

2:06

ProInfo



:: PROVITA in Bewegung

**:: Der Weg zur besseren
Gesundheit**

:: Erster Platz für PROVITA

PROVITA
GESUNDHEITSVERSICHERUNG

3 Die Umwelt zahlt zurück
Rückvergütung der Umwelt-
abgaben via Krankenversicherung

4 PROVITA in Bewegung
Neu Organisationsstrukturen
seit August 2006

**5 Neue Produkte und
Dienstleistungen**
Ein kurzer Überblick

6 Von den Initianten verschwiegen
Ein genauer Blick auf die Volks-
initiative «für eine soziale
Einheitskrankenkasse»

**9 Der Weg zur besseren
Gesundheit**
Grüntee – ein Wundermittel
der Natur

10 Für Körper und Geist
So halten Sie sich fit

12 Gesundheit im Mittelpunkt
Profitieren Sie von den neuesten
Clubangeboten

14 Erster Platz für PROVITA
PROVITA ist Spitzenreiter bei der
Kundenzufriedenheit

15 Wo Marken wenig bringen
Generika – gleiche Wirkung,
kleiner Preis

16 Wie Papier, nur viel bequemer
Rechnungen einfach via Internet
bezahlen

Editorial

Sehr geehrte Leserinnen und Leser

Das Gesundheitswesen der Schweiz entwickelt sich immer mehr zu einem Markt, in dem Angebot, Nachfrage, Arbeitsplätze und Gewinne im Vordergrund stehen – zu einem richtigen Markt also. Unsere Gesundheit, um die es eigentlich geht, steht im Mittelpunkt und ist weder handel- noch austauschbar. Da zudem unsere Ansprüche

laufend steigen, ergeben sich zwangsläufig grosse Kostenfolgen. In diesem Punkt unterscheiden sich aber die PROVITA-Versicherten vom schweizerischen Durchschnitt: Sie wählen vermehrt die Angebote mit der eingeschränkten Arztwahl (Hausarzt [HAS] oder HMO) und entscheiden sich sehr oft für eine hohe Wahlfranchise. Mit diesen Massnahmen werden nicht nur die Kosten reduziert, auch das eigenverantwortliche Handeln wird bewusster. Die Kostenentwicklung im letzten und im aktuellen Jahr erlaubt uns, die Prämien für das Jahr 2007 um nur durchschnittlich 1,2% zu erhöhen, und dies bei Prämien,

die seit längerem zu den günstigsten gehören. Einige Kantone und Regionen haben erfreulicherweise eine Nullrunde. Die Rabatte für die HAS-/HMO-Produkte und die wählbaren Franchisen sind feiner und spezifischer abgestuft, was für viele Tarifpositionen sogar eine Prämienreduktion zur Folge hat. Sie sehen, die PROVITA gibt die Ergebnisse der Sparanstrengungen ihren Versicherten zurück. Etwas anderes haben Sie als Versicherte uns zurückgegeben – Ihre Einschätzung und die sehr gute Bewertung zum Thema Kundenzufriedenheit: Die PROVITA hat unter den 20 grössten Krankenversicherern den ersten Platz erreicht. Auf diese Platzierung sind wir schon ein bisschen stolz und setzen alles daran, dieses Resultat weiter zu halten. Ich wünsche allen eine spannende Lektüre und gute Gesundheit.

Ihr



Enrico Giovanoli

....

Impressum

ProInfo, Oktober 2006, 5. Jahrgang, erscheint zweimal jährlich
PROVITA Gesundheitsversicherung AG

Brunngasse 4, 8400 Winterthur

Auflage 33 900 Exemplare

Redaktion Herbert Strasser

Fotografie getty images, Vision Studios

Gestaltung Agentur am Flughafen, Altenrhein

Druck Mattenbach AG, Winterthur

Die Wiedergabe von Artikeln und Bildern ist, auch nur auszugsweise oder in Ausschnitten, nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.



Die Umwelt zahlt zurück

Bereits zum fünften Mal erhält die Bevölkerung Einnahmen aus Umweltabgaben via die Krankenversicherer vergütet. Dieses zwischen dem Bundesamt für Umwelt (BAFU) und santésuisse vereinbarte System hat sich bewährt. Im Jahr 2007 werden CHF 19.20 pro Person verteilt.

Rund 144 Millionen Franken nahmen der Bund 2005 durch Umweltabgaben ein. Das Geld stammt vorwiegend aus einer Abgabe auf Lösungsmitteln. Umweltabgaben sind keine Steuern, sondern werden gleichmässig an die Bevölkerung verteilt.

Als einfacher und transparenter Weg für die Verteilung hat sich jener über die Krankenversicherer erwiesen. Dies zeigen die durchwegs guten Erfahrungen mit den Auszahlungen in den vergangenen Jahren. Das Auszahlungssystem kommt auch nächstes Jahr wieder zum Zug: Konkret werden allen Versicherten im Jahr 2007 insgesamt je CHF 19.20 von den Krankenkassenprämien abgezogen. Auch die Verteilung der Einnahmen aus einer künftigen CO₂-Abgabe auf Brennstoffen würde über die Krankenversicherer erfolgen.

Umweltabgaben helfen Belastungen zu senken

Der Gedanke hinter diesem System ist einfach. Die Belastung der Umwelt soll unserer Gesundheit zuliebe gesenkt werden. Umweltabgaben sind dafür sehr gut geeignet. Sie verteuern umweltschädigende Stoffe; dadurch werden diese weniger verwendet. Zugleich sind Umweltabgaben verursachergerecht: Wer keine oder wenig umwelt-

schädigende Stoffe konsumiert, erhält unter dem Strich mehr Geld zurück als er oder sie zusätzlich ausgeben muss.

Das bisher wichtigste Beispiel einer Umweltabgabe in der Schweiz ist die Abgabe auf Lösungsmitteln, den so genannten VOC (flüchtige organische Verbindungen). Lösungsmittel werden in der Wirtschaft beispielsweise für die Reinigung von Metallen eingesetzt oder in Farben und Lacken; sie sind mitverantwortlich für die hohen Ozonwerte im Sommer. Die Abgabe ist also eine Massnahme gegen Sommersmog. ...

.....
www.umwelt-schweiz.ch/voc
.....

PROVITA in Bewegung

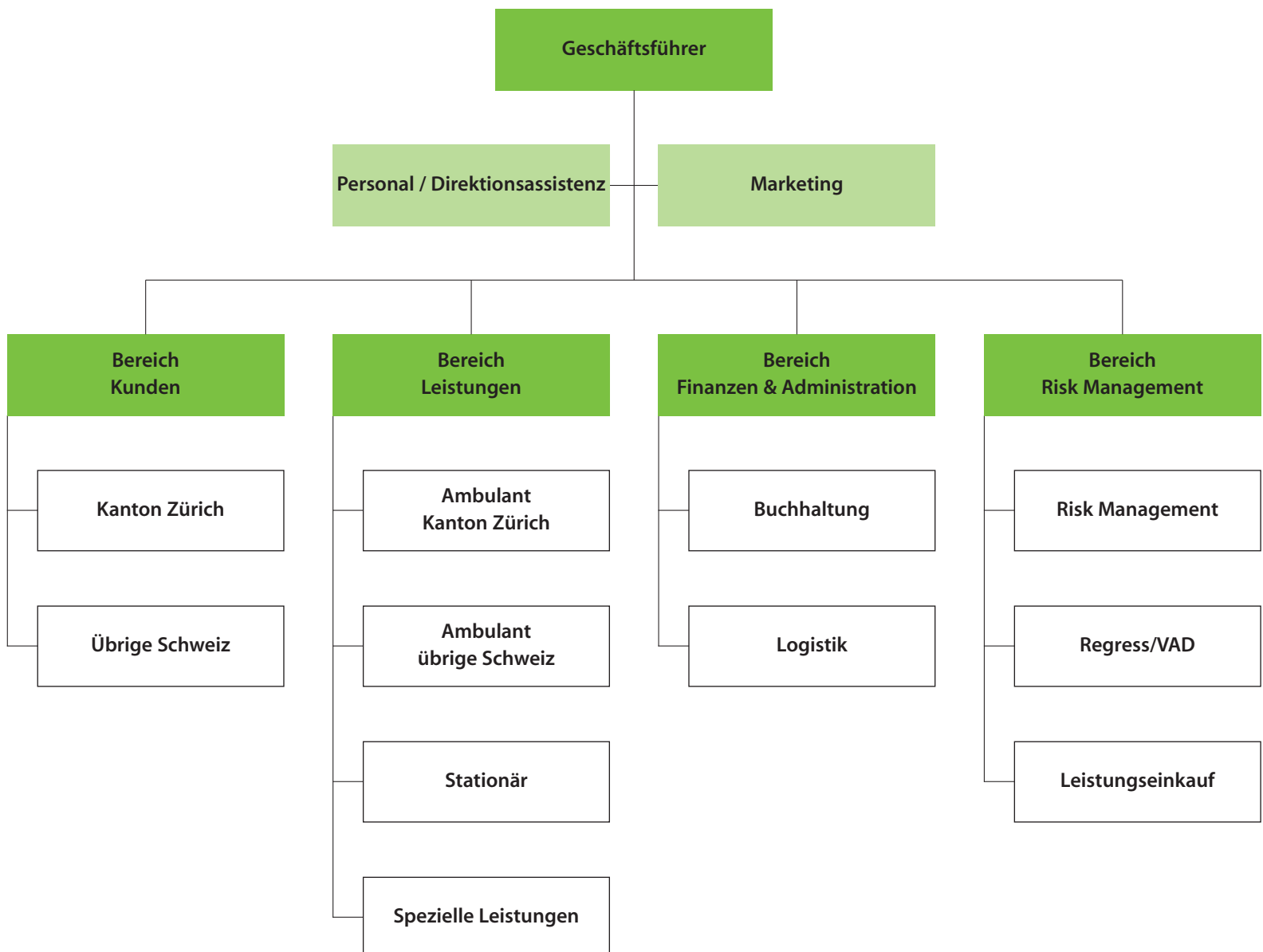
Prozessorientiertes Arbeiten steht bei der PROVITA im Vordergrund. Entsprechend gilt es die Strukturen immer wieder den neusten Anforderungen anzupassen. Einmal mehr beweisen die Verantwortlichen der PROVITA Gesundheitsversicherung kundenorientiertes Feingefühl bei der internen Neuausrichtung.

Anfang August 2006 hat die PROVITA eine Anpassung der Organisationsform durchgeführt, die die Kommunikation mit den Versicherten und die Strukturierung nach Prozessen vereinfacht. Bisher haben Sie als Versicherte eine allgemeine Telefonnummer erhalten, die eine grobe Zuteilung nach Regionen erlaubte. Neu sind nun die Mitarbeitenden des Bereichs Kunden für eine gewisse Anzahl Versicherte zuständig. Das bedeutet, dass der Name und die Telefonnummer der zuständigen Person auf allen Dokumenten angegeben werden. Die zuständige Person beantwortet sämtliche Fragen im Zusammenhang mit unseren Produkten oder Abrechnungen. Bei Bedarf oder bei speziellen Fragen wird eine weitere Person mit Spezialwissen beigezogen und bearbeitet den Fall.

Von diesem System erwarten wir, dass sich der Kundenkontakt weiterhin verbessert. Da der Kontakt immer über dieselbe Stelle und dieselbe Person läuft, kann die Verantwortung für die umfassende Betreuung der Versicherten wahrgenommen werden.

Die Umstellung erfolgt in Schritten, das bedeutet, dass Sie möglicherweise während einer kurzen Zeit Korrespondenz sowohl in alter wie auch in neuer Darstellung erhalten. Ende Oktober 2006 wird die Umstellung abgeschlossen sein und Sie werden auf allen Dokumenten die für Sie zuständige Person haben.

Die übrigen Bereiche haben nur geringfügige Anpassungen erfahren, die keine direkte Auswirkung auf den täglichen Kundenkontakt haben. Die Abbildung zeigt das neue Organigramm auf oberster Stufe. Weiter sind auf unserer Website die Namen sämtlicher Mitarbeitenden aufgelistet. :::





Neue Produkte und Dienstleistungen

Dass unsere Kunden mit uns überdurchschnittlich zufrieden sind, freut uns sehr. Mehr noch: Wir sind bestrebt, dass dies auch so bleibt. Dazu haben wir einige Neuerungen vorgenommen. Neben grosszügigen Rabatten gehören dazu auch einige neue Produkte.

Neu: PRIMA Standard und ProFlex

Zwei prämiengünstige Neuheiten im PROVITA-Angebot: Ab sofort können Sie diese Versicherungen abschliessen. Lassen Sie sich beraten.

Neues Komplettangebot

Die PRIMA Standard entspricht einem echten Bedürfnis. Diese Versicherung zahlt Leistungen für Alternativmedizin, Zahnstellungskorrekturen, Beiträge an Gesundheitsförderung, Ferienversicherung und vieles mehr.

Neue Flexibilität

Die Spitalzusatzversicherungen halbprivat und privat werden immer teurer und sind wenig flexibel. Mit unserem neuen Produkt ProFlex haben Sie die freie Wahl. Sie entscheiden vor einem Spitaleintritt, ob Sie in der allgemeinen, halbprivaten oder privaten Abteilung liegen wollen. Wählen Sie eine höhere Abteilung wie halbprivat oder privat, bezahlen Sie den entsprechenden Selbstbehalt.

Neuer Familienrabatt

Wer heute in der Schweiz drei Kinder oder mehr Kinder hat, gehört längst zu den Ausnahmen. Und doch gibt es immer noch solche «Grossfamilien». Kinder zu haben, macht zwar Spass, aber manchmal ist es auch anstrengend. Sie wissen, wovon wir reden. Zu alledem sind Kinder – so gern man sie hat – auch eine finanzielle Belastung. Und das bei stetig ansteigenden Kosten im Gesundheitswesen. Wir denken, da muss etwas getan werden: Familien, die für unseren Nachwuchs sorgen, sollten belohnt und nicht bestraft werden. Deshalb kriegen Sie bei der PROVITA Gesundheitsversicherung ab sofort für Ihr drittes Kind einen Rabatt von bis zu fünfzig Prozent auf die Grundversicherung. Ein Angebot, das sich bestimmt auszahlt.

Anzahl Kinder	Kosten pro Jahr	Einsparung pro Jahr
1	692.40	0.00
2	1384.80	0.00
3	2077.20	345.60
4	2769.60	691.20
5	3462.00	1036.80

Grundversicherung (Prämie Kanton St. Gallen, Region 2)

Kinder bis 18 Jahre, mit Unfall, Franchise CHF 0.–

Neue Stabilität

Die Prämien der Grundversicherung bleiben bei PROVITA für das Jahr 2007 mehrheitlich stabil und in einzelnen Kantonen konnten sie sogar reduziert werden. In einigen Kantonen liess sich jedoch eine moderate Erhöhung nicht vermeiden. Erfreulicherweise können wir bei fast allen Zusatzversicherungen (VVG) eine unveränderte Prämie anbieten.

Neue Rabattwahl

Die Rabatte bei den höheren wählbaren Franchisen und den Versicherungen mit eingeschränkter Arztwahl (HMO/MEDICASA) haben wir gegenüber der Grundprämie nochmals attraktiver gestaltet.

Neue Möglichkeiten

Nun haben auch Versicherte in der Prämienstufe junge Erwachsene (19–25) die Möglichkeit, eine Franchise von CHF 2000.– oder CHF 2500.– zu wählen. Die Prämien sind dabei natürlich abhängig von Kanton, Region, Altersklasse, Arztwahl und Wahlfranchise.

Durch die andauernd günstigen Prämien und die geringe Erhöhung gehört die PROVITA auch im kommenden Jahr wieder zu den günstigen Krankenversicherern. ...

Von den Initianten verschwiegen

Die Volksinitiative «für eine soziale Einheitskrankenkasse» will tiefere Verwaltungskosten, eine sozialere Finanzierung, eine Vereinfachung der Krankenversicherung sowie mehr Transparenz bei Leistungen und Kosten. Ganz abgesehen davon, dass es andere Wege gibt, diese Ziele zu verfolgen: Die Befürworter der Einheitskasse lassen uns im Dunkeln darüber, wie die Initiative ihre Versprechen einlösen soll.

Normalerweise werden Volksinitiativen als unmissverständliche Verfassungstexte eingereicht, die dem Gesetzgeber klar vorgeben, wie er den Volkswillen umzusetzen hat. Nicht so die Initiative «für eine soziale Einheitskrankenkasse»: Sie definiert lediglich die Zusammensetzung des Verwaltungsrates, schreibt vor, dass die Prämien irgendwie einkommensabhängig werden sollen, und legt fest, dass der Übergang zum neuen System innert drei Jahren erfolgen muss. Über die konkrete Umsetzung dieser Forderungen – und noch über einiges mehr – geben die Initianten keinerlei Angaben.

Die wichtigsten Unklarheiten

Die Initianten überlassen Interpretation und Umsetzung ihres Begehrens dem Parlament. Der Initiativtext sagt lediglich: «Das Gesetz regelt die Finanzierung der Kasse.» Ein bürgerlich dominiertes Parlament würde also ein linkes Anliegen nicht nur umsetzen, sondern auch interpretieren müssen. Dies würde mit Sicherheit zu Schwierigkeiten führen: Beispielsweise würde das Parlament niemals eine versteckte Reichtumssteuer beschliessen, indem es sehr hohe Einkommen entsprechenden Prämien aussetzt. Vielmehr ist eine Höchstgrenze der Beitragszahlungen in Franken zu erwarten. Diese fehlenden Prämieinnahmen müsste in erster Linie der Mittelstand mit einer höheren Belastung ausgleichen.

Die Initianten wollen zwar einkommensabhängige Prämien, sagen aber nicht, wie diese berechnet werden sollen. Offensichtlich haben die Befürworter die Konsequenzen aus dem klaren Scheitern der SP-Gesundheitsinitiative 2003 gezogen. Eine der wichtigsten Gründe für die Ablehnung war damals, dass ein grosser Teil der Bevölkerung stärker belastet worden wäre als im heutigen System. Die Einheitskassen-Initianten wollen deshalb die Karten nicht auf den Tisch legen. Sie wollen nicht zugeben, dass die meisten Schweizerinnen und Schweizer zusätzlich zur Kasse gebeten würden. Anders die Gesundheitsökonom: Stefan Spycher, Co-Leiter des Büros BASS und designierter Leiter des Gesundheitsobservatoriums, hat berechnet, dass die Prämienbelastung auch für den Mittelstand ansteigen würde – je nach Modell bereits ab einem Einkommen von 80 000 Franken. Michael Bertschi, Gesundheitsökonom bei santésuisse, gibt zudem zu bedenken, dass bei einkommensabhängigen Prämien die Prämienverbilligungen wegfallen würden. Die Belastung würde bei einer Annahme der Einheitskassen-Initiative so auch für die tieferen Einkommen steigen.

Die Initianten sagen kaum etwas zur Struktur der Einheitskasse. Die Verwaltungskosten werden gerne als Argument für eine Einheitskasse angeführt. Wegfallen würden die Kosten für die Werbung – diese Ausgaben sind aber bei den Krankenversicherungen im Vergleich zu den Ausgaben für die Rechnungskontrolle vernachlässigbar klein. Es stellt sich also die Frage: Wie will die Einheitskasse Verwaltungskosten sparen? Etwa bei der Rechnungskontrolle? Die Folge wären massive Kostensteigerungen bei den medizinischen Leistungen. Und

schliesslich: Wie viele Menschen wird die Einheitskasse beschäftigen? Wie gross wird der Arbeitsplatzverlust sein, wenn eine gesamte Branche durch einen Verwaltungsapparat ersetzt wird?

Die Initianten wissen nicht, wie das bisherige ins neue System übergeführt werden soll. Drei Jahre beträgt laut Initiativtext die Übergangsfrist. Die KVG-Revision zeigt: Auch eine Reform des Gesundheitswesens ist in dieser Zeit nicht umsetzbar, sogar wenn klar

formulierte Vorlagen bestehen. Wie soll also ein Totalumbau, über dessen konkrete Ausgestaltung gar nichts bekannt ist, in dieser Zeit bewerkstelligt werden? Hinzu kommt, dass die Überführung des bisherigen ins neue System Transaktionskosten in unabsehbarer Höhe verursachen wird. Auch darüber sagen die Initianten wohlweislich nichts.

Die Initianten der Initiative «für eine soziale Einheitskasse» versuchen uns also die Katze im Sack zu verkaufen und wollen uns weismachen, es handle sich um ein äusserst liebenswürdiges Kätzchen. Dass der Schein trügt und das Tier sofort nach dem Öffnen seine Krallen ausfahren wird, verschweigen sie uns.

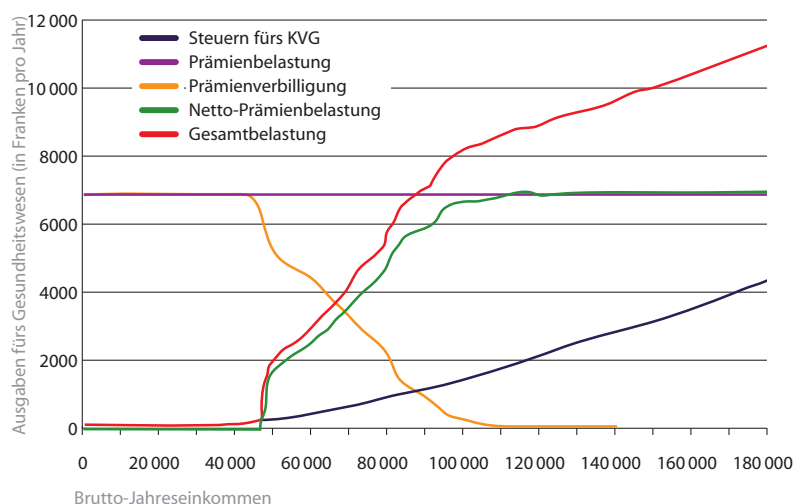


Die Studie zeigt: Die Finanzierung der Krankenversicherung ist bereits einkommensabhängig

Santésuisse hat ausgerechnet, was eigentlich auf der Hand liegt und was die Befürworter der Einheitskasse nicht wahrhaben wollen: Die Belastung durch das KVG orientiert sich heute schon stark am Einkommen. Bezieht man die Prämienverbilligung in die Betrachtung mit ein, sinkt unter einem bestimmten Einkommen die Prämienbelastung stetig – je nach Kanton zwischen 70 000 und 120 000 Franken für eine vierköpfige Familie. Noch deutlicher wird das Bild, wenn die steuersubventionierten KVG-Leistungen – vor allem im Spitalbereich – mit berücksichtigt werden: Die Gesamtbelastung durch das KVG richtet sich dann ganz klar nach dem Einkommen. Nebenstehende Grafik zeigt für eine vierköpfige Familie die Netto-Prämienbelastung (Prämie minus allfällige Prämienverbilligungen) und die Gesamtbelastung durch das KVG. Weil die kantonalen Rahmenbedingungen verschieden sind, handelt es sich um eine durchschnittliche, gesamtschweizerische Betrachtung.



KVG-Kosten einer vierköpfigen Familie





Der Weg zur besseren Gesundheit

Dass grüner Tee gut schmeckt, anregend wirkt und dabei bekömmlicher ist als der fermentierte schwarze Tee, ist allgemein bekannt. Wer aber weiss, dass ihm Wirkungen gegen Mängel an bestimmten Vitaminen, gegen Arteriosklerose («Verkalkung» der Blutgefässe), Hypertonie (Bluthochdruck), Erkältungen, Blutungen in Magen und Darm, ja selbst gegen Krebs und Belastungen durch hohe radioaktive Strahlungen nachgesagt werden, dass er sich zur Behandlung bakterieller Infektionen wie Ruhr und Bauchtyphus eignen soll und dass er Alterserscheinungen vorbeugt?

wird. Nachteilige Reaktionen sind nicht bekannt. Auch spät am Abend gibt es keine Probleme. Da grüner Tee nicht über das Herz anregt, sondern über das zentrale Nervensystem, brauchen Sie kein Herzklopfen und keine Schlafstörungen zu befürchten.

Grüner Tee und Arteriosklerose

Über einen noch nicht restlos geklärten Mechanismus führt der regelmässige Genuss von grünem Tee dazu, dass Cholesterin sich chemisch verändert und nachweislich in höherer Masse als normal ausgeschieden wird. Dadurch wird der Anbau in den Blutgefässen verhindert und der Arterienverkalkung vorgebeugt. Ausserdem halten die Vitamine B2, K und P die Wände der Blutgefässe, insbesondere der Kapillaren, geschmeidig, so dass die Gefahr von Durchblutungsstörungen, Schlaganfällen und kreislaufbedingten Herzerkrankungen (Infarkt) zurückgeht. Als Nebenerscheinung gibt es noch einen kosmetischen Vorteil, denn die gepplatzten Äderchen unter der Haut oder Flecken durch Blutergrüsse verschwinden allmählich.

Zusammen mit dem positiven Einfluss auf die Gefässwände beeinflusst grüner Tee Stoffe im Blut, die Bluthochdruck verursachen. Regelmässiger Genuss wirkt regulierend auf den Blutdruck. Schon früher haben Beobachtungen ergeben, dass man den Einfluss dadurch steuern kann, wie lange man den Tee ziehen lässt. Normaler oder niedriger Blutdruck verlangt nach Ziehzeiten von unter oder um eine Minute, während man bei zu hohem Blutdruck den Tee am besten fünf Minuten ziehen lässt, obwohl dann der Geschmack etwas leidet und die anregende Komponente verringert wird.

Grüner Tee und der Blutdruck

Zusammen mit dem positiven Einfluss auf die Gefässwände beeinflusst grüner Tee Stoffe im Blut, die Bluthochdruck verursachen. Regelmässiger Genuss wirkt regulierend auf den Blutdruck. Schon früher haben Beobachtungen ergeben, dass man den Einfluss dadurch steuern kann, wie lange man den Tee ziehen lässt. Normaler oder niedriger Blutdruck verlangt nach Ziehzeiten von unter oder um eine Minute, während man bei zu hohem Blutdruck den Tee am besten fünf Minuten ziehen lässt, obwohl dann der Geschmack etwas leidet und die anregende Komponente verringert wird.

Grüner Tee und Karies

Der antibakterielle Effekt von grünem Tee verhütet auch das Auftreten von Karies, wie Forschungen ergeben haben. Die Ergebnisse wurden durch verschiedene Tests bestätigt. Unterstützt wird dies durch den Gehalt von Fluoriden, der im grünen Tee nachgewiesen werden konnte.

Grüner Tee und Krebs

Einer der Inhaltsstoffe des grünen Tees ist das Katechin. Diesem Stoff wird nachgesagt, dass er der Mutation von Körperzellen entgegenwirkt, indem er kanzerogene Substanzen neutralisiert. Die kombinierte Funktion von mutationsunterbrechenden Substanzen und Vitamin C soll Krebsbildung erfolgreich verhindern.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass grüner Tee natürlich keine Wunder wirkt, wie ihm manchmal fälschlicherweise nachgesagt wird. Er ist einfach ein wirksames Mittel in der Vorbeugung von typischen Zivilisationsschädigungen. Regelmässiger Genuss bewahrt vor Bluthochdruck, Schlaganfällen und hilft, vorzeitige Alterung zu verhindern. Da er auch noch unser Immunsystem zu unterstützen scheint, sollten Sie ihn einfach als wirksamen Begleiter auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit betrachten. ::::

Ein neues Wundermittel? Neu? Ganz bestimmt nicht, denn grüner Tee wurde bereits vor rund 4700 Jahren in China zum ersten Mal urkundlich erwähnt. Wunder? Auch das trifft nicht zu, denn der grüne Tee ist ein ganz natürliches Gewächs, kultiviert zwar, aber mit den besten Wachstums- und Geschmacksergebnissen nur im naturbelassenen Anbau. Was ihn auszeichnet, ist die Vielfalt seiner Inhaltsstoffe, die teilweise in recht hohen Konzentrationen, teilweise nur in Spuren vorhanden sind. 130 Stoffe hat man schon nachweisen können, die alle als Einzelelemente oder zusammen mit anderen ihre Wirkung entfalten können. Aus der Homöopathie wissen wir, dass Pflanzenwirkstoffe auch in hohen Verdünnungen sehr erfolgreiche Arzneimittel sind und auf diesem Prinzip beruhen die heilsamen Kräfte, die dieses Getränk entfaltet, ohne jemals schädliche Nebenwirkungen gezeigt zu haben.

Was macht die Wirksamkeit des grünen Tees aus?

Zunächst einmal ist er eine «Vitaminbombe». Wenn er frisch geerntet ist, enthält er viermal mehr Vitamin C als die Citrusfrüchte, und das bleibt mit nur geringen Einbussen auch so, wenn er für den Gebrauch getrocknet wird. Ferner findet man in ihm die Vitamine B2, D, K und P, letzteres in höherer Konzentration als in jeder anderen Pflanze! Andere Inhaltsstoffe haben antibakterielle Wirkung, unterdrücken die körpereigene Produktion von Superoxyd oder binden andere schädliche Stoffwechselprodukte und beschleunigen deren Abtransport über die natürlichen Ausscheidungen. Spurenelemente wie Zink und Kalzium sind für uns in Zeiten hoher Anforderungen wichtig, für Frauen besonders in der Schwangerschaft. Der schonende Zubereitungsprozess, der nur aus Reinigen und langsamem Trocknen besteht, erhält alle Inhaltsstoffe und schädigt oder verringert sie nicht wie z.B. die Fermentierung, die im schwarzen Tee eigentlich nur die anregenden Stoffe, insbesondere das Tannin, anreichert.

Welche Wirkungen sind besonders hervorzuheben?

Wenn wir von heilsamen Wirkungen des grünen Tees sprechen, dürfen Sie keine Spontanheilungen erwarten, denn das wären tatsächliche Wunder. Das Trinken von grünem Tee kann niemals die Therapie des Arztes bei einer akuten Erkrankung ersetzen. Seine Stärke liegt in der Unterstützung der Heilungsprozesse, in der Hilfe beim Verbessern des Allgemeinbefindens und insbesondere in der Vorbeugung. Grüner Tee hilft vor allem dann, wenn unser Körper durch unser eigenes Fehlverhalten wie falsche Ernährung, Bewegungsarmut und die sonstigen Nebenwirkungen unserer Zivilisation schon geschädigt ist, ohne dass wir durch das Ausbrechen einer Krankheit bereits die Quittung erhalten hätten. Er kann seine Kräfte besonders gut entfalten, wenn er regelmässig und in nicht zu geringen Mengen getrunken



Für Körper und Geist

Regelmässige Bewegung ist nicht nur lustvoll und entspannend für unseren Körper, sie hilft uns auch, das Körpergewicht unter Kontrolle und den Kreislauf fit zu halten. Zusätzlich kann sie Rückenschmerzen verhindern, Osteoporose vorbeugen, erhöhten Blutzuckerspiegel bei Diabetes, Blutdruck und Cholesterin senken. Sie schont Gelenke, hält beweglich und kann somit auch Arthrosebeschwerden lindern.

Bereits ab dem 30. Altersjahr bildet sich unsere Muskulatur langsam zurück. Zwischen dem 45. und 70. Altersjahr findet ohne ausreichende Bewegung ein Muskelabbau von durchschnittlich 30% statt. Die fehlende Muskelkraft beeinträchtigt insbesondere den Rücken, der seinen Halt verliert und in der Folge häufiger schmerzt. Mit regelmässiger Bewegung kann die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und Stürzen sowie Knochenbrüchen im Alter vorgebeugt werden. Fehlende Muskelkraft verschlechtert die Koordination unserer Bewegungen und begünstigt das Auftreten von Gangunsicherheit und Schwindel.

Wie häufig bewegen?

Ausreichende Bewegung heisst nicht, dass Sie sich abrackern müssen. Körperliche Aktivität soll lustvoll erlebt werden und Spass machen. Überfordern Sie sich also nicht und beginnen Sie langsam. Wenn Sie längere Zeit keinen Sport mehr betrieben haben, benötigen Sie eine sechs Wochen lange Angewöhnungszeit, um den Körper auf die regelmässige Bewegung einzustellen und sich danach auch wohl zu fühlen. Steigern Sie erst dann Ihre körperliche Aktivität. Idealerweise sollte ein Ausdauertraining 3- bis 4-mal pro Woche während 30 bis 40 Minuten durchgeführt werden. Aber auch bei weniger ehrgeizigen Zielen lässt sich bereits ein gesundheitlicher Nutzen nachweisen.

Wie stark belasten?

Die Trainingspulswahl darf den Wert von 180 minus Alter nicht überschreiten. Bei einer 60-jährigen Person sollte der Trainingspuls al-

so nicht auf über 120 Schläge pro Minute gesteigert werden. Eine einfache Kontrolle der richtigen Trainingsintensität bietet folgende Beobachtung: Während der körperlichen Belastung sollten Sie schneller atmen müssen, dabei aber immer noch ohne zu unterbrechen mit einer Begleitperson sprechen können. Der gesundheitliche Nutzen des Ausdauertrainings lässt sich bis zu einer Leistung von etwas 3000 kcal pro Woche steigern, was einem Lauf-Pensum von ca. 50 km entspricht. Was darüber hinausgeht, hat nur noch begrenzten Nutzen oder unter Umständen gar schädigende Auswirkungen auf den Körper. Eine Steigerung der Körperbewegung kann in jedem Alter beginnen. Es ist also nie zu spät, um körperlich aktiv zu werden. Wir möchten Sie einladen, sich auf dieses Experiment zur Steigerung des Wohlbefindens einzulassen und die Bewegungsform zu finden, die Ihnen entspricht.

Geeignete Sportarten

Krafttraining stärkt die Muskulatur und ist insbesondere für den Rücken sowie für geschwächte Gelenke von grossem gesundheitlichem Nutzen. Ausdauertraining stärkt den Kreislauf, hilft Kalorien zu verbrennen und rückt so auch überflüssigen Fettpölschen zu Leibe. Ein leichtes Ausdauertraining ist Teil einer gesunden Lebensführung. In der Folge zeigen wir Ihnen einige Beispiele für gesunde Ausdauertrainings.

Gehen

Tägliches Gehen ist wohl die natürlichste und unspektakulärste Form der Bewegung. Es ist in seiner Bedeutung nicht zu unterschätzen, weil es keinerlei Hilfsmittel und Vorbereitung bedarf, überall und jederzeit möglich ist. Es ist meist lediglich eine Frage unserer persönlichen Entscheidung, ob wir jetzt gehen oder fahren oder sitzen. Mit Gehen, Spazieren und Wandern können Sie zudem Bewegung ideal mit Kontaktpflege und Naturerlebnissen verbinden.

Walking / Nordic Walking

Das bewusste Schnellgehen ist gelenkschonend und ebenfalls ohne Vorbereitung möglich. Es eignet sich besonders als Einstieg für Menschen, die bisher wenig oder keinen Sport betrieben haben. Das Tempo wird so gewählt, dass die Pulszahl (180 minus Alter) am Ende des Walkings erreicht wird. Nach einer sechswöchigen Walkingphase ist der Körper bereit, auch stärkere Belastungen wie Laufen oder Jogging auszuhalten. Walking wird in vielen Kursen angeboten.

Laufen/Jogging

Laufen oder Jogging ist ein idealer Ausdauersport, bei dem Sie viele Muskeln betätigen, auch die Armmuskeln. Achten Sie auf das richtige Tempo: Sie sollten sich während des Laufens noch mit einer Begleitperson unterhalten können. Versuchen Sie ruhig und dem Laufrhythmus angepasst zu atmen: Atmen Sie drei Schritte lang ein und drei Schritt lang aus.

Radfahren

– Radfahren gilt wie Laufen oder Joggen als ideales Herz-Kreislauf-Training. Es ist gelenkschonend und deshalb für Übergewichtige und Patienten mit Gelenkproblemen eine besonders geeignete Sportart. Die Tretfrequenz sollte möglichst hoch gewählt werden, bei etwa 80 bis 100 (also entsprechend kleine Übersetzung), da dies die Gelenke schont. Wer sich unsicher fühlt im Strassenverkehr oder bei jedem Wetter trainieren möchte, der sollte sich die Anschaffung eines Home-trainer überlegen, diesen vor den Fernsehapparat stellen – und täglich während der Tagesschau radeln.

Schwimmen

– Schwimmen ist eine hervorragende Ausdauersportart und hilft mit, viele Kalorien zu verbrennen. Es ist sehr gelenkschonend, weil der Körper im Wasser getragen und die Wirbelsäule entlastet wird. Beim Schwimmen ist ausnahmsweise eine niedrigere Pulszahl anzustreben: 160 minus Alter.

Bewegung im Alltag

- Der Alltag bietet fast überall viele Gelegenheiten für mehr Bewegung.
- Benutzen Sie die Treppe anstelle des Liftes oder der Rolltreppe, und zwar auch aufwärts.
 - Gehen Sie kürzere Strecken zu Fuss oder mit dem Velo.
 - Nehmen Sie öfter den Zug, den Bus oder das Tram: So gehen Sie automatisch mehr zu Fuss als mit dem Auto.
 - Steigen Sie eine Haltestelle früher oder später aus und gehen Sie so einige zusätzliche Meter zu Fuss.
 - Geniessen Sie die Freizeit weniger vor dem Fernseher und mehr mit irgendeiner Form von Bewegung. Machen Sie zum Beispiel einen Abendspaziergang.
 - Verabreden Sie sich mit Freunden zu einem Stadtspaziergang oder einer Wanderung.
 - Gehen Sie zu Fuss einkaufen (Rucksack mitnehmen).

Tipps für Vielsitzer bei der Arbeit

- Stehen Sie immer wieder auf und gehen Sie ein paar Schritte.
- Telefonieren Sie im Stehen.
- Arbeitsunterlagen, Drucker, Kopierer etc. nicht in Griffnähe: So müssen Sie häufiger aufstehen.
- Bleiben sie im Bus oder Zug stehen und wippen Sie auf den Zehenspitzen.

Quelle: MediX Ärzteverbund Zürich





Gesundheit im Mittelpunkt

Nach einem Jahr dürfen wir für unseren PROVITA-Gesundheitsclub eine äusserst positive Bilanz ziehen, werden die exklusiven Angebote inzwischen doch von einer grossen Anzahl Versicherter rege genutzt.

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Entsprechend haben wir in der dritten Ausgabe unseres Clubmagazins eine Palette von Produkten und Dienstleistungen für Sie zusammengestellt, mit der Sie bestimmt gesund durch den Winter kommen. Die Gutscheine in der Mitte des Hefts haben sich bewährt. Jedenfalls haben wir von Ihnen einiges Lob für die Vereinfachung des Handlings bekommen. Danke. Zudem haben wir wiederum eine Antwortkarte beigelegt, mit der Sie uns Ihre Meinung zum PROVITA-Gesundheitsclub mitteilen können.



Für Hinweise auf gesundheitsorientierte Angebote, die in unseren Gesundheitsclub gehören, sind wir nach wie vor dankbar. Wie Sie wissen, werden sämtliche exklusiven Angebote nicht über Ihre Versicherungsbeiträge finanziert, sondern von uns für Sie mit den Anbietern ausgehandelt. Das neue Clubmagazin finden Sie in den nächsten Tagen in Ihrem Briefkasten. Viel Spass.

Ihr Herbert Strasser



Minze kauen statt Menthol rauchen

Wir gratulieren. Sie haben den Entschluss gefasst, mit dem Rauchen aufzuhören! Nicotinell® bietet etwa die doppelte Chance auf Erfolg. Die Pflaster, Kaugummis und Lutschtabletten enthalten Nikotin in unterschiedlichen Dosierungen. So können Sie über einen Zeitraum von drei Monaten die Nikotinzufuhr langsam reduzieren. Entzugerscheinungen machen sich weniger bemerkbar und die Rückfallgefahr ist geringer. Nicotinell® führt Nikotin zu, nicht jedoch die im Zigarettenrauch enthaltenen Schadstoffe: Teer, Kohlenmonoxid und Reizgase.

20%

Rabatt



Wohlbefinden per Mausclick

Löschen Sie Ihren Durst mit unseren natürlichen und gesunden Bio-Tees und verfeinern Sie Ihr Essen mit unseren exklusiven und hochwertigen Bio-Gewürzen. Die meisten Mischungen werden nach unseren eigenen Rezepturen von uns persönlich im Betrieb zubereitet. Neben Tees und Gewürzen können Sie im teeparadies auch Schweizer Honig aus der Demeter-Imkerei, wunderbaren Senf aus Thüringen, Trockenfrüchte und Nüsse, Chutneys, Chocolat Grand Cru Maracaibo, Café de origen Dezalé, Literatur und Weltmusik bestellen.

15%

Rabatt



Speichel-Mikrotest zeigt, was hilft

Wo und wann ist ein Mikrotest sinnvoll? Wenn die Beschwerden unklar sind, mit wechselnden, nicht eindeutigen Symptomen. Wenn die bisher eingesetzten Heilmittel nicht so wirken wie erhofft. Wenn schon vieles ausprobiert wurde, aber ohne durchschlagenden Erfolg. Die Analyse einer Speichelprobe zeigt, welche Heilmittel bei Ihnen besonders gut wirken, und weist auf Schwachstellen im Organismus hin. Der Speichel-Mikrotest, von einem Experten im Labor durchgeführt, zeigt dann an, auf welche natürlichen Mittel Ihr Körper positiv reagiert.

20%

Rabatt



Erste Hilfe mit Globi

Kleinere und grössere Unfälle passieren täglich. So können auch Kinder in Notsituationen geraten. Richtiges Handeln kann lebensrettend sein. Doch was tun bei einem Sonnenstich? Und wie behandelt man eine schmerzende Brandblase am Finger? Im vorliegenden Lern- und Nachschlagebuch aus der Reihe GlobiWissen vermitteln Globi und Sami, der kleine Samariter, Kindern und Erwachsenen spielerisch die grundlegende Basis für die Nothilfe. Damit sind Kinder nicht mehr nur Betroffene, sondern werden zu kleinen Experten in der Not.

25%

Rabatt



Kluge Köpfe schützen sich

Kopf- und Halsverletzungen beim Schneesport zählten in den Jahren 2000–2006 zu den häufigsten Verletzungsarten. Mit der brandneuen Winter-2006/2007-Kollektion beweist UVEX einmal mehr, dass es möglich ist, höchste Sicherheitsansprüche mit praktischen und innovativen Funktionen zu verbinden. Ein Blick auf <http://provita.sportladen.ch> zeigt, wie trendig ein moderner Kopfschutz ist. Schützen doch auch Sie sich und senken Sie das Verletzungsrisiko.

15%

Rabatt



Skifahren, Tennis, Wellness oder Gaumenschmaus?

Das Hotel Signina ist immer die richtige Entscheidung. Hier finden Sie 4-Sterne-Komfort nicht nur im, sondern auch ums Hotel. Die Berglandschaft, der Vorab-Gletscher und die 220 km Pisten des Skigebiets Flims Laax Falera bilden eine ideale Kulisse für rasante Abfahrten mit Ski oder Snowboard, gemütliche Spaziergänge oder eine Verschnaufpause auf einer der zahlreichen Sonnenterrassen. Bei so vielen Möglichkeiten, seine Winterferien aktiv zu gestalten, kommt eine Entspannung im hoteleigenen Wellnessbereich mit dem Erlebnisbad Laguna oder in der Sauna gerade recht.

30%

Rabatt

Erster Platz für PROVITA

Über 7000 Benutzer des Internet-Vergleichsdiensts comparis.ch haben ihre Krankenkasse benotet. Stellt man die Noten der grossen und kleinen Kassen einander gegenüber, spricht das Ergebnis eine deutliche Sprache: Die Versicherten der kleinen Krankenkassen sind deutlich zufriedener als die Kunden und Kundinnen der Marktführer. Spitzenreiter unter den zwanzig grössten Kassen ist dieses Jahr die PROVITA mit der Note 5.2.

mit einer 5.2. Neu auf dem zweiten Rang ist Atupri (5.2). Am Ende der Rangliste der zwanzig grössten Kassen ist wie bereits in den Vorjahren Supra. Diese Krankenkasse erhielt von ihren Kunden die Note «ungenügend» (3.8). Auf dem vorletzten Platz liegt Assura, mit einem knapp befriedigenden Ergebnis von 4.5.

Weiterempfehlungen auf hohem Niveau

Comparis.ch stellte bei dieser Untersuchung wie jedes Jahr die Frage, ob die Kundinnen und Kunden ihre Krankenkasse einem Freund oder einer Freundin weiterempfehlen würden. Auch hier zeigt sich ein deutlicher Unterschied zwischen den kleinen und den grossen Krankenkassen: Erstere kommen auf eine Weiterempfehlungsquote von 92 Prozent, letztere auf 85 Prozent. Hervorragende Werte zeigen auch beim Thema Weiterempfehlung die Spitzenreiter bei der Kundenzufriedenheit. Galenos würde von 97 Prozent ihrer Versicherten weiterempfohlen werden. Auch deutlich grössere Kassen wie Atupri (96 Prozent), EGK (94 Prozent), KPT (94 Prozent) und PROVITA (94 Prozent) kommen auf sehr gute Werte. Das ist eine klare Auszeichnung Ganz anders die Supra: Sie landet einmal mehr abgeschlagen auf dem letzten Platz.



Zürich, 3. August 2006 – An der jährlichen Umfrage des Internet-Vergleichsdiensts comparis.ch zur Zufriedenheit der Versicherten mit ihrer Krankenkasse beteiligten sich über 7000 Benutzerinnen und Benutzer. Sie beantworteten Fragen zur Freundlichkeit und Kompetenz der Krankenkassen-Mitarbeiter, zur Qualität der Abrechnungen und zur Kundeninformation in der Grundversicherung. Comparis.ch veröffentlicht in diesem Jahr erstmals Noten für die Krankenkassen. Die Benotung ist an das System in den Schulen angelehnt: 5.5 und besser bedeutet «sehr gut» und alle Noten unter 4 entsprechen einem «ungenügend».

Je kleiner, desto zufriedener

Comparis.ch hat in der Auswertung die Krankenkassen mit weniger als 15 000 Mitgliedern jenen mit über 500 000 Versicherten gegenübergestellt. Die Kunden der kleinen Kassen sind deutlich zufriedener als die der Marktführer. Während die Versicherten der Kleinen ihren Kassen die Durchschnittsnote «gut» (5.3) geben, kommen die grossen Versicherer CSS, Helsana, Swica, Concordia und Groupe Mutuel im Durchschnitt auf ein befriedigendes Ergebnis (4.9). Wer sich an seine Schulzeit erinnert, weiss, wie gross der Unterschied zwischen einer Durchschnittsnote von 4.9 und einer von 5.3 ist. Dabei dürften die meisten schon über eine 4.9 glücklich gewesen sein.

Auf- und Absteiger bei den Grossen

Comparis.ch hat auch wieder eine Rangliste mit den Resultaten der zwanzig mitgliederstärksten Krankenkassen erstellt. Bei den drei Bestplatzierten fallen die Unterschiede in der Kundenzufriedenheit sehr gering aus. An der Spitze liegt die PROVITA mit der Note «gut» (5.2). Sie löst damit die Vorjahressiegerin ab, die Eidgenössische Gesundheitskasse EGK. Die EGK ist jetzt auf Platz drei, gerundet ebenfalls

Die kleinen Krankenkassen punkten eindeutig bei Service, Freundlichkeit und Information. «Das Ergebnis zeigt, dass sich die Kundinnen und Kunden bei den kleinen Kassen offenbar besser betreut fühlen. Dies lässt befürchten, dass die Kundenzufriedenheit bei einer grossen staatlichen Einheitskasse unter die Räder kommen könnte», sagt Richard Eisler, Geschäftsführer von comparis.ch. ::::

Krankenkassen	Note 2006	Zahl 2006	Rang 2006	Rang 2005
PROVITA	gut	5.19	1	2
ATUPRI	gut	5.16	2	4
EIDGENÖSSISCHE (EGK)	gut	5.15	3	1
SWICA	gut	5.12	4	6
SANITAS	gut	5.07	5	3
XUNDHEIT	gut	5.07	6	11
VISANA	gut	5.05	7	14
INTRAS	gut	5.04	8	7
KPT	gut	5.03	9	5
ÖKK	gut	5.03	10	12
SANSAN	gut	5.03	11	*
AGRISANO	gut	4.99	12	9
CONCORDIA	gut	4.98	13	13
WINCARE	befriedigend	4.94	14	8
PROGRÈS	befriedigend	4.87	15	10
CSS	befriedigend	4.84	16	15
HELSEANA	befriedigend	4.76	17	16
GROUPE MUTUEL	befriedigend	4.62	18	17
ASSURA	befriedigend	4.49	19	19
SUPRA	ungenügend	3.83	20	20

*neu bei den 20 grössten Krankenkassen



Wo Marken wenig bringen

Immer mehr Schweizerinnen und Schweizer leiden unter den jährlich steigenden Gesundheitskosten und Krankenkassenprämien. Sparideen sind gefragt denn je. Generika bieten eine gute Möglichkeit, Kosten zu sparen, ohne auf die gewünschte therapeutische Wirkung verzichten zu müssen: Generika sind bei gleicher Wirkung 30–70% günstiger als Originalpräparate. Was aber sind Generika?

Generika sind gleich wirksam

Für die Qualitätsüberwachung der Heilmittel ist in der Schweiz die Arzneimittelbehörde Swissmedic zuständig. Wie Originalmedikamente müssen auch Generika von Swissmedic für den Markt zugelassen werden. Für die Zulassung ist der Nachweis erforderlich, dass ein Generikum dieselbe Wirkung hat wie das Original. Die Qualitäts- und Sicherheitsanforderungen an Generika sind die gleichen wie bei Originalpräparaten. Generika sind beim Arzt oder in der Apotheke erhältlich.

Wenn der Patentschutz eines Arzneimittels abgelaufen ist, darf davon ein Nachfolgemedikament (=Generikum) hergestellt werden. Der Wirkstoff, der für das Generikum verwendet wird, entspricht jenem des Originalpräparates. Generika weisen deshalb die gleichen Wirkungen auf wie die entsprechenden Originalmedikamente, sie sind jedoch wesentlich günstiger.

Generika sind günstiger

Je nach Medikament, Dosierung und Packungsgrösse beträgt der Preisunterschied von Generika und Originalpräparaten 30–70%. Generika werden in der Schweiz immer öfter eingesetzt und helfen Kosten im Gesundheitswesen zu sparen, ohne dass Patientinnen und Patienten auf die gewünschte therapeutische Wirkung verzichten müssen. Das Einsparpotenzial ist jedoch noch lange nicht ausgeschöpft. Würden statt Originalpräparaten wo immer möglich Generika eingesetzt, könnten im Schweizer Gesundheitswesen jährlich rund 350 Millionen Franken gespart werden.

Generika enthalten die gleichen Wirkstoffe

Generika werden aus denselben Wirkstoffen hergestellt wie die entsprechenden Originalpräparate. Sie werden auch auf die gleiche Weise und in derselben Menge verabreicht: als Tablette, Zäpfchen, Salbe oder Spritze. Generika sind in der gleichen Dosierung erhältlich und werden bei denselben Krankheiten angewendet. Häufig haben Generika aufgrund einer Verbesserung der Arzneiform im Vergleich zum Original sogar Vorteile. Dank Optimierungen lässt sich eine Generika-Tablette beispielsweise besser teilen oder schlucken.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker immer nach Generika. Es lohnt sich.

Der Bundesrat hat die Änderungen der Kostenbeteiligung bei Medikamenten verabschiedet, um so qualitativ gleichwertige, aber gegenüber den Originalpräparaten preisgünstigere Generika zu fördern. Seit dem 1. Januar 2006 gilt auf Originalmedikamenten, für welche es ein Generikum gibt, neu ein Selbstbehalt von 20% anstelle der bisherigen 10%. Diese Massnahme wird nur angewendet, wenn keine medizinischen Gründe gegen die Verschreibung von Generikapräparaten sprechen und wenn der Preis dafür mindestens 20% unter demjenigen des Originalpräparats liegt. Der Selbstbehalt für Generika bleibt bei 10%. Bei Originalmedikamenten, für die es keine Generika gibt, bleibt der Selbstbehalt ebenfalls bei 10%.

Unter der Generikawebseite www.OKgenerika.ch können Sie nachschauen, ob es für Ihr Medikament ein Generikum gibt.

Wie Papier, nur viel bequemer

Die E-Rechnung ist eine elektronische Rechnung, die der Rechnungssteller über ein E-Rechnungssystem – PayNet der Schweizer Banken oder yellowbill von PostFinance – ins E-Banking des Rechnungsempfängers stellt. Dort kann der Empfänger seine Rechnung einsehen, alle Zahlungsdaten kontrollieren und die Bezahlung per Mausklick auslösen. Mit der E-Rechnung wird das Empfangen und Bezahlen von Rechnungen vollständig elektronisch abgewickelt.

Eine E-Rechnung zu bezahlen, ist so einfach wie ein Mausklick. In Ihrem E-Banking lesen Sie die Rechnung, prüfen sie und lösen die Bezahlung ganz einfach per Mausklick aus.

Bequem

Eine E-Rechnung ist bequemer als eine Papierrechnung. Das Abtippen der Zahlungsdaten im E-Banking entfällt. So haben Sie mehr Zeit für wichtigere Dinge im Leben.

Sicher

Eine E-Rechnung ist so sicher wie Ihr E-Banking. Die Übermittlung erfolgt verschlüsselt und ist nicht für Dritte zugänglich. Sie bestimmen, ob und wann die Rechnung bezahlt wird, d. h., Sie haben stets die volle Kontrolle.

Orts- und zeitunabhängig

Die E-Rechnung kontrollieren Sie von einem Computer aus mit Internetanschluss. Sie behalten weltweit die volle Kontrolle.

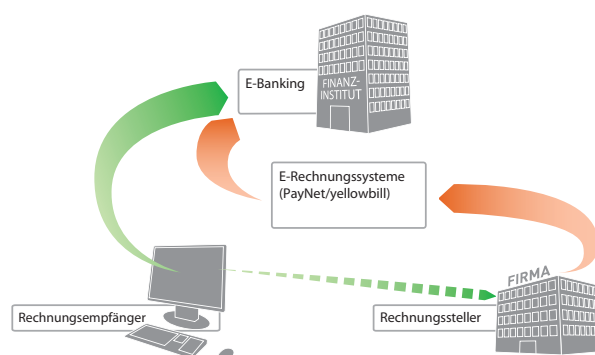
Die Voraussetzungen

- Sie verfügen über einen Computer mit Internetanschluss.
- Sie haben einen E-Banking-Vertrag mit einem Finanzinstitut, das die E-Rechnungsfunktion anbietet (www.e-rechnung.ch/finanzinstitute). Sind diese Voraussetzungen erfüllt, kann es losgehen!

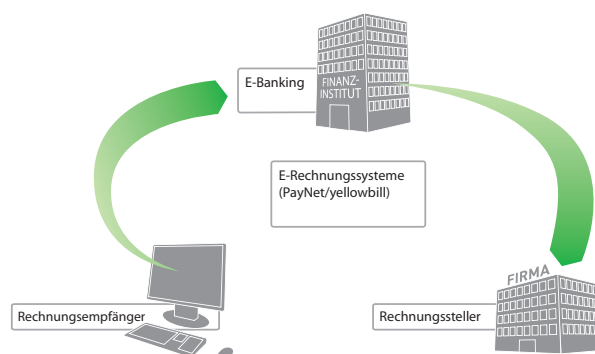
Die Anmeldung

Melden Sie sich im E-Banking Ihres Finanzinstituts für die E-Rechnungsfunktion an und registrieren Sie sich dann via E-Banking bei Ihren Rechnungsstellern, die die E-Rechnung anbieten, wie Telefongesellschaften, Versicherungen, Energieunternehmen usw. Einen Überblick der Rechnungssteller finden Sie unter www.e-rechnung.ch/rechnungssteller.

So funktioniert die E-Rechnung



1. Übermittlung der Zahlungsdaten an die E-Rechnungs-Systeme der Schweizer Banken bzw. PostFinance
2. Übermittlung der Zahlungsdaten ins E-Banking
3. Einsehen und Kontrolle der Zahlungsdaten im E-Banking
4. Möglichkeit zum Einsehen und Download der Rechnung als PDF-Dokument



5. Freigabe der E-Rechnung
6. Überweisung des Rechnungsbetrags am Fälligkeitsdatum



Detaillierte Informationen finden Sie unter www.e-rechnung.ch oder im E-Banking Ihres Finanzinstituts.

