ÖKK Magazin 1|2023

clever

Vom Herzen

3 Andrea Speck überlebt vier Herzinfarkte
8 Höchstleistung: unser Herzmuskel
14 Fragen und Antworten zum Blutdruck

Grüazi

Oder soll ich Grüezi sagen? Ich bin ja kein echter Bündner, dafür ein Bündner im Herzen. Meine Eltern haben sich einst in Davos verliebt. Ich selbst habe später am Bolgen-Lift in Davos Ski fahren gelernt. Ausserdem wohne ich seit kurzem in Fläsch. Und das hat einen Grund: Ich bin der neue CEO von ÖKK. Nach knapp 30 Jahren im Dienst für ÖKK ist Stefan Schena in den Ruhestand getreten. Er hat die einzigartige Geschichte von ÖKK mit viel Geschick und Leidenschaft geprägt. Meine Aufgabe ist es nun, diese Erfolgsgeschichte fortzuschreiben – mit gesundem Bündnerverstand und Herzblut.

Apropos Herzblut: Thema dieser Clever-Ausgabe ist das Herz. Es ist unser wichtigster Muskel, der Dauerläufer unseres Körpers. Schlägt es nicht mehr, sterben wir. Deshalb müssen wir rasch handeln, wenn das Herz schmerzt. Unsere Titelheldin, Andrea Speck, hat in jungen Jahren vier Herzinfarkte überlebt. Sie erzählt uns ihre Lebensgeschichte und wie sie heute mit schwachem Herz und starkem Willen lebt. In unserer Infografik können Sie Ihr Wissen über das Herz auffrischen, während Sie auf der letzten Doppelseite alles zum Thema Blutdruck erfahren.
Den Abschluss dieser Ausgabe macht die Liebe, die bekanntlich ihren Hauptsitz im Herzen hat.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Simon Neuner, CEO

03 Titelgeschichte: Halbes Herz
07 Interview: Herzinfarkt vorbeugen
08 Infografik: Unser wichtigster Muskel
10 Der neue CEO von ÖKK im Interview
12 ÖKK BIKE REVOLUTION
14 Blutdruck

ÖKK

Impressum Clever: News und Tipps von Ihrer Versicherung | 35. Jahrgang 1/2023 | 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/01-23-234392

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

Halbes Herz

Mit 26 Jahren erlitt Andrea Speck vier Herzinfarkte. Heute lebt die Churerin mit der Hälfte ihrer Herzleistung, einem implantierten Defibrillator – und viel Dankbarkeit und Freude. Ein kleiner Lebensbericht. →

Andrea Speck beim Aufstieg ins Maiensäss ihres Freundes. Mit halber Herzleistung dauert alles etwas länger – dafür bleibt mehr Zeit zum Geniessen.

→ Ich war schon zweimal weg. Weg aus dem Leben. Aber ich lebe, und dafür bin ich unendlich dankbar. Es war Montag, der 24. April 2006. Ich hatte frei und ging im Hallenbad Laax schwimmen. Plötzlich spürte ich einen Druck im Brustbereich. Ich konnte kaum noch atmen, so weh tat es. Zudem verspürte ich ein eigenartiges Brennen in meinen Armen. Ich stieg aus dem Becken, wollte Hilfe holen, doch ich genierte mich. In der Kabine habe ich mich auf eine Bank gelegt. Eine halbe Stunde lag ich da, dann ging es mir besser. Ich duschte, fuhr nach Hause nach Falera und rief meinen Hausarzt an. Eine Stunde später machte dieser bei mir ein Elektrokardiogramm (EKG), um meine Herzströme zu kontrollieren. Der Befund war unauffällig, daher vermutete er ein Bronchialasthma als Ursache meines Leidens. Am nächsten Tag ging ich normal arbeiten bei Menzli Sport in Ilanz. Ich weiss noch, dass ich einem Arbeitskollegen halb im Scherz, halb ernst erzählte: «Gestern wäre ich fast gestorben!»

Ich hatte viel vor mit meinem Leben

Ich war schon als Kind ein Energiebündel. Jetzt war ich 26 Jahre alt, arbeitete als Detailhandelskauffrau bei Menzli Sport, hatte mich in Zürich zur Detailhandelsspezialistin weitergebildet und erwog sogar einen Abschluss zur Ökonomin. In Südafrika hatte ich mein Englisch aufgepeppt und in Lausanne mein Französisch. Ich hatte viel vor mit meinem Leben. Doch nach dem ersten Besuch beim Hausarzt und zwei beschwerdefreien Tagen kamen die Schmerzen plötzlich zurück – stärker als je zuvor. Immer in der Nacht. Als stünde ein Elefant auf meiner Brust. Und als würde jemand meine Arme mit Rasierklingen aufritzen. Das Tückische aber war: Es waren immer nur kurze Schmerzepisoden. Danach schlief ich ein und am nächsten Tag ging ich wieder arbeiten.

Die niederschmetternde Diagnose

Am Samstag überwies mich mein Hausarzt wegen der bleibenden Schmerzepisoden ins Kantonsspital Chur. Dort schlug der Kardiologe vor, mein Herz zu röntgen, und setzte mir einen Herzkatheter, um Kontrastmittel zu injizieren. Dann schaute er sich die Röntgenbilder auf dem Monitor an, und ich werde nie vergessen, wie sich plötzlich sein Blick verdüsterte und die Stimmung kippte. Der Kardiologe konnte nicht glauben, was er sah. Dann endlich erläuterte er mir, was er sah: Ich hatte einen akuten Herzinfarkt, Teile meines Herzens waren bereits abgestorben. «Sie müssen sofort ins Universitätsspital Zürich!» 110 Herzschläge pro Minute Puls – was übrig war von meinem Herzen, gab Vollgas. In Zürich kam ich sofort auf die Intensivstation, doch eine Operation verzögerte sich, weil die Ursachen der Infarkte und damit die Behandlung unklar schienen. Möglicherweise hatte ein Autounfall zwei Monate zuvor zu einem Anriss eines Herzkranzgefässes geführt, das dann beim Schwimmen ganz gerissen war. Ein paar Tage später erlitt ich meinen vierten Herzinfarkt.

Dem Tod von der Schippe gesprungen

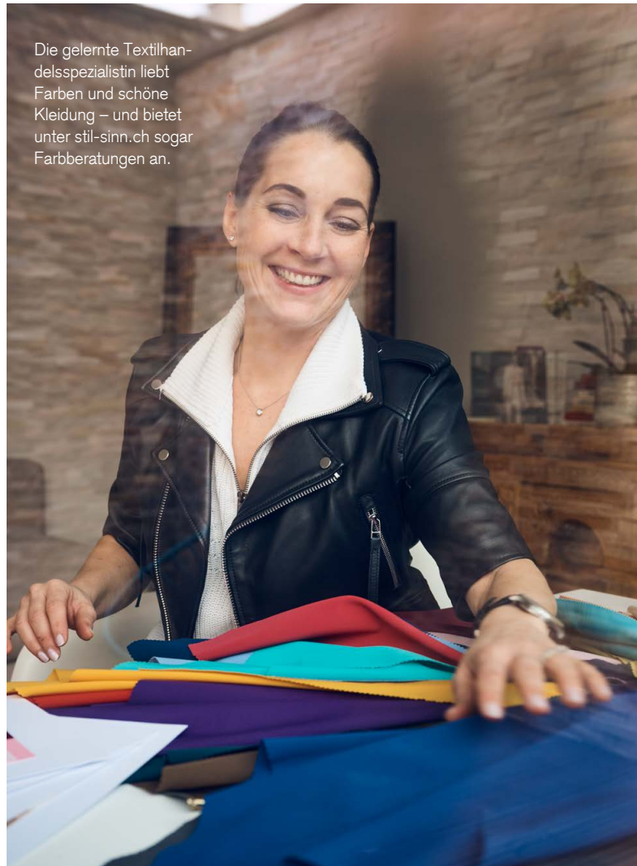
Jetzt musste es schnell gehen. Um meine Herzgefässe wieder mit Blut zu versorgen, mussten zwei Bypässe – also Umgehungen – implantiert werden. Die dafür nötigen Gefässe wurden mir aus meinen Beinvenen entfernt. Nach acht Stunden war die Operation beendet. Zweimal hörte mein Herz auf zu schlagen, zweimal holten sie mich zurück ins Leben. Deshalb wurde ich auch noch an eine Herz-Lungen-Maschine angeschlossen. Ich war dem Tod gerade noch von der Schippe gesprungen. Eine Woche später konnte ich von der Intensivstation in die Bettenstation verlegt werden. Dann folgte die einmonatige Rehabilitation in Seewis. Erst dort begann ich langsam zu verstehen, welche Folgen das alles für mein Leben haben würde.

Der eingebaute Lebensretter

Eine Herzschwäche wird anhand der Ejektionsfraktion (EF) gemessen; dieser Wert bezeichnet den Prozentsatz des Blutvolumens, der während eines Herzschlags von der Herzkammer ausgeworfen wird. 60 bis 70 Prozent sind normal, denn die Herzkammer entleert sich nie ganz. Bei mir sind es aber nur 30 bis 35 Prozent des Blutvolumens. Anders gesagt: Ich habe nur halb so viel Puste wie gesunde Menschen. Zudem habe ich ein erhöhtes Risiko für Kammerflimmern, das unbehandelt rasch zum Herztod führt. Nach meiner Reha haben mich unzählige Bekannte und Verwandte unterstützt, allen voran mein damaliger Freund, meine Mutter und mein Vater, der mich auf vielen therapeutischen Spaziergängen begleitet und dabei nie aus den Augen gelassen hat. Aber mein Kardiologe wies mit Recht darauf hin, dass in Zukunft nicht immer jemand neben mir stehen und helfen könnte, falls es zu einem Kammerflimmern käme.
2008 wurde unter meinen linken Brustmuskel ein Defibrillator implantiert. Das Gerät reagiert bei einem Kammerflimmern mit Stromstössen, die das Herz wieder in seinen normalen Rhythmus zurückführen. Bis heute habe ich ihn glücklicherweise noch nie gebraucht.

Kürzer treten und geniessen

Es sind nicht nur ein paar Narben, die mir von den Herzinfarkten geblieben sind. Ich komme schnell an körperliche Grenzen, ich schlucke jeden Tag neun verschiedene Tabletten, und ich weiss heute bereits, dass ich in sechs Jahren wieder unters Messer muss, weil dann die Lebensdauer meines Defibrillators zu Ende sein wird.
Zwar arbeite ich seit September 2006 wieder bei Menzli Sport, der mich immer unterstützt hat, aber ich darf das nur noch in einem Teilzeitpensum tun. Das war das Schwierigste: Ich musste mich von Lebenszielen verabschieden. Ich hatte immer Vollgas gegeben, jetzt musste ich lernen, dass gemütliche Ausfahrten mit meinem Oldtimer auch schön sein können. Ich würde sagen, das ist mir gelungen. Ich bin ein positiver Mensch geblieben. Wenn ich zum Beispiel mit meinem Freund, Gian-Reto, in Schneeschuhen aufs Maiensäss marschiere, dann brauche ich etwas länger. Dafür ist das Fondue schon fertig, wenn ich oben ankomme. Es hat eben auch Vorteile, nicht immer die Schnellste zu sein.



Die gelernte Textilhandelsspezialistin liebt Farben und schöne Kleidung – und bietet unter stil-sinn.ch sogar Farbberatungen an.

Fokus Herz

Erfahren Sie alles zu unserem faszinierenden Muskel unter: oekk.ch/herz

Es hat auch Vorteile, nicht mehr die Schnellste zu sein. Als Andrea Speck im Maiensäss ankommt, hat ihr Freund Gian-Reto bereits das Fondue gekocht.

«Je früher man gesund lebt, desto besser»

Wie lässt sich einem Herzinfarkt vorbeugen? Und warum kann er auch junge Menschen treffen? Philipp Tinguely, Leiter Aufklärung und Prävention bei der Schweizerischen Herzstiftung, gibt Antwort.

Philipp Tinguely, kann man einem Herzinfarkt vorbeugen?
Ja, mit einem gesunden Lebensstil. Dann bleiben auch die Gefässe gesund, und das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung sinkt. Gesund leben heisst: regelmässige Bewegung, fettarme Ernährung, eine gute psychische Balance, die Vermeidung von Stress sowie der Verzicht aufs Rauchen und übermässigen Alkoholkonsum. Je früher man gesund lebt, desto besser.

Was bringen Vorsorgeuntersuchungen?
Unser Blut enthält viele Hinweise auf Risikofaktoren. Das Gefährliche ist, dass man die Risikofaktoren wie einen erhöhten Bluthochdruck oder ungünstige Blutfettwerte selbst oft nicht spürt. So schädigen diese Faktoren unsere Gefässe oft über Jahre hinweg und erhöhen das Risiko, einen Herzinfarkt oder Hirnschlag zu erleiden. Deshalb sollten Blutdruck, Blutzucker- und die Blutfettwerte regelmässig gemessen werden. Der HerzCheck® der Schweizerischen Herzstiftung* ist die ideale Vorsorge für Herz, Kreislauf und Hirn. Er kann in einer von circa 500 zertifizierten Apotheken durchgeführt werden.

Wie kommt es, dass junge Menschen oder sogar Sportler*innen einen Herzinfarkt erleiden?
Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen zwar mit dem Alter zu, das heisst aber nicht, dass junge Menschen davor geschützt wären. Bei ihnen ist häufig eine familiäre Veranlagung die Ursache der Erkrankung – wie die Störung des Cholesterinstoffwechsels. Auch andere Aspekte können eine Rolle spielen, wie genetische Faktoren, eine Herzmuskelentzündung oder ein Trauma, wie die Titelgeschichte in diesem Clever zeigt.

Was muss ich tun, wenn ich Symptome eines Herzinfarkts verspüre?
Sie müssen sofort den Notruf 144 alarmieren.

Was kann ich tun, um einem Menschen mit Verdacht auf Herzinfarkt Erste Hilfe zu leisten?
Sofort den Notruf 144 alarmieren, ruhig bleiben und Auskunft erteilen. Dann die betroffene Person leicht aufsetzen, von beengenden Kleidern befreien und beruhigen. Wenn möglich Nachbar*innen zur Hilfe holen, damit sie Sie unterstützen und zum Beispiel die Ambulanz empfangen können. Es sollte aber immer jemand bei der Patientin oder beim Patienten sein.

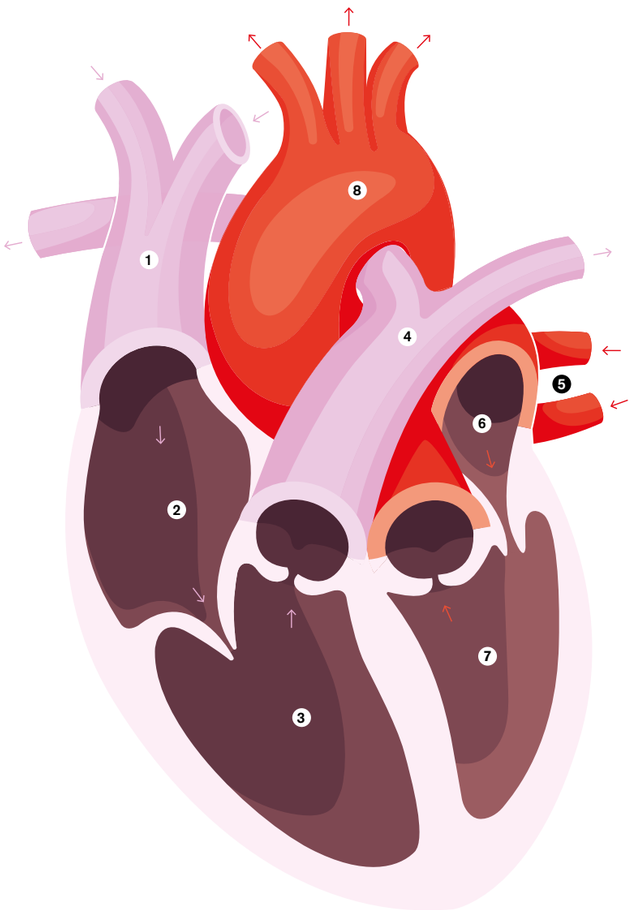
Mehr über den HerzCheck® und weitere nützliche Informationen unter swissheart.ch

Mögliche Symptome eines Herzinfarkts

- heftiger Druck und beengende, brennende Schmerzen in der Brust für mehr als 15 Minuten
- Atemnot und Todesangst
- Ausstrahlung des stechenden Schmerzes in den Brustkasten, gegen Schultern, Arme, Hals, Unterkiefer und/oder Oberbauch
- blasse Gesichtsfarbe
- Schweissausbruch
- unregelmässiger Puls
- Übelkeit

Höchstleistung

Ob es wirklich der Hauptsitz der Liebe ist, wissen wir nicht.
Sicher ist: Das Herz ist der wichtigste und spannendste Muskel unseres Körpers.



1. **Hohlvene:** führt sauerstoffarmes Blut vom Körper ins Herz
2. **Rechter Vorhof:** nimmt das sauerstoffarme Blut der Hohlvenen auf
3. **Rechte Herzkammer:** pumpt Blut über die Lungenarterie in die Lunge
4. **Lungenarterie:** führt sauerstoffarmes Blut in die Lunge
5. **Lungenvene:** führt sauerstoffreiches Blut aus der Lunge ins Herz
6. **Linker Vorhof:** nimmt das sauerstoffreiche Blut aus den Lungenvenen auf
7. **Linke Herzkammer:** pumpt sauerstoffreiches Blut in den Körper
8. **Aorta (Hauptschlagader):** führt sauerstoffreiches Blut in den Körper

60–80 ×

Bei Erwachsenen schlägt ein gesundes Herz bei Ruhe etwa 60- bis 80-mal pro Minute (bei Leistungssportler*innen etwa 50-mal pro Minute).

5 l

Pro Schlag pumpt das Herz etwa 80 ml Blut in die Gefässe, pro Minute also ca. 5 l.

× 4

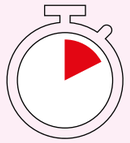
Ist Höchstleistung gefordert, kann das Herz seine Leistung innerhalb von Sekundenbruchteilen ums Vierfache steigern, um die Muskeln mit genügend Sauerstoff zu versorgen.

3,6 km/h

Das Blut fliesst mit einer Geschwindigkeit von ca. 1 m/s durch die Adern. Macht 3,6 km/h, das Tempo einer Strandkrabbe.

300 g

Das Herz eines Erwachsenen ist etwa faustgross und wiegt im Durchschnitt 300 g – also etwa so viel wie eine Mango.



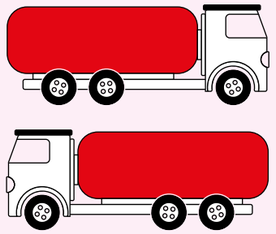
Klassische Musik lässt die Herzfrequenz sinken. Jene von **Johann Sebastian Bach** zum Beispiel zeigte in einer Studie schon nach zehn Sekunden Wirkung.

Nehmen Sie einen Tennisball und drücken Sie ihn fest zusammen: **So stark arbeitet das schlagende Herz,** um Blut zu pumpen.

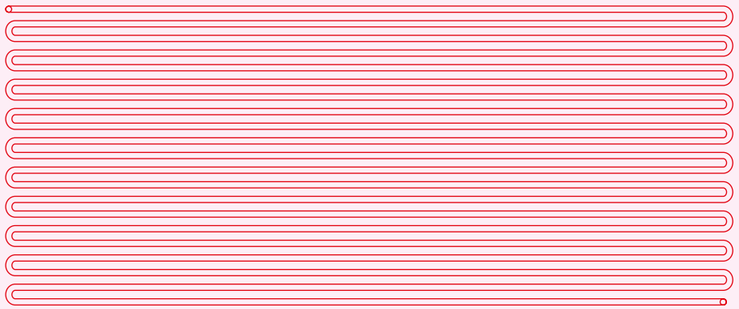
Beim **Broken-Heart-Syndrom** haben Patient*innen Beschwerden wie bei einem Herzinfarkt. Als Folge der emotionalen Belastung schüttet der Körper Stresshormone aus, und das Herz pumpt nicht mehr richtig.

Bei einem verliebten Paar **schlägt das Herz synchron,** wenn die beiden Menschen sich drei Minuten lang in die Augen schauen.

Im Jahr 2021 wurden in der Schweiz **33 Herzen** implantiert.



In 24 Stunden pumpt das Herz circa **7000 l** Blut durch die Blutgefässe. Dies entspricht dem Inhalt von zwei fast vollen Tankwagen.



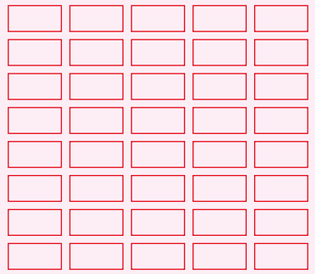
Die Blutgefässe des Menschen haben eine Gesamtlänge von **100’000 km** – das entspricht 2,5-mal dem Erdumfang oder 40 Millionen Mal der oben abgebildeten Blutbahn.

So viel Blut hat ein Mensch gepumpt als …

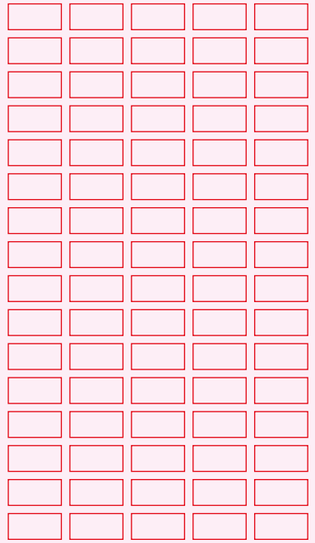
Kleinkind, 1-jährig
ein olympisches Schwimmbecken*

Teenager, 14-jährig
15 olympische Schwimmbecken

Erwachsene Person, 35-jährig
40 olympische Schwimmbecken



Seniorin, 75-jährig
80 olympische Schwimmbecken



*ausgehend von 5 l Blut pro Minute, 2’500’000 l Fassungsvermögen pro olympischem Schwimmbecken

«ÖKK hat auch eine gesellschaftliche Verantwortung»

Seit einem Monat ist Simon Neuner CEO von ÖKK. Wie hat er sich eingelebt? Und wo sieht er die grössten Herausforderungen und Chancen für ÖKK?

Sie sind seit einem Monat CEO von ÖKK. Wie lebt man sich als CEO in einer neuen Firma ein?
Als Erstes bin ich wie sieben weitere neue Mitarbeitende von ÖKK an den Willkommenstag gegangen und von Abteilung zu Abteilung gelaufen. Ich habe am Anfang viel zugehört. Schliesslich bin ich nicht hierhergekommen, weil ich schon alles besser weiss, sondern weil ich viel Potenzial in ÖKK erkenne. Was mich freut, ist die Offenheit, mit der man mir begegnet ist. Bei ÖKK gibt es keine Berührungsängste – auch nicht mit dem neuen CEO.

Wie ist Ihr erster Eindruck?
Was mir sofort aufgefallen ist: die starke Identifikation der Mitarbeitenden mit ÖKK. Da ist ein unglaublicher Stolz, für diese Firma zu arbeiten. Auch der sogenannte «gesunde Bündnerverstand», also das Unkomplizierte, Authentische, Offene und Ehrliche, das wird hier gelebt. Drittens habe ich bemerkt, dass ÖKK in ihrem Heimatkanton Graubünden mehr als nur eine Versicherung ist. Sie hat hier gesellschaftliche Bedeutung. Diese Verbundenheit ist einzigartig im Schweizer Versicherungswesen.

Haben Sie auch mit Ihrem Vorgänger Stefan Schena gesprochen?
Natürlich! Stefi war mein wichtigster Ansprechpartner. Am interessantesten waren die inhaltlichen und strategischen Gespräche. Was hat in der Vergangenheit gut funktioniert? Wo besteht Handlungsbedarf, wo sieht er Chancen? Stefi hat mitgeholfen, mir einen Rucksack voller Aufgaben zu packen. Wohin die Reise geht, diese Entscheidung liegt jetzt aber bei mir und meinen Kolleg*innen.

Was hat Sie daran gereizt, CEO von ÖKK zu werden?
Das Gefühl, hier mit anderen Menschen etwas bewegen zu können. Darüber hinaus finde ich die Positionierung von ÖKK spannend. Hier kann man mit regionalen Partner*innen – wie Leistungserbringenden – etwas ausprobieren, was schweizweit Modellcharakter haben könnte. ÖKK mit diesem Potential weiterzuentwickeln, ist mein Ansporn.

Sie waren zuvor in leitenden Funktionen bei Helsana und für zahlreiche Digitalisierungsprojekte verantwortlich. Wird ÖKK jetzt digitaler?
Jedes Unternehmen steht vor dieser Herausforderung, weil die Welt und die Kund*innen digitaler werden. Bei internen Prozessen wie der Leistungsabwicklung ist ÖKK diesbezüglich gut aufgestellt. In der Interaktion mit unserer Kundschaft sehe ich Steigerungspotenzial. Aber auch da müssen wir schauen: Welche Bedürfnisse haben unsere Versicherten und wo können wir effiziente, benutzerfreundliche Lösungen kreieren. Es braucht den richtigen Fokus.

Vor welchen Aufgaben stehen Sie und ÖKK kurz- und langfristig?
Priorität eins ist, unsere Stärken zu behaupten und darauf aufzubauen. Eine Stärke von ÖKK ist die hohe Kundenzufriedenheit. Gerade da hatte ÖKK in den letzten Monaten durch eine interne Transformation einige Herausforderungen – mit der Folge, dass beispielsweise unser Kundendienst nicht wie gewohnt erreichbar war. Das darf nicht passieren, und wir haben rasch gehandelt. Wir müssen also unsere Hausaufgaben machen und gleichzeitig die Prioritäten für die Zukunft setzen. Digitalisierung, Kooperationen und Gesundheitsförderung werden wichtige Themen sein.

Was vielen auf dem Magen liegt: die steigenden Prämien. Die werden auch Sie in Zukunft nicht verhindern können, oder?
Nein, denn die Prämien spiegeln die steigenden Gesundheitskosten wider. Viele Behandlungen werden teurer, allerdings auch besser und umfangreicher. Das soll aber keine Ausrede für ineffizientes Wirtschaften sein. Wie gesagt: ÖKK hat auch eine gesellschaftliche Verantwortung, und zu dieser gehören ein kostenbewusster Umgang mit Prämiengeldern, finanzielle Stabilität und damit Sicherheit für unsere Kund*innen.

Simon Neuner (48) ist seit 1. März 2023 CEO von ÖKK. Er ist Vater von drei Kindern und wohnt in Fläsch (GR) und Hedingen (ZH). Zuvor war der gebürtige Zürcher elf Jahre bei Helsana in führenden Positionen tätig, zuletzt als Leiter Gesundheitsangebote und Entwicklung.

Danke, Stefi!

Nach knapp 30 Jahren als Vorsitzender der Geschäftsleitung von ÖKK beginnt für Stefan Schena ein neuer Lebensabschnitt. Zwischen 1996 bis 2000 führte Stefan Schena 42 einzelne Krankenversicherungen in Graubünden und in anderen Kantonen zusammen zur ÖKK Kranken- und Unfallversicherung, die er fortan als CEO leitete. Was als ein Unternehmen mit 30 Mitarbeitenden begann, entwickelte sich unter Stefan Schena zu einer schweizweit erfolgreichen Kranken- und Unfallversicherung mit rund 490 Mitarbeitenden und rund 15 Lernenden sowie 190'000 versicherten Privatpersonen und 13'000 Unternehmen.
«Der Stiftungsrat, der Verwaltungsrat, die Geschäftsleitung und die Mitarbeitenden von ÖKK danken Stefan Schena herzlich für seine langjährige Treue, sein Herzblut und seine Leidenschaft, die er dem Unternehmen über drei Jahrzehnte entgegengebracht hat», betont Marcel Friberg, Verwaltungsratspräsident von ÖKK.

ÖKK BIKE REVOLUTION

Mit fünf Events in die nächste Runde

Es geht wieder los! Nach der erfolgreichen Premiere 2022 startet die Eventserie ÖKK BIKE REVOLUTION in die zweite Runde – neu mit fünf statt drei Austragungsorten. Nebst Tamaro (TI), Chur (GR) und Huttwil (BE) ergänzen die beiden legendären Bike-Destinationen Davos (GR) und Engelberg (OW) den Eventkalender.

Spannung ist garantiert, denn nebst den Rennen stehen viele weitere Aktivitäten für Jung und Alt sowie für mehr und auch weniger ambitionierte Biker*innen auf dem Programm: kulinarische Genüsse auf den «Gusto Rides» und im Event-Village, der Skillspark, die ÖKK Pumptrack Challenge oder die Bike-Expo mit Workshops für Bike-Interessierte aller Levels.

ÖKK verlost pro Austragungsort Teilnahmen für die «GustoTouren» sowie zwei VIP-Tickets. Die Verlosung und alle Informationen zum Event unter: oekk.ch/bike-revolution

Daten und Austragungsorte der ÖKK BIKE REVOLUTION:
24. – 26. März 2023 Tamaro (TI)
5. – 7. Mai 2023 Chur (GR)
26. – 28. Mai 2023 Engelberg (OW)
7. – 9. Juli 2023 Davos (GR)
1. – 3. September 2023 Huttwil (BE)

MS Sports Bike Camps

Bewegende Erlebnisse für Kinder und Jugendliche

Jetzt mitmachen!

ÖKK ist seit kurzem Premiumpartnerin der MS Sports Bike Camps. Bereits 120'000 Kinder und Jugendliche zwischen acht und 15 Jahren haben eines der über 400 jährlichen Sportcamps besucht, sich dabei viel bewegt und Freund*innen fürs Leben gefunden. Als Kund*in von ÖKK profitieren Sie unter www.mssports.ch von 15 Franken Rabatt auf alle Camps – ob Fussball, Tanz, Bike, Snow oder andere.
Rabatt-Code: oekk23

Mit etwas Glück fährt Ihr Kind sogar gratis ins Camp. Wir verlosen drei Plätze. Nehmen Sie jetzt teil unter oekk.ch/sportcamps.
Teilnahmeschluss ist der 10. April 2023. Viel Glück!

Online-Tool

Therapeut*in gesucht?

Ob Akupunktur, Homöopathie oder Kinesiologie – mit dem neuen Online-Tool finden Sie in wenigen Klicks qualifizierte Therapeut*innen und Methoden zur alternativen Behandlung Ihrer Beschwerden. Sie können Ihre Suchresultate nach diversen Kriterien filtern und die Therapeut*innen direkt kontaktieren.

oekk.ch/therapie-finden

Selina F. aus Bad Zurzach fragt:

«Was heisst eigentlich ÖKK?»

Früher gab es in der Schweiz viele regionale Kleinkassen, die sich «Öffentliche Krankenkassen» nannten und regional in Verbänden zusammenarbeiteten. 1994 schlossen sich auch im Kanton Graubünden über 40 regionale Kassen zur Stiftung ÖKK zusammen, 2004 stiess ÖKK Winterthur dazu. Während sich alle anderen Öffentlichen Krankenkassen der Schweiz im Lauf der Zeit umfirmierten, führt die Stiftung ÖKK in Landquart ihr Kranken- und Unfallversicherungsgeschäft bis heute erfolgreich unter dem Namen «ÖKK».

Weitere Infos unter:
oekk.ch/geschichte

Haben Sie Fragen? Wir sind gerne für Sie da.
clever@oekk.ch

Unter Druck

25 %

der Erwachsenen in der Schweiz haben einen erhöhten Blutdruck. Bei den Ü60 sind es 50 Prozent.

2-10 ×

häufiger erleiden Menschen mit unbehandeltem Bluthochdruck einen Herzinfarkt oder Hirnschlag als Menschen mit normalem Blutdruck.

1/3

der Betroffenen weiss nichts von ihrem Bluthochdruck.

1913

gelang dem englischen Theologen und Wissenschaftler Stephen Hales die erste direkte Blutdruckmessung – an einem Pferd.

Wie entsteht der Druck im Blut?

Mit jedem Herzschlag löst das Herz eine Druckwelle aus. Sie breitet sich in die Arterien aus und treibt das Blut vorwärts durch den Kreislauf. Ein gewisser Blutdruck ist also lebensnotwendig. Der optimale Blutdruck von Erwachsenen liegt laut Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Hypertonie unter 120/80 mmHg, der normale Blutdruck bei 120 bis 129/80 bis 84 mmHg.

Was ist die Messeinheit des Blutdrucks?

Ein Blutdruck setzt sich aus zwei Werten zusammen, einem oberen (auch: systolischen) Wert und einem unteren (auch: diastolischen) Wert. Der obere Wert entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und der Druck in den Arterien am höchsten ist. Der untere Wert entsteht, wenn das Herz entspannt und der Druck in den Arterien am niedrigsten ist. «mmHg» steht für «Millimeter-Quecksilbersäule» und ist die Masseinheit für Blutdruckwerte.

Wie gelangt das Blut zurück ins Herz?

Der Blutdruck alleine reicht nicht aus, um das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herz zu befördern. Denn je weiter sich das Blut auf dem Weg durch den Körper vom Herz entfernt, desto schwächer wird der Druck. Hier müssen die Muskeln nachhelfen und das Blut durch die Venen zurück zum Herz pumpen.

Welche Symptome hat ein ungewöhnlicher Blutdruck?

Bluthochdruck entwickelt sich meist langsam und unbemerkt. Erst wenn die Werte deutlich zu hoch sind, treten Symptome wie Atemnot, Brustschmerzen, Herzstolpern oder Sehstörungen auf. Darum empfiehlt es sich, ab dem 18. Lebensjahr den Blutdruck einmal pro Jahr professionell messen zu lassen (siehe HerzCheck® auf Seite 7).
Ein zu niedriger Blutdruck kann Schwindel, kalte Hände und Füsse oder Müdigkeit verursachen, ist aber meistens ohne Krankheitswert.

Wie lässt sich Bluthochdruck vorbeugen?

Die beiden wichtigsten Risikofaktoren für Bluthochdruck sind das Alter und eine erbliche Veranlagung.
Dagegen lässt sich nichts machen. Doch durch einen gesunden Lebensstil lässt sich der Bluthochdruck reduzieren oder präventiv bekämpfen. Wichtig sind: gemässigter Salz- und Alkoholkonsum, Bewegung, Normalgewicht, Entspannung, ausgewogene Ernährung und Nikotinverzicht.

Warum ist Bluthochdruck gefährlich?

Über Monate oder gar Jahre anhaltender Bluthochdruck belastet das Herz und die Gefässe. Unbehandelt kann er Folgen für Gehirn, Beine, Nieren und Augen haben. Bluthochdruck gehört zu den Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Wird der Bluthochdruck medikamentös behandelt oder durch einen gesunden Lebensstil reduziert, treten diese Komplikationen viel seltener auf.

Quellen: Schweizerische Herzstiftung, Medgate

ÖKK8000d/03.23

Ein Augenblick im Leben von:

Samuele (40) und Anya (39) Censi-Müller, ÖKK Versicherte aus Grono

«Wir haben uns an der kantonalen Handelsschule in Bellinzona kennengelernt, doch danach jahrelang aus den Augen verloren. Das Schicksal wollte, dass wir uns vor zwölf Jahren wiederbegegnet sind. An diesem schönen Sonnenhang bei Grono waren wir spazieren und haben uns verliebt. Dann ging es schnell: verlobt, verheiratet, in süsser Erwartung. Heute sind wir Eltern von zwei Kindern – und geniessen unsere Momente der Zweisamkeit nach wie vor.»

Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

ÖKK