ÖKK Magazin 4|2022

clever

Immunsystem

3 Erdnussallergie: Eline geht ihren Weg
8 Vitamine für eine starke Abwehr
14 Generika: gleiche Wirkung, tieferer Preis

Schluss mit Nuss für Eline ____ 3

Interview mit Allergieexpertin Nadia Ramseier ____ 7

Infografik «Vitamine» ____ 8

Neu: die ÖKK Nordic-Days ____ 10

Bei ÖKK geht Einzahlen ganz leicht ____ 12

Finde den Unterschied ____ 14

ÖKK Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

Grüazi

Raten Sie mal, wie viele kleinste Viren in den Punkt am Ende dieses Satzes passen. 400'000'000! Aber lassen wir uns davon nicht verrückt machen. Unser Immunsystem weiss sich gegen Krankheitserreger zu wehren – sofern wir ihm Sorge tragen.

In manchen Fällen aber gerät selbst das stärkste Immunsystem ausser Kontrolle. Zum Beispiel bei Allergiker*innen wie Eline. Die Fünfjährige leidet an einer Erdnussallergie – bei Kindern eine der häufigsten Ursachen für einen lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock. Wie Eline und ihre Familie mit der Gefahr umgehen und welche Rolle ÖKK in dieser Geschichte spielen darf, erfahren Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 3.

Wie pflegen Sie Ihr Immunsystem? Vitamine sind ausgezeichnete Unterstützer, wie unsere Infografik (Seite 8) zeigt. Auch Yoga stärkt die Abwehrkräfte, darüber weiss Selina Lattner (Seite 16) bestens Bescheid. Weitere Ideen, wie Sie Ihren Körper gegen Eindringlinge wappnen können, erfahren Sie auf oekk.ch/immunsystem.

Ich wünsche Ihnen frohe Festtage und ein gesundes 2023.

Stefan Schena, CEO

Impressum Clever: News und Tipps von Ihrer Versicherung | 34. Jahrgang 4/2022 | 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

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

Schluss mit Nuss

Eline ist allergisch auf Erdnüsse. Kleinste Mengen davon können die Fünfjährige in Lebensgefahr bringen. Wie geht eine Familie damit um? ⟶

Gemeinsam Abenteuer erleben: Eline, ihr Bruder Noé und die Eltern Valery und Patrick Beer geniessen die Umgebung des Hotels Spitzhorn in Saanen BE.

→ Endlich hat Mama ja gesagt; Eline darf das Snickers essen. Sogar noch vor dem Abendessen. Die damals Dreijährige schaut den Schokoriegel ein letztes Mal sehnsüchtig an, beisst hinein – und legt ihn weg. Doch keine Lust.

Nur eine Bronchitis
Keine zehn Minuten später plagen Eline ein grosser Durst und ein Kratzen im Hals. Beim Abendessen kriegt sie keinen Bissen runter, ein Ausschlag juckt sie am ganzen Körper. Bald hustet Eline stark und sie atmet angestrengt. Vielleicht eine Bronchitis, vermuten Valery und Patrick Beer, die Eltern.
Tags darauf geht es Eline besser, die Beers lassen ihre Tochter dennoch untersuchen. Denn seit Eline letzte Nacht auch noch erbrechen musste, hegen sie einen Verdacht – den die Allergologin bestätigt: Eline hat keine Bronchitis, sondern eine Erdnussallergie. Und die ist bei Kindern einer der häufigsten Auslöser für eine Anaphylaxie, einen allergischen Schock.

Schon kleinste Mengen
Botanisch gesehen sind Erdnüsse Hülsenfrüchte, keine Nüsse. Sie enthalten besonders viele Allergene. Diese sogenannten Speicherproteine lassen sich selbst durch Erhitzen und Magensäure nicht zerstören. Sie können in jeder Form – von roh über geröstet bis gekocht – und schon in kleinsten Mengen allergische Reaktionen auslösen, im schlimmsten Fall einen lebensbedrohlichen allergischen Schock.

Jede Reaktion ist anders
Valery und Patrick Beer wissen, dass die Lage ihrer Tochter ernst ist, todernst. Wie heftig eine weitere Reaktion bei Eline verlaufen würde, ist ungewiss. Ein allergischer Verlauf hängt immer von vielen Faktoren ab, zum Beispiel von der aufgenommenen Menge Allergene, von weiteren Allergien, Infekten, körperlicher Aktivität, Alkoholkonsum und – bei Frauen – vom Zyklus. Die Beers führen Gespräche mit Expert*innen, lesen Fachbücher, vernetzen sich in Foren und lassen sich bei aha! Allergiezentrum Schweiz beraten und schulen (siehe Interview auf Seite 7). Auch Elines Bruder Noé wird zum kleinen Beschützer. Er schlägt Alarm, wenn irgendwo auf dem Pausenplatz Erdnüsse herumliegen, deren Krümel oder Schalen. Nur: Oft und immer öfter befindet sich Eline nicht im Kreis der Familie, sondern in Obhut der Grosseltern, Kindergartenlehrpersonen und Eltern von Gspänli. Alle wollen helfen. Doch die Frage bleibt, ob sie penibel darauf achten werden, dass Eline keine Erdnüsse isst, nicht einmal berührt. Und werden sie im Notfall richtig handeln? Das heisst: aus dem Notfallset, das Eline fortan bei sich trägt, sofort den Adrenalin-Pen holen und diesen ohne Zögern setzen (siehe Box «Handeln, nicht zögern»). Die Beers klären auf und schulen den richtigen Umgang mit der Fertigspritze. Wer sich das Spritzen nicht zutraut, darf Eline nicht allein betreuen. Zu viel steht auf dem Spiel: Elines Leben.

Grosse Hoffnung, grosse Sorgen
Im Mai 2021 hören die Beers von einer neuen Therapie aus den USA. Es handelt sich um eine orale Desensibilisierung – die erste Immuntherapie für Erdnussallergien –, bei der den Betroffenen Erdnussproteine verabreicht werden, zuerst Spuren, dann kontinuierlich grössere Dosen. Ob die sogenannte Palforzia-Therapie dereinst auch in der Schweiz zugelassen wird?

Die Hoffnung von Valery und Patrick Beer ist gross. Noch grösser ist ihr Kummer um Eline. Es ist Dezember 2021, und die Allgegenwärtigkeit der Spanischen Nüssli setzen Eline zu. Das einst so fröhliche Kind zieht sich mehr und mehr zurück. «Eline hatte Schuldgefühle», erinnert sich Valery Beer. «Sie meinte, etwas falsch gemacht zu haben und darum keine Erdnüsse essen zu dürfen. Das brach mir das Herz.»

ÖKK zur Seite
Viele Gespräche, Bilderbücher zum Thema und die Bekanntschaft mit anderen Kindern mit schweren Allergien geben Eline wieder Halt. Und dann kommt der Tag, an dem die Palforzia-Therapie auch in der Schweiz zugelassen wird. Die Beers reagieren umgehend und klopfen bei ÖKK an. ÖKK prüft den Antrag und bewilligt ihn. «Wir sind erleichtert und dankbar, dass uns ÖKK grünes Licht gegeben hat – und dann noch so unkompliziert und rasch», sagt Patrick Beer. Seither fahren die Beers alle zwei Wochen mit Eline aus dem Bernbiet nach Zürich in die Allergologie, um die Dosis anzupassen. Ganz verschwinden wird die Allergie nie. Wahrscheinlich wird Eline im Flugzeug in die Ferien immer die mitgebrachte Fertigsuppe essen, nie das Bordmenü. Sie wird die Murmeltiere im Streichelzoo mit Karotten füttern, nie mit Erdnüssen. Und sie wird sich auf Schulreisen mit Dar-Vida stärken, nie, nie, nie mit Snickers. Aber eines Tages wird sich Elines Körper ein ganz kleines bisschen an Erdnüsse gewöhnt haben. Und das wird reichen, damit ein Notfall nicht mehr todernst ist, sondern nur noch ernst.

Erdnussallergie hin oder her: Eline ist ein selbstbewusstes Kindergartenkind, das gerne Pommes isst, Scooter fährt und Einhörner malt.

Handeln, nicht zögern

Schwere Allergiker*innen tragen ein ärztlich verschriebenes Notfallset mit einem Antiallergikum, Kortisontabletten und einer Adrenalin-Fertigspritze bei sich. Die Spritze muss bei starken Allergiesymptomen wie Atemnot oder Kreislaufproblemen umgehend in die Aussenseite des Oberschenkels appliziert werden. Das Adrenalin stabilisiert den Kreislauf und öffnet die Bronchien. Wenn die betroffene Person nicht mehr handlungsfähig ist, ist das beherzte Helfen von Dritten gefragt. Dann heisst es: Fertigspritze applizieren, Ambulanz rufen – Leben retten.

Eline darf Erdnüsse weder essen noch berühren. Welche Allergene ebenfalls lebensbedrohliche Reaktionen auslösen können, erzählt Allergieexpertin Nadia Ramseier im Interview rechts.

«Eine Allergie kann auch erst im Alter auftreten»

Einmal allergisch, immer allergisch? Nadia Ramseier, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz, kennt die Antwort.

Nadia Ramseier, Eline aus unserer Titelgeschichte leidet an einer Erdnussallergie. Welche schweren Allergien gibt es sonst noch?
Schwere Allergien sind solche, die einen anaphylaktischen Schock auslösen können, also lebensgefährlich sind. Zu deren Auslösern gehören bestimmte Nahrungsmittel wie Erdnüsse, Insektengifte, Medikamente und Latex. Gemäss dem Schweizer Anaphylaxie-Register erleiden 10 von 10'000 Personen irgendwann in ihrem Leben eine Anaphylaxie.

Welche Allergien sind die häufigsten Auslöser für eine Anaphylaxie?
Bei Kindern unter sechs Jahren sind es Erdnüsse, Kuhmilch und Hühnereier; bei Kindern über sechs Jahren Erdnüsse, Hasel- und Cashewnüsse. Bei Erwachsenen schliesslich führen meist Weizen, Soja und Sellerie zu einer Anaphylaxie.

Entwickeln sich Allergien – wie bei Eline – immer bereits im Kindesalter?
Schwere Lebensmittelallergien zeigen sich tatsächlich meist im Kindesalter. Aber weniger bedrohliche Allergien können auch erst im Alter auftreten. Eine 70-Jährige, die eines schönen Frühlings auf Pollen allergisch reagiert – das ist keine Seltenheit. Ausserdem kann der Körper für manche Allergene mit den Jahren eine Toleranz entwickeln, zum Beispiel für Kuhmilch oder Hühnereier. Das schwächt die Allergie ab oder lässt sie ganz verschwinden. Bei Erdnussallergien geschieht das aber leider selten.

Wie allergiefreundlich ist die Schweiz?
Bei uns sind laut Lebensmittelgesetz 14 Allergene deklarationspflichtig, darunter Erdnüsse, Milch, Eier und Nüsse. Selbst wenn sie in allerkleinsten Mengen im Produkt vorhanden sind oder unbeabsichtigt hineingeraten sein könnten, muss das auf der Verpackung stehen. Auf abgepackten Lebensmitteln erfahren Allergiebetroffene also genau, was sie einkaufen. Aufholbedarf besteht in Restaurants und beim Offenverkauf. In diesen Bereichen weiss das Personal oft nur beschränkt über Allergene in den Produkten Bescheid. Manche setzen eine Allergie mit einer Unverträglichkeit gleich und nehmen die Abklärungen über enthaltene Allergene nicht ernst. Da kann ich nur betonen: Bei einer schweren Lebensmittelallergie geht es nicht um Bauchweh oder Durchfall, sondern um Leben und Tod.

Warum spielt das Immunsystem bei einer Allergie verrückt?

Was sind T-Zellen, und stärkt saunieren wirklich unsere Abwehr? Erfahren Sie mehr unter:
oekk.ch/immunsystem

Starke Helfer

Vitamine und Spurenelemente stärken das Immunsystem. Unser Körper aber kann die meisten Helfer nicht selbst produzieren. Her mit dem gesunden Essen!

Vitamin A
Kräftigt Haut und Schleimhäute, die erste Abwehrlinie gegen Eindringlinge.

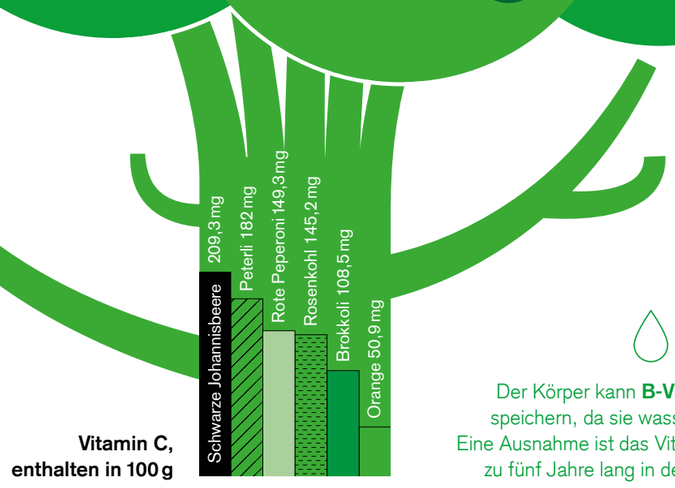
B-Vitamine
Erkennen Krankheitserreger, unterstützen das Zellwachstum, pflegen die Schleimhäute und schützen den Körper vor oxidativem Stress, einem Ungleichgewicht zwischen den Zellen.

Vitamin C
Immunbooster schlechthin. Schützt die Zellen vor oxidativem Stress und fördert die Bildung weisser Blutkörperchen. Deren Aufgabe: Krankheitserreger unschädlich machen.

Empfohlene Tagesdosis in mg

Babys	Kinder	Frauen	Männer
20	45	95	110

Kupfer Cu
Verlängert die Lebensdauer der Körperzellen, auch jene der weissen Blutkörperchen. Schützt zudem die Zellen vor schädlichen Eindringlingen.



Vitamin C, enthalten in 100 g

Wer im Dunkeln wenig oder gar nichts sieht, leidet vielleicht an einem **Vitamin-A**-Mangel – in Industrieländern allerdings eine Seltenheit.

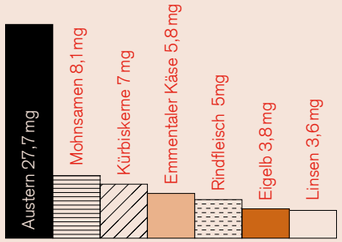
Eine Tafel dunkle Schokolade enthält 113 % des Tagesbedarfs an **Kupfer.**

Der Körper kann **B-Vitamine** nicht speichern, da sie wasserlöslich sind. Eine Ausnahme ist das Vitamin B12, das bis zu fünf Jahre lang in der Leber lagert.

Empfohlene Tagesdosis Zink in mg

Babys	Kinder	Frauen	Männer
2	7	7	10

Zink, enthalten in 100 g



Zink Zn
Verhindert das Anheften von Viren an Zellen, hemmt die Vermehrung von Viren und unterstützt die Produktion von Abwehrzellen.

Selen Se
Eisen Fe
Aktivieren die Abwehrzellen. Mangelt es an Selen, Eisen oder beidem, bilden sich die Abwehrzellen nicht genügend aus.

Vitamin D
Vitamin mit Schlüsselfunktion. Aktiviert die Abwehrzellen und reguliert das Immunsystem.

69 Mio. Tonnen **Zink** lagern in Australien, dem grössten Zinkproduzenten der Welt.

Ein schwedischer Chemiker entdeckte das Element **Selen** 1817 im Bleikammerschlamm seiner Schwefelsäurefabrik.

Eigentlich ist **Vitamin D** ein Hormon. Der Grund: Der Körper kann es in der Haut mithilfe der ultravioletten Strahlen des Sonnenlichts selbst produzieren.

Auf dem **Speiseplan** braucht es natürlich noch ganz anderes als Brokkoli und Eier. Die wichtigsten Vitamine und Spurenelemente finden Sie auch in folgenden Nahrungsmitteln:

«Die schönste Sportart der Welt»

Céline Melcher-Fähndrich vom Swiss Nordic Center in Pontresina weiss, warum Langlauf der perfekte Wintersport ist.

Céline Melcher-Fähndrich ist stellvertretende Geschäftsleiterin der Fähndrich Sport AG in Pontresina. Das Fachgeschäft gehört zum Swiss Nordic Center, das an acht Standorten in der Schweiz mit Kompetenz und Leidenschaft den Langlaufsport an die Kundschaft bringt.

Céline Melcher-Fähndrich, was begeistert Sie am Langlauf?
Langlauf ist sehr unkompliziert. Ich brauche nur eine Ausrüstung und einen vergleichsweise günstigen Loipenpass. Anstehen am Lift und Rowdies auf der Piste bleiben mir erspart. Ich geniesse in aller Ruhe und inmitten einer herrlichen Landschaft die schönste und älteste Wintersportart der Welt.

Welche Muskeln werden dabei trainiert?
Langlauf ist eine Ganzkörpersportart; sie beansprucht gut 90 Prozent unserer Muskulatur – in den Armen genauso wie in den Beinen und im Rumpf. Es sind natürliche Bewegungsabläufe, die selbst Vorverletzte fast immer ausüben können.

Was bedeutet das?
Nehmen wir als Beispiel eine Person, die eine Hüftoperation hinter sich hat. Sie darf nach dem Eingriff eine ganze Weile nicht joggen, weil die Schläge auf den Körper zu heftig wären. Langlaufen hingegen ist viel früher wieder möglich, denn die Bewegungsabläufe sind sanft. Das heisst aber nicht, dass jede*r sie einfach beherrscht.

Wie gelingt Einsteiger*innen der Start?
Langlauf sieht einfacher aus, als es ist. Auf den schmalen Ski im Gleichgewicht zu bleiben und während des Fahrens das Gewicht zu verlagern – die Technik ist nicht ohne. Und dann sind auch Koordination und natürlich Fitness gefragt. Ich empfehle: Buchen Sie einen Einstiegskurs und lassen Sie sich Tricks zeigen! Denn mit der idealen Technik macht Langlauf einfach mehr Spass.

Was raten Sie bezüglich des Materials?
Manche leihen es sich im Freundeskreis aus und sind enttäuscht, weil die Schuhe drücken oder die Ski zu hart, zu weich oder veraltet sind. Besser, Sie mieten das Material in einem Fachgeschäft. Dann ist sicher, dass es perfekt zu Ihrer Grösse und Ihrem Gewicht passt und topmodern ist.

Apropos modern: Wie konnte sich Langlauf zur Trendsportart mausern?
Der erste Grund ist der Erfolg von Dario Cologna, dem ehemaligen Schweizer Profilangläufer. Er hat allen bewiesen, wie herausfordernd und cool die Sportart ist. Der zweite Grund ist der allgemeine Trend zu einem gesunden Lebensstil. Der dritte Grund ist das Aufkommen der Skating-Technik, die sich als revolutionäre Entwicklung des Skilanglaufs etabliert hat. Und der vierte Grund ist das zunehmend bessere Material: Die Ski sind stabiler, die Schuhe bequemer, Spass und Erfolg noch grösser.
swiss-nordic-center.ch

ÖKK Nordic-Days

Jetzt mitmachen!

Sie möchten die ersten Schritte auf den schmalen Latten wagen oder Ihre Langlauftechnik verbessern? Dann seien Sie dabei, wenn ÖKK am 7. und 14. Januar 2023 in Zusammenarbeit mit dem Swiss Nordic Center und Powerina zu den ersten ÖKK Nordic-Days einlädt – samt stärkendem Zmorga und Tipps von Exprofilangläuferin Seraina Boner.

7. Januar in Studen SZ, für Fortgeschrittene
14. Januar in Pontresina GR, für Einsteiger*innen

Gewinnen Sie einen von zehn Plätzen für einen ÖKK Nordic-Day Ihrer Wahl.
Jetzt mitmachen unter: oekk.ch/nordic-days
Teilnahmefrist: 18. Dezember 2022

Bleiben Sie fit

- Bewegung – besonders an der frischen Luft – stärkt das Immunsystem.
- Sport hebt die Stimmung und lindert den Winterblues.
- Raus ans Tageslicht, die beste Vitamin-D-Tankstelle.
- Blutstau in den Venen wegen Heizungsluft und Winterschuhen? Bewegung hilft.
- Einmal fit, immer fit? Leider nicht. Wer keinen Leistungsabfall riskieren will, muss dranbleiben – auch im Winter.

Skaten Sie auf oekk.ch/nordic-blog und erfahren Sie noch mehr Tipps und Tricks von Langlaufprofis.

Einzahlen leicht gemacht

ÖKK bietet Ihnen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten.
Sie entscheiden, welche am besten zu Ihnen passt.

Schwört auf eBill: Luisa Frey (24)
«Diesen Sommer bin ich umgezogen. Eine liebenswürdige Crew half mir dabei. Sie wunderten sich alle darüber, dass es keine Ordner zu schleppen gab. Solche führe ich längst nicht mehr, mein persönliches Büro kommt gänzlich ohne Papier aus. Weil es besser für die Umwelt ist sowie übersichtlicher und bequemer für mich, bezahle ich alle meine Rechnungen per eBill, auch die Prämien- und Leistungsabrechnungen. Sie landen direkt im E-Banking meiner Bank. Ich muss sie nur noch kontrollieren, per Mausklick freigeben – und der Betrag ist beglichen. Wäre das Auspacken der Umzugskisten nur auch so schnell erledigt.»

Ist Fan vom LSV: Verena Studer (71)
«Vor zwei Jahren dachte ich noch, LSV stehe für irgendeinen Schützenverein. Heute kenne ich die richtige Bedeutung – Lastschriftverfahren – und bin ein grosser Fan davon. Warum? Weil es so unglaublich unkompliziert ist. Ich musste lediglich das LSV-/DD-Formular von ÖKK ausfüllen; seither werden die Prämien automatisch und pünktlich von meinem Konto abgezogen. Und sollte ich mit einer Belastung einmal nicht einverstanden sein, kann ich sie innert 30 Tagen widerrufen. Ich spare nicht nur Nerven, sondern auch Zeit. Die kann ich gut brauchen: Ich liebe es, im Wald zu spazieren.»

Ob eBill, LSV oder QR-Code: Wir zeigen Ihnen, wie auch Sie Ihre Zahlungen einfach online abwickeln können. Lassen Sie sich in Ihrer Agentur beraten oder lesen Sie alles über die unterschiedlichen Zahlungsmethoden unter: oekk.ch/zahlungsarten

Die ÖKK App

myÖKK: Alles im Griff

Cleverer geht's nicht: Mit unserer App myÖKK haben Sie die Administration Ihrer Versicherung mühelos im Griff.

- Einfach: sicheres und schnelles Einloggen mittels Fingerabdruck oder Gesichtserkennung
- Schnell: einloggen, Rechnung fotografieren und hochladen, erledigt
- Übersichtlich: Deckung, Franchise und Selbstbehalt – auch von unterwegs und zu jeder Zeit für Sie einsehbar
- Nachhaltig: elektronischen Korrespondenzweg wählen, Papier sparen und Umwelt entlasten

Jetzt kostenlos in allen gängigen App-Stores herunterladen.

Apple Store Google Play

Jürg Z. aus Schaffhausen fragt:

«Warum bezahlt mir ÖKK eine Umweltabgabe?»

Mit der Jahrespolice wird Ihnen eine Umweltabgabe zurückerstattet. 2023 sind es 61.20 Franken. Das Geld stammt nicht von ÖKK, sondern vom Bund. Dieser erhebt auf gewisse umweltbelastende Stoffe und Produkte eine Lenkungsabgabe, zum Beispiel auf Erdöl, Erdgas, Reinigungsmittel und Lacke. Diese Abgaben fliessen teilweise zurück an die Bevölkerung – und das geht wegen der Grundversicherungspflicht in der Schweiz am einfachsten per Prämienrechnung.

Weitere Infos zur Umweltabgabe finden Sie unter:
oekk.ch/umweltabgabe

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

Engagement

Von den Grossen lernen: Erster Dario Cologna Kids-Event

Niemand zu klein, ein Dario Cologna zu sein:
Am 17. Dezember um 15 Uhr findet anlässlich des Langlaufevents Davos Nordic der erste Dario Cologna Kids-Event statt. ÖKK ist Partnerin dieses Anlasses und unterstützt somit die Stars von morgen. Ein Event für alle Kinder, auch für Ihres? Hier geht es zur Anmeldung:
davosnordic.ch/kids-event

Finde den Unterschied

30 %

günstiger ist ein Generikum als das Originalpräparat im Durchschnitt, in Einzelfällen 70 %.

300 Mio.

Franken liessen sich in der Schweiz jährlich dank konsequenter Verschreibung von Generika sparen.

1899

eroberte Aspirin den Markt. Heute gibt es vom Original zig Kopien. Sie haben verschiedene Namen – zum Beispiel Aspégic, Alka-Seltzer und Alcacyl –, aber alle den gleichen Wirkstoff: Acetylsalicylsäure.

48

Generika hat Swissmedic im Jahr 2021 zugelassen. Originalwirkstoffe waren es 111.

Was sind Generika?

Kommt ein neues Medikament auf den Schweizer Markt, steht es in der Regel 20 Jahre unter Patentschutz – sozusagen als Wertschätzung für den Entwicklungsaufwand der Pharmafirma. Diese geniesst das alleinige Verkaufsrecht, solange der Patentschutz gilt. Läuft er ab, muss die Pharmafirma Forschungsergebnisse über das Originalpräparat freigeben, und andere Unternehmen dürfen das Medikament kopieren. Diese identischen Nachahmerprodukte heissen Generika (Einzahl: Generikum).

Warum kosten Generika weniger als Originale?

Bei der Generikaherstellung können sich Pharmaunternehmen den Grossteil der Forschungs- und Entwicklungsarbeit sparen. Auch die Zulassung eines Generikums ist günstiger, weil die nötigen Tests unkomplizierter sind. Mit ein Grund für die tieferen Preise ist auch der neu eröffnete Wettbewerb: Läuft der Patentschutz eines Originalpräparats aus, bringen oft mehrere Unternehmen Nachahmerprodukte auf den Markt – zu möglichst attraktiven Preisen.

Welche Vorteile bieten mir Generika?

Ein Generikum ist mit seinem Originalpräparat identisch, aber um einiges günstiger. Das heisst: Wenn Sie sich für Generika entscheiden, helfen Sie mit, die Gesundheitskosten in der Schweiz zu entlasten. Und Sie schonen ihr eigenes Portemonnaie. Der Selbstbehalt von Generika ist tiefer als jener von Originalpräparaten – um wie viel, hängt vom Preisunterschied der beiden Produkte ab.

Sind Generika ebenso verlässlich wie Originale?

Ein Generikum beinhaltet denselben Wirkstoff wie das Original und wirkt deshalb genau gleich. Auch bezüglich Dosierung und Einnahmeform sind beide Produkte identisch. Unterschiede kann es zum Beispiel bei Herstellung, Farbe, Aroma oder Konservierungsmittel geben. Die Schweizerische Zulassungsbehörde Swissmedic prüft jedes Medikament – ob Original oder Nachahmerprodukt – vor dessen Markteinführung nach gesetzlichen Standards.

Welche Generika gibt es?

Für zahlreiche gängige Medikamente, deren Patentschutz abgelaufen ist, finden Sie heutzutage ein Generikum oder gar mehrere Generika – auch für rezeptpflichtige. Suchen Sie ein ganz bestimmtes? Unser Medikamentenvergleich hilft Ihnen dabei: oekk.ch/generika.

Wie komme ich zu Generika?

Ärzt*innen sind nicht dazu verpflichtet, Ihnen statt des Originals ein Generikum zu verschreiben. Steht auf Ihrem Rezept ein Originalpräparat, darf man Ihnen in der Apotheke aber das entsprechende Generikum aushändigen. Wichtig zu wissen ist: Nach dem Krankenversicherungsgesetz dürfen Apotheker*innen Generika statt Originalpräparate verkaufen, müssen aber nicht. Der Ball liegt also bei Ihnen. Fragen Sie nach einem Generikum.

ÖKK Versicherte sparen doppelt: Kaufen Sie Ihr Medikament bei der Onlineapotheke Zur Rose und freuen Sie sich über zehn Prozent Ermässigung auf alle Generika. oekk.ch/zurrose

ÖKK8000d/11.22

Ein Augenblick im Leben von:

Selina Lattner (32) ÖKK Kundin aus Triboltingen

«Hier praktiziere ich eine Variation von Akarna Dhanurasana, dem Pfeil und Bogen. Meine kleine Romy ist auch dabei. Ich bin ausgebildete Yogalehrerin und flechte in meinen Alltag immer wieder eine kleine Yogasequenz ein. Das stärkt meinen Körper und meine Lebensenergie – und damit mein Immunsystem.»

Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

ÖKK