ÖKK Magazin 2|2021

clever

Seite 3

Nino Schurter im Interview

Wie der Mountainbike-Star und Familienmensch alles unter einen Helm bringt

Seite 11

Schritt für Schritt: So sitzt der Velohelm

Seite 14

Wozu dient die Versichertenkarte?

Nino Schurter im Interview ____ 3
«Jedem Niveau seinen Trail» ____ 7
Die grosse Auswahl ____ 8
Medikamente bequem an die Haustür ____ 10
So sitzt der Velohelm ____ 11
Kurzmeldungen ____ 12
Keine Zeit? Von wegen! ____ 13
Diese Karte ist Trumpf ____ 14

ÖKK Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

Grüazi

Früher spielte ich begeistert Fussball. Das war meine grosse Leidenschaft. Erst mit den Jahren entdeckte ich das Biken für mich.

Heute bin ich fast jedes Wochenende auf einem Zweirad unterwegs, und selbst während der Woche drehe ich gern nach Feierabend eine Runde – wenn es die Zeit zulässt, bis auf den Ochsenberg, der etwa eine Stunde von meinem Wohnort entfernt liegt. Oft fahren Freunde mit, manchmal auch Kolleginnen und Kollegen von ÖKK oder meine Familie.

Diese Ausfahrten bedeuten mir sehr viel. Denn ich weiss: Sie sind wesentlich für meine Fitness, für meine Freundschaften und meine Balance. Auf dem Velo bin ich einfach glücklich – allein oder in Gesellschaft.

So wurde ich zum Bike-Fan. Umso stolzer bin ich, dass ÖKK Premiumsponsorin von Nino Schurter ist, dem weltbesten Mountainbiker. Ich bewundere ihn nicht nur für seinen Einsatz als Profisportler, sondern auch als Familienmensch. Wie er alles unter einen Hut bringt, erzählt er gleich auf der nächsten Seite in unserer Titelgeschichte. Entdecken Sie auch unseren neuen Bonus für alle Velofans: Mit dem BikeBonus beteiligen wir uns mit bis zu 800 Franken an Ihrem Lieblingshobby.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser clever-Ausgabe.

Stefan Schena, CEO

Impressum clever: News und Tipps von Ihrer Versicherung | 33. Jahrgang 2/2021 | 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 | Layout Vanessa Cavigelli | Infografik Vollkorn Kollektiv | Illustrationen Lorena Paterlini | Bilder Etienne van Rensburg, Gian Marco Castelberg, | 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/01-21-468969

«Dank meiner Tochter kann ich besser abschalten»

Ruhm und Medaillen spornen an – auch Bike-Champion Nino Schurter. Seine wahre Kraftquelle ist aber die Familie. Für ihn das Grösste: eine Ausfahrt mit seiner Kleinen.

→ Es geht abwärts. Ziemlich steil abwärts. Nino Schurter, der beste Mountainbiker der Welt, lenkt sein Bike über Wurzeln und Gestein. Er ist so stolz. Nicht wegen jubelnder Fans entlang des Trails oder eines nahen Sieges sondern wegen Lisa, seiner fünfjährigen Tochter. Die Kleine fährt vorweg – souverän und furchtlos wie eine Grosse. Ab und zu ruft ihr Papa: «Bravo, Lisa!», «Versuch, wieder aufzustehen!» oder «Achtung, Jump!».

Family first
Ausflüge wie dieser sind für den Olympiasieger Gold wert. Denn Nino Schurter ist durch und durch Familienmensch. Selbst wenn Trainingsplan und Rennkalender voll durchgetaktet sind – für seine Frau Nina und Tochter Lisa nimmt sich der Spitzensportler die Zeit, die er und seine Familie brauchen. Besonders gern unternehmen die Schurters – wie könnte es anders sein – eine Bike-Tour zu dritt. Nina und Nino treten auf dem Tandem in die Pedale, Lisa auf ihrem eigenen Bike.

Seit einiger Zeit radeln der grosse Nino und die kleine Lisa aber auch zu zweit los. Immer im Gepäck: Proviant und ein Abschleppseil, falls Lisa Unterstützung wünscht. Am liebsten steuern die beiden «ihr» Bänklein auf dem Churer Mittenberg an. Dort rast der Weltstar an einem Trainingstag in 16 Minuten 10 Sekunden hoch, manchmal mehrmals pro Tag. Im Team mit Lisa aber spielt Tempo keine Rolle, der Aufstieg zu zweit dauert gut 40 Minuten. Oben angekommen geniessen Vater und Tochter die grandiose Aussicht auf die Bündner Hauptstadt, beobachten die Kühe und stärken sich mit einem Apfel für die rasante Abfahrt nach Hause.

Zu Gast bei ÖKK
«Gestern wollte Lisa direkt nach dem Kindergarten auf eine Bike-Tour. Ich konnte sie zum Glück überzeugen, vorher noch etwas zu essen», erzählt Nino Schurter. Der Olympiasieger ist zu Gast bei ÖKK, um eine neue Folge des Podcasts «Allegra» aufzuzeichnen (siehe unten rechts). In Hoodie, Jeans und Sneakers sitzt er entspannt am Mikrofon.

Nino Schurter, wie sieht der Familienalltag eines Olympiahelden aus?
Wir stehen um 7.40 Uhr auf und frühstücken. Dann begleite ich Lisa ein Stück weit in den Kindergarten und starte mit dem Morgentraining, zum Beispiel im Kraftraum. Nach dem Mittagessen zu dritt folgt eine zweite Trainingssession. Am Abend mache ich Feierabend – wie jeder andere auch. Wir essen zusammen und spielen «Uno».

Schurters on Tour: Nino und Nina auf dem Tandem, Tochter Lisa auf dem Kinder-Bike. Die drei schaffen jede Steigung – auch dank des Abschleppseils, das sich einfach zwischen den beiden Velos spannen lässt.

Nino Schurters liebste Trails für Kinder

- Mittenberg bei Chur
- Flow Trail im Bike Kingdom und – für Fortgeschrittene – «Ninos Gold Trail by ÖKK», beide in Lenzerheide
- Pumptrack in Domat/Ems

Das tönt nach einem ganz normalen Familienalltag …
Ja, das ist für mich sehr wertvoll. Denn als Profisportler gibt es ständig etwas zu tun – noch rasch dehnen oder auf der Faszienrolle die Muskeln bearbeiten. Abschalten ist nicht einfach. Dank meiner Tochter Lisa gelingt mir die Umstellung besser. Denn im Familienalltag gibt es Aufgaben, die einfach erledigt werden müssen. Das hilft, wirklich abzuschalten.

Einfach Nino
Ob Wäsche waschen, staubsaugen oder kochen – der gelernte Mediamatiker packt im Haushalt mit an. Erst recht, weil seine Frau Nina krankheitshalber immer wieder auf Entlastung angewiesen ist. Gut, dass die Familie auf die Unterstützung von Ninos Eltern und Geschwistern zählen kann. Der Zusammenhalt ist gross: Man ist füreinander da, freut sich für- und miteinander – gerade auch, wenn Nino Schurter wegen Trainingscamps oder Wettkämpfen weit weg von zu Hause ist.

Warum ist Familie so wichtig für dich?
Nina und Lisa, aber auch meine Eltern und beiden Geschwister geben mir Kraft und holen mich zurück in die Realität. Das ist wichtig. Denn das Leben als Athlet ist manchmal kurios: Da ist alles so minutiös organisiert, dass einem selbst nur noch etwas übrigbleibt: zu funktionieren. In meiner Familie aber bin ich einfach Nino und muss – oder besser: darf – wie alle anderen walten und schalten.

Wie hat sich das Vaterwerden auf deine sportliche Leistung ausgewirkt?
Zuerst hatte ich Angst, all das zu verlieren, worauf ein Athlet grossen Wert legt – den Schlaf oder die Erholungsphasen. Stattdessen habe ich mit Lisas Geburt gelernt: Es gibt Wichtigeres im Leben als den Sport. Diese Erkenntnis macht mich gelassener und nützt mir als Profisportler sehr, zum Beispiel im Umgang mit einem schlechten Resultat.

Für manche Eltern ist die Familie ein Energieräuber. Für dich aber ist sie eine Kraftquelle. Wie machst du das?
Ich bin einfach happy, eine Familie und ein schönes Daheim zu haben. Dieses Glück mache ich mir immer wieder bewusst. Denn nur, wer zufrieden mit seinem Leben ist, hat die Kraft, sein Bestes zu geben.

Bike im Blut

Nino Schurter (35) ist Olympiasieger, mehrfacher Weltmeister und Weltcup-Gesamtsieger. Aufgewachsen als jüngstes von drei Geschwistern, begeisterte er sich schon früh für Sport und Natur. Besonders angetan waren die Männer im Hause Schurter – Nino, sein Bruder und Vater – vom Biken. Diese Leidenschaft verbindet die drei bis heute: Nino wurde Profibiker, Bruder Mario Inhaber einer Bike-Schule in der Toskana und Vater Ernst Trail-Bauer.

Seit 2014 ist Nino mit seiner Jugendliebe Nina verheiratet, 2016 vervollständigte Lisa Sophie das Familienglück. Der Mountainbiker ist ein Fan von Gadgets und gutem Kaffee und lässt sich derzeit zum Helikopterpiloten ausbilden. Sein nächster sportlicher Höhepunkt: die Olympischen Spiele in Tokio. Als Premiumsponsorin von Nino Schurter fiebert ÖKK mit ihm und seinen Fans mit.

Mehr über Nino Schurter
ab 25. Juni im neuen Podcast
«Allegra – der Podcast mit gesundem Bündnerverstand» auf www.oekk.ch/podcast und allen gängigen Podcast-Streaming-Plattformen.

«Jedem Niveau seinen Trail»

Machen Sie es wie Nino Schurter: Steigen Sie mit Ihren Kindern aufs Bike. Baba Anderegg (43), Swiss Cycling Guide und Inhaberin der Bike-Schule «Bike-Boutique» in Parpan, gibt Tipps für die ersten Bike-Ausflüge.

Baba Anderegg, warum ist Biken ein geeigneter Familiensport?
Die Familie kann gemeinsam draussen unterwegs sein und Orte entdecken, die sie ohne Bike nicht erreicht hätte. Das tut gut und schweisst zusammen. Es gibt allerdings einen Grundsatz zu beachten.

Welchen?
Das Niveau des Trails entspricht immer dem schwächsten Mitglied der Familie, nicht jenem der Eltern. Das bedeutet: Der Trail führt über weichen Waldboden, ist lieber zu kurz als zu lang, geht nicht ständig steil bergauf, sondern oft sanft bergab und birgt keine Absturzgefahr.

Warum ist der Wald ein gutes Start-Terrain?
Auf Waldboden stürzt es sich etwas weicher. Wichtig ist allerdings, dass er nicht voller Wurzeln und losem Gestein ist. Beides schreckt Kinder oft ab. Weil Unebenheiten aber zum Waldboden gehören, rate ich: Ein Erwachsener fährt voraus und warnt seine Familie bei allfälligen Hindernissen vor.

Ab welchem Alter sind Kinder bereit für einfache Trails?
Meiner Meinung nach gibt es fürs Biken kein Mindestalter. Aber eben, was zählt: jedem Niveau seinen Trail. Ich hatte schon Kinder auf Laufrädern in meinen Kursen. Da habe ich einfach die Route entsprechend angepasst.

Welche Ausstattung braucht es fürs Biken?
Einen Helm, Bike-Handschuhe und ein fahrtüchtiges Velo. Das muss die richtige Grösse haben und sollte möglichst leicht sein, braucht für den Start aber keine Dämpfer. Die ganze Ausrüstung kann man übrigens vielerorts auch mieten.

Und wenn es schliesslich losgeht: Was sind Ihre drei Tipps für Bike-Neulinge?
1. Bremsen Sie hinten und vorne gleichzeitig. Auch wenn man Ihnen eingebläut hat, vorne zu bremsen sei gefährlich.
2. Blicken Sie nach vorne. Sie wollen ja sehen, was auf Sie zukommt.
3. Stehen Sie auf dem Bike, die Pedale sind dann waagerecht. So bleiben Sie wendig.

Probieren Sie es aus. Sie werden sehen: Biken macht glücklich – Gross und Klein.

Das neue Angebot für alle Velofans

Sie lieben das Biken? Dann ist unser neues Angebot genau richtig für Sie: Mit der Kombination von ÖKK PRÄVENTION und ÖKK SPITAL PRIVAT UNFALL unterstützen wir Sie mit bis zu 800 Franken für Ihr Lieblingshobby.
www.oekk.ch/bikebonus

Mit dem BikeBonus profitieren Sie von Beiträgen an:
- ✓ Protektoren (Helm, Schoner, Protektoren-Rucksack)
- ✓ Fahrtechnikkursen
- ✓ Reparaturkursen
- ✓ einer Sitzpositions- und Sattelanalyse
- ✓ einem ergonomischen Sattel

Die grosse Auswahl

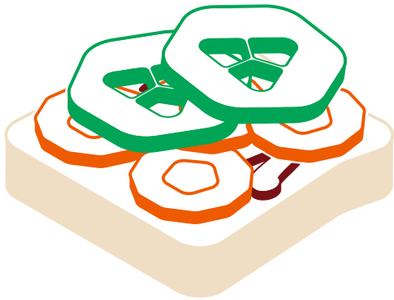
Darf es ein bisschen mehr sein? Ein Stück mehr Komfort oder eine zusätzliche Scheibe Alternativmedizin? Mit den modularen Zusatzversicherungen von ÖKK kreieren Sie sich Ihr ganz persönliches Versicherungssandwich.

Dies unterscheidet eine Zusatzversicherung von der Grundversicherung:

- Eine Zusatzversicherung bietet Leistungen, die in der Grundversicherung nicht inbegriffen sind.
- Sie ist für freiwillig – für Versicherte ebenso wie für Versicherer.
- Wer eine Zusatzversicherung abschliesst, muss einen Fragebogen zu seiner Gesundheit zuhanden des Versicherers ausfüllen.
- Der Versicherungsantrag kann vom Versicherer abgelehnt werden.
- Je jünger der oder die Versicherte beim Abschluss einer Zusatzversicherung ist, desto günstiger ist diese.
- Zusatzversicherungen haben eine Altersgrenze. ÖKK SPITAL beispielsweise kann nur bis zum vollendeten 60. Lebensjahr abgeschlossen werden.

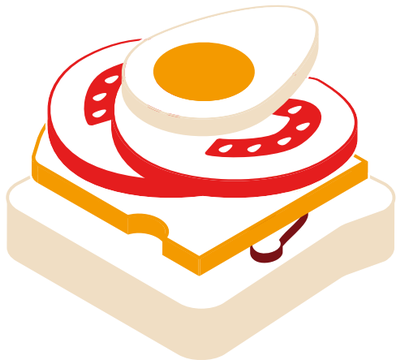
Tipp: Entscheiden Sie sich frühzeitig für die Zusatzversicherungen, die zu Ihnen passen.

Die drei Lieblingssandwiches von Lisa, Marc und Corina



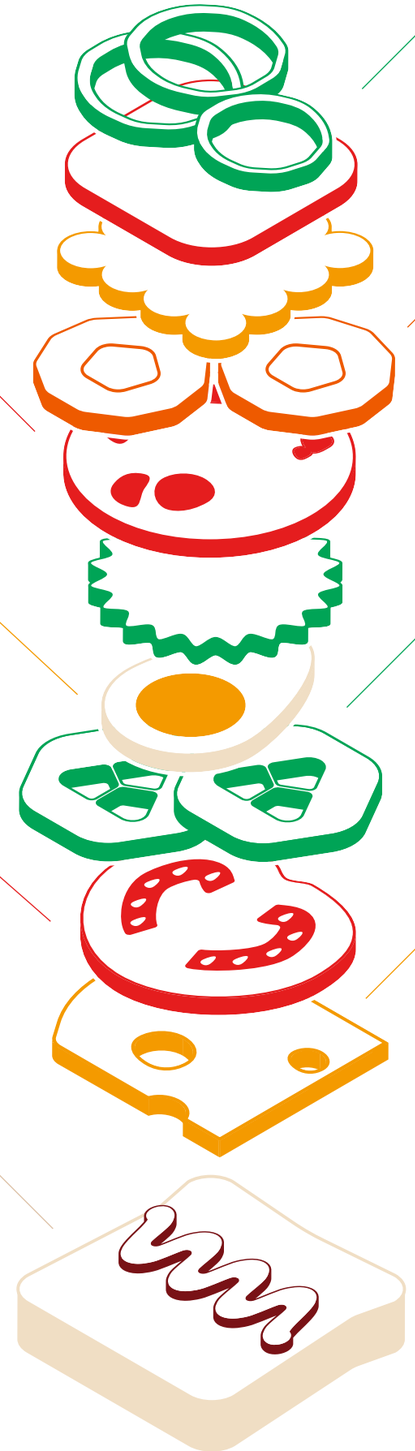
Lisa, 29
Webdesignerin, ledig, schwanger
ÖKK ELTERN
ÖKK NATUR
ÖKK START

Marc, 46
Bauunternehmer, verheiratet, zwei erwachsene Kinder
ÖKK NATUR
ÖKK RISIKOKAPITAL
ÖKK SPITAL PRIVAT
ÖKK PRÄVENTION
ÖKK START



Corina, 36
Treuhänderin, verheiratet, zwei Kinder
ÖKK SPITAL FLEX
ÖKK SMILE
ÖKK PRÄVENTION
ÖKK START

Vielseitig und gesund: alle Zutaten auf einen Blick*



ÖKK RISIKOKAPITAL bietet Ihnen und Ihren Nächsten finanziellen Schutz bei Invalidität oder im Todesfall.

ÖKK SPITAL PRIVAT bietet Ihnen ein Höchstmass an Komfort und Privatsphäre, und auf Wunsch werden Sie von der Chefärztin oder dem Chefarzt betreut.

ÖKK NATUR ist der optimale Zusatz, wenn Sie Brillen- und Kontaktlinsenträger/-in sind und/oder alternativmedizinischen Behandlungen vertrauen, wie z. B. der Homöopathie oder Akupunktur.

ÖKK SPITAL FLEX bietet Ihnen die Möglichkeit, erst bei Spitaleintritt zu entscheiden, ob Sie auf der allgemeinen, halbprivaten oder privaten Abteilung liegen möchten.

ÖKK ELTERN ist die ideale Zusatzversicherung für werdende und junge Eltern. Die Versicherung übernimmt z. B. Kosten an Geburtsvorbereitungskursen oder ein Familienzimmer im Spital.

ÖKK SMILE schützt Sie vor hohen Zahnarztkosten, z. B. für Zahnspangen im jungen Alter oder Prothesen im fortgeschrittenen Alter.

ÖKK PRÄVENTION unterstützt Sie, gesund zu bleiben, und übernimmt z. B. Beiträge an Kosten für Sportvereine, Fitnessstudios oder wichtige Vorsorgeuntersuchungen.

ÖKK START schliesst Deckungslücken der Grundversicherung wie z. B. Beiträge an Brillengläsern. Ausserdem ist ÖKK START Grundlage für weitere Zusatzversicherungen bei ÖKK.

*Die Auflistung an Zutaten beziehungsweise Zusatzversicherungen ist nicht abschliessend. Eine Übersicht aller Versicherungen finden Sie unter www.oekk.ch.

Jetzt profitieren:
Bestellen auch Sie Ihre Medikamente bei Zur Rose und profitieren Sie von den Rabatten für ÖKK Versicherte.
www.oekk.ch/zurrose

Medikamente bequem an die Haustür

Einfache Bestellung, prompte Lieferung: Die Online-Apotheke Zur Rose erleichtert das Leben – ganz besonders, wenn es nicht immer leicht ist. Wie bei ÖKK Kundin Estelle Marazza.

Estelle Marazza ist aufgewühlt. Die Ärzte haben bei der ÖKK Kundin aus Verdabbio die Autoimmunkrankheit Multiple Sklerose diagnostiziert. Die dreifache Mutter liegt auf der Neurologieabteilung, die Informationen prasseln auf sie ein. Manches kann sie sich nicht merken, einen Tipp des behandelnden Arztes aber sehr genau: Ersparen Sie sich den Gang in eine Apotheke, bestellen Sie Ihre rezeptpflichtigen Medikamente fortan bei der Online-Apotheke Zur Rose.

Effizient und einfach
Wieder daheim erinnert sich Estelle Marazza an die Worte. Doch sie ist skeptisch. Es ist nicht ihre Sache, im Internet einzukaufen, Medikamente schon gar nicht. Andererseits ist sie angetan von der Vorstellung, daheim eine Bestellung abzuschliessen und die Medikamente innert zwei Tage portofrei an die Haustür geliefert zu bekommen. Keine Anfahrt, keine Öffnungszeiten. Aber ob sie sich mit der Technik und den Abläufen von Zur Rose wird anfreunden können?

Und ob! Bereits nach der ersten Bestellung ist Estelle Marazza überzeugt: Einfacher und bequemer geht es nicht. Heute, drei Jahre nach der Diagnose, gehört sie längst zur Stammkundschaft von Zur Rose.

Eine grosse Erleichterung
«Zur Rose ist eine Erleichterung in meinem manchmal nicht ganz leichten Leben», sagt Estelle Marazza. Was die 50-Jährige besonders schätzt: «Selbst wenn Fragen auftauchen, ist der Kundenservice immer freundlich und kompetent.» Inzwischen hat sie ihren Weg gefunden, mit Multiple Sklerose zu leben, und sie weiss: Mit Zur Rose und ÖKK stehen ihr zwei verlässliche und hilfsbereite Partner zur Seite.

Ihre Vorteile:
- ✓ einfache Bestellung online oder telefonisch – jederzeit, überall und mit geringem Zeitaufwand
- ✓ sichere und portofreie Lieferung innert zweier Werktage oder nach Vereinbarung
- ✓ umfangreiches Sortiment, darunter Medikamente auf Rezept sowie Kosmetik- und Hygieneartikel
- ✓ smarte Services wie Einnahmeerinnerungen per SMS und Übersicht der persönlichen Medikamente
- ✓ weitere Vorteile exklusiv für ÖKK Versicherte – zum Beispiel Vergünstigungen auf Medikamente

So sitzt der Velohelm

Nur richtig angepasst bietet ein Velohelm guten Schutz. Darauf sollten Sie achten:

Helm waagerecht aufsetzen. Justierung mittels Rädchen; der Helm soll anliegen, aber nicht drücken. Kopf schütteln – Helm darf weder wackeln noch rutschen.

Seitenriemen gleich satt anziehen. Darauf achten, dass sie nicht verdreht sind. Der Winkel des «Y» soll direkt unter dem Ohrläppchen liegen.

Helm bis zwei Finger breit über die Nasenwurzel nach vorne ziehen.

Kinngurt anziehen. Ein Finger soll zwischen Kinn und Gurt Platz haben – nicht mehr.

Mit Köpfchen zum perfekten Helm
Bike-Fachmann Arno Däscher gibt Tipps für den erfolgreichen Helm-Kauf.
www.oekk.ch/helm

In besten Händen

Manchmal kann selbst die beste Ausrüstung eine Verletzung nicht verhindern. Dann ist man froh um den passenden Versicherungsschutz. ÖKK steht Ihnen zur Seite – weltweit.

Mit SPITAL PRIVAT UNFALL haben Sie bei einem Unfall weltweit Zugang zu privaten Spitalabteilungen. Höchster Komfort und beste ärztliche Betreuung sind Ihnen sicher.

Für Kurzentschlossene, die einen flexiblen Schutz schätzen, empfiehlt sich ÖKK UNFALL SUBITO. Die neue Kurzzeitversicherung gewährt Ihnen bei einem Unfall in der Schweiz und im Ausland Zugang zu privaten Spitalabteilungen.

Schnell und unkompliziert online abschliessen und nur dann und so lange bezahlen, wie Sie den Schutz brauchen. Auch für Personen, die (noch) nicht bei ÖKK versichert sind.
www.oekk.ch/unfall-subito

Schon gehört?

ÖKK mit neuem Podcast

Das gibt zu hören: ÖKK hat einen neuen Podcast. Für «Allegra» bittet der ehemalige Radiomoderator Fabio Nay Persönlichkeiten ans Mikrofon und spricht mit ihnen über Themen rund um die Gesundheit. Zu den Gästen gehören zum Beispiel HCD-Coach Christian Wohlwend, Langstreckenläuferin Maja Neuenschwander und Bike-Champ Nino Schurter.

«Allegra – der Podcast mit gesundem Bündnerverstand» auf www.oekk.ch/podcast und allen gängigen Streaming-Plattformen.

Brillen-Wettbewerb

Auflösung Wettbewerb

Die Lösung des Wettbewerbs in der Clever-Ausgabe 1/21 lautet: 1+E, 2+A, 3+B, 4+C, 5+D.
Wir bedanken uns fürs Mitmachen und wünschen der Gewinnerin viel Spass mit dem Preis. Einen weiteren Wettbewerb finden Sie übrigens schon auf der nächsten Seite.

100 Jahre HCD

Feiern mit dem HCD

Kaum zu glauben: Schon in drei Monaten geht die Eishockey-Saison wieder los. Sie wird für den HC Davos eine ganz besondere sein, denn heuer feiert der Club sein 100. Jubiläum. ÖKK als Hauptsponsorin des HCD gratuliert natürlich herzlich – und freut sich auf verschiedene Jubiläumsaktionen. Seien Sie gespannt!

www.hcd.ch/100

Was sind eigentlich …

Tiers garant und Tiers payant?

Die Begriffe stehen für zwei Zahlungssysteme beim Vergüten von Leistungen. Bei «Tiers garant» schickt der Leistungserbringer (Spital, Apotheke, Arztpraxis) die Rechnung an Sie. Sie begleichen den Betrag und senden die Rechnung weiter an ÖKK. Wir erstatten den Ihnen zustehenden Betrag zurück. Bei «Tiers payant» hingegen schickt der Leistungserbringer die Rechnung direkt an ÖKK. Wir begleichen den Betrag und stellen Ihnen den Selbstbehalt in Rechnung.

Für welchen Begriff aus der Welt der Krankenversicherungen wünschen Sie eine Erklärung? Schreiben Sie uns! clever@oekk.ch

Keine Zeit? Von wegen!

Simpla, die Online-Plattform von ÖKK, verhilft Ihnen zu mehr Zeit – und neu auch zur perfekten Bike-Ausrüstung. Erholung und Spass stehen also nichts mehr im Wege.

Sie freuen sich seit Tagen: Endlich mal wieder eine Velotour mit dem besten Bike-Buddy. Endlich mal wieder strampeln, schwatzen, schwitzen. Aber alles kommt anders. Die Fenster müssen geputzt, die Hemden gebügelt und die Englisch-Wörtli des Juniors gebüffelt werden. Für Genuss, Spass und Erholung bleibt keine Zeit. Oder doch?

Profis im Einsatz
Natürlich. Auf Simpla, der Online-Plattform von ÖKK, finden Sie zahlreiche Expertinnen und Experten, die Ihnen unliebsame Aufgaben zum Sonderpreis abnehmen – vom Frühlingsputz bis zur Nachhilfe. So bleibt Ihnen mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben, wie eine Bike-Tour. Aber Moment!

Simpla-Shop: Paradies für Bike-Fans
Bevor Sie losradeln, schauen Sie am besten noch im Simpla-Shop vorbei. ÖKK hat dessen Sortiment stark ausgebaut – und dabei auf qualitativ hochwertige Produkte rund ums Bike gesetzt. Ob Trikots, Handschuhe, Helme oder Rucksäcke – auf Simpla werden Bike-Fans fündig. Jetzt kann es losgehen.

Wettbewerb: Simpla verlost drei Velohelme

Wohin führt Ihre liebste Bike-Route? Lassen Sie es uns wissen und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei Velohelmen aus dem Simpla-Shop.
Einfach QR-Code scannen oder www.simpla.ch/clever-wettbewerb besuchen.
Teilnahmeschluss ist der 30. Juni 2021.

simpla | einfach clever

Diese Karte ist Trumpf

Seit 2010

erhält jede in der Schweiz krankenversicherte Person von Gesetzes wegen eine Versichertenkarte. Bei ÖKK erhalten alle Versicherten eine Karte, also Grundversicherte und auch ausschliesslich Zusatzversicherte.

00455

lautet die BAG-Nummer von ÖKK. Sie steht auf Ihrer Versichertenkarte und sagt aus, unter welcher Nummer ÖKK beim BAG registriert ist.

85,6 x 53,98

Millimeter gross muss in der Schweiz eine Versichertenkarte sein. Das entspricht dem normierten ID-1-Format.

5 Jahre

lang ist eine Versichertenkarte gültig.

Wozu brauche ich eine Versichertenkarte?

Ob bei einem Arzt- oder Spitalbesuch oder beim bargeldlosen Bezug von Medikamenten in der Apotheke: Wenn Sie im In- oder Ausland medizinische Leistungen beziehen, kann die Abrechnung dank ihrer Versichertenkarte direkt über ÖKK ablaufen. Das vereinfacht den Prozess. Überdies liefert die Versichertenkarte Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin wichtige Daten. So kann im Spital auch festgestellt werden, ob Sie beispielsweise halbprivat oder privat versichert sind. Daher: Tragen Sie Ihre Versichertenkarte immer bei sich.

Wofür hat meine Karte einen Mikrochip?

Auf dem Chip sind Ihre administrativen Daten erfasst: Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, AHV-Nummer, Kartennummer, Ablaufdatum der Karte und Name der Versicherung, also ÖKK. Der Chip beinhaltet jene Angaben, die auch auf der Karte aufgedruckt sind.

Kann ich auf die Karte eigene Daten laden?

Ja, Sie können Ihre Karte freiwillig mit medizinisch relevanten Daten ergänzen, zum Beispiel bezüglich Blutgruppe, Krankheiten, Allergien oder Patientenverfügung. Diese zusätzlichen Informationen können Sie nicht selber speichern. Sie müssen Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder das Spital darum bitten. Diese sind allerdings nicht dazu verpflichtet, Ihrer Bitte nachzukommen.

Und wozu dient der Magnetstreifen?

Auf der Rückseite Ihrer Karte finden Sie einen Magnetstreifen. Auf ihm ist die Kartennummer gespeichert – für jene Lesegeräte, die noch keine Chips lesen können. Die Rückseite Ihrer Versichertankarte gilt als Auslandsversicherungskarte in Ländern der EU.

Wie steht es um den Datenschutz?

Sie können die Zusatzdaten auf Ihrer Karte mit einem PIN-Code schützen. Diesen Schutz kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt aktivieren. ÖKK ist diese PIN nicht bekannt und kann Ihre gespeicherten Daten auf Ihrer Versichertenkarte nicht einsehen.

Meine Karte ist weg. Was nun?

Melden Sie den Verlust so rasch wie möglich Ihrer Agentur. Dann kann ÖKK die Karte sperren. Sie erhalten daraufhin kostenlos eine neue Versichertenkarte. Ihre gespeicherten Daten allerdings gehen unwiderruflich verloren und müssen abermals aufgenommen werden.

Übrigens:
Die Versichertenkarte ist neu auch auf der ÖKK App hinterlegt. So müssen Sie die Karte nicht mehr in Ihrer Brieftasche tragen. Sie können die ÖKK App gratis im Apple Store oder bei Google Play herunterladen.

ÖKK8000d/06.21

Ein Augenblick im Leben von …

Michael Häsch, Koch

«Ich stehe in der Küche – trotz der Corona-Pandemie. Erst Ende 2020 habe ich mit Flurina die «Stiva Grischuna» in Disentis von ihren Eltern übernommen. Seitdem kochen wir mit viel Leidenschaft «über d'Gass». Und seit April dürfen wir endlich unsere ersten Gäste auf der Terrasse begrüssen. Alle helfen mit, manchmal sogar Flurin, unser Kleinster.»

Die Versicherung mit
gesundem Bündnerverstand.

ÖKK