

Tragen Sie Brille oder Kontaktlinsen? Dann gehören Sie zu jenem Drittel der Bevölkerung, das von einer Kurz- oder Weitsichtigkeit betroffen ist. Den Traum vom Sehen ohne Hilfsmittel gibt es seit den 30er Jahren. Grössere Experimente dazu wurden in den 70er Jahren gemacht, mit unterschiedlichem Erfolg. Erst Ende der 80er Jahre wurden die Eingriffe an der Hornhaut professioneller und zuverlässiger. Das neueste Verfahren – LASIK – wird seit 1990 angewendet. Das Augenlasern muss privat bezahlt werden und kostet einige tausend Franken. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 2. Gesundheits-Apps schiessen derzeit wie Pilze aus dem Boden. Wir haben mit Fachleuten über deren Qualität und den kritischen Umgang mit ihnen gesprochen (Seite 3). Und auf Seite 4 erfahren Sie wie immer Neues aus der Sanitas Welt; diesmal mit attraktivem Wettbewerb.

Freundliche Grüsse
Jürg Kufer, Geschäftsführer Corporate Private Care

sanitas

Inhalt Newsletter

- > Augenlasern: Mit scharfem Blick
- > Die Tücken von Dr. Smartphone
- > Online-Kundenportal mit Wettbewerb
- > Schnell und direkt zum Spezialisten

«Franchise
und Selbstbehalt»
per Video erklärt.
www.sanitas.com/video

Mit scharfem Blick

Brille und Kontaktlinsen adieu dank einer Laserbehandlung des Auges? Immer mehr Menschen holen sich so ihre alte Sehschärfe zurück. Was ist zu beachten, gibt es Risiken und wie viel kostet ein solcher Eingriff? > [Seite 2](#)

Die Tücken von Dr. Smartphone

Ob Schrittzähler, Abnehmcoach oder Krebsdiagnose: Gesundheits-Apps überfluten den Markt. Doch die Risiken und Nebenwirkungen sind beträchtlich. Fachleute warnen vor dem falschen Umgang mit den digitalen Helferlein. > [Seite 3](#)

Online-Kundenportal

Jede Woche melden sich rund 1000 Nutzer für das Sanitas Online-Kundenportal an. Sind auch Sie schon dabei? Wenn Sie sich jetzt anmelden, gewinnen Sie vielleicht einen von fünf Weber Kugelgrills. > [Seite 4](#)

Schnell und direkt zum Spezialisten

Sie sind privatversichert und benötigen einen raschen und unkomplizierten Zugang zu Fachärzten und zur Spitzenmedizin? Überlassen Sie dies einfach uns. Ihr persönlicher Sanitas Berater organisiert innert kürzester Zeit alles für Sie – dank Priority Access. > [Seite 4](#)



Mit scharfem Blick



Korrektur der Fehlsichtigkeit

Kurzsichtigkeit (Myopie)
bis -8 Dioptrien

Weitsichtigkeit (Hyperopie)
bis +3 Dioptrien

Hornhautverkrümmungen
bis 4 Dioptrien (Astigmatismus)

Brille und Kontaktlinsen adieu dank einer Laserbehandlung des Auges? Immer mehr Menschen holen sich so ihre alte Sehschärfe zurück. Was ist zu beachten, gibt es Risiken, und wie viel kostet ein solcher Eingriff?

Schauspielerinnen Maria K., 29 Jahre alt, verträgt seit einiger Zeit keine Linsen mehr. Die Augen tränen und sind gereizt. Dauerhaft eine Brille zu tragen, geht auf der Bühne nicht. Maria K. greift zu einer Lösung, die in der Schweiz jährlich zwischen 5000 und 7000 Menschen wählen: eine Wiederherstellung der Sehschärfe per Laser. Gründe dafür gibt es viele. Vom Koch, der über ständig beschlagene Brillengläser klagt, bis zum Fussballer und zu anderen Spitzensportlern, die ohne Angst, Kontaktlinsen zu verlieren, trainieren wollen. Junge Leute lassen sich die Augen ebenso lasern wie Leute über 40, welche sich die Alterssich-

tigkeit in Kombination mit anderen Fehlsichtigkeiten korrigieren lassen.

Man unterscheidet beim Augenlasern im Wesentlichen zwei Verfahren. Bei LASEK/TransPRK wird die oberste Hornhautschicht, das Epithel, mechanisch entfernt. Es bildet sich nach wenigen Tagen neu und schliesst die oberflächliche Wunde. LASEK/TransPRK ist günstiger, aber die Heilung dauert einige Monate und damit viel länger als beim mittlerweile häufigsten und modernsten Eingriff, dem sogenannten LASIK-Verfahren. Dabei wird mit einem hochpräzisen Schneidegerät oder dem

Femtosekundenlaser ein winziger Schnitt in der Hornhaut durchgeführt und ein dünner Hornhautflap nach oben geklappt. Danach wird vom darunterliegenden Hornhautgewebe mittels Laser je nach Stärke der Fehlsichtigkeit etwas abgetragen. Das geschieht ambulant und bei Bewusstsein und dauert insgesamt etwa 20 Minuten. Die Augen werden mit Tropfen betäubt, das reicht, um keine Schmerzen zu haben. Nach ein bis zwei Tagen sieht man wieder klar. Hauptbeschwerden nach dem Eingriff sind trockene Augen.

Und wie sieht es mit den Risiken aus? Es kann zu Blendungsphänomenen in der Nacht oder einer Unter- beziehungsweise Überkorrektur kommen, aber das lässt sich mit einer Nachbehandlung korrigieren. Ab und zu kann es vorkommen, dass die Fehlsichtigkeit teilweise wieder auftritt. In der Regel geschieht dies meist im ersten Jahr nach dem Eingriff. Die Komplikationsrate ist beim Augenlasern dank hochpräziserer Geräte ausgesprochen tief und liegt bei 0,1 Prozent. Zum Vergleich: Wer Linsen trägt, hat ein Infektionsrisiko von 0,2 Prozent pro Jahr.

Spezialangebot bei Laser Vista

Laser Vista unter der Leitung von Dr. Eduard Haefliger ist in der Deutschschweiz mit Standorten in Basel und Zürich sowie in Pfäffikon SZ und Chur vertreten und korrigiert seit über 20 Jahren Fehlsichtigkeiten auf dem neusten Stand der Entwicklung. Laser Vista verfügt über eine ISO- und eine LASIK-TÜV-SÜD-Zertifizierung als Beleg für höchste Qualitäts- und Sicherheitsstandards. Sanitas Corporate Private Care Versicherte erhalten bei Laser Vista 15 Prozent Rabatt auf die Voruntersuchung und Augenlaserbehandlung (Versicherte in Aus- oder Weiterbildung 20 Prozent). Geben Sie bei der Anmeldung einfach Ihre Versichertennummer an. www.laservista.ch

Da es sich bei der Fehlsichtigkeit um keine Krankheit handelt, müssen Patienten den Eingriff selbst bezahlen. Die Kosten liegen bei LASEK/TransPRK um die 2100 Franken pro Auge. Bei LASIK sind es je nach Anbieter rund 3800 bis 4000 Franken pro Auge. Für Sanitas Corporate Private Care Versicherte gibt es bei Laser Vista ein exklusives Angebot mit 15 Prozent Rabatt (siehe Kastentext).

Die Tücken von Dr. Smartphone

Ob Schrittzähler, Abnehmcoach oder Krebsdiagnose: Gesundheits-Apps überfluten den Markt. Doch die Risiken und Nebenwirkungen sind beträchtlich. Fachleute warnen vor dem falschen Umgang mit den digitalen Helferlein.

Gesundheits-Apps boomen. Gegen 200 000 soll es heute geben und täglich kommen neue dazu. Sie kreieren den individualisierten Ernährungsplan für die Traumfigur, zählen Schritte und spucken detaillierte Trainingspläne für eine olympische Fitness aus. Sie wissen, wie der Blutdruck zu senken ist, und erledigen via Handykamera selbst die Früherkennung von Hautkrebs.

In Deutschland soll bereits jeder Fünfte eine oder mehrere Gesundheits-Apps verwenden. In der Schweiz dürften die Zahlen ähnlich sein. Woran aber erkennt der Nutzer, ob er es mit einer inhaltlich fundierten App zu tun hat? Und wie kann er diese im Dschungel der Angebote finden? Was passiert mit persönlichen Daten, die er bei der Registrierung preisgibt? Heisse Fragen, auf die selbst ausgewiesene Experten nicht in jedem Fall schlüssige Antworten liefern können.

Eine der wenigen Spezialistinnen auf dem Gebiet der Health-Apps ist Prof. Dr. Viviane Scherenberg von der Apollon Hochschule der Gesundheitswirtschaft

in Bremen. Sie unterscheidet zwei grundlegende Typen von Apps: solche, die präventiv Tipps, Anleitungen und Messhilfen in Sachen Ernährung, Bewegung und Sport geben, und solche, die Krankheitsdiagnosen stellen.



«Grundsätzlich gilt in ganz Europa, auch in der Schweiz, für alle Apps die Impressumspflicht», sagt Viviane Scherenberg. Der Nutzer soll also wissen, wer diese App erstellt hat und wer für den Inhalt verantwortlich ist.

Den Nutzern rät sie ausserdem, vor dem Runterladen einer Gesundheits-App zu prüfen, ob neben dem Impressum auch der Datenschutz gewährleistet ist. Sonst kann es passieren, dass andere mitlesen, wie viele Kalorien man heute schon verdrückt hat oder welche Medikamente man wann einnehmen muss.

Nach dem Runterladen geht es um den sachgemässen Umgang mit einer Gesundheits-App. Viviane Scherenberg appelliert an die Vernunft und das

Kurzcheck

Sie wollen eine Gesundheits-App herunterladen? Prüfen Sie zuvor, ob folgende Informationen vorhanden sind:

- ▶ Impressum: Wer steckt hinter der App?
- ▶ Quellenangaben: Woher/von wem stammen die Informationen und Empfehlungen?
- ▶ Datenschutzbestimmungen: Wie ist der Datenschutz organisiert?

Im App Store oder im Google Play finden Sie Kurzangaben zur App und zum Anbieter und können dort auch direkt auf die Internetseite des Anbieters wechseln.

Links zum Thema

- ▶ www.myhealthapps.net
Hier werden 370 Gesundheits-Apps in 47 Sprachen zu 150 Einsatzgebieten unter die Lupe genommen.
- ▶ www.appcheck.de
Das Deutsche Zentrum für Telematik im Gesundheitswesen (ZTG) hat verschiedene Diabetes-Apps geprüft.
- ▶ www.healthon.de
Analyse und Beurteilung von 138 Gesundheits-Apps.

Verantwortungsbewusstsein der Nutzer. «Speziell die Diagnose-Apps können nie – und ich meine wirklich nie! – das Wissen, die Erfahrung, das menschliche Einfühlungsvermögen sowie das technische Equipment eines Arztes ersetzen.»



Prof. Dr. Thomas Rosemann, PhD, Ordinarius für Hausarztmedizin, Direktor des Instituts für Hausarztmedizin am Universitätsspital Zürich

Herr Dr. Rosemann, können Sie verstehen, dass immer mehr Leute Gesundheits-Apps benutzen?

Ja. Ich denke, dass es gerade in den Bereichen Fitness, Training, Ernährung

oder zur Kontrolle von Puls und Blutdruck durchaus geeignete und hilfreiche Apps mit einem gewissen Nutzwert gibt.

Vermitteln Apps nicht häufig eine falsche Sicherheit?

Messfehler können nie ausgeschlossen werden. Gerade bei sensiblen Themen wie Bluthochdruck ist es sicher ratsamer, sich nicht nur auf eine App zu verlassen. Bei Verdacht auf ernsthafte Erkrankungen gilt dies sowieso. Zusätzlich besteht die Gefahr, dass man sich via Gesundheits-App zu stark monitorisiert und

am Ende fast abhängig macht vom permanenten Datenfluss auf dem Smartphone. Für sensible Menschen mit einem ausgeprägten Körperbewusstsein kann das auch zu einer mentalen Belastung führen.

Und zu diffusen Ängsten?

Das kann sein. Besser ist es deshalb, vorher den Haus- oder Vertrauensarzt um Rat zu fragen. Die meisten Ärzte kennen sich mit dem Thema aus und einige können bei der Auswahl von Apps sogar behilflich sein.

Mit dem Kundenportal gewinnen



Schnell und direkt
zum Spezialisten



Jede Woche melden sich rund 1000 Nutzer für das Sanitas Online-Kundenportal an. Sind auch Sie schon dabei? Wenn Sie sich jetzt anmelden, gewinnen Sie vielleicht einen von fünf Weber Kugelgrills.

Für Sie entwickeln wir das Online-Portal laufend weiter. Neu sind beispielsweise folgende Funktionen verfügbar:

- ▶ Müssen Sie eine Unfallanzeige einreichen? Neu können Sie die Anzeige direkt am Bildschirm ausfüllen und uns zustellen. Ihre Daten werden selbstverständlich verschlüsselt an Sanitas übermittelt.
- ▶ Die Inbox haben wir komplett überarbeitet. Sie bietet neu eine Vorschau für Nachrichten und angeklickte Dokumente wie zum Beispiel Leistungsabrechnungen. Eine Sortier- und Filterfunktion hilft Ihnen, das gewünschte Dokument rasch zu finden.

Mit dem Online-Portal haben Sie jederzeit den Überblick über Ihre Versicherungsangelegenheiten. Rund um die Uhr, weltweit, kostenlos und sicher. Mehr dazu unter www.sanitas.com/kundenportal



Kugelgrill gewinnen

Wer sich bis zum 18. Juli 2014 fürs Kundenportal anmeldet, nimmt automatisch am Sommerwettbewerb teil. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen von fünf Weber Kugelgrills, Model One-Touch Premium 57 cm, inklusive Grillzangenset. Darüber hinaus erhalten Sie von uns Migros-Geschenkkarten im Wert von 300 Franken. So macht die Grillparty mit Freunden richtig Spass!

Melden Sie sich jetzt an über www.sanitas.com/anmelden. Viel Glück!

Sie sind privatversichert und benötigen einen raschen und unkomplizierten Zugang zu Fachärzten und zur Spitzenmedizin? Überlassen Sie dies einfach uns. Ihr persönlicher Sanitas Berater organisiert innert kürzester Zeit alles für Sie – dank Priority Access.

So einfach geht's: Sie teilen Ihrem persönlichen Sanitas Berater Ihr Anliegen mit. Er sorgt dafür, dass Sie einen Termin bei einem Spezialisten in Ihrer Nähe erhalten. Und zwar innert drei Tagen.

Dank der Zusammenarbeit mit der renommierten Privatklinikgruppe Hirslanden und dem Kantonsspital Winterthur sind Sie in besten Händen. An 15 Standorten in der Deutsch- und Westschweiz decken die Kliniken über 50 medizinische Fachgebiete ab.

Die Vorteile für Sie als Sanitas Preference Versicherten:

- ▶ Priority Access: Garantierter Zugang zu einem Spezialisten innert 3 Tagen.
- ▶ Unkomplizierter Zugang zu Spitzenmedizin.
- ▶ Weniger Umstände und Administration für Sie.
- ▶ Keine Mehrkosten für Sie.

Dieses Angebot richtet sich an privatversicherte Kundinnen und Kunden. Für privatversicherte Kunden mit Zugang zur Hirslanden Healthline bedeutet dies ebenfalls eine interessante Leistungserweiterung.

Schnellere Auszahlungen

Ab sofort erhalten Sie Ihr Geld noch schneller ausbezahlt. Damit dies möglich ist, haben wir unsere Prozesse optimiert. Unser ehrgeiziges Ziel ist es, dass wir Ihnen Ihre Rechnungen innert sieben Arbeitstagen rückvergüten können. Und zwar von dem Zeitpunkt an, an dem Ihre Rechnungen bei uns eintreffen. Seit Anfang Jahr halten wir diese Vorgabe mit einer hervorragenden Quote von 90 Prozent ein. Was ist mit den restlichen 10 Prozent? Mehr dazu im Online-Bertrag unter www.sanitas.com/scpc/update