungen finden Sie hier: atupri.ch/zusatzversicherung

Ihre FAQs persönlich beantwortet.

Unsere Berater*innen beantworten jeden Tag zahlreiche Fragen. Sei es über digitale Kanäle, per Post oder im persönlichen Gespräch. Hier beantworten wir für Sie vier häufig gestellte Fragen.



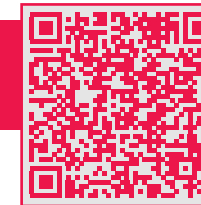
Offene Fragen?

Kein Problem – unsere Berater*innen in den vier Service Center in Bern, Lausanne, Luzern und Zürich sind für Sie da. Unter info@atupri.ch oder **0800 200 888** beraten wir Sie gerne persönlich.

1

Was bedeuten Franchise und Selbstbehalt?

Das erfahren Sie mithilfe unserer Erklärvideos – jetzt ansehen auf: atupri.ch/video



2

Was bedeuten die einzelnen Positionen auf der Arztabrechnung?

Mit dem medizinischen Tarifsystem Tarmed werden die erbrachten Leistungen von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verrechnet. Tarmed-Rechnungen können Sie sich im myAtupri Kundenportal übersetzen lassen. So wird zum Beispiel aus der «Applanations-tonometrie» eine einfache «Augenuntersuchung». Mehr auf: atupri.ch/tarmed

4

Bezahlt Atupri mein Fitnessabo?

Mit der Zusatzversicherung Mivita Extensa, und per 1. Januar 2021 auch mit Mivita Realta, unterstützt Sie Atupri unkompliziert: sogar bei Abos in einem professionellen Center ohne QualiCert-Zertifizierung. Bei Mivita Extensa beteiligen wir uns mit bis zu **CHF 300.– pro Kalenderjahr**.

3

Wie kann ich meine Arztrechnung am besten einreichen?

Das geht am besten mit dem Smartphone und der myAtupri App: einfach Rechnung fotografieren, hochladen, fertig. Ab diesem Zeitpunkt können Sie vom Bearbeitungsstatus über die bezahlten Leistungen bis zur Auszahlung alles bequem in der App verfolgen. Auch der aktuelle Stand Ihrer Franchise ist auf einen Blick ersichtlich. Mehr auf: atupri.ch/myatupri

Atupri Versicherte sind zufrieden

Unsere Versicherten geben uns regelmässig Top-Bewertungen bei Vergleichsplattformen wie Comparis oder Bonus. Vor allem die schnelle Rückzahlung und der Service überzeugen. Wir setzen alles daran, dass das so bleibt.



Mentale Gesundheit ist am wichtigsten.

Hätten Sie gedacht, dass nicht etwa Sport oder Ernährung, sondern die Psyche den grössten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat? Dieses Ergebnis bringt unsere Gesundheitsstudie hervor. Die spannendsten Erkenntnisse haben wir für Sie zusammengefasst. Lassen Sie sich inspirieren!

72*

Bleiben Sie mental fit.

* Mit 72 % erachten über zwei Drittel aller Schweizer*innen die Psyche als einflussreichsten Gesundheitsfaktor.



28 %

Genuss tut gut.

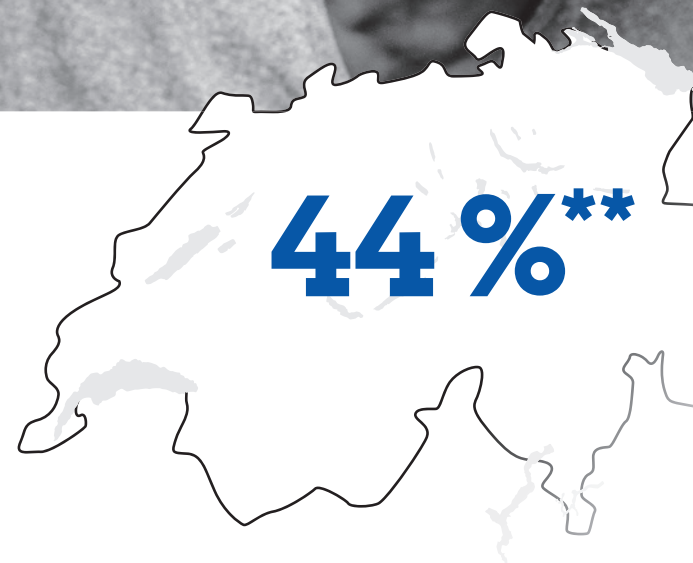
Gesund ist, was guttut. Natürlich tut jeder Person etwas anderes gut. Beantworten Sie sich diese Frage spontan selbst: Was tut mir gut? Neben dem Innehalten / Zeit-für-sich-selbst-Nehmen (15%) und ausreichend Bewegung oder Sport (24%) bedeutet das für die meisten Schweizer*innen den Genuss, zu essen und zu trinken bzw. zu kochen (28%).



Mehr als die Hälfte aller Befragten bevorzugen Schlaf, wenn es darum geht, der eigenen Seele etwas Gutes zu tun (54%). Auch Zeit in der Natur (50%) oder mit der Familie (49%) zu verbringen, ist bei den Schweizer*innen sehr beliebt.



Die Mehrheit aller Schweizer*innen hat eine positive Einstellung zu App-Trends. 43% der Befragten nutzen Apps zu den Themen Sport (43%) und Rezepte (36%).



Tschüss Selbstoptimierung, hallo Selbstverantwortung!

Rund 44% der Schweizer*innen haben das Gefühl, dass ihnen von aussen vorgeschrieben wird, was für sie gesund sein soll. Deshalb stehen wir für unser Gesundheitsverständnis «Gesund ist, was dir guttut» ein. Lassen Sie also ruhig mal eine Trainingseinheit ausfallen oder essen Sie einen Schokoriegel. Solange Sie sich damit etwas Gutes tun, machen Sie alles richtig – denn für Sie definieren wir Gesundheit neu: ganzheitlich, individuell und selbstbestimmt. **Weg von strenger Selbstoptimierung hin zu entspannter Selbstverantwortung.** Niemand kann Ihnen vorschreiben, was gesund für Sie ist.

40%** der Befragten glauben, dass Corona einen positiven Effekt auf ihre Work-Life-Balance hat.



Erfahren Sie jetzt noch mehr interessante Fakten aus unserer Studie auf: atupri.ch/studie

Infos zur Studie

Repräsentative, schweizweite Online-Umfrage. Teilnahme: 1'254 Personen im Alter von 15 bis 74 Jahren, Wohnbevölkerung in allen Landesteilen, deutsche, französische und italienische Schweiz. Institut: Demo Scope AG. Umfragezeitpunkt: 28. Juli bis 10. August 2020.

32 %

Sich selbst etwas Gutes tun.

Es ist Zeit, sich selbst öfters etwas Gutes zu tun. **Denn laut unserer Studie tut das rund ein Drittel aller Schweizer*innen (32%) selten bis nie.**

** Diese Prozentzahlen ergeben sich aus den kumulierten Werten von 6 bis 10 (1 = trifft überhaupt nicht zu, 10 = trifft voll und ganz zu).

Raus aus dem Alltag



Höchste Zeit für Abwechslung.



Laden Sie Ihre Batterien in der Natur auf. Geniessen Sie Schneeschuhtouren im Engadin und in Spitzmeilen oder machen Sie in Andermatt einen Grundkurs im Tiefschneefahren,

während Sie die traumhafte Alpenlandschaft bestaunen. Atupri Versicherte **sparen CHF 100.- pro Angebot**. Details und Anmeldeformulare finden Sie hier: atupri.ch/freizeit



Weniger unerwünschte Anrufe, mehr Beratungsqualität.

Die neue Branchenvereinbarung «Vermittler» will mit verbindlichen Qualitätsstandards gegen dubiose Vermittler vorgehen. Die sogenannte Kaltakquise soll eingedämmt und die Provisionen für Abschlüsse begrenzt werden.

Atupri distanziert sich von unerwünschten Telefonanrufen und legt Wert auf eine hohe Beratungsqualität.



santésuisse

Innovative Zahlungsweise

Sofort mit Kryptowährung bezahlen.



Ab jetzt können Sie Ihre Rechnungen bei Atupri mit Bitcoin oder Ether bezahlen. Ob Sie einzelne oder alle Rechnungen mit Kryptowährung begleichen möchten, entscheiden Sie selber. Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.



Für die Abwicklung des Zahlungsvorgangs nutzen wir die Plattform unseres Partners, der Bitcoin Suisse AG. Sie ist die älteste Krypto-Finanzdienstleisterin der Schweiz und Mitglied in der von der Eidgenössischen Finanzmarktaufsicht FINMA anerkannten Selbstregulierungsorganisation VQF.



Wenn Sie mit Kryptowährung bezahlen wollen, brauchen Sie ein sogenanntes Wallet: eine elektronische Geldbörse. Es gibt verschiedene Arten und Anbieter: Zwei der bekanntesten sind BRD (iOS) und Mycelium (Android). Sie können Ihr bestehendes Guthaben direkt nutzen und müssen den Betrag nicht vor der Zahlung in Schweizer Franken umtauschen.



Alle Details zum neuen Angebot finden Sie ab sofort online: atupri.ch/krypto

