ÖKK Magazin 1|2022

clever

Veränderung

3 Voller Überraschungen: Notizen einer Zwillingsmutter
8 Das assen wir früher, das schmeckt uns heute
14 Herzinfarkt – und plötzlich ist alles anders

Tagebuch einer Zwillingsmutter ____ 3
Interview mit einer Veränderungsexpertin ____ 7
Ernährung früher und heute ____ 8
Mit ÖKK in die Bike-Saison ____ 10
Kurzmeldungen ____ 12
Simpla: So geht Aufklärung heute ____ 13
Herzinfarkt – Fragen und Antworten ____ 14

ÖKK Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

Grüazi

Unsere Branche ist permanent im Wandel. Neue Technologien, strengere Richtlinien und vor allem die sich wandelnden Bedürfnisse der Versicherten sorgen dafür, dass wir als Krankenversicherung stets beweglich bleiben.

Diesen Veränderungsprozess sehe ich als Chance und spannende Aufgabe, nicht als Gefahr. Wohlüberlegt und mit Überzeugung für unsere Produkte und Dienstleistungen lernen wir von ÖKK stetig dazu und versuchen, Veränderungen anzunehmen und im besten Fall selbst voranzutreiben – ohne uns zu verrennen.

In diesem Clever bieten wir Ihnen mehrere Perspektiven auf das Thema Veränderung: das Tagebuch einer Zwillingsmutter, eine Infografik über Ernährung früher und heute sowie die Momentaufnahme eines Mannes, der sich von seiner Querschnittlähmung nicht behindern lässt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser Ausgabe.

Stefan Schena, CEO

Impressum clever: News und Tipps von Ihrer Versicherung | 34. Jahrgang 1/2022 | 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 Kimberly Fasser | Infografik Vollkorn Kollektiv | 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.

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

myclimate neutral Drucksache
myclimate.org/01-22-592435

Wer hätte das gedacht?!

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett stecken voller Überraschungen – erst recht, wenn das Glück im Doppelpack unterwegs ist. Tagebuchnotizen von ÖKK Kundin Stéphanie Hüsler aus Ipsach BE. →

Stéphanie (37) und Yves (49) Hüsler mit Matthis (2,5) und den zwei Monate alten Zwillingen Juliette (rechts) und Estelle.

Wer hat Hunger, wer ist müde, und wer möchte spielen? Manchmal wünscht sich Stéphanie Hüsler, vier Hände mehr zu haben.

→ **24. Februar 2021**
Mon dieu! Ist mir übel!

27. Februar 2021
Der Test hat bestätigt: Yves und ich werden nochmals Eltern. Matthis, unser Eineinhalbjähriger, bekommt ein Geschwisterchen. Wie unglaublich schön und zugleich etwas beängstigend.

9. März 2021
Gestern haben Yves und ich nach dem Abendessen geplaudert. Plötzlich fielen mir die Augen zu. Um 18 Uhr, am Tisch!

15. März 2021
Übelkeit und Müdigkeit – tausendfach krasser als während meiner Schwangerschaft mit Matthis. Ich könnte wetten, da wachsen mindestens zwei Babys in meinem Bauch heran.

22. März 2021
Heute die erste Kontrolle bei der Gynäkologin. Sie zeigte mir im Ultraschall das Baby. Ich freute mich, war insgeheim aber etwas enttäuscht. Wo war das zweite Kind? Da, plötzlich tauchte es auf dem Monitor auf. Wusste ich's doch: Zwillinge! Ich konnte gar nicht mehr aufhören zu grinsen vor Glück.

1. Mai 2021
Heute habe ich erstmals die beiden Mädchen gespürt – ja, Matthis bekommt Schwestern!

1. September 2021
Juhui! Beide Mädchen liegen perfekt für eine Spontangeburt. Je natürlicher, desto besser – das gilt für mich allgemein im Leben und natürlich auch für die Geburt meiner Kinder.

9. September 2021
Heute hiess es: Adieu, Arbeitskolleginnen und -kollegen. Bis in acht Monaten!

14. September 2021
Ich bin traurig. Eines der Mädchen hat sich gedreht und liegt jetzt in Steisslage. Die Gynäkologin empfiehlt einen Kaiserschnitt.

1. Oktober 2021
Yves und ich haben viel geredet – miteinander, mit Spezialistinnen und Spezialisten, mit Hebammen. Schliesslich musste ich einsehen, dass eine Spontangeburt für die Babys und mich zu riskant wäre. Mein Herz weint.

6. Oktober 2021
Die Geburt wird nicht so sein, wie ich sie mir vorgestellt habe. Dies zu akzeptieren, fällt mir schwer. Der Kaiserschnitt ist am 12. Oktober.

12. Oktober 2021, Morgen
Heute kommen unsere Zwillinge zur Welt. Ich hadere noch immer mit dem Kaiserschnitt.

12. Oktober 2021, Nachmittag
Sie sind da! Estelle und Juliette, unsere Mädchen. Nach 30 Minuten im Operationssaal lagen sie um 11 Uhr beide auf meiner Brust. Sie sind wohlauf, und das ist alles, was zählt.

13. Oktober 2021
Ich bin im Hoch und kann unsere Babys so richtig geniessen. Das Team der Wochenbettabteilung ist herzlich und kompetent. Auch Yves unterstützt mich, wo er nur kann. Er ist bei den Mädchen und mir, auch über Nacht. Was für ein Privileg! Wenn nur die Sehnsucht nach Matthis, der bei den Grosseltern ist, nicht so stark wäre.

14. Oktober 2021, Morgen
Kaum geschlafen. Die Mädchen kamen nur zur Ruhe, wenn sie bei Yves oder mir auf der Brust lagen. Wie kleine Kätzchen.

14. Oktober 2021, Abend
Erfahre gerade mit voller Wucht, was es bedeutet, zwei Neugeborene und eine schmerzende Wunde zu haben. Autsch!

16. Oktober 2021, Morgen
Schlimmster Morgen seit der Geburt. Yves ist bei meinen Eltern, um Matthis für einen ersten Besuch bei uns abzuholen. Ich vermisse meinen Jungen unglaublich fest. Ausserdem fürchte ich mich vor morgen, wenn mein Spitalaustritt ansteht. Wie soll ich das daheim nur schaffen?

16. Oktober 2021, Abend
Heute sah Matthis zum ersten Mal seine Schwestern. Er kam mit einer Rose zur Zimmertür rein, und eine Welle aus Freude, Trauer und allen anderen erdenklichen Gefühlen brach über mich herein. Ich weinte, weinte, weinte.

17. Oktober 2021
Heute gehen wir nach Hause. Ich habe mich trotz meiner Schmerzen so entschieden, weil ich bei Matthis sein möchte.

19. Oktober 2021
Es läuft ziemlich gut. Yves hat noch zwei Wochen Vaterschaftsurlaub und kümmert sich vor allem um Matthis, der entzückt ist von seinen Schwestern. Yves' Mutter und meine Eltern sind, sooft sie können, bei uns. Wir haben also viel Unterstützung – und trotzdem plagt mich latent das Gefühl, zu wenig Zeit für jedes einzelne Kind zu haben.

22. Oktober 2021
Heute schmiss Matthis einen Teller vom Tisch. Mir wurde bewusst: Für ihn hat sich in den letzten zehn Tagen ebenso viel verändert wie für Yves und mich.

30. Oktober 2021
Zum Glück sind wir dank Matthis in der Babypflege geübt. Die Intensität mit zwei Neugeborenen ist allerdings eine andere. Besonders hart sind die Nächte. Stillen, wickeln, stillen. Am Morgen bin ich gerädert.

2. November 2021
Ich leide unter Nachwirkungen des Kaiserschnitts und muss meinen Körper noch immer schonen. Das spürt vor allem Matthis, der am liebsten von früh bis spät getragen werden möchte. Das muss ich Yves überlassen. Es tut mir so leid.

10. November 2021
Ich funktioniere. Manchmal geniesse ich sogar.

23. November 2021
Endlich. Sechs Wochen sind seit der Geburt vergangen. Ab heute darf ich wieder schwere Lasten tragen und mich uneingeschränkt bewegen. Matthis, Mami ist zurück!

30. November 2021
Manchmal gestehen mir andere Mütter: «Wenn mir selbst alles über den Kopf wächst, denke ich einfach an dich und deine Arbeit mit den Zwillingen.» Ich lächle dann, möchte aber lieber erwidern: Denkt gerne an mich, nur bitte nicht mitleidig. Denn ich bin nicht nur so müde, sondern auch so glücklich wie nie zuvor in meinem Leben!

Schutz für Ihre Familie

Wir begleiten Sie beim Abenteuer «Eltern werden». Unsere Zusatzversicherung ÖKK ELTERN beteiligt sich an diversen Kosten, die während Schwangerschaft, Geburt und Elternsein anfallen – sei es für den Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskurs, das Familienzimmer im Spital oder die Haushaltshilfe nach der Geburt. oekk.ch/eltern

Das Bahnnetz von Matthis ist voller Weichen, Barrieren, Brücken und Tunnel – genauso wie das richtige Leben.

«Den Umgang mit Veränderung kann man lernen»

Dr. Sibylle Tobler begleitet seit 27 Jahren Menschen durch Veränderungsprozesse – als Referentin, Beraterin und Autorin.

Sibylle Tobler, in unserer Titelgeschichte erzählt Stéphanie Hüsler von Wendepunkten während ihrer Schwangerschaft, der Geburt und im Wochenbett. Ist das Elternwerden die Lebensphase mit den grössten Veränderungen?
Was grosse und wichtige Veränderungen sind, hängt von der eigenen Wahrnehmung ab und ist individuell sehr unterschiedlich. Natürlich gibt es die klassischen Übergänge; dazu gehört das Elternwerden. Häufig werden aber gerade jene Veränderungen als gross und wichtig erfahren, die unerwartet kommen und in kein Schema passen – etwa ein Jobangebot, die Traumpartnerin oder der Traumpartner, eine Krankheitsdiagnose. Solche Veränderungen gibt es in allen Lebensphasen.

Welche fordern uns am meisten?
Nicht ein Ereignis bestimmt, ob es für uns herausfordernd ist. Die Menopause zum Beispiel sagt nicht: «Ich bin herausfordernd.» Vielmehr sind es unsere Sicht- und Denkweisen sowie Gefühle, die bestimmen, ob wir eine Situation als herausfordernd, stressig, selbstverständlich oder befreiend erfahren.

Wem gelingen Veränderungen am besten?
Jenen Menschen, die auch in schwierigen Situationen den Fokus auf Möglichkeiten legen. Sie schauen genau hin und lassen Gefühle zu, ohne sich in ihnen zu verlieren. Sie haben Mut zum eigenen Weg und gestalten ihr Leben. Sie machen nicht Umstände oder andere Menschen für ihre Situation verantwortlich. Sie erfreuen sich auch an kleinen Erfolgserlebnissen. Und: All dies ist lernbar.

Wie geht das?
Es ist wichtig zu wissen, worauf es im Kern im Umgang mit Veränderung ankommt und warum die eigene Haltung essenziell ist. Und es ist wichtig zu realisieren: Ich kann Regie führen. Wer das auch tut, wird an Veränderungen nicht mehr leiden, sondern an ihnen wachsen.

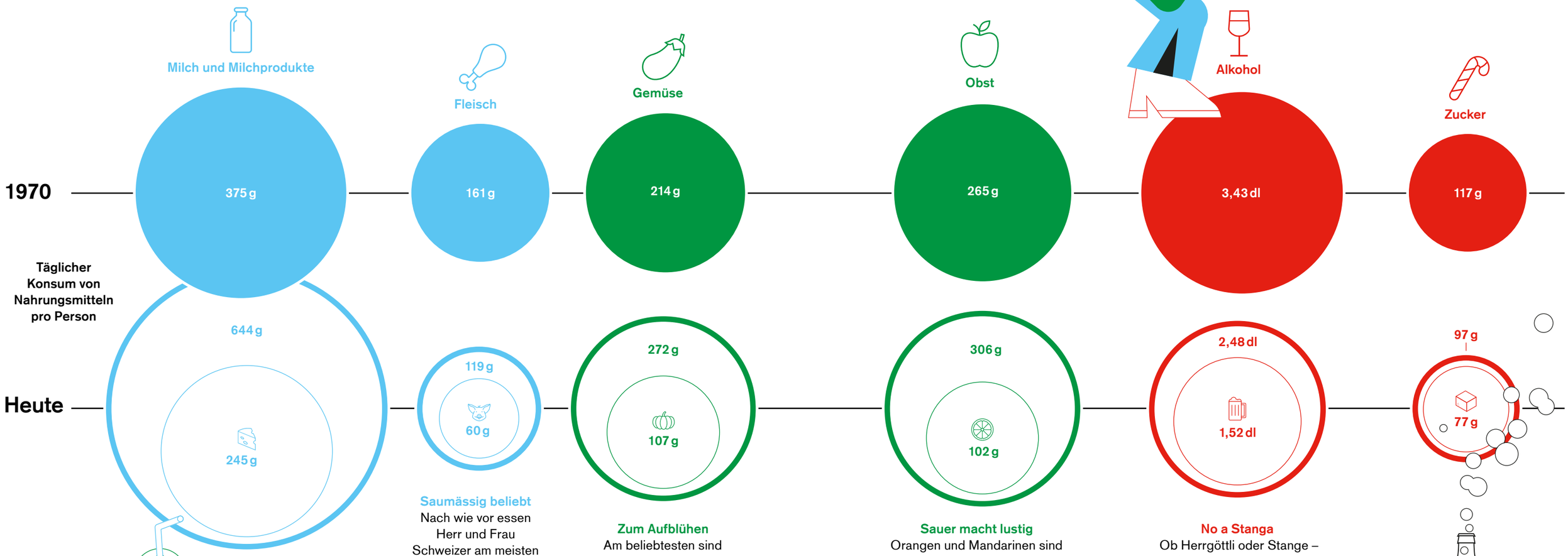
Sie beschreiben in Ihrem Buch «Neuanfänge» den erfolgreichen Umgang mit Veränderungen. Welche Tipps haben Sie für unsere Leserschaft?

1. Schauen Sie genau hin und gewinnen Sie Klarheit: Was ist hier eigentlich los?
2. Entwickeln Sie einen motivierenden Horizont. Was sind Perspektiven, in deren Richtung Sie aufbrechen wollen und können?
3. Wagen Sie neue Schritte, vielleicht sogar unkonventionelle. Bleiben Sie offen und sehen Sie auch kleine Erfolge – so stärken Sie das Vertrauen ins Gelingen.
   Weitere Tipps finden Sie unter sibylletobler.com.

Dr. Sibylle Tobler ist zu Gast in unserem Podcast «Allegra».
Ab sofort auf oekk.ch/podcast oder überall, wo es Podcasts gibt.

Das geht durch den Magen

Unsere Essgewohnheiten verändern sich. Was wir 1970 assen und tranken und was uns heute schmeckt — ein Vergleich.



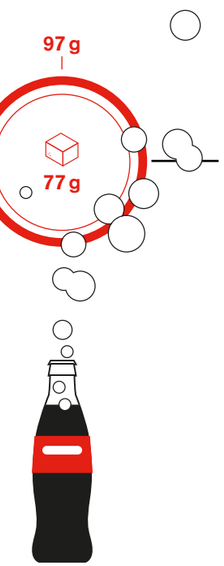
Saumässig beliebt
Nach wie vor essen Herr und Frau Schweizer am meisten Schweinefleisch.

Alles Käse
Das heute am meisten konsumierte Milchprodukt ist der Käse (dünner Kreis). Der beliebteste Käse stammt jedoch weder aus Gruyère (Platz 2) noch aus dem Wallis (Raclette, Platz 3), sondern ursprünglich aus Italien: der Mozzarella. Die Pizza lässt grüssen!

Zum Aufblühen
Am beliebtesten sind heute sogenannte Fruchtgemüse, die aus bestäubten Blüten wachsen: z. B. Tomaten, Gurken, Zucchini, Kürbis.

Sauer macht lustig
Orangen und Mandarinen sind besonders gefragt. Die Anzahl an Betrieben, die hierzulande Zitrusfrüchte anbauen? Ein einziger (bei Nyon).

No a Stanga
Ob Herrgöttli oder Stange – Bier ist das beliebteste alkoholische Getränk.



Getränk? Dessert!
Besonders viel Zucker steckt in Softdrinks: Eine kleine Flasche Cola (450 ml) enthält z. B. 16 Würfelzucker.

Quellen:
Erster Schweizerischer Ernährungsbericht 1975,
Nahrungsmittelbilanz 2019

Knackige Fakten und saftige Tipps zum Thema gesunde Ernährung
Auf unserem Blog: oekk.ch/ernaehrung

Ernährung im Wandel

Radsport erleben und mit ÖKK profitieren

Endlich Frühling! Machen Sie sich startklar für die neue Bike-Saison. Als ÖKK Kundin oder Kunde warten einzigartige Angebote auf Sie.

Velofahren ist ein Schweizer Volkssport: 61 Prozent der Bevölkerung treten laut Erhebungen regelmässig in die Pedale. Wer sich bewegt, tut der Gesundheit etwas Gutes. Deshalb engagiert sich ÖKK auf vielfältige Weise im Radsport. Von diesem Engagement profitieren alle, die mit uns die Begeisterung rund ums Bike teilen. Und weil uns Ihre Sicherheit am Herzen liegt, beteiligen wir uns an diversen Kosten, etwa am Veloservice, an einem neuen Helm oder einem Fahrtechnikkurs.

Von den Profis lernen

Im Kalender von ÖKK Kundin Sandra Uehli bereits wieder dick angestrichen sind der 15. und 16. September 2022. Dann finden auf der Lenzerheide erneut die ÖKK Bike-Days statt. Mit wertvollen Tipps von Nino Schurter, anderen Swiss-Cycling-Athletinnen und -Athleten sowie Guides feilen Teilnehmende an ihrer Fahrtechnik und entdecken die Trails.

«Einen Tag mit den Profis verbringen zu dürfen, war etwas ganz Besonderes», erinnert sich Sandra Uehli an die Bike-Days 2021. «Es war sehr interessant, aus erster Hand zu erfahren, wie Profis trainieren. Zudem waren Ninos Tricks eindrücklich.» Schurter liess es sich auch nicht nehmen, bei den Teilnehmenden höchstpersönlich den Reifendruck und die Bremsen zu checken.

Mit Gleichgesinnten und Profis auf den Trails: ÖKK Kundin Sandra Uehli bei den ÖKK Bike-Days 2021 auf der Lenzerheide.

Der neunfache Weltmeister Nino Schurter (links) zeigt bei den ÖKK Bike-Days nicht nur seine Skills, sondern prüft auch den Reifendruck der Teilnehmenden.

Neu: ÖKK BIKE REVOLUTION

Bei Uehlis zu Hause stehen mindestens acht Velos, wie Sandra Uehli erklärt. Sie und ihr Mann sind regelmässig mit dem Mountainbike oder mit dem Rennvelo unterwegs; die beiden Töchter – sechs und vier Jahre alt – besitzen je ein Bike und ein Laufvelo. Der nächste Familienausflug mit den Bikes ist bereits geplant: Es geht an die ÖKK BIKE REVOLUTION. Die neue Eventreihe vereint eine Rennserie für den Profi-, Nachwuchs- und Breitensport mit Erlebnissen für Gross und Klein. Während sich die Töchter im Eventvillage in einem Kids-Parcours austoben können, kann sich Sandra Uehli entweder am Breitensportrennen mit anderen Ambitionierten messen oder an einem Workshop sowie einer organisierten Gruppenausfahrt teilnehmen, die von ÖKK Partnern geleitet wird. Zudem gibt es die Möglichkeit, individuell eine von drei unterschiedlich langen Bike-Touren unter die Räder zu nehmen, bei denen Interessierte die jeweilige Region nicht nur geografisch, sondern auch kulinarisch kennenlernen. «Tolle Idee», meint die ÖKK Kundin. «Das dürfte dann aber wohl eher etwas für meine Eltern sein, die gerne geniessen und gemütlich unterwegs sind.»

«Der Tag mit den Profis war etwas ganz Besonderes.»

Und was wird ihr Ehemann in der Zwischenzeit machen? «Jemand muss ja auf die Kinder achtgeben», sagt sie schmunzelnd. Dank einem reichhaltigen Angebot im Eventvillage mit zahlreichen Ausstellern und Verpflegungsständen sowie Gelegenheiten, die Profis anzutreffen, dürfte auch Sandras Mann bestens versorgt sein. Zu den Initianten der ÖKK BIKE REVOLUTION gehören Nino Schurter und der ehemalige Profi Ralph Näf. Mit ihrer Erfahrung und ihrem Know-how sorgen sie zusammen mit ÖKK für ein Radsporterlebnis der besonderen Art – für alle Bike-Begeisterten und die ganze Familie.

Die Austragungen der ÖKK BIKE REVOLUTION:
25.–27. März 2022 Monte Tamaro (TI)
22.–24. April 2022 Chur (GR)
22.–24. September 2022 Huttwil (BE)

Profitieren mit ÖKK

Möchten Sie zusammen mit ÖKK Radsport erleben? Dann nehmen Sie an den ÖKK Bike-Days oder an der ÖKK BIKE REVOLUTION teil. Als ÖKK Kundin oder Kunde profitieren Sie von verschiedenen attraktiven Angeboten, diversen Vergünstigungen und Verlosungen rund um den Radsport, etwa am UCI Mountain Bike World Cup Lenzerheide, der Tour de Suisse oder im Swiss Bike Park Oberried.
oekk.ch/bike

ÖKK BikeFinder

Mit dem BikeFinder behalten Sie die Übersicht. Sie erfahren, wo und wie Sie dank ÖKK sparen können, erhalten Informationen über Veranstaltungen, können Fahrtechnikkurse beim nächsten Bike-Guide buchen oder spannende Dienstleistungen von Partnern entdecken.
oekk.ch/bikefinder

BikeBonus

300 Franken für Velofans

Sind Sie bereit für die Bike-Saison? Oder wäre es Zeit für einen neuen Helm oder eine Auffrischung in einem Fahrtechnikkurs? Wir beteiligen uns in ÖKK PRÄVENTION mit bis zu 300 Franken an Ihren Ausgaben im Velobereich.

NEU

Schliessen Sie ÖKK PRÄVENTION noch heute ab und profitieren Sie bereits morgen vom BikeBonus!

oekk.ch/bikebonus

QR-Rechnung

Noch unkomplizierter: die neue QR-Rechnung

Auf den Einzahlungsscheinen von ÖKK ist neu ein QR-Code abgebildet. Dieser enthält alle wichtigen Informationen für die Zahlung und erspart Ihnen das manuelle Abtippen der Angaben. Haben Sie einen Dauerauftrag eingerichtet, müssen Sie die Angaben anpassen – die restliche Umstellung läuft automatisch. QR-Rechnungen können auch an einem Bank- oder Postschalter beglichen werden.

oekk.ch/zahlungsarten

Dina S. aus St. Gallen fragt:

«Was ist Telemedizin?»

In der Telemedizin sitzen sich Patientin oder Patient und Ärztin oder Arzt nicht persönlich gegenüber. Sie sind räumlich voneinander getrennt und kommunizieren zum Beispiel per Telefon, Videochat oder App. Eine medizinische Beratung ist von überall aus möglich, je nach telemedizinischem Anbieter sogar rund um die Uhr.

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

Telemedizin bei ÖKK? Klar!
Mit unserem Grundversicherungsmodell CASAMED 24 sparen Sie Zeit und Geld. Die Bedingung: Ihre erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Fragen ist immer das telemedizinische Zentrum Medgate, das für ÖKK Kundinnen und Kunden jederzeit erreichbar ist.

oekk.ch/casamed

«Nutzen Sie für die Aufklärung jede Gelegenheit»

Sich einmal mit dem Kind hinsetzen und von Liebe bis Safer Sex alles bereden – so geht Aufklärung nicht. Wie dann? Sexualpädagogin Luise Treu von der Stiftung Berner Gesundheit gibt Tipps.

Luise Treu, warum ist Aufklärung wichtig?
Wir wünschen uns bezüglich Sexualität selbstsichere und selbstbestimmte Kinder. Sie sollen Möglichkeiten und Grenzen kennen sowie Gesehenes und Gehörtes einordnen können. Dafür braucht es sexuelle Bildung. Wird Sexualität tabuisiert, öffnet das Tür und Tor für Grenzverletzungen und Missbräuche.

Wann soll Aufklärung beginnen?
Am besten schon im Babyalter. Auf dem Wickeltisch benennen Eltern gerne die Körperteile des Kindes. Interessanterweise unterschlagen sie bei diesem Spiel oft die Geschlechtsteile. Dabei ist das der Anfang der Aufklärung: sich mit dem eigenen Körper vertraut machen, auch mit dem Penis und der Vulva.

Wann ist es Zeit für die «richtige» Aufklärung?
Aufklärung ist kein einmaliges Event. Sie geschieht beiläufig und dem Alter und Interesse des Kindes entsprechend. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um im Alltag über Sexualität zu reden. Eine Nachbarin ist schwanger? Besprechen Sie, wie das Baby in den Bauch gekommen ist. Ein Profisportler hat sich geoutet? Diskutieren Sie am Mittagstisch darüber.

Und wenn die Kinder das total peinlich finden?
Dann probieren Sie es in ein paar Wochen wieder, vielleicht auf eine andere Art und Weise. Lassen Sie entsprechende Bücher herumliegen, hängen Sie Zeitungsartikel an den Kühlschrank, teilen Sie Links zu Podcasts, Websites und Filmen. Bleiben Sie ohne Druck dran. Sie wollen schliesslich das Feld nicht dem Internet überlassen.

Warum eigentlich nicht?
Weil Sie dann keinen Einfluss mehr auf die Qualität der Inhalte haben. Beteiligen Sie sich an der Aufklärung Ihres Kindes und vergessen Sie dabei nie, dass Sexualität weder verängstigen noch beschämen soll, sondern vor allem eins: Freude machen.

Lesen Sie das ausführliche Interview mit Luise Treu sowie weitere Blogartikel auf simpla.ch.

Auf Simpla, der Onlineplattform von ÖKK, finden Sie Dienstleistungen und Angebote, die Ihren Alltag erleichtern und bereichern. simpla.ch

simpla | einfach clever

Der gefährliche Engpass

1977

öffnete ein Arzt des Universitätsspitals Zürich weltweit erstmals ein verengtes Herzkranzgefäss mit einem Ballonkatheter. Heute ist diese Therapie Standard.

3 h

nach Symptombeginn werden Herzinfarktbetroffene durchschnittlich ins Spital eingeliefert.

30 min

sollte man täglich durch Bewegung leicht ausser Atem geraten. Das hält fit und lässt aufhorchen, falls Atemnot oder Schmerzen auftreten – beides Vorboten eines Herzinfarkts.

15’047

Menschen haben 2018 in der Schweiz einen Herzinfarkt erlitten: 9’844 Männer und 5’203 Frauen.

Was ist ein Herzinfarkt?

Der Herzinfarkt, auch Myokardinfarkt, ist eine der häufigsten Todesursachen weltweit. Grund für einen Herzinfarkt sind meistens kranke Herzkranzgefässe. Das sind jene Arterien, die den Herzmuskel mit Blut und somit mit Sauerstoff versorgen. In diesen Herzkranzgefässen kann sich überschüssiges Blutfett ablagern. Wenn dieser Belag aufbricht und sich ein Blutgerinnsel bildet, können sich die Herzkranzgefässe verengen oder verschliessen. Die Folge: Ein Teil des Herzmuskels wird nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt und stirbt nach wenigen Stunden ab.

Wie kündigt sich ein Herzinfarkt an?

Oft schickt ein Herzinfarkt Wochen oder Monate im Voraus Warnsignale. Diese können sein: Engegefühl im Brustkorb, insbesondere bei Anstrengung; Druckgefühl oder stechende Schmerzen im Brustbereich; Ausstrahlung dieser Schmerzen in andere Körperbereiche; plötzliche Schmerzen im Oberbauch sowie Atemnot bei Anstrengung. Treten diese Beschwerden auf, gilt es, umgehend eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen.

Wie fühlt sich ein Herzinfarkt an?

Zu den Symptomen eines Herzinfarkts gehört ein heftiger Druck oder Schmerz in der Brust, der 15 Minuten oder länger andauert. Oft strahlt dieser Schmerz in Arme, Hals, Unterkiefer, Rücken und Oberbauch aus. Begleitet werden diese Anzeichen häufig von Angst, Herzrasen, Kaltschweiss und Atemnot. Wenn der stechende Schmerz im Brustkorb mit einem einzigen Finger exakt lokalisierbar ist, handelt es sich meist nicht um einen Herzinfarkt.

Äussert sich ein Herzinfarkt bei allen gleich?

Nicht immer. Bei Frauen können eher Atemnot, diffuse Übelkeit, Druck in Brust, Rücken oder Bauch als alleinige Symptome auftreten. Auch Schmerzen, die in den Kieferbereich ausstrahlen, oder ein Schwächegefühl in den Armen können bei Frauen auf einen Herzinfarkt hindeuten. Da Symptome wie diese leicht falsch gedeutet werden können, wird bei Frauen eine Herzinfarktdiagnose leider oft erst verzögert gestellt.

Was begünstigt einen Herzinfarkt?

Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und Diabetes können einen Herzinfarkt begünstigen. Zu den Risikofaktoren zählen auch negativer Stress sowie übermässiger Alkoholkonsum.

Was ist im Notfall zu tun?

Jede Minute zählt. Je schneller die betroffene Person ärztlich versorgt wird, desto grösser ist die Überlebenschance und desto geringer sind bleibende Schäden am Herzen. Alarmieren Sie also sofort über die Nummer 144 den Notruf. Lagern Sie die betroffene Person mit angehobenem Oberkörper. Öffnen oder entfernen Sie enganliegende Kleider oder Accessoires. Das Rettungsteam wird den Herzrhythmus überwachen und die betroffene Person ins Spital bringen. Hier erfolgt so rasch wie möglich ein Notfalleingriff, um das Herzkranzgefäss komplett zu öffnen.

Quellen: Schweizerische Herzstiftung, Bundesamt für Statistik

ÖKK8000d/03.22

Ein Augenblick im Leben von:

Christian Wieland, ÖKK Kunde aus Pürt GR

«Der sieben Meter tiefe Sturz in einen Bergbach vor 20 Jahren hat vieles in meinem Leben verändert, jedoch nicht meine Lebensfreude. Ich bin heute sogar glücklicher und erfüllter, als ich es früher war. Dafür bin ich auch dem Volg in Andeer dankbar, der mir damals extra einen barrierefreien Arbeitsplatz eingerichtet hat.»

Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

ÖKK