

**Wir engagieren uns  
für Ihre Gesundheit**  
So profitieren Sie von  
unseren Services



## Wir sind für Sie da.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Wir stehen Ihnen zur Seite, wenn Sie uns brauchen. Zu jeder Zeit, an jedem Ort. Damit Sie gesund bleiben. Rasch wieder gesund werden. Oder mit einer Krankheit besser leben können.

Wir motivieren und unterstützen Sie, wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen. Wir beraten Sie an einem von **40 Helsana Standorten** in der Schweiz und sind telefonisch rund um die Uhr für Sie da. Zusammen mit **über 2 Millionen Kundinnen und Kunden** profitieren Sie neben zahlreichen Versicherungen von vielen attraktiven Angeboten.

So hilft Ihnen die **Helsana Coach App** Schritt für Schritt Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen. Das **Bonusprogramm Helsana+** honoriert Sie für Ihren gesunden Lebensstil. Und die **Helsana-Trails** locken mit landesweit über 360 Laufstrecken in der Natur.

Wir engagieren uns aber auch für unser gemeinsames Wohl. So unterstützen wir soziale Projekte und Organisationen wie die **Stiftung Theodora**, die mit ihren Traumdoktorinnen und -doktoren Kindern im Spital unbeschwerte Momente ermöglicht.

Als offizielle Partnerin des **Schweizerischen Roten Kreuzes** setzen wir uns zudem für die Gesundheit und das Wohlergehen der Schweizer Bevölkerung ein. Wir machen uns stark für Erste Hilfe und für eine Entlastung von betreuenden Angehörigen.

**Wir sind für Sie da. Ein Leben lang.**

### Ihre Vorteile

- 4 Partnerangebote
- 6 myHelsana

### Beratungsservices

- 8 Angebote auf einen Blick
- 10 Gesundheitsberatung
- 11 Medizinische Beratung
- 12 Spitalbegleitung

### Apps für Ihre Gesundheit

- 14 Helsana+ App
- 15 Helsana Coach App

### Unsere Engagements

- 16 Schweizerisches Rotes Kreuz
- 17 Stiftung Theodora
- 18 Helsana-Trails
  
- 19 Weiterempfehlung





# Partnerangebote

Besser versorgt sein, bessere Konditionen:  
Wir arbeiten mit ausgesuchten Partnerunternehmen zusammen. So können Sie profitieren.

## Für Ihre Medikamente

Lassen Sie sich ärztlich verschriebene Medikamente bequem nach Hause liefern. Ihre Vorteile: Sie erhalten Vorzugspreise und müssen auch für die Lieferung nichts bezahlen.

Wir arbeiten mit vier etablierten Versandapotheken zusammen: Mediservice, Zur Rose und Xtrapharm bieten Ihnen ein umfassendes Sortiment, während Rothaus direct gewisse Spezialmedikamente abdeckt.

## Für medizinische Hilfsmittel

Dank exklusiven Vereinbarungen mit verschiedenen Anbietern beziehen Sie diverse medizinische Hilfsmittel zu attraktiven Konditionen. Dazu gehören Diabetesprodukte, Hilfsmittel bei Atembeschwerden und Inkontinenz sowie Elektropflegebetten und Hüftprotektoren.

## Einfache Medikation mit Medi+

Dank unserer Partnerschaft mit Zur Rose haben Sie in myHelsana kostenlosen Zugang zum Online-Service Medi+.

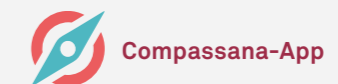
Medi+ erinnert Sie etwa an die Einnahme Ihrer Medikamente und Sie können Rezepte direkt bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erneuern lassen. Aktivieren Sie jetzt den Service im Kundenportal myHelsana und profitieren Sie von praktischen Funktionen wie dem Einnahmeplan oder dem Generika-Sparpotenzial-Rechner.

## Für Ihre Gesundheitsdaten: Compassana

Organisieren Sie Ihre Gesundheit mit Compassana ganz einfach an einem Ort. Mit der App haben Sie Ihre Daten wie Arztberichte, Laborwerte, Medikamente oder Rezepte jederzeit griffbereit. So sind Sie bestens vorbereitet für den Termin mit der Spezialistin, beim Spitaleintritt oder bei einem Arztwechsel.

Sie können in der App Ihre Behandlungstermine organisieren und im Zeitstrahl Ihren Behandlungsweg verfolgen. Auf Compassana empfangen und teilen Sie ärztliche Berichte und Informationen auf sicherem Weg.

Alle Vorteile von Compassana finden Sie unter [helsana.ch/compassana](https://helsana.ch/compassana)



Laden Sie die Compassana-App herunter und legen Sie los.



### Mehr erfahren?

Alle unsere Rabatte und Partner finden Sie unter [helsana.ch/partnerrabatte](https://helsana.ch/partnerrabatte)

# myHelsana

Sparen Sie Zeit, Papier und Porto: Mit dem digitalen Ordner myHelsana erledigen Sie Angelegenheiten rund um Ihre Krankenversicherung ganz bequem von überall her. myHelsana gibt es auch als App.

**Jetzt**  
registrieren unter  
[helsana.ch/myhelsana](https://helsana.ch/myhelsana)

## **Schnelle Übersicht über Dokumente und Kostenbeteiligung**

Sie sehen alle Ihre Leistungsabrechnungen, kennen Ihren aktuellen Stand von Franchise und Selbstbehalt und haben jederzeit Einblick in Ihre offenen Rechnungen.

## **Sichere, verschlüsselte Kommunikation**

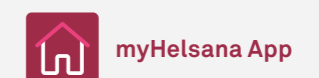
Ihr Zugang zu myHelsana und Ihre Daten sind durch organisatorische und technische Massnahmen geschützt, die Kommunikation ist verschlüsselt.

## **Rechnungen bequem einreichen**

Mit myHelsana können Sie Ihre Unterlagen noch bequemer einsenden: einfach PDF hochladen und übermitteln. Und mit der Scan-Funktion in der myHelsana App geht es noch einfacher. Dokumente mit dem Smartphone fotografieren und direkt via App übermitteln.

## **Digitale Services der medizinischen Beratung**

Neben der kostenlosen medizinischen Beratung per Telefon durch unseren Partner Medi24 können Sie via myHelsana unter anderem auch auf den Symptom-Checker von myMedi24 gelangen. Vor allem in der Nacht und an Wochenenden ist das praktisch: Die Services stehen Ihnen jeden Tag rund um die Uhr kostenlos zur Verfügung.



Laden Sie kostenlos die myHelsana App auf Ihr Smartphone oder Ihr Tablet.



# Beratungsservices

Wir haben immer ein offenes Ohr für Sie. Rufen Sie uns an bei Fragen und Anliegen rund um Ihre Gesundheit oder Ihre Krankenversicherung.

## Kundenservice<sup>1</sup>

Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr

**0844 80 81 82**

## Gesundheitsberatung<sup>2</sup>

Bei allgemeinen Fragen rund um das Thema Gesundheit.

Montag bis Freitag, 8 bis 20 Uhr

**058 340 15 69**

## 24-Std.-Notfallzentrale<sup>1</sup>

Bei einer Erkrankung oder einem Unfall im Ausland.

Rund um die Uhr.

**058 340 16 11**

## Psychologische Soforthilfe<sup>1</sup>

Nach belastenden Erlebnissen.

Rückruf nach max. 24 Std.

**058 340 16 11**

## Case Management<sup>3</sup>

Individuelle Betreuung in komplexen Lebenssituationen.

Montag bis Freitag, 8 bis 17 Uhr

**cm.ig@helsana.ch**

## Medizinische Beratung von Medi24<sup>1</sup>

Für eine schnelle Ersteinschätzung – ob telefonisch oder digital über das Kundenportal myHelsana.

Rund um die Uhr.

**0800 100 008**

## Travelcheck-Hotline<sup>4</sup>

Bei Fragen zu gesundheitlichen Risiken auf Reisen.

Rund um die Uhr.

**058 340 16 22**

## Fallberatung für Spital und Reha<sup>1</sup>

Bei Fragen zu Spitaleintritt, Reha- oder Kuraufenthalten.

Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr

**0844 80 81 82**

## Persönliche Spitalbegleitung<sup>5</sup>

Umfassende Gespräche mit einer persönlichen Ansprechperson bei Fragen vor, während und nach Ihrem Spitalaufenthalt.

Montag bis Freitag, 8 bis 17 Uhr

**0844 80 81 82**

## BetterDoc<sup>6</sup>

Spezialistenempfehlungen bei Eingriffen.

Montag bis Freitag, 8 bis 17 Uhr

**061 551 01 88**



### Mehr erfahren?

Alle unsere Beratungsservices finden Sie unter

**[helsana.ch/beratungsservices](https://helsana.ch/beratungsservices)**

<sup>1</sup> Dieses Angebot steht allen Kundinnen und Kunden kostenlos zur Verfügung.

<sup>2</sup> Dieses Angebot steht allen Kundinnen und Kunden mit einer Zusatzversicherung kostenlos zur Verfügung.

<sup>3</sup> Dieses Angebot steht allen Kundinnen und Kunden mit einer Grundversicherung kostenlos zur Verfügung.

<sup>4</sup> Dieses Angebot steht allen Kundinnen und Kunden mit TOP oder COMPLETA kostenlos zur Verfügung.

<sup>5</sup> Dieses Angebot steht allen Kundinnen und Kunden mit HOSPITAL Halbprivat und Privat kostenlos zur Verfügung.

<sup>6</sup> Dieses Angebot steht allen Kundinnen und Kunden mit einem alternativen Versicherungsmodell kostenlos zur Verfügung.





Montag bis Freitag  
8 bis 20 Uhr  
058 340 15 69<sup>1</sup>

## Gesundheitsberatung

Wir beantworten Ihre Fragen rund um das Thema Gesundheit – fundiert und persönlich auf Sie zugeschnitten. So gestalten Sie Ihre Gesundheit aktiv mit.

### Was ist die Gesundheitsberatung?

Die Gesundheitsberaterinnen und -Berater beantworten Ihre Fragen rund um das Thema Gesundheit: zu Stress, Ernährung oder Bewegung sowie zu psychischer Gesundheit. Und auch als Vorbereitung auf ein ärztliches Gespräch, zum Umgang mit einer erhaltenen Diagnose oder zu empfohlenen Behandlungen. Expertinnen und Experten aus verschiedenen Fachbereichen bilden unser Team von Gesundheitsberaterinnen und Gesundheitsberatern. Alle haben eine langjährige Erfahrung in einem oder mehreren Gesundheitsberufen in der Schweiz. Zum Team gehören unter anderem Bewegungswissenschaftlerinnen, Naturheilpraktiker und Psychologinnen.

### Wer kann die Gesundheitsberatung nutzen?

Alle Zusatzversicherten von Helsana können diese Dienstleistung kostenlos nutzen.

### Wie läuft eine Gesundheitsberatung ab?

In einem telefonischen Gespräch schildern Sie unseren Gesundheitsberaterinnen und -beratern Ihr Anliegen zu einem Gesundheitsthema. Sie erhalten unkompliziert auf Sie zugeschnittene, hilfreiche Informationen und konkrete Handlungsempfehlungen nach einem ganzheitlichen Ansatz.



Mehr Informationen und die Terminanfrageoption finden Sie unter [helsana.ch/gesundheitsberatung](https://helsana.ch/gesundheitsberatung)

<sup>1</sup> Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden: [helsana.ch/gesundheitsberatung](https://helsana.ch/gesundheitsberatung)

## Medizinische Beratung

Plötzliche Symptome verunsichern. Was soll dieses Fieber? Was sind das für Schmerzen? Medi24 beantwortet Ihre Fragen.

Rund um die Uhr  
0800 100 008

### Was ist die medizinische Beratung?

Manchmal hat man etwas und weiss nicht recht, was es ist. Dann tauchen Fragen auf. Was soll ich tun? Muss ich zum Arzt oder zur Ärztin? Das medizinische Fachpersonal von Medi24 hilft Ihnen über die Hotline bei Anliegen zu Akutbeschwerden mit konkreten Empfehlungen weiter.

### Für wen ist die medizinische Beratung?

Die medizinische Beratung steht allen Helsana-Versicherten kostenlos zur Verfügung.

### Wie läuft eine medizinische Beratung ab?

In einem telefonischen Gespräch oder per Videotelefonie schildern Sie den Fachpersonen des telemedizinischen Kompetenzzentrums Medi24 Ihr Anliegen. Sie erhalten direkt während des Telefonats eine Einschätzung Ihrer Situation und die Fachpersonen empfehlen Ihnen nächste Schritte.

### Was sind unsere digitalen Services?

Wenn Sie unser Kundenportal myHelsana nutzen, profitieren Sie von den digitalen Services der medizinischen Beratung. Der Symptom-Checker liefert eine unkomplizierte Ersteinschätzung. Zudem können Sie bei äusserlichen Symptomen ein Bild einsenden oder für Ihr Anliegen die Videotelefonie nutzen.



Jetzt registrieren:  
[myhelsana.ch/registrieren](https://myhelsana.ch/registrieren)



Mehr Informationen finden Sie unter [helsana.ch/medizinische-beratung](https://helsana.ch/medizinische-beratung)

	Gesundheitsberatung	Medizinische Beratung
<b>Wer kann das Angebot nutzen?</b>	Alle Zusatzversicherten der Helsana-Gruppe	Alle Versicherten der Helsana-Gruppe
<b>Für welche Anliegen?</b>	Fragen rund um Ihre Gesundheit	Akute Beschwerden
<b>Wann erfolgt eine Einschätzung?</b>	Direkt während des Gesprächs oder nach Vereinbarung	Direkt während des Gesprächs
<b>Erreichbarkeit?</b>	Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr unter <b>058 340 15 69<sup>1</sup></b>	Rund um die Uhr unter <b>0800 100 008</b>
<b>Sind digitale Services verfügbar?</b>	Rückruf nach Terminanfrage online möglich unter <a href="https://helsana.ch/gesundheitsberatung">helsana.ch/gesundheitsberatung</a>	Verfügbar via myHelsana <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden: [helsana.ch/gesundheitsberatung](https://helsana.ch/gesundheitsberatung)

<sup>2</sup> Die digitalen Services der medizinischen Beratung von Medi24 können Sie nur über myHelsana nutzen. Mehr Informationen finden Sie unter: [helsana.ch/myhelsana](https://helsana.ch/myhelsana)



## Persönliche Spitalbegleitung

Steht Ihnen eine stationäre Behandlung im Spital bevor? Profitieren Sie dank Ihrer Spitalzusatzversicherung HOSPITAL Privat oder Halbprivat kostenlos von einer persönlichen Begleitung durch eine Fachperson. Sie hilft Ihnen bei allen Fragen vor, während und nach Ihrem Spitalaufenthalt.

### Ihre Vorteile einer Spitalbegleitung

- Eine persönliche Ansprechperson berät Sie während Ihrer Behandlung.
- Wir unterstützen Sie dabei, die wichtigsten Schritte zu koordinieren und entlasten Sie bei administrativen Arbeiten.
- Sie werden über Ihre erstklassig versicherten Leistungen informiert und können davon profitieren.
- Dieser Service ist kostenlos und exklusiv für HOSPITAL Halbprivat- und Privatversicherte.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Dieser Beratungsservice ist eine Dienstleistung von Helsana. Es gibt kein Anrecht auf die Serviceleistung und die Nutzung ist freiwillig. Alle Ihre Daten werden nach strengen Datenschutzrichtlinien behandelt. Bitte lesen Sie hierfür die Datenschutzbestimmungen auf [helsana.ch/spitalbegleitung](https://helsana.ch/spitalbegleitung)

### Bei welchen Anliegen zu Ihrem Spitalaufenthalt können wir Sie unterstützen?

#### Vor dem Aufenthalt

Wir bereiten Sie optimal auf Ihren Spitalaufenthalt vor.

- Wer übernimmt welche Kosten?
- Welche Angaben sind auf dem Eintrittsformular anzugeben?
- Welche Fragen stelle ich der ärztlichen Fachperson beim Eintrittsgespräch?
- Wie organisiere ich meine Anreise?
- Muss ich meine Medikamente selbst ins Spital mitbringen?

#### Während des Aufenthalts

Wir begleiten Sie als persönliche Ansprechperson während Ihres gesamten Spitalaufenthaltes.

- Wie bereite ich mich aufs Austrittsgespräch vor?
- Wie organisiere ich meine Heimreise?
- Welche Behandlungen und Termine folgen nach dem Spitalaufenthalt?
- An wen wende ich mich bei medizinischen Fragen zu meiner weiteren Behandlung?

### Während der Genesung

Wir unterstützen Sie während Ihrer Genesung zu Hause.

- Wer unterstützt mich im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung?
- Wie kann ich meinen Alltag möglichst einfach bewältigen?
- Wie kann ich aktiv zur Unterstützung meiner Genesung beitragen?



Mehr Informationen finden Sie unter [helsana.ch/spitalbegleitung](https://helsana.ch/spitalbegleitung)

# Helsana+ App

Mit Helsana+ können Sie jährlich Pluspunkte im Wert von über 300 Franken<sup>1</sup> sammeln. Diese Punkte können Sie sich bar auszahlen lassen, gegen einen Gutschein einlösen oder spenden. Auf zur Punkte-Jagd!

## Aktiv sein

Ob Sie schwimmen, laufen, wandern, spazieren oder biken – verwandeln Sie Ihre Bewegung mit der Helsana+ App in wertvolle Pluspunkte. Auf den Helsana-Trails sammeln Sie zusätzliche Punkte.

## Vorsorge

Mit Vorsorgemassnahmen wie Entspannungs-, Bewegungs- und Ernährungskursen oder Check-Ups tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes und werden gleichzeitig mit Pluspunkten belohnt.

## Mitgliedschaften

Sind Sie Mitglied in einem Fitnessstudio oder Sportverein? Dann erhalten Sie dafür Pluspunkte. Aber auch Mitgliedschaften im sozialen Bereich lohnen sich.

## Verbundenheit

Wir belohnen Sie für Ihre langjährige Treue oder eine erfolgreiche Weiterempfehlung. Sie sammeln zudem Pluspunkte, wenn Sie unser Kundenportal myHelsana nutzen.

## Challenges

Nehmen Sie an Challenges teil und beweisen Sie Ihr Wissen in unseren Quiz. Das gibt zusätzliche Pluspunkte.



## Helsana+ App

Laden Sie die Helsana+ App kostenlos auf Ihr Smartphone und legen Sie los mit Punkte-sammeln. Es wartet ein «Welcome Bonus» von 500 Punkten auf Sie.



# Helsana Coach App

Der Helsana-Coach unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen und Ihr Wohlbefinden zu steigern. In der App finden Sie Tipps und Aktivitäten zu Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit – Sie bestimmen Ihr Ziel.

## Individuelle Unterstützung

Ob gesünder essen, regelmässiger trainieren oder den Geist beruhigen: Setzen Sie sich persönliche Gesundheitsziele. Der Helsana-Coach schlägt Ihnen dann die Tageseinheiten oder Programme vor, die Ihr Ziel optimal unterstützen.

## Ganzheitlicher Ansatz

In der Helsana Coach App finden Sie über 500 ausgewogene Rezepte, mehr als 110 Bewegungs-Programme und über 100 Achtsamkeitsübungen. Ausserdem können Sie jederzeit von zu Hause aus an Live Classes zu Fitness und Cooking teilnehmen.

## Fortschritt im Überblick

Der Helsana-Coach fasst Ihren wöchentlichen Fortschritt zusammen. Er zeigt Ihnen auf, wie viele Punkte Sie in den Kategorien Training, Achtsamkeit und Wissen gesammelt haben.

## Wertvolle Belohnung

Abgeschlossene Einheiten und Programme in der Helsana Coach App bringen Sie nicht nur Ihrem Gesundheitsziel näher, sondern füllen auch Ihr Pluspunkte-Konto in Helsana+.

Hinweis: Um die Helsana Coach App zu nutzen, benötigen Sie ein Helsana+ Konto.



## Helsana Coach App

Laden Sie kostenlos die Helsana Coach App auf Ihr Smartphone und legen Sie los.



<sup>1</sup> Gilt für Kundinnen und Kunden mit mindestens einer Zusatzversicherung. Grundversicherte können jährlich Pluspunkte im Wert von 75 Franken sammeln.





## Stiftung Theodora

Als Partnerin der Stiftung Theodora trägt Helsana dazu bei, jährlich über 100 000 Kindern unbeschwerte Momente im Spital zu schenken.

Wir sind stolze Partnerin der Stiftung Theodora. Und dankbar für die wertvolle Arbeit ihrer Traumdoktorinnen- und -doktoren. Sie sorgen für Sternstunden und funkelnde Kinderaugen in Spitalzimmern, Tag für Tag. Mit diesem Engagement trägt Helsana zusammen mit weiteren Partnern dazu bei, monatlich über 8000 Kindern unbeschwerte Momente im Spital zu schenken.

Dank des fröhlichen Spiels können diese lachen, träumen und einfach nur Kind sein. Die über 70 Traumdoktorinnen und -doktoren der Stiftung Theodora nehmen Kinder mit auf eine bunte Fantasiereise. Dabei hinterlassen sie jeweils ein Ballontier, ein Glückskäferchen oder eine aufmunternde Karte – und bleiben dem Kind so in Erinnerung.

Helsana unterstützt die Stiftung seit Anfang 2016.

Mit Humor und Fantasie heitern die Traumdoktoren kleine Patientinnen und Patienten auf und mit ihnen ihre Eltern, Geschwister und das Pflegepersonal. Die eigens dafür ausgebildeten Künstlerinnen und Künstler besuchen 33 Spitäler und 27 Institutionen für Kinder mit Beeinträchtigung und sind in der ganzen Schweiz tätig. Bei ihren Besuchen gehen sie spontan auf die individuellen Bedürfnisse der kleinen Patientinnen und Patienten ein.



Weitere Informationen zu unserer Partnerschaft mit der Stiftung Theodora finden Sie unter [helsana.ch/theodora](https://helsana.ch/theodora)

## Schweizerisches Rotes Kreuz

Als offizielle Partnerin des Schweizerischen Roten Kreuzes setzt sich Helsana für die Gesundheit und das Wohlergehen der Schweizer Bevölkerung ein.

Zusammen mit dem Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) machen wir uns für Themen stark, die uns als Gesellschaft bewegen. Mit vereinten Kräften leisten wir einen Beitrag, damit möglichst viele Menschen im Ernstfall Erste Hilfe leisten können. Auch, wenn jemand Erste Hilfe wegen eines psychischen Problems benötigt. Und wir fördern Entlastungsangebote für Menschen, die ihre Angehörigen betreuen.

4 Rettungsorganisationen und 2 Institutionen ist das SRK in der ganzen Schweiz präsent und in rund 40 Ländern weltweit tätig.

Helsana unterstützt das Schweizerische Rote Kreuz seit Anfang 2020.



Weitere Informationen zu unserer Partnerschaft mit dem Schweizerischen Roten Kreuz finden Sie unter [helsana.ch/srk](https://helsana.ch/srk)

Das Schweizerische Rote Kreuz vereint als grösste und älteste humanitäre Organisation die Bereiche Gesundheit, Integration und Rettung unter einem Dach. Mit seinen Aktivitäten schützt das SRK das Leben, die Gesundheit und die Würde von Menschen in Not. Mit 24 Kantonalverbänden,



# Helsana-Trails

Draussen sein und auftanken: Helsana-Trails sind beschilderte Rundkurse zum Joggen, Walken oder Wandern. Sie finden über 360 Trails schweizweit.

Wussten Sie dass es in der ganzen Schweiz 120 Trail-Standorte gibt mit insgesamt mehr als 360 Strecken? Die Trails eignen sich für jedes Fitnessniveau: Sie variieren zwischen 1 und 25 Kilometern.

## Punkte sammeln mit Helsana+

Mit der Trails-Map auf [helsana.ch](https://helsana.ch) finden Sie alle Routen, Längen und Höhenprofile des von Ihnen ausgewählten Helsana-Trails. Nutzen Sie Ihren Fitness-Tracker und verbinden Sie sich mit der Helsana+ App. So profitieren Sie auf den Helsana-Trails nicht nur von viel Natur, sondern auch von Pluspunkten. Auf jeder beliebigen Strecke und bei jeder Trainingsart.

Auf der Trails-Map finden Sie zudem die besten Attraktionen auf und neben den Helsana-Trails. Dazu gehören Aussichtspunkte, Spielplätze, Bademöglichkeiten oder Museen.



### Mehr erfahren?

Alle Trails finden Sie auf der Trails-Map unter [helsana.ch/trails](https://helsana.ch/trails)



# Weiterempfehlung

Gibt Ihnen der Versicherungsschutz von Helsana ein gutes Gefühl? Teilen Sie Ihre positiven Erfahrungen und empfehlen Sie uns weiter.

## Ihre Belohnung

Teilen Sie dieses Gefühl. Kommt es zum Abschluss einer Grund- und einer Zusatzversicherung bei uns, überweisen wir Ihnen 100 Franken. Zudem erhalten Sie einmal pro Jahr 1500 Pluspunkte auf Ihr Helsana+ Konto.

## So funktioniert's

### 1. Verwandte oder Bekannte anfragen

Überzeugen Sie Verwandte oder Bekannte von Helsana und fragen Sie, ob Sie ihren Kontakt an uns weitergeben dürfen. Bitte geben Sie nur interessierte Personen an, die ein Angebot erhalten möchten.

### 2. Online-Formular ausfüllen

Senden Sie uns die Kontaktangaben von Ihnen und der interessierten Person. Wichtig: Sie müssen beide volljährig sein und Ihren Wohnsitz in der Schweiz haben.

### 3. Interessierte Person erhält Angebot

Nach Absenden des Formulars wird die Person kontaktiert und erhält von uns ein unverbindliches Angebot.

### 4. Belohnung nach Abschluss

Sobald die von Ihnen angegebene Person erfolgreich eine Grund- und mindestens eine Zusatzversicherung bei Helsana abschliesst, überweisen wir Ihnen 100 Franken.

## Unser zusätzliches Dankeschön

Wenn Sie die Helsana+ App nutzen, können Sie mit Ihrer erfolgreichen Weiterempfehlung ein Mal pro Jahr 1500 Pluspunkte auf Ihr Helsana+ Konto dazuverdienen.



### Interessiert?

Das Online-Formular für die Weiterempfehlung finden Sie unter [helsana.ch/weiterempfehlen](https://helsana.ch/weiterempfehlen)

## Wir sind für Sie da.

Helsana-Gruppe  
0844 80 81 82  
helsana.ch/kontakt  
helsana.ch/standorte

## Mit Bestnoten ausgezeichnet.

