1/2021

Clever

Der gesunde Arbeitsweg **4** | Wem gehört die Brille? Rätseln und gewinnen **10** | Zweitmeinung gibt Sicherheit **14**

Die Versicherung
mit gesundem
Bündnerverstand.

ÖKK

Sport und Arbeitsweg lassen sich prima kombinieren. Vier Beweise:

Schwimmen
Christoph Kohler,
ÖKK Kunde / Clever Redaktor

Zürich-Wollishofen – Zürich-Seefeld
1,6 Kilometer / 33 Minuten
«Bevor die ersten Schiffe fahren, schwimme ich im Sommer frühmorgens quer über den Zürichsee zur Arbeit.»
(Siehe Titelbild.)

Eis-Skaten
Henrike Wolf,
Ärztin und Psychotherapeutin

Maloja – Sils – St. Moritz (Land- und Seeweg)
14 Kilometer / 1 Stunde
«Die Jahreszeit gibt mir den Weg vor. Je nach Bedingungen nehme ich das Kajak, die Langlaufski oder die Schlittschuhe. Mein Arbeitsweg ist beschwerlich, oft abenteuerlich. Aber ich weiss: Nichts erdet mich so sehr wie die Natur.»

Joggen
Elian Grüter,
Projektmanagerin CKW

Luzern – Rathausen
7 Kilometer / 40 Minuten
«Wann immer möglich, jogge ich entlang der idyllischen Reuss ins Büro. Die mysteriöse Dämmerung, das beruhigende Rauschen, der Wind in den Haaren – das ist mir mein hochroter Kopf allemal wert.»

Fahrrad fahren
Louis Galliard,
Teamleiter Logistik ÖKK

Untervaz – Landquart – Untervaz
7 Kilometer / 25 Minuten pro Weg
«Reiher, Eisvögel und Bienenfresser – ich fahre auch deshalb mit dem Velo zur Arbeit, weil ich als Ornithologe so zu jeder Tages- und Jahreszeit Vögel beobachten kann.»

Impressum
Clever: News und Tipps von Ihrer Versicherung | 33. Jahrgang 1/2021 | Erscheint vierteljährlich und geht an alle Versicherten von ÖKK | Herausgeber ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart | 058 456 10 10 | clever@oekk.ch | Chefredaktion Patrick Eisenhut | Redaktionsleiterin Annina Streun | Redaktion Widmer Kohler AG, Christoph Kohler, Eva Wirth | Infografik Vanessa Cavigelli | Layout Vanessa Cavigelli | Bilder Gian Marco Castelberg, Eva Wirth, Christoph Kohler, Vanessa Cavigelli | Druck Abächerli Media AG | **Hinweis:** Clever informiert Sie knapp und prägnant über die Produkte und Dienstleistungen von ÖKK. Rechtlich verbindlich sind nur die in den Allgemeinen Versicherungsbedingungen definierten Versicherungsleistungen.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C015248

myclimate neutral Drucksache
myclimate.org/01-21-302928

Grüazi

Seit ich letzten Februar nach Luzern gezogen bin, ist meine Lebensqualität massiv gestiegen. Das hat viele Gründe, der wichtigste aber ist: Ich pendle nicht mehr mit dem Auto zur Arbeit, sondern mit dem Velo. Diese 20 Extraminuten Frischluft und Bewegung pro Tag sind wie Medizin für mich – mit ausschliesslich positiven Nebenwirkungen wie einem klaren Kopf, guter Laune und einem tiefen, gesunden Schlaf in der Nacht. Welche Vorteile das Sportpendeln sonst noch hat, davon erzählt unser Clever-Redaktor Christoph Kohler in der Titelgeschichte. Und vielleicht rennen, radeln oder schwimmen auch Sie schon übermorgen zur Arbeit.

Vergessen Sie Ihre Augen nicht, während Sie sich fit halten! Auch die brauchen Pflege, ganz besonders nach andauernder Arbeit am Bildschirm. Einfache, aber effektive Augenübungen zeigen wir Ihnen in der Infografik ab Seite 8.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser Ausgabe und einen wundervollen Frühling.

Georg Luisoni, Berater Privatkunden Luzern

Jetzt beim Wettbewerb mitmachen
Seite 10

Sie haben Fragen zu Ihrer Versicherung oder zum Angebot von ÖKK?
Sie erreichen uns unter:
0800 838 000, clever@oekk.ch, www.oekk.ch

So gesund kann Pendeln sein

Für seinen Arbeitsweg wählt unser Autor Christoph Kohler (47) am liebsten die direkte Strecke: einmal quer durch den Zürichsee. Das macht gesund und munter. Ein Hoch auf das Sportpendeln.

Auf halbem Weg zur Arbeit bin ich mutterseelenallein. Unter mir Wasser, um mich herum Wasser, in mir mein pochendes Herz. Während ich mitten im Zürichsee meinen Kraulschlag unterbreche, um für einen Moment die Ruhe und Weite zu geniessen, stecken in ebendiesem Moment 300'000 Menschen in meiner Heimatstadt im Stau, in der S-Bahn oder im Tram. Wie ich sind sie auf dem Weg zur Arbeit.

Ohne Pendeln geht in der Schweiz nichts. In nicht pandemischen Zeiten pendeln 90 Prozent der berufstätigen Menschen zu ihrem Arbeitsort und wieder nach Hause – durchschnittlich 30 Kilometer pro Tag. Die meisten sind über eine Stunde unterwegs, sei es im Auto (52 Prozent), im ÖV (31 Prozent) oder durch eigene Mannes- oder Frauenkraft.

Pendelspass statt Pendelstress

Erkenntnis Nummer eins: Pendeln braucht viel Zeit – fünf Stunden pro Woche, also zehn Tage pro Jahr. Klar, manche nutzen die Zeit zum Arbeiten oder hören Podcasts. Andere meditieren im Tram. Für viele aber ist der Arbeitsweg verschenkte Zeit oder noch schlimmer: Stress.

Wenn ich pendle, treibe ich immer auch Sport – und gehöre somit zu den Sportpendlerinnen und Sportpendlern. Mein Arbeitsweg hält mich fit und spart auch Zeit, wie diese persönliche Gegenüberstellung von Zeitaufwand und Kalorienverbrauch zeigt:

- Kombination aus Spaziergang (1 km) und Schwimmen (1,6 km): 45 Min. / 550 kcal
- Joggen (6 km): 30 Min. / 400 kcal
- Velofahren (6 km): 20 Min. / 250 kcal
- ÖV: 40 Min. / 30 kcal

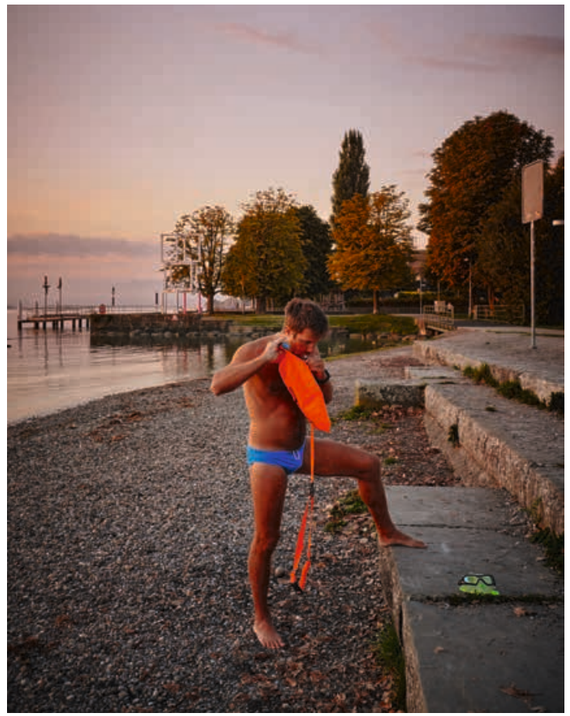
Der Weg als Ziel

Erkenntnis Nummer zwei: In den Augen einer Sportlerin oder eines Sportlers wird Pendelzeit zu Trainingszeit, der Weg zum Ziel. Gerade weil wir ohnehin pendeln müssen, ist das Potenzial des Sportpendelns gross – wie gross, untersucht derzeit eine österreichisch-schweizerische Forschungsgruppe im Forschungsprojekt GISMO (Geographical Information Support for Healthy Mobility). Klar ist: Wer nur einen Teil der durchschnittlich fünf Stunden Pendelzeit und 150 Kilometer Arbeitsweg pro Woche auf dem Velo, zu Fuss oder in Badehose meistert, tut Körper und Geist viel Gutes. Regelmässiger Sport verbrennt Kalorien und beugt Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt und Krebsarten vor. Durch die erhöhte Blutzirkulation gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn, was mich erfrischt und weckt. Zudem fördert Sport gemäss Studien auch die Konzentration und das räumliche Vorstellungsvermögen. All das kommt mir später bei der Arbeit zugute.

Linkes Bild: Zürich im Morgengrauen; auf der einen Seite die Pendler im Tram, auf der anderen Seite der Sportpendler Christoph Kohler auf dem Weg zum See. Von Mai bis Oktober schwimmt er regelmässig von Zürich-Wollishofen nach Zürich-Tiefenbrunnen zur Arbeit.

Fit bleiben: ÖKK PRÄVENTION

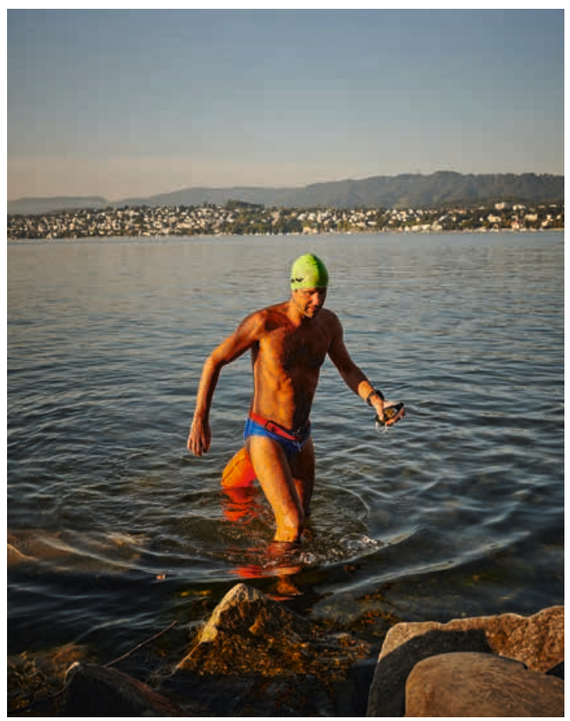
Zwischen November und April schwimmt auch Christoph Kohler nicht zur Arbeit. Dann pendelt er mit dem Velo oder in Joggingschuhen. Dennoch: Aufs Schwimmtraining möchte er während dieser Zeit nicht verzichten. Die Zusatzversicherung ÖKK PRÄVENTION beteiligt sich mit 50 Prozent am Kaufpreis seines Schwimmabonnements.
www.oekk.ch/praevention



Fünf Tipps zum Sportpendeln

1. Lieber regelmässig und moderat sportpendeln als einmal pro Woche mit Vollgas.
2. Planen Sie Ihr Sportpendeln mit einem Serientermin.
3. Probieren Sie verschiedene Strecken aus und entscheiden Sie sich für die schönste. Der Weg ist das Ziel.
4. Besorgen Sie sich eine wetterfeste Ausrüstung, damit Regen keine Ausrede mehr ist.
5. Belohnen Sie sich für Ihre Leistung.

Eine Seequerung birgt Risiken. Die aufblasbare Boje dient im Notfall als Schwimmhilfe und ist gleichzeitig Transportmittel für Schlüssel, Handy, Flipflops und T-Shirt. Nach der Ankunft gibt es im Büro Frühstück.



Gewitter auf hoher See

Was ich am Sportpendeln besonders schätze: Ich bestimme – anders als im Auto oder ÖV – selbst meinen Weg und mein Tempo. Oft nehme ich mir vor dem Sprung ins Wasser fünf Minuten Zeit, sitze am See, beobachte die Möwen und denke an nichts. Die Natur ist immer anders, immer für eine Überraschung gut – manchmal auch für böse Überraschungen.
Eines Morgens sass ich am Ufer, sah dunkle Wolken aufziehen und die Warnlampe am Schiffsanleger blinkte. Doch die Vorfreude war zu gross und die Aussicht auf eine Busfahrt in Badehose zu lächerlich – also bin ich trotzdem losgeschwommen. Mitten im See erreichte mich das Gewitter. Ich beschleunigte die Schlagfrequenz, doch etwas später war der Regen so heftig, dass ich keinen Meter mehr sah. Ich schwamm orientierungslos im Wasser und hoffte, dass nicht irgendein Boot meinen Weg kreuzen würde. Nach zehn Minuten war der Spuk vorbei und ich schwamm bibbernd zum Ufer. Sportpendeln birgt Risiken: Beim Velofahren sollte man einen Helm, beim Joggen Reflektoren tragen.

Die Fallstricke des Sportpendelns

Nicht alle haben die Möglichkeit zum Sportpendeln. Für manche ist der Weg zu weit oder beschwerlich, und wer als Handwerkerin oder Handwerker direkt von zuhause zum ersten Auftrag fährt, wird dies im eigenen Servicefahrzeug tun. Zudem braucht es die nötige Infrastruktur am Arbeitsplatz. Deshalb sind Duschen ein wichtiger Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Alle anderen Herausforderungen lassen sich meistern. Gegen schlechtes Wetter hilft die richtige Ausrüstung. Hinderlicher ist dann schon eher die Logistik: Wer ins Büro «spörtlet», muss dort zuvor Wechselkleidung bereitlegen – nicht jeder Geschäftskunde hätte Verständnis, wenn ich ihn in Badehose begrüsste. Am Vorabend kann ich den Computer nicht mit nach Hause nehmen – mein Schwimmsack fasst lediglich ein Paar Flipflops, meinen Büroschlüssel, meine Kreditkarte und mein Handy.

Ein Schoggigipfeli zur Belohnung

Erkenntnis Nummer drei: Sportpendeln ist Zeit für mich, nicht für die Familie, nicht für die Arbeitgeberin oder den Arbeitgeber, nur für mich. Und wenn ich es geschafft habe, dann belohne ich mich mit einem Schoggigipfeli, damit die Kalorien, die ich im See versenkt habe, auch wieder reinkommen. So kann der Arbeitstag beginnen.

«Sport verlängert das Leben»

Prof. Johannes Scherr ist Leiter des Zentrums für Prävention und Sportmedizin an der Universitätsklinik Balgrist in Zürich.

Johannes Scherr, wie sportlich ist Ihr Arbeitsweg?

Zwischen meinem Zuhause und meinem Arbeitsort liegen 60 Höhenmeter und je nach Strecke ein paar Kilometer, die ich öfter zum Joggen nutze. Manchmal jogge ich auch in der Mittagspause mit Kollegen.

Warum ist Sportpendeln gesund?

Sport und Bewegung im Allgemeinen sind gesund. Sportpendeln ist clever, weil es das Notwendige mit dem Nützlichen verbindet. Unzählige Studien zeigen, dass Sport die Mortalitätsrate und unter anderem das Krebsrisiko mindert – beispielsweise um 15 bis 20 Prozent bei Blasenkrebs oder Brustkrebs. Sport baut Fett ab, verringert das Demenzrisiko – die Liste der «Benefits» ist nahezu endlos.

Wie viel Sport ist gesund?

Die Grundregel lautet: Regelmässigkeit ist wichtiger als Intensität. Auch bei meinen Patientinnen und Patienten steigere ich die Leistung langsam: erst über die Häufigkeit der Trainings, dann über die Dauer, schliesslich über die Intensität. Also lieber dreimal pro Woche 20 Minuten moderat-intensiv mit dem Velo zur Arbeit fahren, als einmal zur Arbeit sprinten.

Welchen Effekt hat Sportpendeln aufs Gemüt?

Sport stimuliert die Ausschüttung von «Glückshormonen» wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin. Diese heben die Stimmung und machen wach. Deshalb baue ich morgens beim Joggen ein paar kurze Sprints ein. Abends hingegen trainiere ich gemässigt, damit ich später gut schlafen kann.

Wie viel Sport braucht der Mensch?

Zweieinhalb bis drei Stunden moderate Aktivität pro Woche bringen schon viel. Wer seinen Arbeitsweg also regelmässig mit dem Velo oder zu Fuss zurücklegt, tut sich allein dadurch viel Gutes. Ambitionierte Sportlerinnen und Sportler können das Pendeln fürs Grundlagentraining nutzen, um am Wochenende spezifisch zu trainieren.

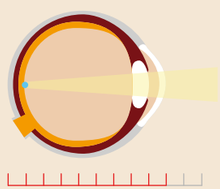
Behalten Sie den Durchblick

Immer mehr Menschen leiden an einer Fehlsichtigkeit. Das hat mit unseren Genen, aber auch mit unserem Lebensstil zu tun. Was wir tun können? Einiges.

3 von 4 Schweizer/-innen brauchen eine Sehhilfe

Zu den häufigsten Fehlsichtigkeiten gehören Kurzsichtigkeit (Unschärfe in der Ferne), Weitsichtigkeit (Unschärfe in der Nähe) und Hornhautverkrümmung (generelle Unschärfe). Insbesondere Kurzsichtigkeit gilt als Volkskrankheit. Sie hat in den letzten Jahren stark zugenommen.

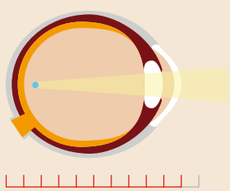
Normalsichtigkeit (Emmetropie)



Normales Auge (ca. 23,5 mm Länge)
Brennpunkt: exakt auf der Netzhaut

✓ Schärfe sowohl in der Ferne
✓ als auch in der Nähe

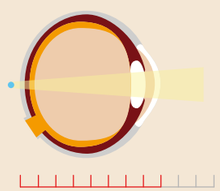
Kurzsichtigkeit (Myopie)



Zu langes Auge
Brennpunkt: vor der Netzhaut

✕ Unschärfe in der Ferne,
✓ Schärfe in der Nähe

Weitsichtigkeit (Hyperopie)



Zu kurzes Auge
Brennpunkt: hinter der Netzhaut

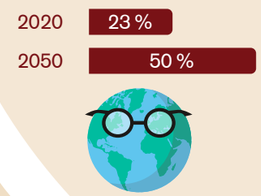
✓ Schärfe in der Ferne,
✕ Unschärfe in der Nähe

Brennpunkt:
Ort, wo die Lichtstrahlen gebündelt werden

Mögliche Ursachen einer Kurzsichtigkeit

Gemäss neuen Studien gibt es 161 genetische Faktoren für Fehl- und vor allem Kurzsichtigkeit. Hinzu kommen äussere Faktoren wie andauernde kurze Sicht, z. B. auf den Computerbildschirm. Auch mangelndes Tageslicht schadet – vor allem Kindern, die dadurch zu wenig retinales Dopamin produzieren.

Prognose der Kurzsichtigkeit, weltweit:



Entspannung für die Augen

Wohlige Wärme
Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander und legen Sie sie sanft auf die Augäpfel. Geniessen Sie Dunkelheit und Wärme.

Wunder Punkt
Massieren Sie Ihre Nasenwurzel – schon wenige Minuten wirken.

In die Ferne schweifen
Blicken Sie regelmässig in die Weite, am besten mindestens 40 Meter weit.

Licht und Schatten
Schliessen Sie die Augen, wenden Sie sich der Sonne zu und bewegen Sie den Kopf langsam hin und her. Das Sonnenlicht soll direkt sein, aber nicht zu stark.

Miträtseln und gewinnen!

Wem gehört welche Brille? Ordnen Sie unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ihre Brillen zu und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Gutschein Ihrer Optikerin oder Ihres Optikers im Wert von 200 Franken.

So sind Sie dabei:
Variante 1: QR-Code scannen oder oekk.ch/clever-wettbewerb besuchen. Hier geht das Zuordnen am unkompliziertesten.
Variante 2: Mail mit dem Betreff «Clever Wettbewerb» an clever@oekk.ch mit der Lösung (jeweils bestehend aus einer Zahl und einem Buchstaben) und Ihrer Adresse schicken.
Variante 3: Postkarte mit Lösung und Ihrer Adresse an ÖKK, Clever Kundenmagazin, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart

Teilnahmeschluss ist der 18. April 2021.

Jetzt mitmachen und gewinnen:
www.oekk.ch/clever-wettbewerb
Viel Glück!

1 + ?

2 + ?

3 + ?

4 + ?

5 + ?

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.oekk.ch/clever-wettbewerb. Mit Ihrer Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich mit diesen Bedingungen einverstanden.

Vielleicht helfen Ihnen die Tipps weiter

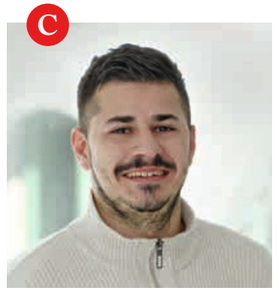
A

Jessica Henriques
Kundenbetreuerin
«Schnickschnack mag ich nicht – aber etwas Gold darf es sein.»

B

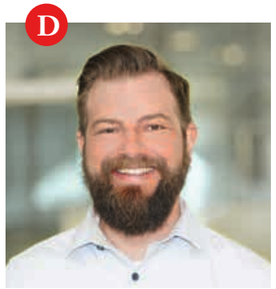
Stefan Schena
CEO
«Ich bekenne Farbe.»

C



Estevan Varela
Kundenbetreuer
«Mein Brille ist schlicht und modern.»

D



Jann Rechsteiner
Berater Kommunikation
«Wenn schon, denn schon: Meine markante Brille springt ins Auge.»

E

Rita Hobi
Kundenbetreuerin
«Mein Modell in drei Worten: zurückhaltend, zeitlos, elegant.»

Lässt sich sehen: ÖKK NATUR

Sichern Sie sich mit ÖKK NATUR grosszügige Beteiligungen an Brillen, Kontaktlinsen und Augenlaserbehandlung. Die Zusatzversicherung gewährt bis zu 280 Franken pro Jahr für Brillengläser und Kontaktlinsen und einmalig 500 Franken für eine Augenlaserbehandlung im In- oder Ausland. Besonders praktisch: Wenn Sie im ersten Jahr keine Leistung für Brillen und Linsen beziehen, können Sie im zweiten Jahr mit der doppelten Beteiligung rechnen.
Ein weiterer Vorteil von ÖKK NATUR: Sie erhalten Beiträge für alternativ- und komplementärmedizinische Behandlungen und natürliche Heilmittel.

– **ÖKK NATUR MIDI:** Für Erwachsene 160 Franken* pro Jahr an Brillengläsern und Kontaktlinsen weltweit, für Kinder 340 Franken**.

– **ÖKK NATUR PLUS:** Für Erwachsene 280 Franken* pro Jahr an Brillengläsern und Kontaktlinsen weltweit, für Kinder 460 Franken**. Zudem einmalig 500 Franken an eine Augenlaserbehandlung in der Schweiz oder im Ausland.

www.oekk.ch/natur

*Inkludiert ist der Beitrag aus ÖKK START (80 Franken). **Inkludiert ist der Beitrag für Kinder aus der Grundversicherung (150 Franken). ÖKK START ist obligatorische Grundlage für den Abschluss von ÖKK NATUR.

Spitalfinder.ch

Spitalwahl noch einfacher

Sie suchen ein passendes Spital für eine bevorstehende Behandlung? Dann hilft Ihnen spitalfinder.ch weiter. Die Plattform informiert ab sofort noch umfassender und benutzerfreundlicher über die Behandlungsqualität der Schweizer Spitäler.
www.oekk.ch/spitalfinder

Bike

Startklar für die Saison

Sind Sie und Ihr Bike fit für die Saison? Unter www.oekk.ch/bike finden Sie zahlreiche Videos, die Sie durch ein sicheres und unvergessliches Bike-Jahr begleiten: Schwitzen Sie bei den Fitnessübungen von Profis, lernen Sie von Experten einfache Handgriffe für den Bike-Check und erfahren Sie, mit welchem Reifendruck ein Wurzeltrail besonders viel Spass macht.
www.oekk.ch/bike

Engagement

eNLA: ÖKK ist dabei

Zwölf Teams, 22 Runden, Playoff-Spektakel und ein Meister: Das ist die eNationalleague. ÖKK ist Partnerin der ersten offiziellen eSports-Liga von Swiss Ice Hockey. Aktuell stehen zwölf eSportler für je einen Schweizer NLA-Eishockeyverein am Start und kämpfen virtuell um den Einzug in die ePlayoffs. Wer wird im Mai erster eEishockey-Schweizermeister? Bleiben Sie am Puck:
www.oekk.ch/e-nla

Hilfe, mein Kind wünscht sich ein Handy!

Keine Panik. Medienprofi Joachim Zahn vom Verein zischtig.ch sagt, wie alles gut wird.

Joachim Zahn, ab welchem Alter ist ein Smartphone sinnvoll?
Wenn das Kind zehn, elf Jahre alt ist. Erst ein Mittelstufenkind besitzt das nötige technische Wissen und das Vorstellungsvermögen darüber, welche Folgen sein Handeln in der digitalen Welt haben kann.

Warum ist technisches Wissen wichtig?
Nehmen wir als Beispiel das soziale Netzwerk TikTok: Ein Unterstufenkind stellt unbedarft einen Film über sich ins Netz. Diesen kann sich die ganze Welt anschauen. Wer weiss, wo der Film schliesslich landet. Userinnen und User müssen dieses Risiko kennen und technisch so versiert sein, dass sie unter «Einstellungen» das Publikum eingrenzen können. Diese Reife fehlt einem Unterstufenkind.

Manche Eltern kaufen ein Handy für ihr Kind, um dieses zu schützen.
Ja, ein Handy bietet Schutz. Es birgt aber auch Risiken – und die überwiegen. Wir von zischtig.ch erschrecken immer wieder, was Kinder im Netz über sich preisgeben. Die Hemmschwelle ist besonders tief, wenn die Kinder ein eigenes Handy mit uneingeschränktem und wenig begleitetem Zugang zum Internet haben.

Was können Eltern tun?
Gute Erfahrungen machen Eltern, die das erste Handy für Ihr Kind als Lernhandy deklarieren. Die Spielregel lautet: «Mit diesem neuen Gadget kannst du nicht tun und lassen, was du willst. Wir wollen vorerst wissen, wie du dein Handy nutzt.»

Wie geht das?
Eltern sollen regelmässig mit ihrem Kind über die Handynutzung reden. Sie können zum Beispiel sagen: «Komm, wir schauen mal, welche Apps du hast», «erkläre mir bitte mal dieses Game» oder «lass uns gemeinsam ein paar aktuelle Chats lesen».

Ob das gut ankommt beim Kind?
Was ausschlaggeben ist: Eltern sollen als interessierte Coaches handeln, nicht als Detektive. Kommentare wie «Ah, du schreibst viel mit Luca. Bist du in ihn verknallt?» sind tabu. Okay hingegen sind Fragen wie: «In diesem Chat ist die Sprache eklig; wie geht es dir dabei?»

Welche Aufgaben haben Eltern sonst noch als Handy-Coaches?
Sie müssen ihr Kind darüber aufklären, dass im Internet nichts privat ist, sondern alles weitergegeben werden kann. Das Kind muss zudem wissen, dass das Netz kein rechtsfreier Raum ist und bei Missachten der Regeln Bussen drohen. Welche Regeln gelten, muss das Kind natürlich auch erfahren. Plus, und das wird oft verdrängt: Wenn das Kind ein eigenes Handy bekommt, ist es Zeit, mit ihm über Sexualität zu reden.

Warum?
Es ist unschön, lässt sich aber nicht vermeiden: Sobald das Kind ein eigenes Handy hat, wird es bedient mit Pornografie. Das bedarf einer Vorbereitung, sprich: einer Aufklärung durch die Eltern. Wer dazu nicht bereit ist, kauft seinem Sprössling besser noch kein Handy.

Eva Wirth (40) lebt mit ihrem Lebenspartner und ihren drei Kindern (2, 5 und 8 Jahre) in der Nähe von Zürich und ist Redaktorin bei «Clever». Weitere Kolumnen von ihr finden Sie unter www.simpla.ch/blog.

ZISCHTIG.CH
SICHERHEIT + MEDIENKOMPETENZ

Der Verein zischtig.ch macht sich stark für Medienkompetenz und Prävention. www.zischtig.ch

Nicht verzagen, zweimal fragen

30 %

der Zweitmeinungsärztinnen und -ärzte schlagen eine andere Behandlung vor als ihre erstbehandelnden Kolleginnen und Kollegen.

65 %

der Zweitmeinungen betreffen den Fachbereich Orthopädie.

44 von 100

Schweizerinnen und Schweizern fällt es schwer, Vor- und Nachteile verschiedener Behandlungsmöglichkeiten zu beurteilen.

4 Ohren

hören mehr als zwei: Es lohnt sich, an wichtigen Arztterminen eine Vertrauensperson mitzunehmen.

Wann ist eine medizinische Zweitmeinung sinnvoll?

Ihre Ärztin empfiehlt Ihnen nach einem Bandscheibenvorfall eine Operation. Sie aber zweifeln. Braucht es den Eingriff wirklich? Was genau wird operiert? Welche Risiken bestehen? Tauchen bei einer schwerwiegenden Entscheidung rund um Ihre Gesundheit Fragen wie diese auf, ist eine medizinische Zweitmeinung (Second Opinion) sinnvoll. Sie unterstützt die transparente und umfassende Information und stärkt Ihre Entscheidungssicherheit.

Wen darf ich für eine Zweitmeinung anfragen?

Grundsätzlich dürfen Sie jede Ärztin und jeden Arzt um eine Zweitmeinung anfragen. Doch aufgepasst: Auf der Suche nach Entscheidungshilfe kann man sich schnell in einem Dschungel aus Arztterminen verlieren – eine Belastung für Portemonnaie und Nervenkleid. Für Sie als Kundin oder Kunden von ÖKK geht es viel unkomplizierter und günstiger: Wenden Sie sich für eine Zweitmeinung an eine der unabhängigen Partnerinnen von ÖKK – an Medgate oder die Onlineplattform meinezweitmeinung.ch.

Wie funktioniert meinezweitmeinung.ch?

Sie wählen auf der Plattform eine ärztliche Fachperson aus und stellen dieser elektronisch Ihre Krankenakte zu. Nach Auseinandersetzung mit Ihrem Fall gibt Ihnen die Fachperson innert zehn Tagen eine schriftliche Einschätzung. Für ÖKK Kundinnen und Kunden mit einer höheren Spitalzusatzversicherung oder einer Privat-Unfallversicherung ist dieses Angebot kostenlos*, sofern die ambulante oder stationäre Behandlung zu den Pflichtleistungen nach Krankenversicherungsgesetz gehören.

www.oekk.ch/zweitmeinung

Wem steht der Dienst von Medgate offen?

Eine Zweitmeinung durch Medgate ist für alle ÖKK Kundinnen und Kunden kostenlos. Wenn Sie den Anbieter für Telemedizin über die Nummer 0844 655 655 anrufen, erhalten Sie eine mündliche Zweitmeinung. Die beratende Person befasst sich im Voraus nicht mit Ihrer Krankenakte, und es folgen keine physischen Untersuchungen.

Ist das nicht furchtbar teuer?

Zweitmeinungen kosten Geld – und dennoch gelten sie als Kostensenker unseres Gesundheitssystems. Denn dank Zweitmeinungen werden viele Operationen und teure Behandlungen überdacht und durch ebenso erfolgversprechende Alternativen ersetzt. Das senkt für die zu behandelnde Person Risiken, verhindert überdies eine übermässige Spitalbehandlung und spart Geld.

Kann meine Ärztin eine Zweitmeinung verbieten?

Nein. Jede Ärztin und jeder Arzt ist verpflichtet, seiner Patientin oder seinem Patienten Einsicht in die persönlichen Krankenakte zu gewähren. Sie können also jederzeit Kopien davon anfordern – und zwar mit gutem Gewissen: Das Einholen einer Zweitmeinung ist kein Misstrauensvotum gegenüber ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Es zeigt viel mehr, dass Sie sich umfassend informieren möchten.

*meinezweitmeinung.ch ist kostenlos, sofern Sie eine der folgenden Zusatzversicherungen abgeschlossen haben:
ÖKK SPITAL FLEX MINI, FLEX, HALBPRIVAT, PRIVAT oder GLOBAL, ÖKK SPITAL PRIVAT UNFALL, ÖKK FAMILY FLEX, ÖKK KOMBI FLEX, HALBPRIVAT, PRIVAT oder GLOBAL, ÖKK PRIVAT UNFALL

Quelle: meinezweitmeinung.ch; Schweizer Patientenorganisation SPO; BAG

ÖKK8000d/03.21

Fabian Haindl, Obernau

«Sport ist ein Familienhappening»

ÖKK Kunden Fabian (38) und Amanda (37) Haindl mit Alina (8) und Nevin (6) aus Obernau.

Fabian Haindl, zur Arbeit per Auto oder zu Fuss?
Ich fahre meist mit dem Auto ins Büro – manchmal jogge ich dahin. Ich bin ganz und gar kein Faulpelz. Im Gegenteil: Sport und Bewegung sind für uns ein Familienhappening und ein wichtiger Ausgleich zum Alltag. Gemeinsam wandern wir, fahren Ski und machen Velotouren. Zusätzlich treibe ich gerne alleine Sport: Ich gehe drei- bis viermal pro Woche joggen, biken oder ins Fitnessstudio.

Brille oder Linsen?
Ich war schon als Kind kurzsichtig. Beim Sport und in der Freizeit trage ich Linsen, sonst meist die Brille. Sie gehört zu mir und ist für mich in all den Jahren zu einem Accessoire geworden. Ich besitze fünf Brillen und wähle sie am Morgen je nach Lust und Laune und passend zu meinem Look aus.

Einfach oder luxuriös?
Wir lassen es uns gerne gutgehen, sei es in einem schicken Hotel oder bei einem feinen Essen mit einer guten Flasche Wein. Das geniessen wir dann so richtig. Wir zelebrieren aber auch das Einfache, zum Beispiel eine Übernachtung in einem Massenschlag einer Berghütte. Amanda und mir ist es wichtig, unseren Kindern Dankbarkeit und Wertschätzung vorzuleben – fürs Luxuriöse ebenso wie fürs Einfache.

Brett- oder Computerspiel?
Wir lieben Spiele! Ganz besonders Fussball. Sooft wie möglich gehen wir ins Stadion und feuern den FC Luzern an. Daheim holen wir gerne Karten- und Brettspiele hervor. Spielen ist unsere liebste Abendbeschäftigung, und wir sind alle ziemlich ehrgeizig darin. In Würde verlieren – darin sind Amanda und Alina besser als Nevin und ich.

Stadt oder Land?
Ich liebe die Berge und die Natur. Aber ohne Stadt könnte ich trotzdem nicht sein. Nicht nur, weil ich all die Restaurants, Kinos und Bars brauche. Ich liebe den Rummel, die Geschäftigkeit. Wir sind als Familie oft in Luzern unterwegs, auch am Sonntag, wenn die Läden geschlossen sind. Wir flanieren, essen Maroni – und denken immer wieder: Luzern ist einfach wunderschön.