

Diabetes – nein danke

Kurse zur Diabetesprävention. action d führt in der ganzen Schweiz verschiedene Bewegungs- und Ernährungskurse durch. Hier lernen Sie, sich richtig zu verhalten, damit der «Zucker» nicht zum Problem wird.

Diabetes Typ 2 ist eine Form der Zuckerkrankheit, die zunehmend auch bei jüngeren Personen auftritt. Typische Risikofaktoren wie Übergewicht, ein zu grosser Bauchumfang und Bewegungsmangel begünstigen die Entwicklung dieser keinesfalls harmlosen Krankheit.



Es ist nie zu spät

Wer sich im Alltag ausreichend bewegt, und bei der Ernährung gewisse Regeln beachtet, fühlt sich nicht nur wohl, sondern kann auch das Diabetes-Typ-2-Risiko deutlich reduzieren. Beginnen Sie also noch heute mit der Vorbeugung. Es ist nie zu spät, mit einem aktiven Lebensstil zu beginnen.

Das Kursprogramm und die Durchführungsdaten finden Sie auf www.actiond.ch unter «Angebot». Dort können Sie sich auch direkt für die Kurse anmelden. Oder Sie bestellen die Unterlagen mit nebenstehendem Talon.

action d ist ein nationales Projekt, das sich unter der Trägerschaft von Krankenversicherungen, darunter Visana, und Gesundheitsförderung Schweiz gezielt der Diabetes-Prävention widmet.

Urs Schmid
Unternehmenskommunikation

Kurse von action d

Bitte senden Sie mir Unterlagen für folgende Kurse und Angebote (Gewünschtes bitte ankreuzen):

- Crawl** (Bellinzona, Bremgarten AG, Burgdorf, Liestal, Luzern, St. Gallen, Zürich)
- Gewichtsreduktion mit Neurolinguistischem Programmieren** (Basel, Bellinzona, Bern, Ennetbaden, Luzern, St. Gallen, Zürich, Lausanne)
- Kochen wie ein Gourmet** (Bellinzona, Ecublens VD, Mägenwil, Münchenbuchsee, Zürich)
- Aqua-Fit** (Bellinzona, Bremgarten AG, Burgdorf, Liestal, Luzern, St. Gallen, Zürich)
- Diabetesrisiko senken** (Gruppentreffen) (Bern, Luzern, Zürich)
- Feldenkrais** (Tagesseminar) (Bellinzona, Bern, Lausanne, Luzern)
- Nordic Walking plus Ernährung** (Lausanne)
- Persönliche Lifestyle-Beratung** telefonisch, nur auf Deutsch

Frau Herr

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Einsenden an action d, Postfach 8172, 3001 Bern.

Wettbewerbs- gewinnerinnen FORUM 1/09

Die Wettbewerbsteilnehmerinnen, die die 100 Gratistickets für die Women Sport Evasion in Lausanne gewonnen haben, wurden Ende März persönlich benachrichtigt. Auf eine namentliche Erwähnung an dieser Stelle wird aus Platzgründen verzichtet.

Wichtige Informationen

Haben Sie Fragen?

Bei Fragen zu Ihrer Versicherung können Sie sich jederzeit an Visana wenden. Telefonnummer und Adresse Ihrer Ansprechperson finden Sie auf Ihrer aktuellen Police.

Bei Fragen zu Formularen finden Sie Erklärungen im Internet unter www.visana.ch > Privatpersonen > Service > Häufige Fragen > Fachliche Fragen.

Visana Assistance

Bei Notfällen im Ausland unterstützt Sie Visana Assistance während 24 Stunden an 7 Tagen: Telefon +41 22 819 44 11. Sie finden diese Nummer auch auf Ihrer Versichertenkarte.

Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

Schadenersatzansprüche beim Gesundheitsrechtsschutz können Sie unter Telefon 062 836 00 70 geltend machen.

Visana-Newsletter

Wenn Sie nie mehr einen Wettbewerb oder ein attraktives Club-Angebot verpassen möchten, können Sie auf www.visana.ch den kostenlosen Newsletter abonnieren.

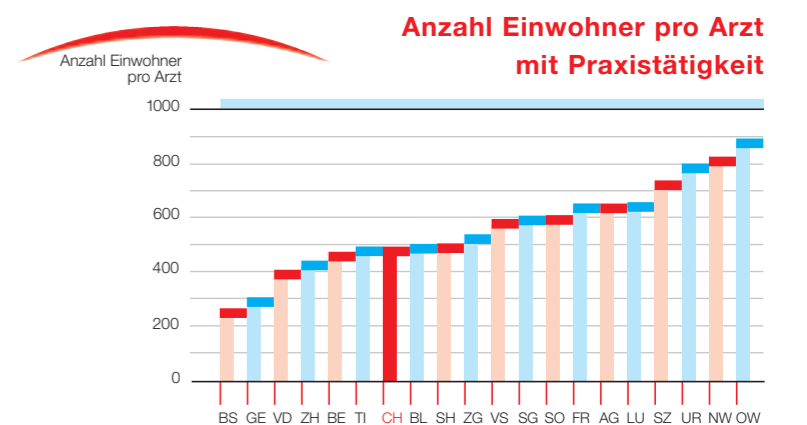
Spot

Häufig gestellte Frage

Wir machen im Sommer eine Velotour durch die Schweiz. Ist es möglich, bei Visana die Velos und das Reisegepäck gegen Diebstahl zu versichern?

Visana bietet die Hausratversicherung Directa an. In dieser können Sie den Diebstahl auswärts ab einem Mindestbetrag von 2000 Franken versichern. Nähere Angaben erhalten Sie bei Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.visana.ch > Angebot > Hausrat. Hier können Sie die Prämie gleich selber berechnen. Wenn Sie bei Visana krankenversichert sind, erhalten Sie auf der Directa-Prämie 10 Prozent Rabatt.

Die aktuelle Grafik



In der Schweiz gibt es heute keinen eigentlichen Ärztemangel. Allerdings sind die Ärzte regional sehr ungleichmässig verteilt, wie die erhobenen Zahlen der aktuellsten verfügbaren Daten aus dem Jahr 2007 zeigen. In den Städten und Agglomerationen gibt es tendenziell eine Überversorgung, in den ländlichen Gebieten eine Unterversorgung. (Quelle: santésuisse, ausgewählte Kantone, letzte verfügbare Daten)