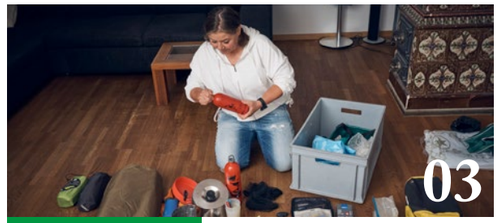
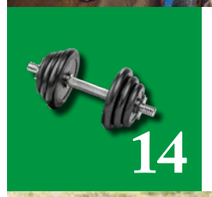
ÖKK Magazin 3|2022

clever

Veloliebe

3 Über den Zauber, die Welt per Velo zu entdecken
8 Fahrradhelm im Fokus
14 Echt stark: unsere Muskeln





Mit dem Velo die Welt entdecken ____ 3

Interview mit Kurt Ladner, Bike Guide ____ 7

Infografik «Fahrradhelm» ____ 8

Rundum gesund mit ÖKK ____ 10

Kurzmeldungen und Verlosung ____ 12

Stark! Unsere Muskeln ____ 14

ÖKK Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

Grüazi

Velo fahren ist meine grosse Leidenschaft. Und irgendwann werde ich eine längere Veloreise machen. Auf dem Mountainbike oder Rennvelo die Schweiz entdecken, frei nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel. Davon träume ich.

Erst recht, nachdem ich in unserer Titelgeschichte über die Abenteuer von Nicole Koller und Niklaus Zippert gelesen habe. Das Paar hat schon monatelange Veloreisen gemacht, die längste führte von Chur bis nach Pakistan. Für die beiden ist das Velo das perfekte Reisemittel – und ich kann sie gut verstehen.

Velo fahren ist beliebt. Deshalb unterstützen wir das Velofahren in all seinen Variationen und bieten Ihnen zweiradfreundliche Angebote von der neuen Veloversicherung ÖKK BIKE (S. 5) bis zum BikeBonus (S. 9 und 11).

Kurzum: In diesem Clever dreht sich (fast) alles ums Zweirad: von der Titelgeschichte über eine Infografik bis zur letzten Seite mit der vierjährigen Alizée und ihrer grossen Liebe in Pink.

Viel Rückenwind und Freude

Stefan Schena, CEO

Impressum Clever: News und Tipps von Ihrer Versicherung | 34. Jahrgang 3/2022 | Erscheint vierteljährlich und geht an alle Versicherten von ÖKK | Herausgeberin ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart, T 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.

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

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

Die Welt und sich selbst entdecken

Ob Island, Peru oder Pakistan: Nicole Koller und Niklaus Zippert erkunden die Welt am liebsten auf zwei Rädern. Sie verraten uns die Gründe, warum das Velo für sie das perfekte Reisemittel ist. →

→ Im perfekten Tempo
Wer radelt, ist nicht so schnell wie mit dem Auto, aber auch nicht so langsam wie zu Fuss. «Auf dem Velo bereise ich ein Land im perfekten Tempo», sagt Niklaus Zippert. Wohl lassen sich beachtliche Strecken zurücklegen. Dennoch wird man von neuen Orten, Menschen oder Kulturen weniger überrumpelt. «Alles kommt gemächlich auf mich zu. Es ist wie ein achtsames Eintauchen ins Fremde», schwärmt der Postangestellte. Ein weiterer Unterschied: Reisende im Auto fahren von A nach B. Reisende auf dem Velo tun das ebenso, aber sie erleben das Dazwischen viel intensiver. «Und genau dort, wo nur wenige Touristen Halt machen, kommt es oft zu besonders authentischen Begegnungen», so Niklaus Zippert.

Mehr erleben
Sie waren 60 Kilometer gegen den Wind gefahren. Jetzt brauchten Nicole Koller und Niklaus Zippert dringend eine Pause. In einem Dorf fanden sie ein Teehaus, parkten die Velos und gönnten sich etwas Ruhe. Diese aber währte nur kurz. Die Reisepässe – wo waren sie? Die lagen doch nicht etwa noch im Hotel, von dem aus die beiden Veloreisenden am Morgen aufgebrochen waren? Die Männer im Teehaus, alles Einheimische, bemerkten die Aufregung der Fremden und fragten: «Problem, Sir?» Kaum hatten Nicole Koller und Niklaus Zippert ihre Lage mit Händen und Füssen erläutert, machte einer der Männer einen Anruf. Eine knappe Stunde später hielt ein Auto vor dem Teehaus, und ein Mann stieg aus. In der Hand: die beiden roten Pässe. Ohne zu fragen, war Nicole Koller und Niklaus Zippert geholfen worden – ausgerechnet hier, in Kurdistan, einer Gegend, über die ihnen im Vorfeld mehr als ein Schauermärchen erzählt worden war. Dieses Erlebnis tat der Seele gut. Und so fragten sie den Helfer, was er sich zum Dank wünsche.
Er antwortete: «Seid meine Gäste!»

Der Exotenbonus
Nicole Koller und Niklaus Zippert nahmen die Einladung gerne an. Sie assen mit der Familie des Mannes, besuchten die Dorfschule und übten kurdische Volkstänze. Ob in Kurdistan oder in Peru: «Auf unseren Veloreisen gelten wir als Exoten. Wer uns begegnet, spricht uns an, stellt tausend Fragen und lädt uns zu sich ein», sagt Niklaus Zippert. So auch in Kirgistan. Als ihnen hier beide Velos gestohlen worden waren, war das dem ortsansässigen Polizisten dermassen unangenehm, dass er die von weit her Gereisten so lange als seine Gäste hingebungsvoll beherbergte, bis der Diebstahl aufgeklärt worden war.

Kommen Sie auf Touren – mit unserem neuen Dossier unter: oekk.ch/velotour

Nur das Nötigste darf mit ins Gepäck. «Auf Veloreisen habe ich gelernt, wie wenig ich brauche», sagt Nicole Koller.

Natur von allen Seiten
Veloreisende kommen aber nicht nur Einheimischen nahe, sondern auch der Natur: ihrem Zauber ebenso wie ihrer Gewalt. Nicole Koller erinnert sich an einen magischen Moment in der Türkei: «Wir erholten uns in unseren Schlafsäcken, da legte sich plötzlich eine geheimnisvolle Ruhe über unser Zelt. Welch Überraschung: Es schneite.» Eine ganz andere Seite der Natur erlebte das Paar in Patagonien. «An einem Tag wehte der Wind so stark, dass wir unsere Velos nicht einmal mehr schieben konnten», erzählt Nicole Koller. «Also legten wir uns im Schlafsack in den Strassengraben und fuhren erst in der Nacht weiter, als der Wind nachliess.»

Minimale Ausrüstung, maximales Glück
«Ich bestimme, wann ich aufstehe, wo ich esse, wie weit ich fahre und wohin», schwärmt Nicole Koller. Diese Freiheit wird verstärkt, weil der gewohnte Überfluss fehlt. «Auf Veloreisen habe ich gelernt, wie wenig ich brauche, um glücklich zu sein», sagt die Churerin. «Am Lagerfeuer unter dem Sternenhimmel Australiens, 300 Kilometer weit von der nächsten Ortschaft entfernt – das ist für mich pures Glück.»

Reise zu sich selbst
Entlang der australischen Westküste waren Nicole Koller und Niklaus Zippert manchmal tagelang allein unterwegs: kein Mensch, kein Dorf, kein Baum und kaum Verkehr. Die Strecke zog sich durch eine immergleiche karge Landschaft. Am Anfang lernte Nicole Koller die Nummernschilder der vorbeifahrenden Autos auswendig. Als diese immer seltener wurden, suchte sie den Himmel nach Wolken ab, die aussahen wie Tiere. Aber irgendwann hatte sie davon genug und tat stattdessen nichts als Velo fahren. «Öde Streckenabschnitte sind wichtig, weil sie mir Raum geben, das Erlebte zu verarbeiten», sagt Nicole Koller. Nie habe sie so viel Zeit zum Nachdenken – und Nichtdenken – wie auf Veloreisen. Nicole Koller: «Darum entdecke ich auf Veloreisen nicht nur die Welt, sondern immer auch mich selbst.»

Viele Wege führen nach Pakistan – auch mit dem Velo. Umso wichtiger ist die Planung.

Gemeinsam unterwegs

Nicole Koller (56) und Niklaus Zippert (52) aus Chur haben sich vor 16 Jahren auf einer Veloreise durch Patagonien kennengelernt. Seither beradeln die Sportlehrerin und der Postangestellte gemeinsam die Welt – gerne an den Wochenenden, noch lieber für mehrere Monate. Ihre letzte längere Reise führte von Chur nach Pakistan; als Nächstes zieht es das Paar gen Norden. Wann es losgeht, ist unklar. Nur das Reisemittel steht fest: das Velo.

Neu für alle Velofans: ÖKK BIKE

Ob Mountainbike, Rennvelo, Gravel oder E-Bike: Versichern Sie Ihr Velo mit ÖKK BIKE gegen Unfall, Diebstahl und Vandalismus und profitieren Sie im Schadenfall von einem Ersatzvelo – auch im Ausland. Ab nur 49 Franken im Jahr.
oekk.ch/veloversicherung

Nicole Koller und Niklaus Zippert sind schon bis nach Pakistan geradelt. Für den Anfang tut es aber auch eine Tour rund um den Bodensee, sagt Bike Guide Kurt Ladner im Interview (rechte Seite).

«Die Schweiz ist ein Veloparadies»

Zieht es auch Sie auf eine Veloreise? Bike Guide Kurt Ladner aus Grüsch gibt Tipps für einen gelungenen Start ins Abenteuer Velotour.

Kurt Ladner, unsere Velofans aus der Titelgeschichte sind schon durch Australien und Pakistan geradelt. Welche Tour raten Sie Unerfahrenen?
Touren durch ferne Länder sind sicher aufregend, aber für unerfahrene Veloreisende eher eine Überforderung. Denn in für uns exotischen Ländern kommen nebst dem eigentlichen Velofahren weitere Herausforderungen hinzu – das Klima, die Kultur und die Sprache zum Beispiel. Neulingen empfehle ich für den Einstieg und die Routenwahl dringend: Weniger ist mehr.

Was heisst das konkret?
Beginnen Sie mit einer kurzen Tour mit wenigen Höhenmetern. Maximal 50 Kilometer und 600 Höhenmeter pro Tag – das reicht für den Anfang. Es ist anfänglich auch gar nicht nötig, in die Ferne zu schweifen. Die Schweiz ist ein Veloparadies: überschaubar und doch vielseitig. Das Netz aus Velowegen ist dicht und auf Apps wie «Schweiz Mobil» bestens dokumentiert. Es bleibt die Qual der Wahl: Flachland, Voralpen oder Alpen?

Welche Fragen gilt es im Vorfeld weiter zu klären?
Welches Velo darf es sein: Rennvelo, Mountainbike, Gravel oder E-Bike? Naheliegend ist jenes, das einen auch im Alltag begleitet. Vielleicht aber vereinen sich verschiedene Velos: Die fittere Person nimmt das Mountainbike, die weniger fitte das E-Bike. So lassen sich unterschiedliche Niveaus ausgleichen. Eine andere Frage ist: Welcher Komfort ist gefragt? Die einen schlafen gerne im Zelt, andere bevorzugen ein Bett. In beiden Fällen rate ich, mögliche Übernachtungsorte im Vorfeld zu recherchieren.

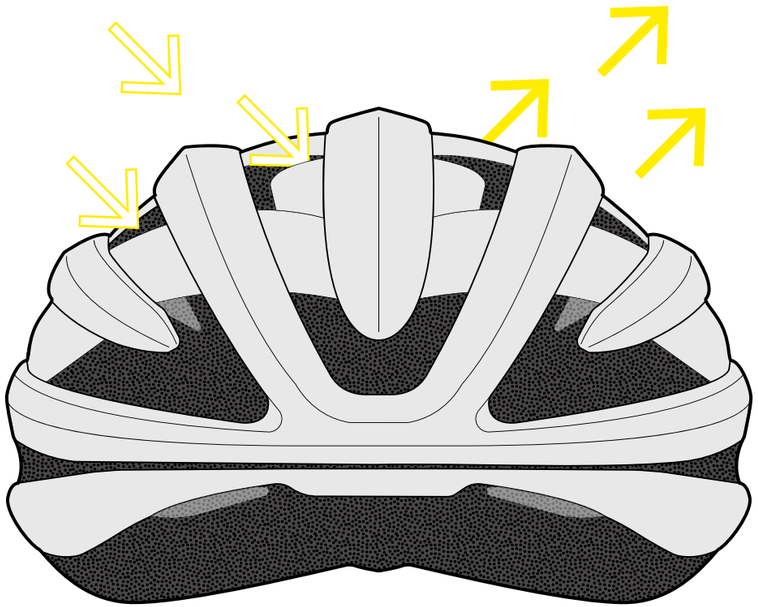
Ganz spontan losfahren geht also nicht?
Doch, aber am Abend müde und verschwitzt nach einem Schlafplatz zu suchen, kann aufwendig sein. Allerdings kann man auch einfach einen Tourguide von Swiss Cycling buchen. Dieser Profi sorgt sich um alles – um die Hotelbuchung genauso wie um die Packliste – und begleitet einen auf der Reise.

Welche Herbsttour empfehlen Sie Velotour-Neulingen?
Eine Reise um einen Schweizer See oder an einem Fluss entlang. Wer erfahrener ist, fährt in Richtung Côte d'Azur oder quer durch das velofreundliche Österreich. Auch die Klassiker an dem Rhein oder der Donau entlang kann ich empfehlen. Wen es dann nach einigen kleineren Veloreisen in die Ferne zieht, dem bieten die Nationalparks in Utah in den USA ein unglaublich schönes Veloabenteuer.

Von Packlisten bis Familienrouten:
In unserer neuen Videoserie gibt Bike Guide Kurt Ladner Tipps rund um Velotouren. Ab sofort auf: oekk.ch/auf-tour

Helm auf!

Für Velofahrende ist der Velohelm so alltäglich wie die Zahnbürste. Höchste Zeit, den treuen Beschützer näher kennenzulernen.



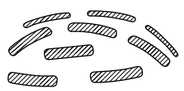
Belüftungs-öffnungen
Frischluft strömt durch die Kanäle in der Helminnenschale.

1 Aussenschale
Wehrt scharfe und spitze Gegenstände ab und verteilt bei einem Sturz die Aufprallenergie.

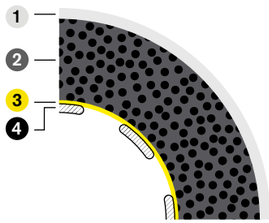
2 Innenschale
Knautschzone aus EPS (Styropor). Dämpft bei einem Sturz die linearen Kräfte.

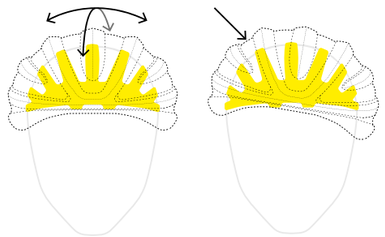
3 MIPS®
Patentiertes Gehirnschutzsystem

4 Polsterung
Macht das Tragen bequemer.



Helm im Querschnitt



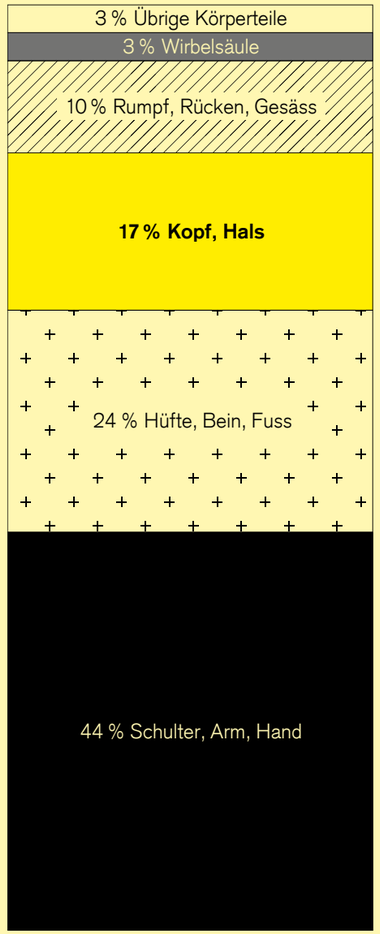


3 Die Schicht zwischen Innenschale und Polsterung reduziert bei einem Aufprall die auf den Kopf wirkenden Rotationskräfte, indem sie diese umleitet.

Quellen: suva, bfu, Chris Sports AG

Hals- und Beinbruch

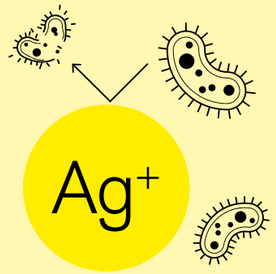
Verletzte Körperteile bei einem Velounfall:



Total 101 % aufgrund Rundungseffekt

Silberfäden im Polster

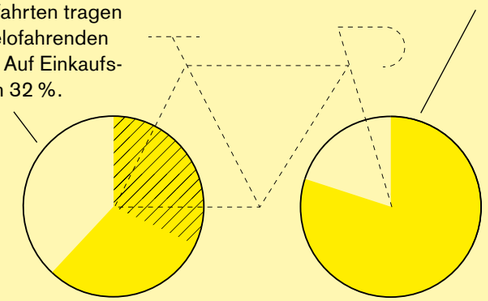
Je nach Preisklasse enthält das 4 **Polster** Silberfäden. Diese setzen Silberionen Ag+ frei, welche Bakterien abtöten und der Geruchsbildung vorbeugen.



Mehr Helm, mehr Schutz

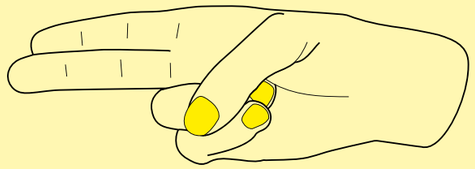
Die 2 **Helminnenschale** baut bei einem Aufprall die Energie um bis zu 80 % ab.

Auf Freizeitfahrten tragen 62 % der Velofahrenden einen Helm. Auf Einkaufsfahrten noch 32 %.



Perfekter Sitz

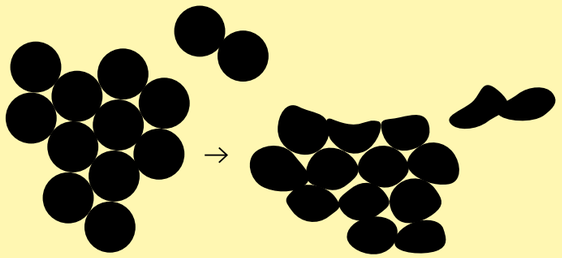
Zwei Fingerbreit haben Platz ...



... zwischen Nasenbein und Helm.
... zwischen Kinn und Kinnriemen.

Das passiert bei einem Sturz

Die EPS-Kügelchen der 2 **Innenschale** werden komprimiert und verlangsamen so die Energieübertragung. Einmal komprimierte Kügelchen verlieren ihre Form für immer – und somit ihre Schutzwirkung.



BikeBonus
Hatten Sie einen Unfall? Oder ist Ihr Helm mehrmals auf den Boden gefallen? Dann ersetzen Sie ihn, denn der Schutz ist nicht mehr gewährleistet. Mit dem BikeBonus beteiligt sich ÖKK mit bis zu 300 Franken an den Kosten für Ihre neue Schutzausrüstung.

oekk.ch/bikebonus

Rundum gesund

Ob im Hallenbad, Tennisclub oder Ernährungskurs:
Wenn Familie Camenisch etwas für ihre Gesundheit tut, ist ÖKK dabei – und beteiligt sich an den Aktivitäten.

Amelia Camenisch (46), Logopädin
«Beim Schwimmen kann ich abschalten. Darum kraule ich zweimal pro Woche einen Kilometer. ÖKK übernimmt einen Teil der Kosten fürs Hallenbad-Abo – das spornt mich noch mehr an. Letztes Jahr habe ich einen weiteren Ausgleich für mich entdeckt: das Biken. Wahnsinn, was ÖKK im Radsportbereich anbietet! Zum Beispiel den BikeBonus. Dank ihm beteiligte sich ÖKK am Bike-Kurs, den ich diesen Frühling besucht habe. Dort habe ich viel gelernt, aber auch die Erklärvideos von ÖKK haben mich weitergebracht. Zum Beispiel jenes, in dem Profimountainbiker Nino Schurter zeigt, wie regennasse Trails zu fahren sind.»

Sven Camenisch (45), Malermeister
«Punkt 6.30 Uhr war ich im Fitnesscenter. Tagein, tagaus – bis mir eine Kalkschulter den Spass verdarb. Hanteln stemmen ging nicht mehr, weshalb ich für die Zeit der Genesung eine Alternative suchte. Klara, unsere Älteste, schlug Yin Yoga vor. Yin-was? Das musste ich googeln. Was ich las, gefiel mir, und so streckte ich mich schon in der Folgewoche in meiner ersten Paschimottanasana. Inzwischen ist meine Schulter wieder in Ordnung, Yoga praktiziere noch heute. ÖKK beteiligt sich finanziell an den Kursen.»

Klara (17), Lernende
«Nils behauptet gerne, sein Aufschlag sei besser als meiner. Das ist Blödsinn. Mein Aufschlag hat Williams-Charakter, was die anderen im Tennisclub bestätigen können. Ich bin seit acht Jahren dabei. Den Mitgliedsbeitrag muss ich selbst bezahlen, das wollen meine Eltern so. Da ist ÖKK zuverlässiger. Ich bin echt froh um den Zustupf.»

Silas (13), Schüler
«An dem Tag, an dem die Loipe bei uns im Dorf öffnet, brülle ich einen Freudenschrei ins Tal hinaus. Langlauf ist mein Sport! Meine Leidenschaft! Darum bin ich Fan des neuen NordicBonus. Der übernimmt meinen Langlaufpass – den ganzen Betrag – und die Hälfte meines Langlaufkurses.»

Nils (10), Schüler
«Klara hat sicher erzählt, dass mein Aufschlag sackstark ist. Auch meine linke Flanke ist gut. Ich bin im Tennisclub und im Fussballclub. Nächstes Jahr möchte ich mit Handball beginnen. Mama und Papa aber finden, ich soll's nicht übertreiben. Dabei müssen sie doch gar nicht alle Mitgliedsbeiträge selbst bezahlen – ÖKK zahlt ja mit.»

Für Ihre Ernährung

Ob Puschlaver Pizzoccheri oder Brotaufstrich aus Gemüseresten: Auf unserer Website finden Sie Wissenswertes und clevere Ideen für eine schmackhafte, gesunde Ernährung. An einer Ernährungsberatung oder einem Ernährungskurs beteiligt sich ÖKK mit bis zu 300 Franken.

Für Ihre Bewegung

Wenn Sie sich bewegen,
ist ÖKK dabei – rund ums Jahr.

- ÖKK PRÄVENTION: bis zu 800 Franken für Vereinsmitgliedschaften und Sportkurse, Sportabonnemente, beispielsweise fürs Fitnesscenter.
- BikeBonus: bis zu 300 Franken für Ausgaben im Radsport wie für Veloservice, Schutzausrüstung oder Fahrtechnikkurse.
- NordicBonus: bis zu 250 Franken, zum Beispiel für den Langlaufpass oder für Langlaufkurse.

Für Ihre Vorsorge

Auch in Zukunft gesund. ÖKK beteiligt sich an einem medizinischen Check-up mit bis zu 300 Franken und an Impfungen mit bis zu 200 Franken pro Jahr. Die Kosten für die jährliche gynäkologische Vorsorgeuntersuchung übernimmt ÖKK zu 90 Prozent.

oekk.ch/praevention

Jetzt mitmachen!

Verlosung

Lassen Sie sich verzaubern!

Im Zauberwald Lenzerheide zeigt sich der Advent von seiner sinnlichsten Seite. Das Festival – inmitten einer magischen Winterwelt und den Sternen ganz nahe – lockt mit Livekonzerten, Kinderprogramm Lichtkunst und Marktdörfchen. Zusammen mit dem Schweizerhof Lenzerheide verlost ÖKK exklusiv für den **17. Dezember 2022:**

– 2 x 1 Übernachtung für 2 Personen im Hotel Schweizerhof Lenzerheide inkl. Eintritte für den Zauberwald
– 1 x 2 Eintritte ins Hamam Schweizerhof Lenzerheide inkl. Eintritte für den Zauberwald
– 10 x 2 Eintritte für den Zauberwald

Jetzt teilnehmen unter: oekk.ch/zauberwald
Teilnahmeschluss: 9. Oktober 2022
Welcher Act am 17. Dezember 2022 auf der Bühne steht, erfahren Sie ab dem 4. Oktober auf zauberwald.ch.

© Bild Zauberwald Mond: Cemil Erkoc / Kunst: Jonas Denzel
© Bild Schweizerhof: Dolores Rupa

Kundenzufriedenheit 1. Platz 2022 AmPuls Market Research Kundenumfrage Krankenkassen

moneyland.ch
Krankenkassen
Note: Sehr gut
Kundenzufriedenheit 2022

Danke für Ihr Vertrauen!

Kundenumfrage

Spitzenplätze für ÖKK

ÖKK hat die zufriedensten Versicherten der Schweiz. Das sagen nicht wir, sondern die Teilnehmenden der aktuellen Studie des Forschungsinstituts AmPuls. Sie haben ÖKK auch in den Kategorien «pragmatisch», «unkompliziert» und «familienfreundlich» mit Gold gekürt, Silber gab es für den verantwortungsvollen Umgang mit den Prämien. Hervorragende Resultate erzielte ÖKK auch in der Umfrage von moneyland.ch. Aufholbedarf zeigt sich bei den digitalen Angeboten. Diese werden wir mit noch mehr Elan vorantreiben – schliesslich hören wir genau aufs Echo.

Rechnungen

Die Kopie ist für Sie

Sie haben eine Leistungsabrechnung von Ihrer Arztpraxis oder einem Spitalaufenthalt mit dem Vermerk «Rechnungskopie» erhalten? Diese Kopie dient Ihnen zur Kontrolle. Die Rechnung hat die leistungserbringende Stelle direkt uns zugestellt; wir kümmern uns darum. Seit Anfang 2022 müssen die Leistungserbringenden gemäss KVG (siehe rechts) uns als Krankenversicherung wie Ihnen als Patient*in die Rechnung beziehungsweise die Rechnungskopie zustellen.

Louis K. aus Biel fragt:

«Was ist das KVG?»

KVG steht für «Krankenversicherungsgesetz». Das Bundesgesetz regelt seit 1996 die Grundversicherung, die für alle in der Schweiz wohnhaften Personen obligatorisch ist. Zum Beispiel schreibt es vor, dass die Leistungen der Grundversicherungen – egal, wer sie anbietet – dieselben sein müssen. Zusatzversicherungen hingegen unterstehen nicht dem KVG, sondern dem seit 1909 geltenden Versicherungsvertragsgesetz (VVG).

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

Von «Anpassen der Franchise» bis «Zweitmeinung»: In unserem neuen Dossier «1x1 der Krankenversicherung» bringen wir Begriffe in verständlicher Sprache auf den Punkt. oekk.ch/versicherungs1x1

Stark!

6-Packs

sind erst sichtbar, wenn der Körperfettanteil unter 10 Prozent (Männer) bzw. 15 Prozent (Frauen) liegt.
Ein «gesunder» Körperfettanteil liegt aber für beide Geschlechter deutlich darüber.

34

Gesichtsmuskeln braucht der Mensch beim Küssen, zwei beim Lächeln.

3 mm

misst unser kleinster Muskel – der Steigbügelmuskel im Ohr.

20 %

eines Skelettmuskels sind Eiweisse, gut 75 Prozent Wasser.

Wie viele Muskeln hat der Mensch?

Etwa 650. Exakt lässt sich das nicht sagen, da die muskuläre Grundausstattung von Mensch zu Mensch verschieden ist. Der kleine Lendenmuskel zum Beispiel fehlt oft; die Ohrmuskulatur, dank der einige von uns mit den Ohren wackeln können, ist meist verkümmert. Grundsätzlich gilt, dass das Gesamtgewicht der Muskeln, die sogenannte Muskelmasse, beim Mann etwa 40 und bei der Frau rund 30 Prozent der gesamten Körpermasse ausmacht.

Wofür sind Muskeln da?

Muskeln bilden mit den Knochen, Gelenken, Bändern und Sehnen den Stütz- und Bewegungsapparat des Menschen. Sie ermöglichen eine aufrechte Haltung und sind an jeder noch so kleinen Bewegung unseres Körpers beteiligt – selbst beim Atmen, Sprechen, Blinzeln oder Schlucken. Manche Muskeln arbeiten nicht an Knochen, sondern in Organen wie Lunge oder Herz.

Welche Arten von Muskeln gibt es?

Muskeln werden in drei Typen unterteilt: Die Skelettmuskulatur macht rund zwei Drittel der Muskulatur aus, hinzu kommen die glatte Muskulatur und die Herzmuskulatur. Die Skelettmuskulatur können wir meist bewusst betätigen, unsere glatte Muskulatur hingegen wird unbewusst durch unser Nervensystem gesteuert; sie existiert zum Beispiel in Magen, Darm und Blase. Der Herzmuskel, ein eigener Muskeltyp, arbeitet ununterbrochen und lässt sich ebenfalls nicht durch unser Bewusstsein beeinflussen.

Wie ist ein Muskel aufgebaut?

Beim Skelettmuskel ist die Myofibrille die kleinste Einheit. Viele dieser Myofibrillen bilden zusammen eine Muskelfaser. Sie ist der Länge nach mit einzelnen, feinen Eiweissfäden durchzogen und wird bis zu 15 Zentimeter lang. Mehrere Muskelfasern ergeben ein Muskelfaserbündel, und einige Muskelfaserbündel machen schliesslich den eigentlichen Muskel aus.

Wie arbeiten Muskeln?

Das Gehirn sendet einen Reiz über die Nervenbahnen in die Skelettmuskulatur. Der Muskel zieht sich zusammen. Ein Muskel allein schafft aber noch keine Bewegung. Denn: Er kann sich nur in eine Richtung kontrahieren und braucht darum für eine Bewegung mindestens einen Gegenspieler. Für komplexe Bewegungen sind gar mehrere Muskeln nötig.

Muskelaufbau – wie geht das?

Die Muskelmasse nimmt zu, sobald wir sie mehr belasten als gewohnt. Der Aufbau geschieht nicht während des Trainings, sondern danach. In der Regenerationsphase verdicken sich die Muskelfasern, oder es entstehen neue Muskelproteinfasern. Muskelaufbau bedingt zum einen Training, zum anderen genügend Nährstoffe. Eine ausgewogene Ernährung, insbesondere mit viel Eiweiss, ist darum massgebend.

ÖKK8000d/09.22

Ein Augenblick im Leben von:

Alizée (4)
ÖKK Kundin aus Mesocco

«Kurven fahren, bremsen, klingeln – all das kann ich schon auf meinem Velo. Als Nächstes will ich lernen, ohne Stützräder zu fahren. Das ist aber in meinem Dorf gar nicht so einfach, weil die Wege steil sind. Zum Glück fährt Mama manchmal mit mir und meiner Schwester Sophie irgendwohin, wo es flach ist. Dort kann ich Vollgas geben.»

Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

ÖKK