ÖKK Magazin 2|2023

# clever

# Muntermacher Musik

3 Warum Andri Simeon oft stundenlang singt
8 Infografik: So gesund ist Musik
14 Unbesorgte Ferien mit der richtigen Reiseversicherung

# Grüazi

Heute Morgen habe ich auf dem Weg zur Arbeit Klaviermusik von Ludovico Einaudi gehört. Als ich im Büro ankam, fühlte ich mich entspannt, frisch und fokussiert. Das hatte ich der Musik zu verdanken. 96 Prozent aller Schweizer*innen hören Musik, und schon die Neandertaler haben Flöten gebastelt. Musik, so scheint es, ist ein menschliches Urbedürfnis, ein Türöffner zu unseren Emotionen. Sogar therapeutisch wird Musik genutzt – beispielsweise zur Behandlung schwer dementer Menschen.
Musik tut uns so gut, dass wir ihr diese Clever-Ausgabe widmen. In unserer Titelgeschichte werden Sie erfahren, was das Chorsingen dem Lenzer ETH-Studenten Andri Simeon bedeutet und was es in ihm – und in Zuhörenden – auslöst.
Was wissenschaftliche Studien über die gesundheitlichen Effekte von Musik aussagen, zeigt Ihnen unsere Infografik.
Bleibt die Frage, welcher Sommerhit uns dieses Jahr musikalisch in die Ferien begleiten wird. Das war bei Redaktionsschluss leider noch nicht bekannt. Dafür verraten wir Ihnen, welche Reiseversicherung für welche Ferien sinnvoll ist.

Ich wünsche Ihnen eine schwungvolle Lektüre!

Simon Neuner, CEO


**03** Titelgeschichte: Wie Singen guttut
**07** Interview: Musik als Therapie
**08** Studien zu Musik und Gesundheit
**10** Für eine sichere Velofahrt
**12** So wird die Biketour zum Erlebnis
**14** Reiseversicherung – braucht es das?



**Impressum** Clever: News und Tipps von Ihrer Versicherung | 35. Jahrgang 2/2023 | 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, Colin Bätschmann | 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/01-23-428629

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248






# Berühren und verzaubern

**Andri Simeon (26) singt seit seiner Kindheit und ist Mitglied des Bündner Spitzenchors «incantanti». Was das Singen mit ihm macht – und mit denen, die zuhören.** →

→ «Stopp!» Der Dirigent senkt die Arme, der Chor verstummt. Betretenes Schweigen füllt den Raum. «Das Lied heisst ‹Clera Notg›!», ruft Christian Klucker den 20 Sänger*innen des Vokalensembles «incantanti» entgegen. «Ihr müsst diese sternenklare Nacht hoch oben in den Bergen spüren, die ihr da besingt! Sonst glaubt euch das niemand!»

Klucker weiss: Es ist Freitagabend, die Chormitglieder sind direkt von der Schule oder Arbeit angereist. Ihre Köpfe sind irgendwo, nur nicht hier, im Festsaal des Seniorenheims Cadonau in Chur, wo in einer Stunde das Konzert beginnt. So viel Zeit bleibt Klucker, um die Köpfe seiner Schützlinge für die Musik und das gemeinsame Singen freizumachen.

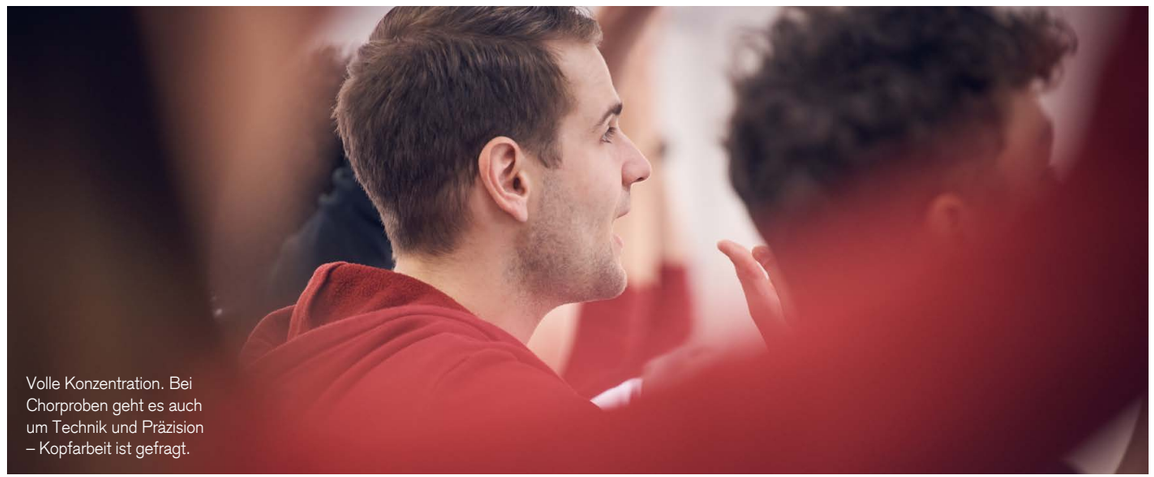
**Gefühle wecken**
Auch Andri Simeon war vor zwei Stunden geistig noch ganz woanders. Der 26-jährige Tenor ist hauptberuflich ETH-Student und schreibt derzeit seine Masterarbeit in Data Sciences. Big Data sind sein Ding, er beherrscht doppelt so viele Programmier- wie Fremdsprachen, bezeichnet sich selbst als «Kopfmenschen» und ist eben darum in seiner Freizeit Chorsänger. «Das Singen eröffnet mir die Welt der Gefühle», sagt er.

Von dieser Welt ist der Chor im Moment jedoch noch weit entfernt. Deshalb schlägt Klucker vor, das nächste Lied mit geschlossenen Augen zu singen. So will er die Konzentration auf das gemeinsame Singen schärfen. Denn im Ideal sind im Chor keine Einzelstimmen mehr zu hören, sondern nur das gemeinsame Ganze.

**Musik macht glücklich**
Der Trick funktioniert. Nach wenigen Sekunden vereinen sich die Einzelstimmen zu einem einzigen, mehrschichtigen Klangkörper. Man sieht es Andri Simeon an: Nun ist er in der Musik. Sein ganzer Körper singt mit. Und als dann die Sopranistinnen einstimmen, huscht sogar ein Lächeln über sein Gesicht. «Sehr schön, jetzt fliesst es!», ruft Klucker. Generalprobe beendet.

Dass musizieren oder auch nur Musik hören positive Gefühle auslöst, zeigen nicht nur die Erfahrungen der Musizierenden, sondern auch wissenschaftliche Studien. So fanden Forschende der Universität Marburg heraus, dass das gemeinsame Singen im Chor die Stimmung verbessert und Stress abbaut. Eine Ursache dafür liegt darin, dass das Musizieren oder aktive Hören von Musik zu einer verstärkten Ausschüttung des «Glückshormons» Dopamin und des «Kuschelhormons» Oxytocin führen. Der Neurowissenschaftler Prof. Lutz Jäncke von der Universität Zürich hat festgestellt, dass angenehme Musik das Lustzentrum im Gehirn aktiviert und Depressionen entgegenwirkt. Er empfiehlt, täglich eine Stunde bewusst Musik zu hören.

**Musik – ein Grundbedürfnis?**
Das Faszinierende ist, dass Hormone wie Oxytocin und Dopamin normalerweise ausgeschüttet werden, wenn Menschen ihren evolutionsbiologisch existenziellen Grundbedürfnissen nachkommen – zum Beispiel beim Sex. Aber Musik? Eine These ist, dass eben auch Musik ein menschliches Grundbedürfnis befriedigt: ein Kulturbedürfnis.



Volle Konzentration. Bei Chorproben geht es auch um Technik und Präzision – Kopfarbeit ist gefragt.

«Man muss spüren, was man singt», sagt Christian Klucker, der seit 20 Jahren den Jugendchor «incantanti» mit grossem Engagement leitet.

Singen auf einem Bein, eine Übung zur Erhöhung der Körperspannung und -wahrnehmung.

Vielleicht gehört deshalb das Singen zur Alltagskultur vieler Dörfer, so zum Beispiel in Lantsch/Lenz im Kanton Graubünden, wo Andri Simeon aufgewachsen ist. Schon sein Grossvater war dort Chorleiter, sein Vater singt heute noch in zwei Männerchören, und Simeon selbst singt, seit er denken kann – am liebsten Lieder aus der reichen rätoromanischen Literatur.
Bei seinen Grosseltern hat Simeon zudem eine interessante Beobachtung gemacht: «Die Menschen vergessen im Alter vieles, nie aber ihre Lieder.» Auch diese Erkenntnis wird empirisch bestätigt und musiktherapeutisch genutzt. Denn das Singen und Lieder aktivieren andere Hirnregionen als das Sprechen. So reagieren demente, apathische Senior*innen oft heftig auf ihre Lieblingslieder. Und in Aphasiechören singen Menschen, die zum Beispiel aufgrund eines Schlaganfalls kaum noch sprechen können. Für sie alle werden Singen und Musik zu «Inseln der Identität und Sicherheit», wie der Arzt Prof. Eckart Altenmüller sagt.

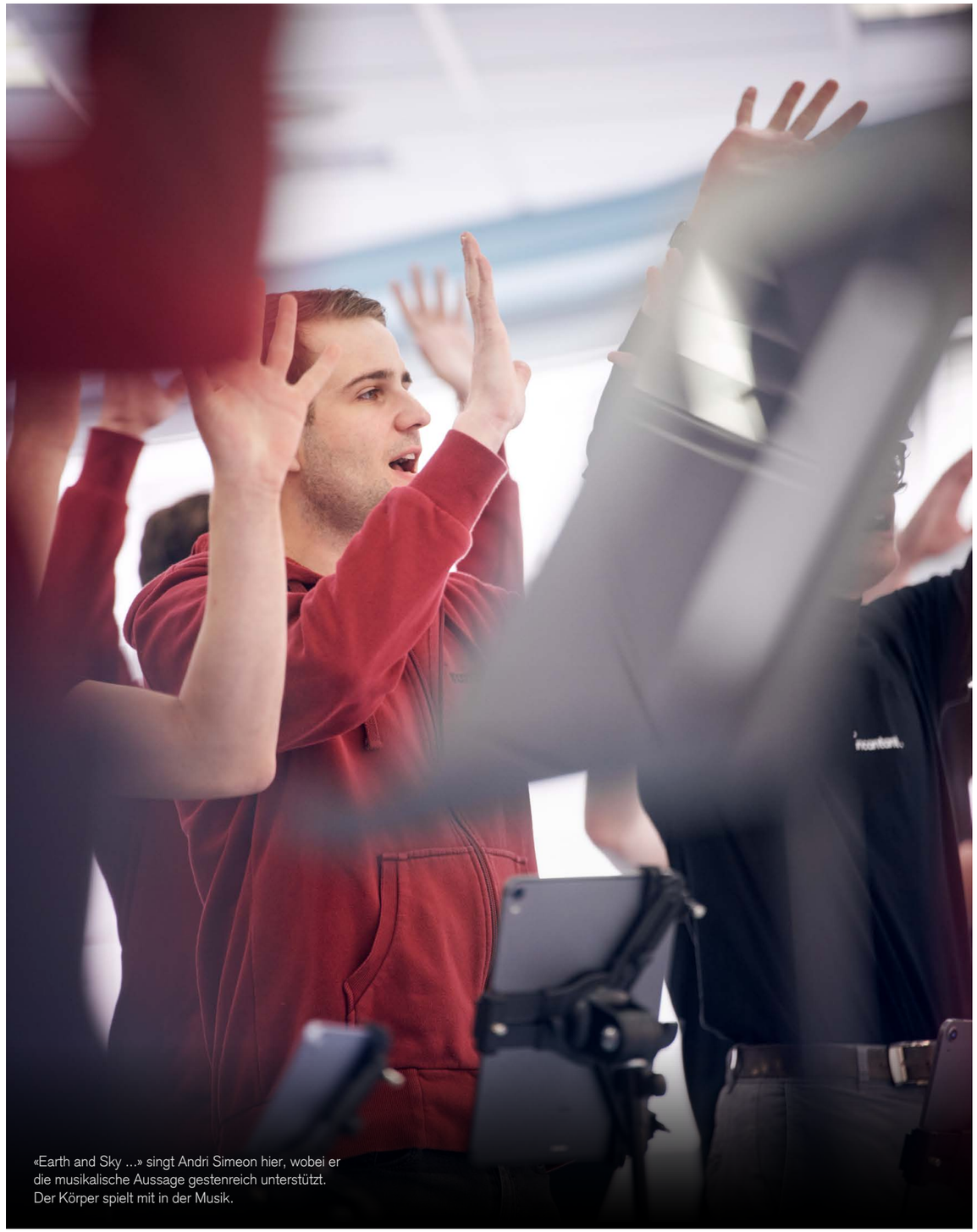
**Zu Tränen gerührt**
Punkt 19.00 Uhr tritt das Vokalensemble «incantanti» auf die Bühne. Wer sich ein Bild von der Wirkung von Musik machen will, kann sich in den nächsten beiden Stunden im Festsaal umschauen. Als das ausverkaufte Konzert mit Brahms «Oh Heiland, reiss die Himmel auf» eröffnet wird, füllen sich bei den ersten Zuhörenden die Augen mit Tränen, danach ziehen vier rätoromanische Lieder das Publikum endgültig in den Bann.

**Der Puls springt über**
Man sagt, der Funken springe über. Doch beim Chorsingen sind es eher die Herzschläge, die überspringen: Untersuchungen zeigen, dass sich der Puls der Singenden nach wenigen Minuten angleicht. Und Christian Klucker ist überzeugt, dass diese Synchronisierung auch die Zuhörenden erfasst. «Sie werden eins mit uns und spüren unsere Emotionen», sagt er.

Nach dem Konzert steht das Publikum Schlange bei Christian Klucker, um ihm zu danken und ihn wissen zu lassen, wie glücklich das Konzert sie gemacht habe. Und Andri Simeon? Steht strahlend mit seiner Freundin neben der Bühne. Big Data? Big Feelings!

## Das Vokalensemble «incantanti»

«incantanti» wurde 2002 von Christian Klucker gegründet und zählt heute 25 Sänger*innen zwischen 15 und 26 Jahren. Der Name kommt vom Italienischen «incantare», «verzaubern». In der Weltrangliste der Jugendchöre belegt «incantanti» den zwölften Platz. incantanti.ch



«Earth and Sky ...» singt Andri Simeon hier, wobei er die musikalische Aussage gestenreich unterstützt. Der Körper spielt mit in der Musik.





# «Musik kann Heilung unterstützen»

Wie Musik therapeutisch genutzt werden kann, erklärt Susanne Lippert-Lehle, Diplom-Kunsttherapeutin (FH) im Rehazentrum Valens.

**Susanne Lippert-Lehle, wie gesund ist Musik?**
Musik kann Heilung unterstützen und zum Beispiel Schmerzen oder Ängste lindern. Sie kann glücklich machen und beflügeln, entspannen, trösten und die Gemeinschaft stärken. Sie wirkt gleichermassen auf Seele, Geist und Körper. Beim spielerisch-experimentellen Musizieren regt sie darüber hinaus die sogenannte Neuroplastizität an, die Fähigkeit des Gehirns, ein Leben lang seine Strukturen ändern zu können.

**Lässt sich die Wirksamkeit von Musiktherapien belegen?**
Die medizinische Forschung findet immer mehr Hinweise darauf, dass Musik heilsam wirken kann. Im Bereich der Neurowissenschaften gibt es beispielsweise Erkenntnisse über den positiven Einfluss von Musik und Rhythmik bei Parkinson-Patient*innen mit Bewegungsstörungen.

**Wie setzen Sie Musik therapeutisch ein?**
Wir bieten zwei verschiedene musiktherapeutische Gruppensettings an: zum einen eine rezeptive Form, also das Musikhören zur Entspannung, zum anderen Rhythmik und Tanz als aktivierendes Angebot.

**Wie entspannt Musik?**
Beim achtsamen Musikhören geht es darum, zur Ruhe zu kommen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen sowie Gefühlen, Körperempfindungen, Gedanken oder inneren Bildern Raum zu geben. Oder den Wahrnehmungsfokus bewusst auf etwas Wohltuendes zu richten. Dabei geschieht oft Erstaunliches: Schmerzen treten in den Hintergrund, Tränen dürfen fliessen, Trost findet statt und Gemeinschaft wird erlebbar.

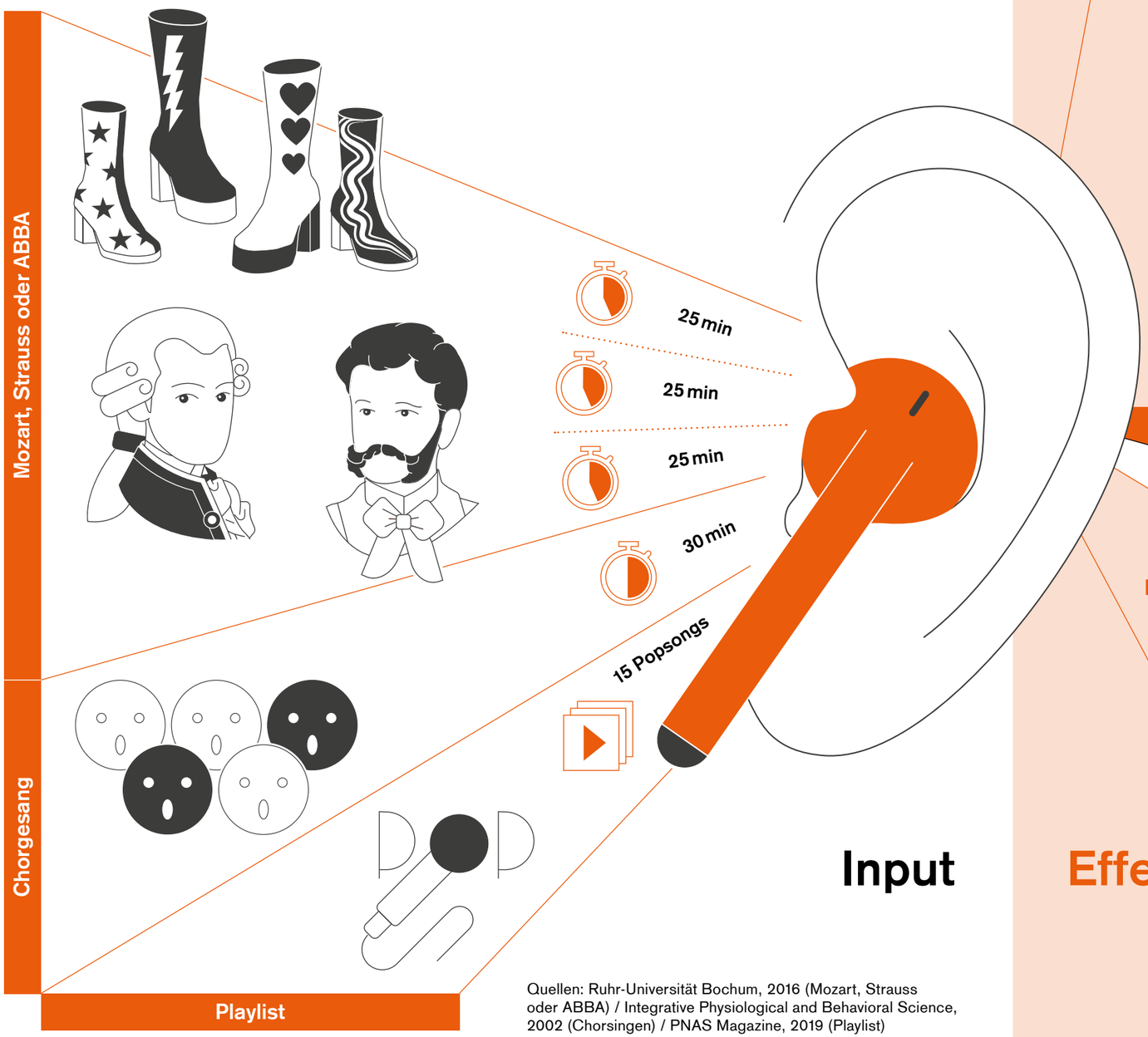
**Und wie aktiviert Musik?**
In der Gruppe Rhythmik und Tanz tanzen oder musizieren wir gemeinsam. Auch da geht es um achtsame Selbstwahrnehmung. So fühlen sich Patient*innen, die sich beispielsweise nach einem Hirnschlag sprachlich nicht mehr artikulieren können, durch das gemeinsame Musizieren ausdrucksvoll, gehört und verstanden. Beim Tanzen erleben Menschen mit Parkinson plötzlich, wie Bewegungen gelingen, die sonst nicht mehr möglich sind. Sie gewinnen Sicherheit und Vertrauen ins eigene Tun, erleben Freude und mehr Lebensqualität.

## Fokus Musik

Viele weitere Beiträge zum Thema Musik und Gesundheit finden Sie unter oekk.ch/musik.

# So gesund ist Musik

Musik ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.
Das zeigen auch zahlreiche internationale Studien.



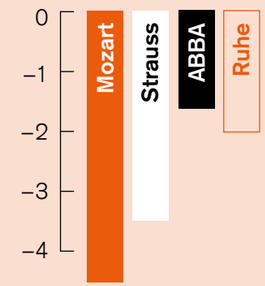

Quellen: Ruhr-Universität Bochum, 2016 (Mozart, Strauss oder ABBA) / Integrative Physiological and Behavioral Science, 2002 (Chorsingen) / PNAS Magazine, 2019 (Playlist)





## Mozart, Strauss oder ABBA

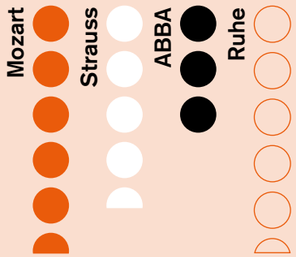
### Musik entspannt




Senkung des systolischen Blutdrucks in Millimeter Quecksilbersäule (mm Hg)

Ausgangswert: 124 mm Hg

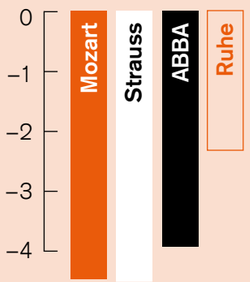
### Musik beruhigt




Senkung der Herzfrequenz in Pulsschlägen pro Minute (bpm)

Ausgangswert: 71 bpm

### Musik mindert Stress

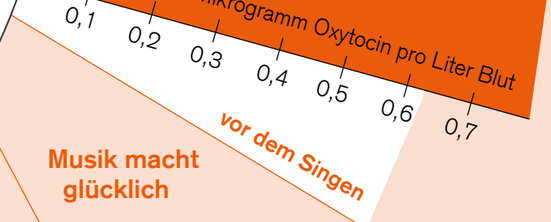



Senkung des Cortisolspiegels im Blut in Mikrogramm pro Deziliter (µg/dl)

Ausgangswert: 15,29 µg/dl

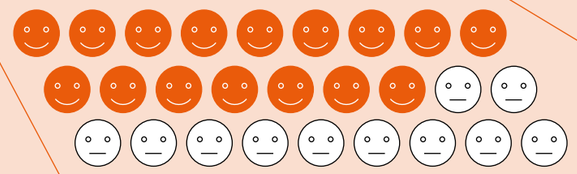
## Effekt

### Musik macht glücklich



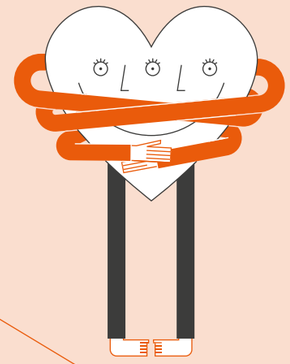

i Oxytocin gilt als «Kuschelhormon». Das gemeinsame Singen fördert die Bindung und das Wohlbefinden. Da Oxytocin zudem die Ausschüttung des «Stresshormons» Cortisol verringert, lindert das Singen auch Stress.

i Gänsehauteffekte weisen auf positive Glücksgefühle hin. Wenn wir Musik hören, die wir lieben, schüttet unser Gehirn mehr Dopamin aus. Dopamin gilt als «Botenstoff des Glücks».



Gänsehauteffekt bei 16 von 27 Proband*innen

### Musik verbindet



Chorgesang

Playlist

# Velowege sollen sicherer werden

Velofahren ist gesund und umweltfreundlich. Das weiss auch Martin Urwyler, der täglich mit dem Velo zur Arbeit pendelt. Fünf Fragen an den Bereichsleiter Langsamverkehr beim Bundesamt für Strassen (ASTRA).

Martin Urwyler, Bereichsleiter Langsamverkehr, Bundesamt für Strassen (ASTRA)

**Herr Urwyler, gibt es eine gesunde Veloinfrastruktur?**
Definitiv. Sichere und attraktive Velowege fördern das Radfahren und minimieren gleichzeitig das Risiko von Unfällen. Gerade auf den Freizeitrouten steht die Erholung im Zentrum. Sie führen entlang von Flüssen und Seen und bieten Natur und Entspannung.

**Welchen Stellenwert hat das Velo fürs ASTRA?**
2018 sagten 73,6 Prozent der Stimmbevölkerung ja zu einem verstärkten Engagement des Bundes für den Veloverkehr. Seit diesem Jahr ist das neue Veloweggesetz in Kraft; es schafft den notwendigen rechtlichen Rahmen, um gemeinsam mit den Kantonen und Gemeinden die Veloinfrastruktur auszubauen. Es geht also voran, und das ist gut so, denn es gibt Aufholbedarf – gerade punkto Sicherheit.

**Was kann das ASTRA konkret dafür tun, dass sich Velofahrende sicherer fühlen?**
Breite Velostreifen oder die separate Führung des motorisierten Verkehrs sind Beispiele einer fehlerverzeihenden Infrastruktur und können Unfälle verhindern – im gemeinsamen Interesse der Velo- und Autofahrenden.

**Ist die Schweiz ein Veloland?**
Im Freizeitverkehr definitiv. Velofahren und Mountainbiken gehören zu den beliebtesten Sportarten in der Schweiz. Bei Velowegen für den Alltagsverkehr liegen wir hingegen weit hinter der internationalen Spitze – diese besetzen die Niederlande.

**Was wird sich durch das neue Veloweggesetz verbessern?**
In einem ersten Schritt sind die Kantone verpflichtet, ein durchgängiges, sicheres und homogenes Velowegnetz für den Alltags- und den Freizeitverkehr zu planen. Das Netz soll wichtige Zielorte wie Bahnhöfe und Freizeitanlagen erschliessen. Bis 2042 muss die Umsetzung erfolgen.

## Sicher unterwegs

Weitere Tipps für eine sichere Velofahrt oder Biketour finden Sie unter:
oekk.ch/veloknigge





## Zweirad-Knigge

**Rüsten Sie Ihr Velo aus**
Ein strassentaugliches Velo muss mindestens mit folgender Ausstattung ausgerüstet sein:
- zwei griffige Bremsen
- Licht (in der Dämmerung und nachts, bei Regen, Nebel und in Tunneln, vorne ein weisses, hinten ein rotes, beide ruhend)
- Reflektoren (vorne weiss, hinten rot, an den Pedalen viermal gelb)

**Konzentrieren Sie sich**
Velofahren macht Spass, das wissen wir seit Kindertagen. Dennoch sind Sie auf dem Velo auch ein Teil des eher humorlosen Strassenverkehrs. Deshalb gilt: volle Konzentration aufs Velofahren und auf die anderen Verkehrsteilnehmer*innen! Kein Essen in der Hand, keine Kopfhörer auf den Ohren, keinen Blick aufs Smartphone!

**Beachten Sie die Verkehrsregeln**
Für Velofahrende gelten dieselben Regeln wie für alle anderen Verkehrsteilnehmenden – sie haben also nicht immer Vortritt. Fahren Sie auf dem Veloweg oder am rechten Strassenrand (ausser im Kreisel, da fahren Sie mittig), beachten Sie Lichtsignale. Und volle Konzentration beim gefährlichen Linksabbiegen!

**Nehmen Sie Rücksicht**
Sie sind nicht alleine unterwegs. Deshalb ist Rücksicht das A und O im Strassenverkehr. Verkehrsteilnehmende mit stärkeren Fortbewegungsmitteln achten auf die mit schwächeren: Autos auf Velos, Velos auf Fussgänger*innen.

**No Need for Speed**
Dass Sie mit dem Mountainbike auf dem Singletrail nur so schnell fahren, wie es Ihre Technik zulässt, ist klar. Ähnliches gilt auf der Strasse. Passen Sie Ihre Geschwindigkeit der Verkehrssituation an – dies gilt gerade für E-Bikes, die oft schneller sind, als andere Verkehrsteilnehmende vermuten.

Quellen : ASTRA / Pro Velo Schweiz / TCS

# Touren mit Erlebnisgarantie

**Worauf es bei einer erlebnisreichen Mountainbike-Tour ankommt, zeigt der legendäre «Alps Epic Trail» in Davos.**

Bilder: Martin Bestig / Destination Davos Klosters

An Mountainbike-Touren mangelt es nicht im Netz. Doch bei genauem Hinschauen zeigt sich: Viele sind triviale Landsträsschentouren ohne grossen Erlebniswert. Die Mountainbike-Plattform «Ride» setzt hier einen erfrischenden Gegenpol.

Der «Alps Epic Trail» in Davos zum Beispiel vereint alle Erlebnisfaktoren, die eine Mountainbike-Tour ausmachen. Kein Wunder, schafft es der «Alps Epic Trail» jedes Jahr auf die Bestenliste der über 1'700 Routen in der Tourendatenbank von Ride. ride.ch/trails

1. ERLEBNISFAKTOR

### Ecken und Kanten

Die Tour braucht Charakter, sie braucht Ecken und Kanten, damit sie sich von anderen Touren abhebt. Der «Alps Epic Trail» ist durch seine Mischung aus hochalpinem Flair und sanftem Lärchenwald landschaftlich einzigartig. Und: Er ist eine sportliche Herausforderung.

2. ERLEBNISFAKTOR

### Vielseitigkeit

Wer eine Mountainbike-Tour unternimmt, will in der Natur sein, erstklassige Trails fahren oder Kulinarik (zum Beispiel im Restaurant «Bergführer» in Davos Sertig-Dörfli) erleben – auf dem «Alps Epic Trail» geht alles zusammen. Sogar ein Stück Welterbe liegt drin: zum Beispiel die Rückfahrt mit der Rhätischen Bahn.

3. ERLEBNISFAKTOR

### Singletrails

Wer Mountainbike fährt, will Singletrails – je mehr, desto besser. Der «Alps Epic Trail» beginnt auf dem Jakobshorn und führt fast durchgehend auf Trails durch das Landwassertal bis zum historischen Eisenbahnviadukt. Wer mehr Trails am Stück will, muss lange suchen.

Jetzt profitieren!

**Spektakuläre Touren entdecken**
Ride ist die Inspirationsquelle für Mountainbike-Ausflüge. ÖKK Versicherte erhalten auf Simpla 20 Prozent Rabatt auf das Ride-Magazin-Abo. simpla.ch/ride





RADSPORT ERLEBEN MIT ÖKK

## Ein sattelfester Sommer

Im Sommer kommen ÖKK Kund*innen so richtig auf Touren. Eine Bike-Veranstaltung jagt die nächste.

**ÖKK Bike-Days**
— 17.7. in St. Moritz
— 12.9. in Lenzerheide
Verbessern Sie Ihre Fahrtechnik, lernen Sie vom zehnfachen Weltmeister Nino Schurter, entdecken Sie spektakuläre Trails, essen Sie gemeinsam Zmittag! Der Teilnahmeschluss ist jeweils vier Wochen vor der Veranstaltung: oekk.ch/bikedays

**ÖKK BIKE REVOLUTION**
— 7.7.-9.7. in Davos
— 1.9.-3.9. in Huttwil BE
Gewinnen Sie pro Austragungsort **1 x 2 VIP-Tickets oder 2 x 1 Startplatz** für die beliebte Kulinarik-Biketour «Gusto Rides». Teilnahmeschluss ist jeweils zwei Wochen vor der Veranstaltung: oekk.ch/bikerevolution

**Nationalpark Bike-Marathon**
— 26.8. im Schweizerischen Nationalpark
Für dieses Erlebnis brauchen Sie nicht nur Glück, sondern auch Muskeln. Schliesslich sind die sechs Strecken des Nationalpark Bike-Marathons zwischen 33 und 141 Kilometer lang. ÖKK verlost fünf Startplätze! Teilnahmeschluss ist der 25. Juni 2023: oekk.ch/bikemarathon

FELIX R. AUS ARBON FRAGT:

## «Warum braucht es Versicherungsmakler*innen?»

In der Schweiz gibt es fast 1'000 Versicherungsmakler*innen, auch Broker*innen oder Vermittler*innen genannt. Ihre Funktion leuchtet ein: Da sie in keinem Arbeitsverhältnis zu einem Versicherer stehen, können sie Kund*innen «unabhängig» beraten – theoretisch. Der Haken ist, dass Makler*innen ihr Geld mit Provisionen verdienen, die sie für Vertragsabschlüsse von den Versicherern erhalten. Das führt zu aggressiven Abwerbe- und Vermittlungsversuchen und stellt die Unabhängigkeit vieler Makler*innen infrage. Seit 2021 unterstützt ÖKK deshalb eine Branchenvereinbarung: Die Provisionen werden beschränkt, hohe Qualitätsstandards eingefordert, auf telefonische Kaltakquise müssen Makler*innen verzichten. Diese Standards gelten auch für ÖKK Kundenberater*innen.

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

# Sicher auf Achse

**2 von 3**

Ferienreisen führen Schweizer*innen ins Ausland.

**70'000**

Schweizer*innen verunfallen jährlich im Ausland.

**10 %**

der Schweizer*innen übernachten das ganze Jahr über nie auswärts.

**187**

Destinationen (von 227) lassen sich mit dem Schweizer Pass bereisen, ohne vorgängig ein Visum zu beantragen. Damit liegt die Schweiz auf Rang 7 der nützlichsten Reisepässe. Gold geht an Japan.





## Wozu brauche ich eine Reiseversicherung?

Leider kennen Knochenbruch und anhaltendes Fieber keine Ferien. Bei notfallmässigen Behandlungen in EU- und EFTA-Ländern übernimmt Ihre obligatorische Kranken- oder Unfallversicherung die gleichen Leistungen, als wenn Sie im entsprechenden Land versichert wären. In allen anderen Ländern zahlt sie höchstens das Doppelte der Kosten, die in der Schweiz anfallen würden. In einem Land mit hohen Gesundheitskosten kann eine notfallmässige Behandlung aber um einiges teurer werden. Hier schützt Sie eine Reiseversicherung.

## Welche Reiseversicherungen gibt es?

Bei ÖKK sind es zwei, ÖKK TOURIST und ÖKK TOURIST SUBITO. Der Unterschied: ÖKK TOURIST ist das ganze Jahr gültig, ÖKK TOURIST SUBITO für die von Ihnen gewählte Dauer. ÖKK TOURIST SUBITO können übrigens auch Personen abschliessen, die nicht bei ÖKK versichert sind. Beide Versicherungen sind auf der ganzen Welt gültig und können für Einzelpersonen oder die ganze Familie abgeschlossen werden. Praktisch: Die Notrufzentrale von ÖKK ist für Versicherte rund um die Uhr erreichbar (+41 41 210 44 88).

## Was deckt eine Reiseversicherung ab?

Sowohl bei ÖKK TOURIST als auch bei ÖKK TOURIST SUBITO können Sie aus vier Modulen frei wählen: Heilungskosten, Reiserechtsschutz, Annullierungskosten und Reisegepäck.

Quellen: Bundesamt für Statistik, Suva, Henley Passport Index, Rega

## Wo lohnt sich eine Reiseversicherung?

Das Modul «Heilungskosten» lohnt sich besonders für Reisen in Länder ausserhalb der EU/EFTA mit hohen Gesundheitskosten, etwa die USA oder die Vereinigten Arabischen Emirate, Kanada, Thailand oder Japan. Mit der Reiseversicherung von ÖKK können Sie aber auch Reiserechtsschutz, Annullierungskosten oder Ihr Reisegepäck versichern – ganz egal, wohin Sie verreisen.

## Reiseversicherung oder Rega-Gönnerschaft?

Die Schweizerische Rettungsflugwacht Rega bietet ihren Gönner*innen im Ausland zwei Dienstleistungen an: medizinische Beratung per Telefon und Rückführung in die Schweiz. Nun stellt sich die Frage, ob Ihre Reiseversicherung da mithalten kann. Die Reiseversicherungen ÖKK TOURIST und ÖKK TOURIST SUBITO können es – und bieten noch viel mehr.

## Welche Kosten trage ich, wenn etwas passiert?

Die Prämie für die Reiseversicherung haben Sie bereits bezahlt. Da die Reiseversicherung aber nur die Kosten übernimmt, die über die Leistungen der Grundversicherung hinausgehen, müssen Sie bei Krankheit im Ausland wie üblich Franchise und Selbstbehalt zahlen. Das Gleiche gilt bei einem Unfall, sofern dieser durch die Krankenversicherung gedeckt ist. Sind Sie hingegen über Ihren Arbeitgeber unfallversichert, fallen keine Kosten für Selbstbehalt oder Franchise an.

**ÖKK TOURIST und ÖKK TOURIST SUBITO**
Entdecken Sie die Reiseversicherungen für entspannte Ferien unter: oekk.ch/tourist

ÖKK8000d/06.23

Ein Augenblick im Leben von:

## Daniel Schranz (73), ÖKK Kunde aus Thun

«Die Statik einer Geige muss genau stimmen, sonst spielt sie sich nach einer Reparatur anders. Deshalb kontrolliere ich millimetergenau die Lage des Griffbretts zur Geigendecke. Ich habe schon als Kind bemerkt, dass mich die Geigensammlung meines Geigenlehrers mehr fasziniert als das Spielen selbst. So bin ich 1966 Geigenbauer geworden. Meine Tochter teilt diese Leidenschaft glücklicherweise und führt die Werkstatt weiter.»

Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

ÖKK