ÖKK Magazin 3|2021

clever

Seite 3

Spass im Nass

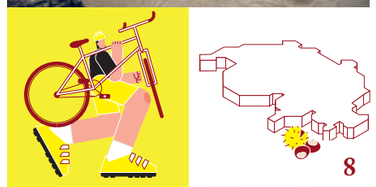
Gemeinsame Abenteuer schweissen die Familie zusammen

Seite 8

Sechs Ausflugstipps – mit Erlebnisgarantie

Seite 14

Unser Immunsystem kämpft rund um die Uhr



Familienausflug auf dem Vorderrhein _____3
Interview: «Ausflüge stärken die Familie» ___7
Ausflugstipps in der Schweiz _____8
Das elektronische Patientendossier _____10
Kurzmeldungen _____12
Simpla: Mehr Freude am Lernen _____13
Immunsystem: unsere innere Stärke _____14

ÖKK Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

Grüazi

Ob Picknick, Zoobesuch oder Höhlenwanderung – gemeinsame Erlebnisse sind wichtig für den Familiengeist. Warum ist das so? Und wie gelingen Familienausflüge? Antworten darauf liefert unsere Titelgeschichte. Wir begleiten Familie Jörger aus Domat/Ems auf ihrem Ausflug in die Rheinschlucht, wo sie im Schlauchboot den Vorderrhein hinabpaddelt. Das kostet Überwindung, sorgt für Spannung, erfordert Teamgeist – und bleibt garantiert in Erinnerung.

Natürlich muss nicht jeder Ausflug so viel Action bieten. Früher sind meine Frau und ich mit Tochter und Sohn oft einfach am Heinzenberg wandern gegangen. Heute ist diese Gegend ein richtiges Eldorado für Familien. Besonders begeistert bin ich vom «Parc da moviment» in Obergmeind. Der grossartige, kostenlose Bewegungspark bietet Kindern wie Erwachsenen einen gesunden Spass. Und Spass ist bekanntlich immer gut, wenn es darum geht, Jung und Alt für einen Ausflug zu begeistern.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre.

Stefan Schena, CEO

Impressum clever: News und Tipps von Ihrer Versicherung | 33. Jahrgang 3/2021 | 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 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/01-21-561690

R(h)ein ins Vergnügen

Im «Grand Canyon der Schweiz» wird ein Familienausflug zum Erlebnis. Auf Rafting-Tour mit der Familie Jörger aus Domat/Ems. →

→ Sie ist heiss und er eiskalt: die Rheinschlucht und der Vorderrhein. Auf über 30 Grad Celsius klettert die Lufttemperatur an diesem Wochenende, während das Wasser 7,9 Grad misst. Kimo stockt der Atem, als er in den reissenden Fluss eintaucht.

Doch was ist schöner, als an einem heissen Wochenende ins kühle Nass zu springen? Obwohl – genau genommen hat die Familie Jörger mit den Eltern Susann und Bruno und den Kindern Lia (15) und Kimo (13) keinen Sprung ins Wasser geplant, sondern ein River Rafting auf dem Wasser. Deshalb ist Lia jetzt am Hadern: «Muss ich da wirklich reinspringen?» Sie muss, sagt Rafting Guide Alessandro Niehaus von der Kanuschule Versam (www.kanuschule.ch). Das kurze Schwimmtraining mit Helm, Neoprenanzug und Schwimmweste gehört zum Sicherheitskonzept. Geduldig spricht er Lia Mut zu, ebenso ihre Eltern und ihr Bruder. Dann löst sie langsam ihre Hand vom Ufer und lässt sich von der Strömung mitreissen, ein paar Meter nur, um am vereinbarten Ausstiegspunkt wieder ans Ufer zu kraulen. Mutprobe bestanden.

Familienausflüge – keine Selbstläufer
Immer wieder unternehmen die Jörgers Ausflüge. Und das ist wichtig, findet Familienberaterin Riccarda Menghini (siehe Interview, S. 7): «Durch gemeinsame Ausflüge kann die familiäre Gemeinschaft gestärkt werden.» Allerdings sind Familienausflüge keine Selbstläufer. Eltern müssen sich – am besten gemeinsam mit den Kindern – gut überlegen, wohin die Reise gehen soll. Zum x-ten Mal im nahegelegenen Wald spazieren? Das mag für ein klärendes Gespräch gut sein, aber kaum für ein bleibendes Erlebnis.

Die Kraft der Momente
Wie Ausflüge zu Erlebnissen werden, darüber haben sich die US-amerikanischen Wissenschaftler und Brüder Chip und Dan Heath Gedanken gemacht. In ihrem Buch «The Power of Moments» (dt. «Die Kraft der Momente») nennen sie Erfolgsfaktoren wie «Erhöhung» und «Momente des Stolzes». Übersetzt auf Lias Eisbad: Die 15-Jährige musste ihren Einsatz übers Alltägliche hinaus erhöhen, um danach umso stolzer aus dem Fluss zu kraxeln. Wenn wir uns später an unsere Kindheit erinnern, dann oft an solche Momente.

Sicherheit geht vor: Beim obligatorischen Schwimmtraining wird der Ernstfall «Mann über Bord» geprobt. Kimo traut sich als Erster ins eiskalte Nass.

Rafting Guide Alessandro Niehaus zeigt, wo die ersten Stromschnellen lauern, dann löst er die Leinen, und der Spass beginnt.

Alle Frau und Mann an Bord! Alessandro erklärt kurz die Paddelkommandos, dann löst er die Leine. Die nächste Abkühlung folgt sogleich: Nach 200 Metern knickt der Fluss kurz vor einer Felswand scharf nach rechts ab. «Vorwärts, links!», ruft Alessandro. Das Boot nimmt Fahrt auf, sticht nach unten, vorne türmt sich eine Wasserwand auf, ein Ruck, ein Wasserschwall und – nein, das Boot kentert nicht, zum Erstaunen von Lia und Kimo, die am Bug sitzen und nun mit grossen Augen ihre Eltern anstarren. «Oh, mein Gott!»

Ein dritter Faktor, der kraftvolle Momente auszeichnet: die «Verbindung» zueinander, das gemeinsame Erleben. «Es ist wichtig, es ist echt, und wir meistern das zusammen», heisst es in «The Power of Moments». Will heissen: Der Vorderrhein ist kein Planschbecken, er ist echt und die Jörgers meistern ihn mit geeinter Paddelkraft.

Naturspektakel Ruinaulta
Auf dem zehn Kilometer langen Flusslauf von Versam nach Reichenau folgen auch ruhigere Passagen. Wo die bizarren Felsformationen der Rheinschlucht gen Himmel ragen, wandern die Blicke der Jörgers in die Höhe. In diesen Momenten glänzt Alessandro nicht nur als Kapitän, sondern auch als Naturführer, erzählt beispielsweise, wie jung die Rheinschlucht ist – vor nicht einmal 10'000 Jahren ist sie entstanden. Zu dieser Zeit wurden in der Türkei bereits Rinder domestiziert und auf Zypern Katzen. Und in Flims stürzten sieben Kubikkilometer Fels in die Tiefe, liessen den Rhein zu einem See anstauen, bis sich dieser mit der Zeit den Weg durch die Schuttmassen bahnte, die Rheinschlucht.

Heute ist diese ein Naturparadies mit Wanderwegen, die oft direkt am Ufer entlangführen. Nur der Abschnitt zwischen der Isla Bella Brücke und der Hängebrücke Punt Ruinaulta ist gänzlich naturbelassen. Hier nisten auf Kiesbänken seltene Vögel wie Flussuferläufer und Flussregenpfeifer, die sich mit Glück vom Boot aus beobachten lassen.

Öko: im Zug zurück
Kurz vor Reichenau kündigt eine alte Eisenbahnbrücke das Ende der gut einstündigen Flussfahrt an. Die Jörgers paddeln kräftig Richtung Ufer, springen an Land und ziehen das Boot aus dem Wasser. Alessandro öffnet die Ventile – die Luft ist raus und nach diesem Erlebnis auch ein bisschen bei den Jörgers. Noch ein letzter Kraftakt steht bevor: Das Boot wird in einen Bollerwagen gehievt, zum Bahnhof Reichenau gezogen und in den nächsten Zug Richtung Versam verladen. Stolz erklärt Alessandro, dass die Kanuschule Versam seit ihrer Gründung 1989 möglichst ökologisch funktioniert: Alle Kanus und Boote werden mit dem Zug zurücktransportiert.

Auf der kurzen Bahnfahrt wird es dann noch einmal richtig heiss. Wie viele weitere Passagiere, die in Reichenau in den Zug steigen, stecken auch die Jörgers immer noch im Neoprenanzug. Jetzt würde selbst Lia gern noch einmal in den eiskalten Vorderrhein springen.

Picknicktipps von ÖKK

Die Rheinschlucht ist ein Picknickparadies. Vier schön gelegene und gut ausgestattete Feuerstellen laden zwischen Castrisch und Versam zum Verweilen ein. Sommereistee? Schlangenbrot «Spezial»? Bratbirnen? Damit das Picknick für Jung und Alt zum Erlebnis wird, haben wir für Sie leckere Sommerrezepte zusammengestellt. An Guata! www.oekk.ch/sommerrezepte

Allegra
ÖKK

Und noch ein Tipp – als Sahnehäubchen light sozusagen: In der nächsten Podcast-Folge «Allegra» ist die Ernährungsberaterin Germaine Sandoval zu Gast. Dieses Mal dreht sich alles ums Thema Essen bei den Kleinsten. Den Podcast finden Sie unter www.oekk.ch/podcast.

«Gemeinsame Ausflüge stärken die Familie»

Wie ein Familienausflug gelingt, erklärt Riccarda Menghini Sutter im Interview. Sie ist Paar- und Familienberaterin (www.familienberatung.ch) in Chur und Mutter von zwei jugendlichen Kindern.

Riccarda Menghini Sutter, wie sah Ihr letzter Familienausflug aus?
Wir sind mit unserem Kanadier auf der Reuss von Bremgarten bis Mellingen gepaddelt. Da unser Boot nur drei Plätze hat, haben uns die beiden Jungs abwechselnd auf dem Stand Up Paddle begleitet. Unterwegs haben wir auf einer Sandbank ein Picknick genossen.

Wenn Sie an Ihre Kindheit zurückdenken, wie haben Sie Familienausflüge erlebt?
Wir sind fast jedes Wochenende wandern gegangen. Um ehrlich zu sein, fand ich das eintönig und langweilig.

Warum sind gemeinsame Erlebnisse für Familien wichtig?
Durch gemeinsame Ausflüge kann die familiäre Gemeinschaft gestärkt werden. Doch dafür müssen die Voraussetzungen stimmen. Oft erlebe ich als Familienberaterin Eltern, die während der Woche gestresst sind und am Wochenende nur noch abschalten wollen. Gleichzeitig nagen sie Gewissensbisse, dass sie mit den Kindern etwas unternehmen sollten. Wird dann per Machtwort ein Ausflug befohlen, sind schmollende Kinder vorprogrammiert. Eltern müssen wissen: Der familiäre Halt wird hauptsächlich durch den alltäglichen Umgang miteinander geprägt.

Was ist die Zauberformel für einen gelungenen Familienausflug?
Kinder und Jugendliche haben oft andere Interessen. Die sollten sie in die Ausflugsplanung einbringen können. Vielleicht kann nicht jede Idee umgesetzt werden. Doch selbst dann sollte das Kind spüren, dass es einbezogen und sein Wunsch gehört wird. Diese aktive gemeinsame Planung schafft Motivation und Identifikation und ist eine wichtige Voraussetzung für einen gelungenen Ausflug.

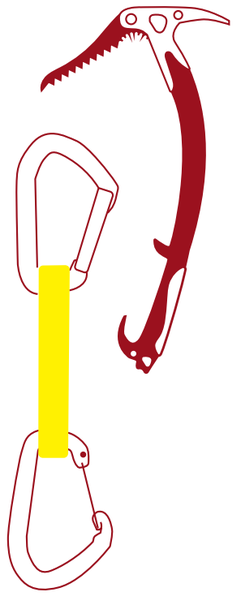
Wie bringt man die unterschiedlichen Interessen unter einen Hut?
Kinder spielen gerne. So können Spiele oder Aufgaben beispielsweise eine Wanderung auflockern. Wir haben gute Erfahrungen mit Geocaching gemacht. Das ist eine Art Schnitzeljagd, bei der Verstecke anhand geographischer Koordinaten im Internet veröffentlicht und mithilfe eines GPS-Empfängers gesucht werden. Das weckt den Entdeckergeist! Auch ein Feuer mit Bräteln macht meinen Kindern selbst im Jugendalter noch Spass. Es bietet zudem Raum und Zeit für Gespräche. Entscheidend ist, dass sich Eltern ebenso wie die Kinder dem Moment und dem Gegenüber voll hingeben. Daher: Handy weg!

Vier Tipps für einen gelungenen Familienausflug

- Kinder in die Planung einbeziehen.
- Spielerische Elemente einbauen.
- Die zunehmende Selbstbestimmung der Kinder im Jugendalter respektieren.
- Handy weg!

Schau! Schön! Schweiz!

Warum in die Ferne reisen, wenn das Abenteuer so nah ist?
Sechs Ausflugstipps mit Erlebnisgarantie – vom Bündnerland bis in den Jura.



1 Les Sommêtres (JU)

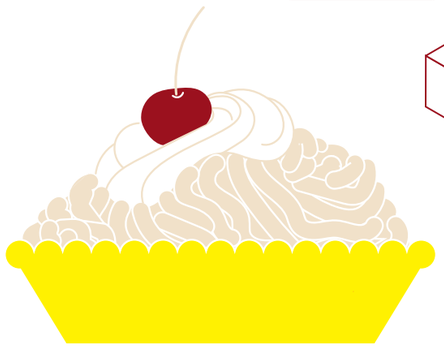
Ein schönes, jedoch unbekanntes Klettergebiet der Schweiz liegt in den jurassischen Freibergen. Unten fliesst der Doubs, oben thront das Felsmassiv der Sommêtres. Der Klassiker ist die Gratkletterei, aber es gibt auch einfache Routen. Unter dem Gipfel liegt eine bezaubernde SAC-Hütte, die nicht reserviert werden kann. Wer zuerst kommt … Auch das Wandergebiet am Doubs ist extraklasse.

Sport
Erlebnis
Schönheit
Bildung

2 Swiss Bike Park Oberried (BE)

Der Swiss Bike Park bei Bern ist die neue Bike-Attraktion der Schweiz. Auf der grössten Zweirad-Spielwiese der Welt mit Pump-Tracks, Sprüngen und Trails kommen Anfänger bis Überflieger auf ihre Kosten. Auch Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung finden hier eigene Trails. ÖKK ist Hauptpartnerin des Swiss Bike Park.
www.swissbikepark.ch

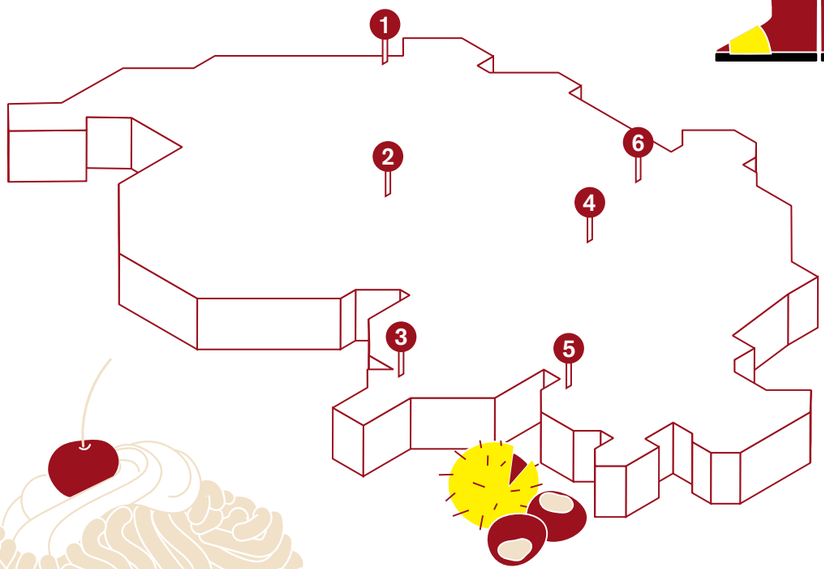
Sport
Erlebnis
Schönheit
Bildung



3 Kastanienweg Malcantone (TI)

Arosio ist das höchstgelegene Dorf des Malcantone und sozusagen die Hauptstadt der Schweizer Esskastanie. Selbst die Kirchentür ist hier aus Kastanienholz. Beim Grotto Sgambada beginnt eine der schönsten Herbstwanderungen durch die Kastanienwälder des Sentiero del Castagno. Dann zum Abschluss noch ein Vermicelles, und der Kastanientag ist «perfetto».

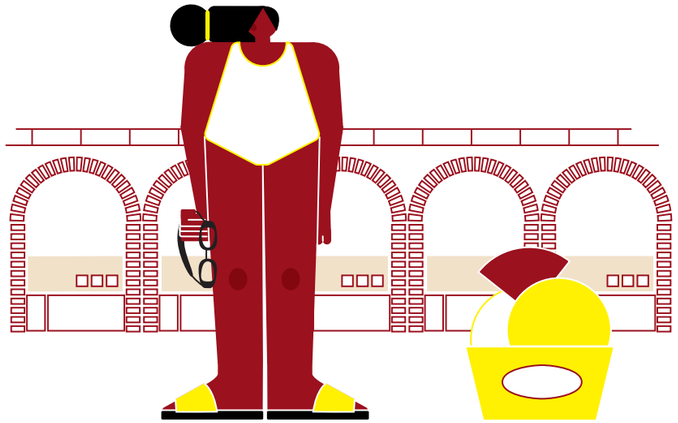
Sport
Erlebnis
Schönheit
Bildung

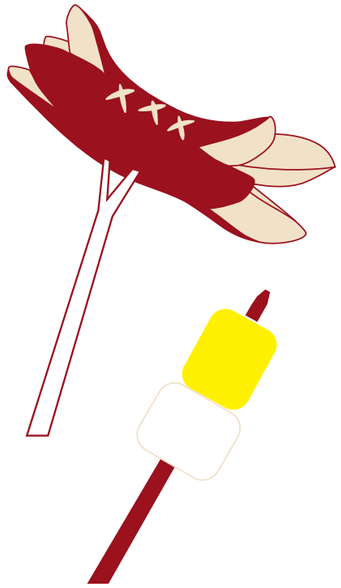


4 Minigolf Einsiedeln (SZ)

Die Minigolfanlage in Einsiedeln steht quasi unter Schirmherrschaft Gottes: Direkt über den 18 Betonbahnen thront das mächtige Kloster Einsiedeln, dessen Besuch vor oder nach einer Partie empfohlen ist. Ein Hingucker für Kinder: Die Bilderwand mit Fürbitten, die Gläubige in den letzten 250 Jahren der Heiligen Jungfrau Maria geschickt haben.

Sport
Erlebnis
Schönheit
Bildung





5 Alte Averserstrasse (GR)

Selten ist Wandern so schön und lehrreich in einem. Auf den Trassen der 1895 gebauten Averserstrasse führt der Wanderweg von der Rofflaschlucht bis zur höchsten Siedlung Europas: Juf. Zwischendurch zu bestaunen sind die alten Kunstbauten, Gletschermühlen, Felsformationen und Ruinen längst geschlossener Bergwerke. Praktisch: Direkt gegenüber der PostAuto-Haltestelle «Ferrera, Plan Davains» liegt eine der schönsten Feuerstellen der Schweiz*.

*Entdecken Sie noch weitere Feuerstellen: www.oekk.ch/feuerstellen

Sport
Erlebnis
Schönheit
Bildung

6 Badi Unterer Letten (ZH)

Der 1909 erbaute «Underi Lätte» ist eines der ältesten Flussbäder Europas. Zum Kultstatus trägt auch der «Rechen» bei, an dem sich mutige Schwimmer gegen die Strömung stemmen – stets unter der Aufsicht einer Bademeisterin. Der Besuch ist gratis und lässt sich mit einem Spaziergang über das stillgelegte Bahnviadukt auf die schöne Josefwiese kombinieren. Im «Eisvogel» gibt's das beste Glace der Stadt.

Sport
Erlebnis
Schönheit
Bildung

«Wir gewinnen die Hoheit über unsere Dokumente»

Als eine der ersten Regionen der Schweiz führt die Südostschweiz diesen Herbst das elektronische Patientendossier (EPD) ein. Worauf sich die Bevölkerung freuen darf, weiss der Gesamtverantwortliche Richard Patt.

Richard Patt ist Leiter Informationsmanagement beim Kantonsspital Graubünden und Geschäftsführer des Vereins eSANITA, der den Aufbau und Betrieb der Stammgemeinschaft in der Südostschweiz verantwortet.

Richard Patt, bald kann die Südostschweizer Bevölkerung das elektronische Patientendossier eröffnen. Freuen Sie sich?
Und wie! Wir haben intensiv auf diesen Schritt hingearbeitet; die Südostschweiz gilt schweizweit als Vorreiterin. So weit wie hier ist man mit dem EPD sonst nur in einigen Kantonen der Romandie und im Kanton Aargau. Unter den Mitarbeitenden des Kantonsspitals Graubünden sowie anderer Spitäler und Kliniken der Südostschweiz hat man übrigens schon im Sommer mit der Einführung begonnen.

Warum in den Spitälern?
Weil wir so das EPD in einem kontrollierten Umfeld einführen und seine Technik und Organisation testen und optimieren konnten. Ab November dürfen dann alle Personen der Südostschweiz ein EPD eröffnen. Die Betonung liegt auf «dürfen» – niemand muss.

Was gewinnt man mit einem EPD?
Eine persönliche und hochsichere Ablage für die eigenen Gesundheitsdokumente. Diese sind im EPD jederzeit und überall per Computer, Tablet oder Handy für die Inhaberin oder den Inhaber sowie für berechtigte Personen einsehbar. Es braucht einzig eine sichere Internetverbindung.

Welche Vorteile hat das EPD weiter?
Zu den wichtigsten gehört, dass die Patientin oder der Patient die Hoheit über die eigenen behandlungsrelevanten Dokumente gewinnt. Sie oder er hat nun den Überblick und die Kontrolle darüber und kann bei Behandlungen oder Operationen kompetenter mitentscheiden. Auch in Notfällen ist man mit einem EPD im Vorteil: Fachpersonen erfahren im EPD relevante, allenfalls sogar lebensrettende Gesundheitsinformationen – auch ohne explizites Zugriffsrecht.

Das gilt aber nur im Notfall, oder?
Ja, absolut. Im Normalfall entscheidet immer die Patientin oder der Patient, wer Zugriff auf das EPD erhält. Angehörige oder auch das Gesundheitspersonal brauchen also ein explizites Zugriffsrecht. Krankenversicherungen haben übrigens keine Einsicht ins EPD, das ist gesetzlich so geregelt.

Wer legt die Dokumente im EPD ab?
Spitäler und Kliniken sind von Gesetzes wegen verpflichtet, behandlungsrelevante Dokumente, zum Beispiel Austrittsberichte, im EPD abzulegen. Die Patientin oder der Patient kann das EPD auch selbst mit medizinischen Dokumenten füllen, zum Beispiel mit Angaben zu Allergien, dem Blutgruppen- oder Impfausweis, einer Medikationsliste oder einer Patientenverfügung.

Was ist mit Dokumenten der Hausärztin oder des Hausarztes?
Bisher haben sich fast ausschliesslich Spitäler ans EPD angeschlossen – auch weil sie gesetzlich dazu verpflichtet sind. Für ambulante Leistungserbringende wie Hausarztpraxen, Apotheken und Spitex ist die Teilnahme am EPD freiwillig. Wer also die medizinischen Dokumente des Hausarztes oder der Hausärztin im EPD ablegen möchte, muss dies – vorerst zumindest – selbst tun.

Die Südostschweiz steht kurz vor dem Start des EPD, anderswo braucht es noch Geduld. Warum ist der Stand regional verschieden?
Weil Bund und Kantone sich darauf verständigt haben, das EPD kantonal oder regional umzusetzen. Dazu müssen sich Leistungserbringende zu einer sogenannten Stammgemeinschaft zusammenschliessen. Diese bietet in der jeweiligen Region das EPD an. Der Kanton Graubünden bildet mit den Kantonen Glarus, Appenzell Innerrhoden und Ausserrhoden sowie dem St. Galler Rheintal die Stammgemeinschaft Südost.

Wie eröffnet man ein EPD?
Dieser Prozess ist zur Sicherheit der Nutzerinnen und Nutzer gesetzlich vorgegeben. Zuerst muss man eine digitale Identität beantragen. Wo das möglich ist und welche Schritte folgen, erfährt man auf der Website der entsprechenden Stammgemeinschaft.

Warum geht das Eröffnen nicht mit wenigen Klicks?
Das Login fürs E-Banking bekommt man ja auch nicht mir nichts, dir nichts. Wie das EPD organisiert und technisch abgesichert sein muss, ist im Bundesgesetz über das elektronische Patientendossier detailliert vorgeschrieben. Daraus ergibt sich der Eröffnungsprozess. Datenschutz und Datensicherheit haben oberste Priorität, wenn es um sensible Informationen wie die persönlichen Gesundheitsinformationen geht.

Ihre Vorteile des EPD

Ordnung: Ihre behandlungsrelevanten Dokumente sind in einem digitalen Raum in einem hochsicheren Schweizer Rechenzentrum der Post gesammelt.

Allzeit Zugriff: Sie können Ihr EPD jederzeit und überall abrufen. Welche Gesundheitsfachpersonen oder von Ihnen definierte Stellvertretende sonst noch Einsicht haben, entscheiden Sie.

Im Notfall informiert: In einem Notfall haben medizinische Rettungspersonen dank des EPD Einsicht in Ihre Dokumente, auch wenn Sie selbst nicht ansprechbar sind.

Mitsprache: Sie haben den Überblick und die Kontrolle über Ihre medizinischen Dokumente. Das fördert Ihre Gesundheitskompetenz.

Sicherheit und Effizienz: Wenn die richtigen Informationen im richtigen Moment am richtigen Ort sind, erhöht dies Ihre Sicherheit und die Effizienz des Gesundheitssystems.

Mehr zum elektronischen Patientendossier:
www.esanita.ch

ÖKK und HCD

Anpfiff mit Vorteilen

Sie zählen die Tage bis zum Anpfiff der nächsten Eishockey-Saison? Wir auch. Umso mehr, weil ÖKK als Hauptsponsorin des HC Davos ihren Kundinnen und Kunden exklusive Vorteile anbieten darf. Profitieren Sie zum Beispiel von **10 Prozent Rabatt beim Kauf eines HCD-Trikots** im offiziellen Fanshop oder von **5 Franken Ermässigung auf Ihre Verpflegung** im Eisstadion.

Alle Details zu den exklusiven HCD-Angeboten von ÖKK finden Sie unter www.oekk.ch/hcd-vorteile.

Revidiertes VVG

Besserer Schutz für Versicherte

Am 1. Januar 2022 tritt das revidierte Versicherungsvertragsgesetz (VVG) in Kraft. Es definiert bei Zusatzversicherungen die Rechte und Pflichten von Versicherungsunternehmen und deren Kundinnen und Kunden. Das 100-jährige VVG wurde den heutigen Bedingungen angepasst. Was die Revision für Sie als Kundin oder Kunde von ÖKK ändert, erfahren Sie unter:

www.oekk.ch/vvg-revision

Empfehlen Sie ÖKK weiter

200 Franken für Sie

Sind Sie zufrieden mit ÖKK? Dann empfehlen Sie uns weiter. Dürfen wir dank Ihnen jemanden als Neukundin oder Neukunden willkommen heissen, schenken wir Ihnen bis zu 200 Franken.

Alle Details unter:
www.oekk.ch/kundenwerbenkunden

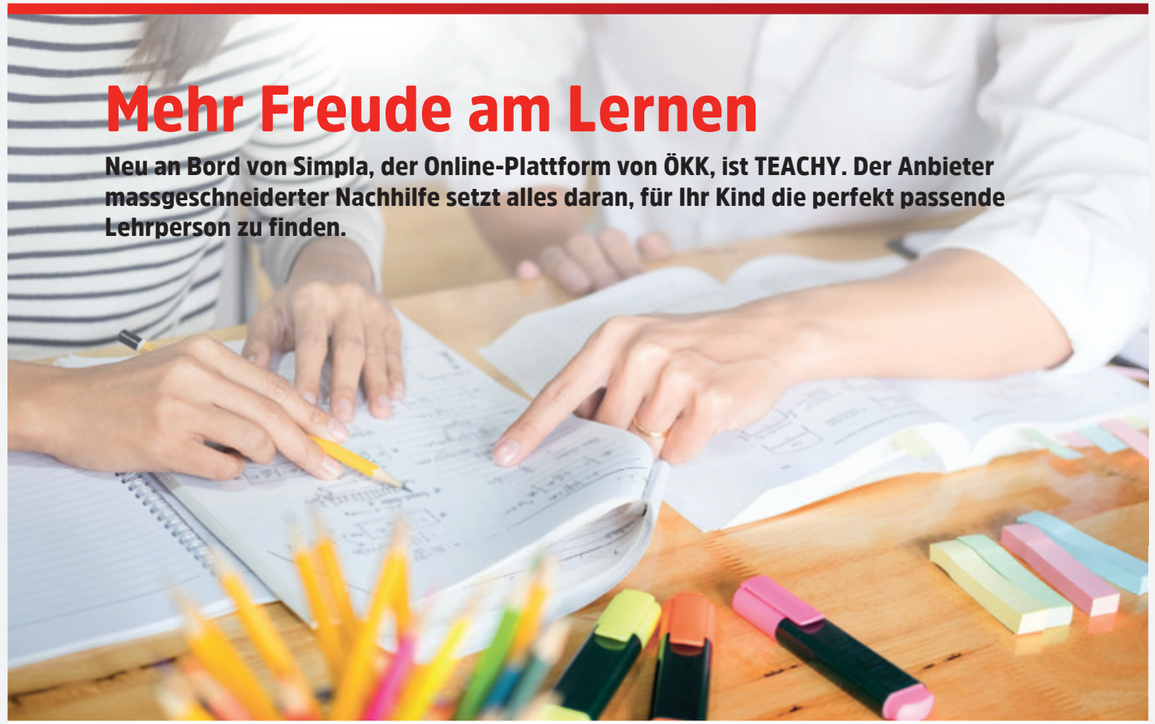
Sina K. aus Winterthur fragt:

«Was sind Franchise und Selbstbehalt?»

Mittels Franchise und Selbstbehalten beteiligen Sie sich an Ihren Behandlungskosten. Die Höhe der Franchise bestimmen Sie selbst. Liegt sie zum Beispiel bei 300 Franken, zahlen Sie die ersten 300 Franken der Behandlungskosten selbst. Ist die Franchise ausgeschöpft, kommt der Selbstbehalt zum Zug: Sie beteiligen sich ab sofort mit zehn Prozent an Ihren Behandlungskosten, maximal mit jährlich 700 Franken.

Möchten Sie Ihre Franchise ändern? Das geht besonders bequem auf der ÖKK App. Fristen nicht verpassen: 30. November 2021 (Franchise senken) und 31. Dezember 2021 (Franchise erhöhen).

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



Mehr Freude am Lernen

Neu an Bord von Simpla, der Online-Plattform von ÖKK, ist TEACHY. Der Anbieter massgeschneiderter Nachhilfe setzt alles daran, für Ihr Kind die perfekt passende Lehrperson zu finden.

Ihr Kind hat null Bock auf Hausaufgaben? Ist mies drauf wegen eines «Abschiffers»? Kämpft vor lauter Prüfungsangst gegen Bauchschmerzen? Dann ist es Zeit, einen Profi beizuziehen.

Auf simpla.ch finden Sie zahlreiche Sonderangebote, die Ihren Alltag vereinfachen, – und neu auch TEACHY. TEACHY steht für massgeschneiderten Nachhilfe- und Förderunterricht für alle Stufen und Fächer, sowohl online (schweizweit) als auch vor Ort (Kanton Bern). Das Ziel ist nicht die schnelle Sechs, sondern der nachhaltige Lernerfolg. Und für diesen braucht Ihr Kind vor allem eines: die ideale Lehrperson.

Im Dreamteam zum Erfolg
«Wissenschaftliche Studien belegen: Der Lernerfolg steht und fällt mit der Beziehung zur Lehrperson», sagt Linus Frey von TEACHY. «Darum setzen wir alles daran, für jede Schülerin und jeden Schüler ein perfekt passendes Gegenüber zu finden.» Um die Dreamteams zu bilden, hat TEACHY extra ein Matchmaking-System entwickelt. Es basiert auf einem Fragebogen und weist darauf hin, welche Lehrperson zu welchem Kind passt. Funkt es dann doch nicht zwischen den beiden, geht das kostenlose Schnuppern einfach weiter – so lange, bis die perfekte Lehrperson gefunden ist. Erst dann werden die Lektionen kostenpflichtig.

TEACHY bietet nebst Eins-zu-eins-Nachhilfe auch spezielle Lernskill-Trainings zu Themen wie Motivation, Energiemanagement und Prüfungsangst an. Und plötzlich macht das Lernen Spass – auch Ihrem Kind.

Profitieren Sie jetzt

Für jedes auf simpla.ch gebuchte Lernpäckli von TEACHY erhalten Sie als ÖKK Kundin oder Kunde zusätzlich 10 % an Lektionen geschenkt.

Mehr Infos zum Rabatt finden Sie unter www.simpla.ch/teachy.

Ob Wäscheservice oder Wohnungsreinigung:
Auf simpla.ch finden Sie zahlreiche Angebote, die Ihr Leben erleichtern – zu Sonderpreisen.

simpla | einfach clever

Unsere innere Stärke

70 Prozent

aller am Immunsystem beteiligten Zellen befinden sich im Darm.

9 Wochen

nach der Befruchtung lassen sich im menschlichen Fötus erste Fresszellen nachweisen.

90 Prozent

aller Infektionen können durch die unspezifische Immunabwehr erfolgreich abgewehrt werden.

200

verschiedene Erkältungsviren sind bislang bekannt – mindestens.

Was ist das Immunsystem?

Zum Immunsystem gehören Organe (darunter Haut, Knochenmark, Lymphknoten, Schleimhäute), Gefässsysteme (zum Beispiel Lymphbahnen) sowie Zellen und Eiweissstoffe. Gemeinsam bilden sie ein komplexes Schaltwerk unseres Körpers. Dieses ist rund um die Uhr damit beschäftigt, den Körper vor all dem zu schützen, was ihm fremd ist, also Viren, Bakterien, Pilzen und Parasiten.

Wie funktioniert die Immunabwehr?

Die meisten Krankheitserreger scheitern an unserer ersten Schutzbarriere – zu ihr gehören Haut, Nasenhaare und Schleimhäute. Erreger, die es trotz Barriere in den Körper schaffen, bekommen es mit unserer Grundabwehr, der angeborenen Immunabwehr, zu tun. Fresszellen (Makrophagen) erkennen ungebetene Gäste und zerstören sie.

Warum werden wir dennoch manchmal krank?

Weil manche Eindringlinge so aggressiv oder zahlreich sind, dass die Fresszellen sie nicht alle zerstören können oder sie gar nicht erst erkennen. Die Folge: Die Erreger breiten sich im Körper aus, es kommt zu einer Infektion. Für diesen Fall hat das Immunsystem eine Spezialeinheit: die erworbene Immunabwehr. Sie bildet Antikörper, die exakt zum Erreger passen. Die Antikörper heften sich an die Oberflächen der Eindringlinge, um sie zu markieren, damit die Fresszellen sie schliesslich zerstören.

Was, wenn der Erreger schon Zellen befallen hat?

Dann sind selbst Antikörper machtlos. In Zellen können sich Erreger ungehindert vermehren. Doch dann bildet das Immunsystem Killerzellen. Sie zerstören befallene Zellen und stoppen so die weitere Verbreitung der Erreger.

Warum sind wir gegen manche Erreger immun?

Wenn das Abwehrsystem einen Erreger besiegt hat, bilden sich Gedächtniszellen. Diese können, falls der gleiche Erreger abermals unseren Körper befällt, sofort Antikörper bilden und umgehend mit der Abwehr starten.

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Ist das Immunsystem stark, merken wir von den ständigen Kämpfen in unserem Körper meist nichts. Anders aber, wenn die Abwehr aufgrund einer Grunderkrankung oder einer ungesunden Lebensweise schwächelt. Ist das Immunsystem schwach, sind wir müde, gestresst, abgeschlagen und anfälliger für Infektionen. Dann sollten wir unser Immunsystem durch vitaminreiche Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und genügend erholsamen Schlaf stärken.

ÖKK8000d/08.21

Ein Augenblick im Leben von ÖKK Kundin …

Marlen Helmi-Brunold, Stadtführerin von Chur Tourismus

«Hinter mir liegt der Arcas, mein Lieblingsplatz in Chur. Hier trifft sich Jung und Alt, oft finden Konzerte und Theateraufführungen statt. Den Arcas gibt es als Platz erst seit 1970. Vorher standen hier Magazinbauten. Wenn ich meinen Gästen die Bilder von damals aus meiner Mappe zeige, sind sie sprachlos – und ich glücklich, sie von Chur begeistert zu haben.»

Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

ÖKK