ÖKK Magazin 3|2023

clever

Wasser

3 Zu Gast bei Wassersommelière Anke Scherer
8 Infografik: Fit und nass
14 Genau geschaut: die Rechnungskontrolle

Grüazi

Die erste Begegnung mit Wasser, an die ich mich erinnere, war unerfreulich. Ich fiel als Kleinkind bei einem Winterspaziergang in den Pfäffikersee. Mein Vater konnte mich gerade noch am Kragen packen und wieder rausziehen. Vielleicht ist dieses Ereignis der Grund dafür, dass aus mir keine Wasserratte geworden ist. Nein, ich bin lieber am Wasser als im Wasser. Das dafür aber sehr gerne, so dass es mich regelmässig an Seen oder ans Meer zieht. Ausserdem schmeckt mir Wasser. Alle zwei Wochen stelle ich meine Harasse mit leeren Wasserflaschen vor die Haustür und freue mich, wenn ich am Abend die neu gefüllte mit frischem Mineralwasser zurück in den Keller tragen kann. Auch das ist Wassersport. Wasser ist ein stiller, steter Begleiter, den wir täglich zum Leben brauchen. Vor allem tut uns Wasser gut – unserem Geist und Körper, als Bewegungszone, laut und leise.

Deshalb feiern wir in dieser Clever-Ausgabe das Wasser in seiner überraschenden Vielfalt. Zu guter Letzt möchte ich mein (Wasser-)Glas auf Sie erheben: Danke für Ihre Treue und dafür, dass Sie uns gemäss Umfrage von AmPuls abermals mit Bestnoten bedacht haben – beispielsweise in Sachen Kompetenz, Engagement, Freundlichkeit und Geschwindigkeit bei den Leistungsabrechnungen. Wir werden weiterhin alles dafür tun, Sie noch zufriedener zu machen.

Gute Lektüre wünscht Ihnen

Simon Neuner, CEO

03 Wasser, das unterschätzte Lebensmittel
07 Interview: Fitness im Wasser
08 Infografik: Gesundheitsformel H_2O
10 Gesünder leben mit der Simpla-App
12 Kinder im Velofieber
14 Rechnungskontrolle: Wie geht das?

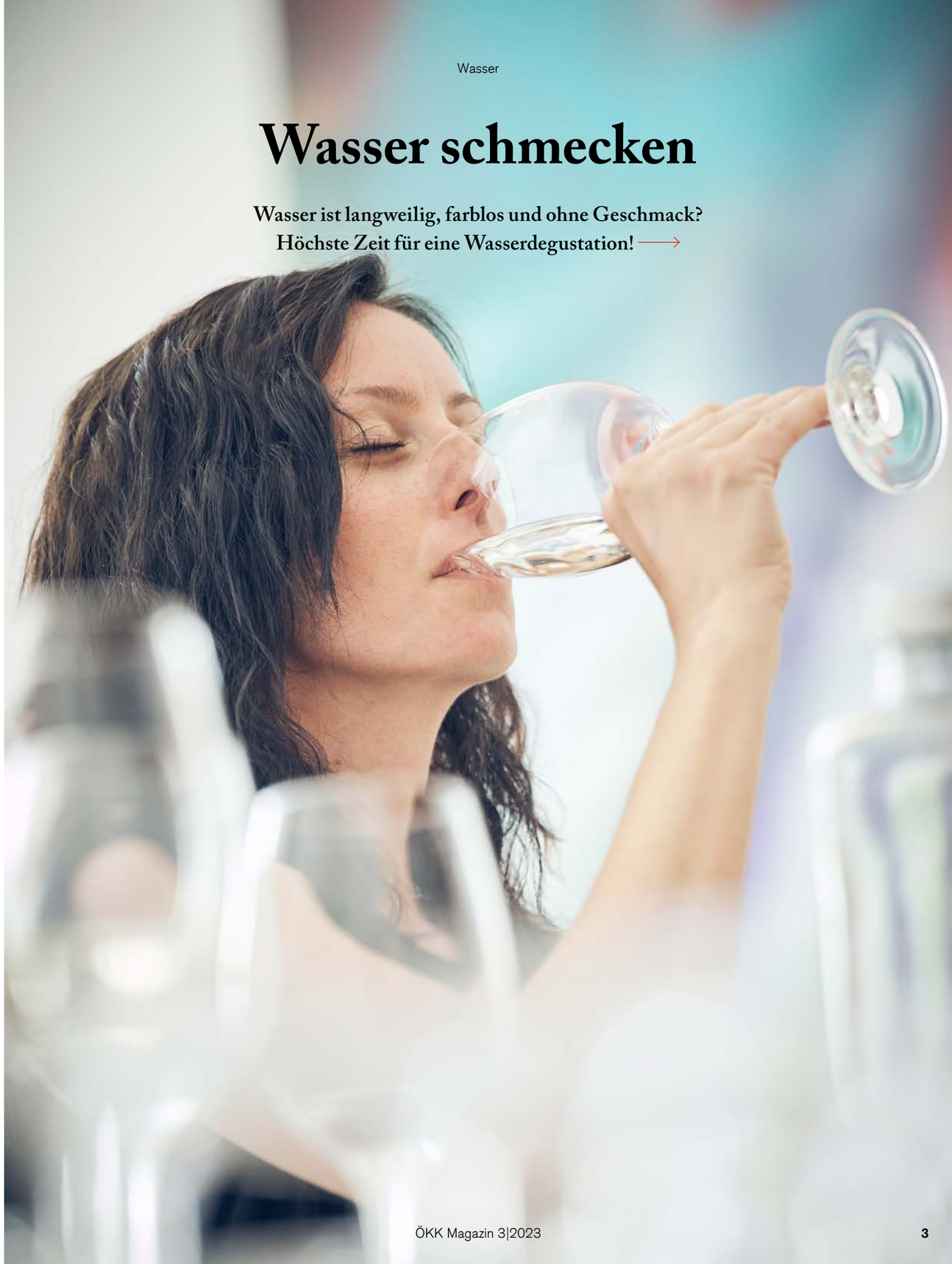
Impressum Clever: News und Tipps von Ihrer Versicherung | 35. Jahrgang 3/2023 | Erscheint vierteljährlich und geht an alle Versicherten von ÖKK | Herausgeberin ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart, T 058 456 10 10, clever@oekk.ch | Chefredaktion Patrick Eisenhut | Redaktionsleiterin Gioanna Meuli | 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

Wasser schmecken

Wasser ist langweilig, farblos und ohne Geschmack? Höchste Zeit für eine Wasserdegustation! ⟶



An der «Wasserbar» des Grand Resort Bad Ragaz stehen Gästen über 20 Mineralwässer zur Auswahl.

Schauen, schwenken, nippen, gurgeln – Wasserschmecken will gelernt sein.

→ Auf Kommando der Sommelière greifen die Gäste zu ihren knapp gefüllten Gläsern, halten sie ins Licht, betrachten die Reflexionen, schwenken die Gläser, schnuppern, führen sie an ihre Lippen, nippen ein wenig, gurgeln, schlucken und warten, welch' Nachhall da geschmacklich kommen möge. Das Besondere an dieser Degustation: In den vier Degustationsgläsern, die jeweils vor den Gästen stehen, schimmern keine edlen Weine aus der Bündner Herrschaft, sondern: Wasser. Wasserdegustationen liegen im Trend; fast 100 ausgebildete Wassersommelièrs gibt es in der Schweiz mittlerweile. Diese Wertschätzung gegenüber dem Wasser ist bemerkenswert, denn als Lebensmittel hat Trinkwasser in der Schweiz vor allem eine Funktion: Klos spülen. 142 Liter Trinkwasser werden in Schweizer Haushalten pro Kopf täglich verbraucht, davon landen 41 Liter im WC – über 20-mal mehr als wir täglich trinken. Statistisch gesehen spräche einiges dafür, das Schweizer Trinkwasser in Toilettenwasser umzubenennen.

Wertschätzung eines stillen Begleiters

Doch zurück zur Wasserdegustation, die in der «Wasserbar» des Grand Resort Bad Ragaz stattfindet. Bei dieser befindet sich natürlich kein schlichtes Trinkwasser in den Gläsern, sondern Mineralwässer, die aus vier verschiedenen Quellen stammen und sich in ihrer mineralischen Zusammensetzung unterscheiden. Der erste Schluck hinterlässt allerdings ratlose Gesichter. Wasser zu schmecken, scheint gewöhnungsbedürftig, die Sinneseindrücke in Worte zu fassen, noch schwieriger. Ein zweiter Schluck muss her. Dann endlich bemerkt eine junge Teilnehmerin: «Es schmeckt ein bisschen zitronig.» Und das freut Wassersommelière Anke Scherer, die die Degustation leitet. «Gut erkannt!», sagt sie und erklärt: Der säuerliche Geschmack komme vom hohen Hydrogencarbonat-Gehalt des Mineralwassers, weshalb man dieses auch «saures Carbonat» nenne.

Kaum jemand in der Schweiz kann Wasser präziser schmecken und beschreiben als Anke Scherer. Die 49-jährige Hotelfachfrau hat jahrelang in der Gastronomie gearbeitet und sich geschmacklich weitergebildet – besonders mit Getränken wie Tee oder Sake. Während eines Kaffeekurses bemerkte sie, welchen Einfluss unterschiedliches Wasser auf den Geschmack des Kaffees hat. Wenig später reiste sie nach München, um sich in einem zehntägigen Kurs zur Wassersommelière ausbilden zu lassen. Heute gibt sie Workshops und hält Vorträge zum Thema Wasser und ist bei GastroSuisse Referentin für angehende Wassersommeliers.

Mineralwasser und Leitungswasser

Aufgewachsen ist Scherer im mitteldeutschen Hunsrückgebirge. Dort war es normal, Mineralwasser zu trinken. «Unser Leitungswasser war aufbereitetes, sprich desinfiziertes Rheinwasser und war geschmacklich zweifelhaft», so Scherer. In der Schweiz ist das anders: Das Trinken von Leitungswasser ist verbreitet. Ja, man zahlt in Restaurants vielerorts Geld für einen «Hahnenburger». Im internationalen Vergleich ist das Schweizer Leitungs- oder Trinkwasser tatsächlich gut. Es besteht im Schnitt aus 40 Prozent Quellwasser, 40 Prozent Grundwasser und 20 Prozent See- und Flusswasser, wobei die Wässer der quellnahen Schweizer Seen und Flüsse von weitaus höherer Güte sind als beispielsweise das Rheinwasser in Mitteldeutschland. Vielleicht ist das der Grund dafür, dass Schweizer*innen weniger Mineralwasser als Deutsche trinken: 110 statt 130 Liter pro Kopf und Jahr.

Einen Podcast mit Anke Scherer und weitere spannende Inhalte zu unserem Fokusthema «Wasser» finden Sie unter: oekk.ch/wasser

Die Mineralisation

Wer jedoch Wasser mit Essen oder Wein bewusst kombinieren möchte, muss auf unterschiedliche Mineralwässer zurückgreifen. Deshalb findet sich heute in vielen gehobenen Restaurants eine Auswahl an Mineralwässern auf der Getränkekarte. Geschmacksgebend für ein Mineralwasser sind die enthaltenen Mineralien – wohingegen Kohlensäure einen rein sensorischen Effekt hat und den meisten Wässern nachträglich zugefügt wird. Welche Mineralstoffe ein Mineralwasser in welcher Konzentration beinhaltet, hängt von den Sediment- und Gesteinsschichten ab, durch die sich das Regenwasser einst auf einer bis zu 25 Jahre dauernden Reise den Weg gebahnt hat. So haben Mineralwässer aus Kalk- und Schieferböden einen hohen Anteil an Calcium und Magnesium, was sie trocken und säuerlich macht, während Wässer aus Sandsteinböden eher mineralarm sind und daher weich und mild schmecken.

Welches Wasser passt?

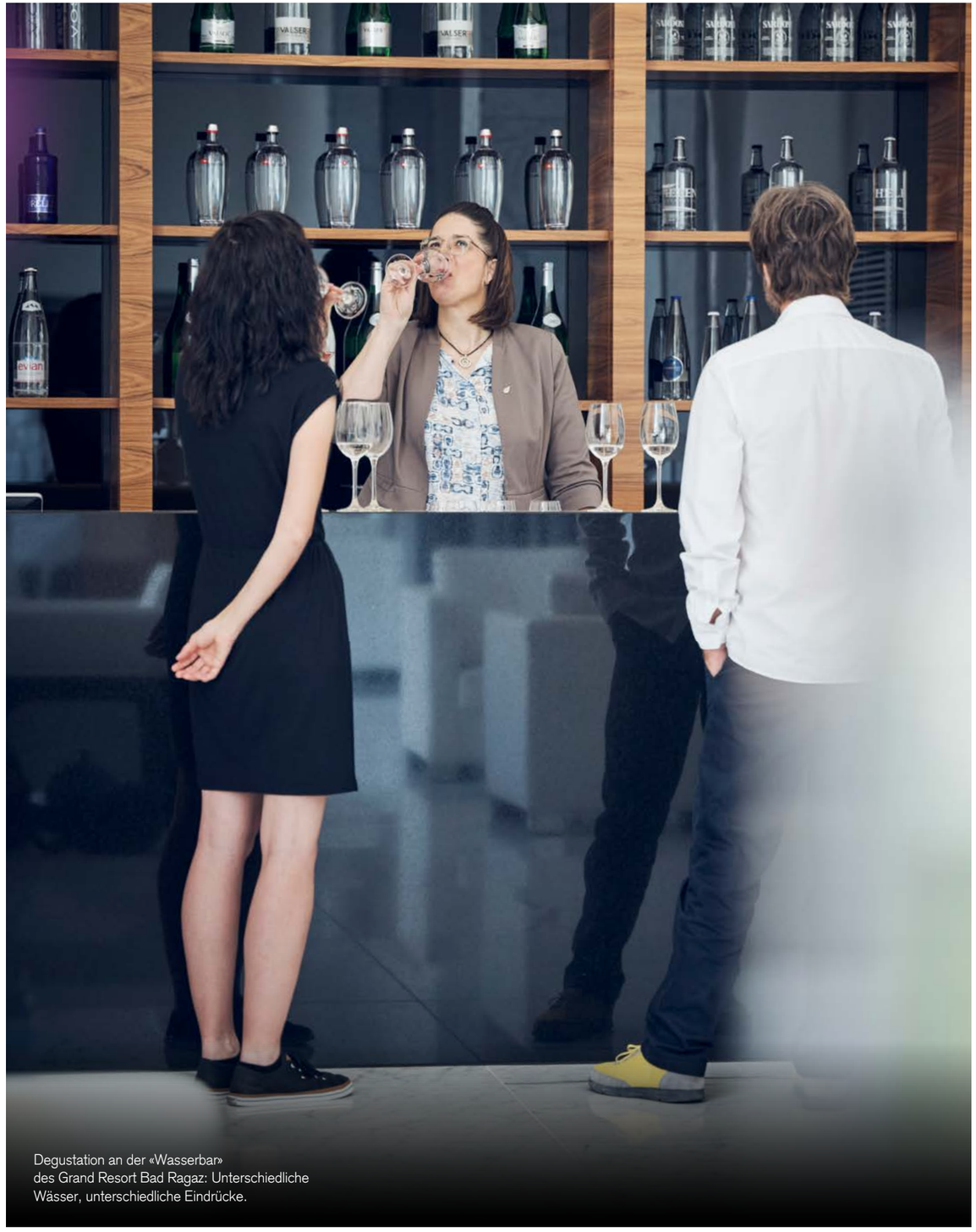
Während Weinsommeliers ihre Gäste hauptberuflich bei der Weinauswahl unterstützen, sind Wassersommeliers eher im Hintergrund aktiv. So beraten sie Restaurants und Hotels bei der Zusammenstellung einer Wasserkarte oder bilden das Servicepersonal in der Wasserberatung weiter. Welches Wasser passt zu einem Studach Pinot Noir 2012? Und welches ist der ideale Begleiter für Rehpfeffer?

Auf solche Fragen hat Anke Scherer präzise Antworten – und auch die passenden Wasserflaschen im heimischen Keller. Allzu exotische Wässer, wie das von Hollywoodstars gepriesene Fiji-Wasser, sucht man dort vergebens. «Die hohe Konzentration an Silizium hat auch das Schweizer Rhäzünser», sagt sie. «Und Wasser um die halbe Welt zu transportieren, ist vor allem eines: Wasserverschmutzung.»

In ihrem Element: Anke Scherer erklärt, weshalb Wässer unterschiedlich schmecken.

Tipps von Wassersommelière Anke Scherer

- Hochmineralisiertes Wasser (mehr als 1500 mg Mineralstoffe / l): zu kräftigen Fleischgerichten wie Wild oder Gulasch
- Niedrigmineralisiertes Wasser (weniger als 500 mg Mineralstoffe / l): zu leichten, milden Gerichten wie Saibling oder Vorspeisen
- Wasser mit hohem Magnesiumgehalt (süsslich bis bitter): zu scharf gewürzten Gerichten wie Currys
- Wasser mit hohem Natriumgehalt (leicht salzig): zu Süssem
- Wasser mit hohem Hydrogencarbonat-Gehalt (säuerlich, intensiv): zu Käsefondue oder Raclette



Degustation an der «Wasserbar» des Grand Resort Bad Ragaz: Unterschiedliche Wässer, unterschiedliche Eindrücke.

«Der Fitnessboom erobert die Wasserwelt»

Warum Bewegung im Wasser gesund ist, erklärt Dr. Matthias Fenzl, Sportwissenschaftler am Medizinischen Zentrum Bad Ragaz.

Herr Dr. Fenzl, ich habe kürzlich im Hallenbad Menschen gesehen, die fuhren im Wasser Velo – ist das nicht seltsam?
Der Fitnessboom erobert die Wasserwelt. Und das mit gutem Grund: Bewegung im Wasser ist gesund und schont die Gelenke. Das angesprochene Aqua-Cycling leitet sich vom Spinning ab.
Die neuesten Hypes sind Aqua-Kickboxing, Aqua-Nordic und sogar Aqua-Golf.

Warum ist Bewegung im Wasser so gesund?
Wegen der Auftriebswirkung: Wir tragen im Wasser nur ein Sechstel unseres Körpergewichts, und das lässt sich durch Hilfsmittel wie Auftriebsgürtel noch weiter reduzieren und regulieren. Dadurch werden die Gelenke weniger belastet – eine Tatsache, die wir schon lange therapeutisch nutzen: zum Beispiel nach Verletzungen oder Operationen des Bewegungsapparats und bei übergewichtigen Patient*innen. Der Aqua-Fitnessboom zeigt, dass nun auch jüngere Menschen präventiv gelenkschonend trainieren wollen.
Zumal Trainings im Wasser genauso effizient sein können wie an Land.

Welchen Effekt hat Wasser auf unseren Kreislauf?
Wegen des hydrostatischen Drucks steigt im Wasser das Blutumlaufvolumen, während der Gefässwiderstand abnimmt. Das fördert die Durchblutung – vor allem bei vertikalen Trainings wie dem Aqua-Jogging.

Hat das gute alte Schwimmen ausgedient?
Nein. Schwimmen bleibt der Klassiker des gelenkschonenden Trainings. Studien zeigen: Wer regelmässig schwimmt, beugt zum Beispiel Rückenproblemen und Schlaganfällen vor.

Welchen Einfluss hat die Wassertemperatur auf Trainings?
Laut neuesten Studien sind für mittelintensive bis intensive Trainings Wassertemperaturen zwischen 28 und 32°C empfehlenswert, weil diese unsere Temperaturregulation wenig belasten. Höhere Temperaturen bis 35°C eignen sich für geringe Intensitäten wie Wassergymnastik. Hingegen gilt für Temperaturen unter 28°C, dass sich der Körper über verstärkte Bewegung vor der Auskühlung schützen muss. Bei unter 24,5°C kann die Körperkerntemperatur selbst durch höchste Anstrengung nicht im Gleichgewicht gehalten werden.

Ab ins Wasser

ÖKK PRÄVENTION ist unsere Zusatzversicherung für Ihre Gesundheitsvorsorge. Erfahren Sie mehr über die Kostenbeteiligung von ÖKK an Ihrem Wassersport.
oekk.ch/praevention

Fit und nass

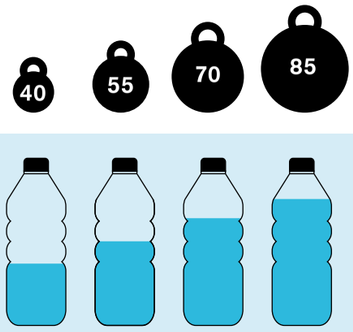
Ob bei -2 °C oder bei 55 °C, ob in der Flasche oder im Schwimmbad – Wasser macht gesund.

100°C

Dampfbad
Gemäss einer russischen Studie reduziert das Dampfbaden die Ausschüttung von Aldosteron. Dadurch sinkt der Blutdruck ebenso wie der Cortisolspiegel –was beruhigende Effekte hat.

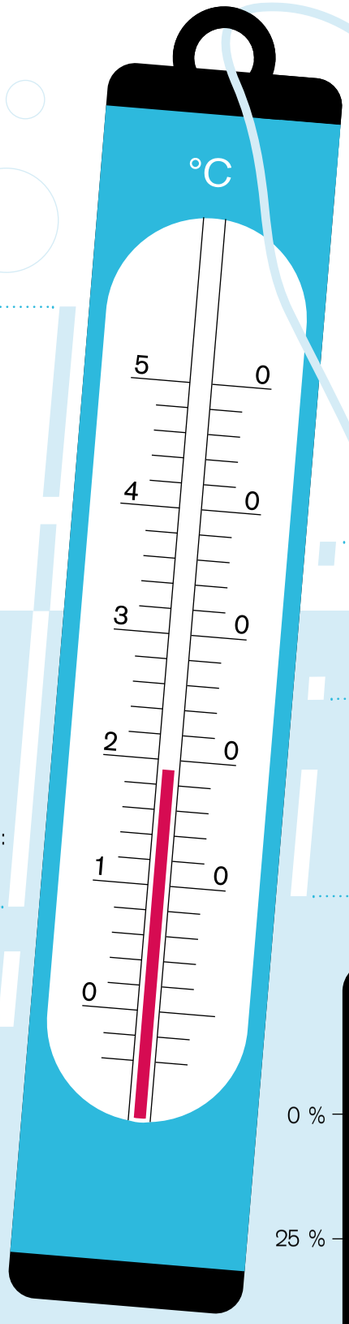
40 bis 55 °C

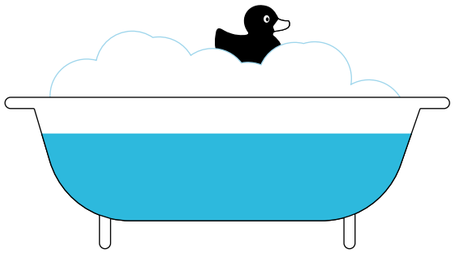
Wassertrinken
Empfohlene Trinkmenge pro Körpergewicht (0,03 Liter pro kg Körpergewicht am Tag):



8 °C: Erfrischung, 16 °C: Durst löschen, 22 °C: zum Geniessen, 38 °C: Durst vorbeugen

8 bis 38 °C





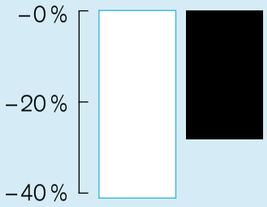
Badewanne
Eine japanische Langzeitstudie mit über 30'000 Teilnehmenden, hat gezeigt: Proband*innen, die täglich heiss badeten, starben im Studienzeitraum zu 28 % seltener an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

36 bis 38 °C

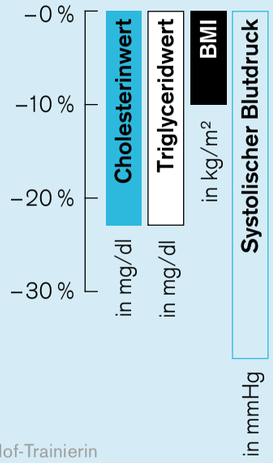
25 bis 27 °C

Schwimmen
Diese Risiken sinken durch regelmässiges Schwimmen:

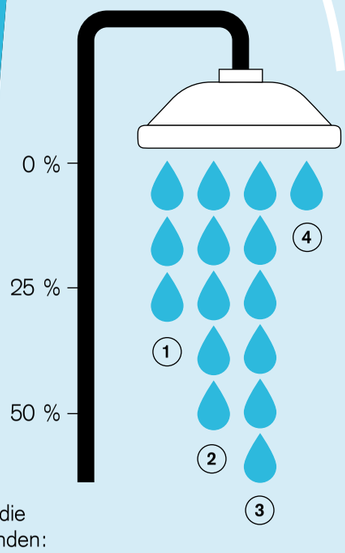
- □ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ■ früher Tod



In einer Studie unter Diabetiker*innen führte ein 16-wöchiges Schwimmtraining zur Senkung folgender Risikofaktoren:



10 bis 20 °C



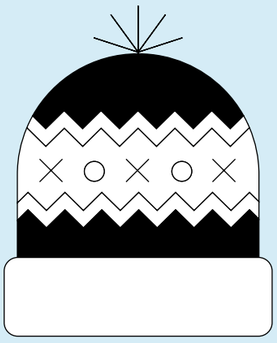
Kaltduschen
Effekte des täglichen Kaltduschens laut Studie mit 3'000 Teilnehmenden:

1. Reduktion krankheitsbedingter Absenzen um 29 %
2. Reduktion krankheitsbedingter Absenzen t bei zusätzlich regelmässigem Sport um 54 %
3. 64 % haben das Kaltduschen nach der Studie fortgeführt
4. 13 % klagten über anhaltende Kältegefühle.

0°C

-2 bis 4 °C

Eisbaden und Winterschwimmen
Kälte senkt Entzündungswerte, stärkt das Immunsystem, trainiert das Herz-Kreislauf-System und hebt die Stimmung. Zusätzlich lernt man einen entspannten Umgang mit Stress.



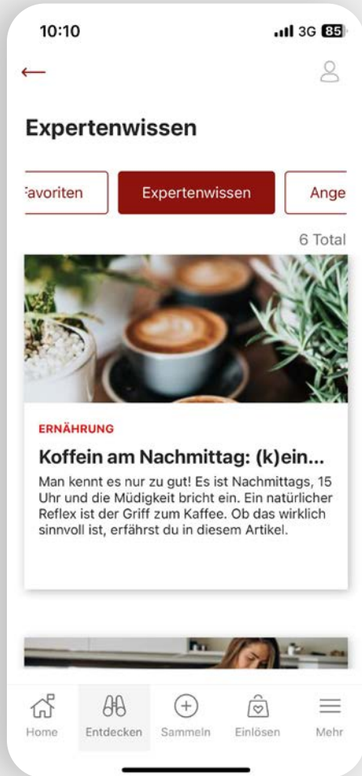
Tipps:
- **Mütze aufsetzen**
- **langsam eintauchen**
- **auf eine ruhige Atmung achten**

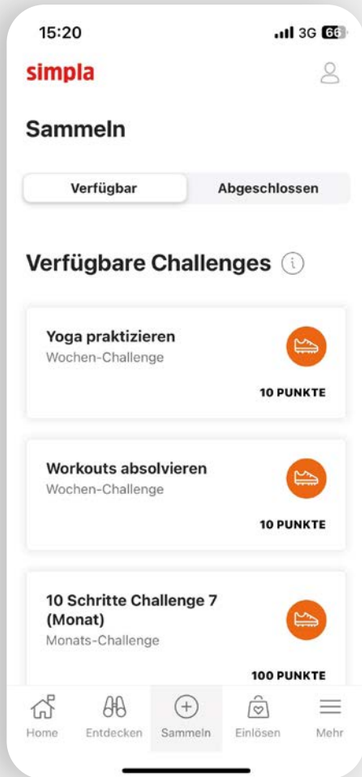
Quellen: PLOS ONE 2016, The Health and Wellbeing Benefits of Swimming Report 2017; BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation 2021, Journal of Aging and Physical Activity 2017, BMJ 2020, Dr. Josephine Worseck, Molekularbiologin und Wim-Hof-Trainierin

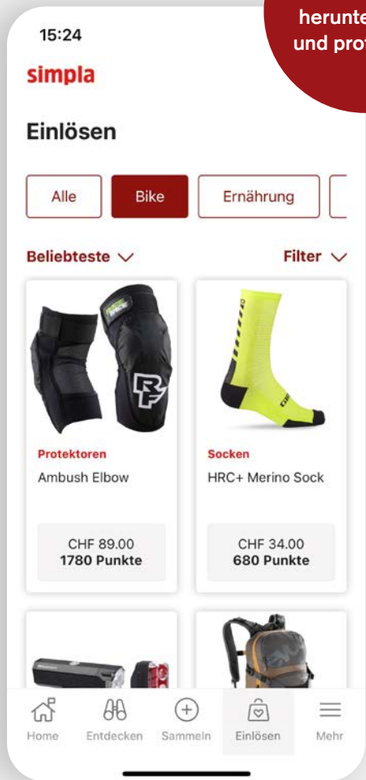
ÖKK Magazin 3|2023

Simpla-App: ein gesundes Leben leben

Sie lässt Sie schwitzen, entspannen, gesund kochen und essen, sie vereint all das und mehr in einer einzigen Plattform: die Simpla-App. Man könnte auch sagen: Simpla ist das Schweizer Sackmesser unter den Gesundheits-Apps. Die Kombination all dieser Funktionen hat einen guten Grund: ÖKK, die Simpla entwickelt hat, weiss, dass der Weg zu einem wahrlich gesunden Leben über die Kombination von Bewegung, Prävention und Ernährung führt. Darum finden Sie in der App nebst Workouts auch Meditationsanleitungen und kreative Rezepte. Und die Belohnung? Indem Sie die App nutzen, sammeln Sie Punkte, die Sie bei einer Shoppingtour auf Simpla einlösen können. Wenn das keine Motivation ist. Überzeugen Sie sich selbst.







Jetzt Simpla-App herunterladen und profitieren.

Einlösen
Und die Belohnung für die Anstrengung? Ein kühles Getränk nach steilem Aufstieg kann Ihnen die Simpla-App leider nicht bieten, aber sie kann Ihnen die Instrumente dazu an die Hand geben: Wie wäre es mit einem neuen Smoothie-Mixer? Die Simpla-App bietet einen Shop, der laufend um attraktive Produkte ergänzt wird. Tauschen Sie die gesammelten Punkte beispielsweise für hochwertiges Bike-Zubehör oder andere Produkte aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Prävention ein. Damit treiben Sie noch effizienter Sport, erholen sich noch rascher und essen noch feiner.

Einfach registrieren

Registrieren Sie sich neu oder bequem mit Ihrem myÖKK-Login. Für die Registrierung muss man übrigens nicht ÖKK Kund*in sein. Sagen Sie es weiter.

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Entdecken

Unter «Entdecken» finden Sie zu den Themen Bewegung, Ernährung und Prävention verschiedene Workouts mit Videoanleitung, leckere und gesunde Rezepte oder erholsame Meditationen. Wenn Sie möchten, können Sie Ihr Wissen durch lesenswerte Artikel vertiefen.

Sammeln

Gute Vorsätze sind das eine, dranzubleiben und sie zu verwirklichen eine andere Sache. Oft hilft aber schon ein kleiner Stupser – zum Beispiel in Form von Wochen- und Monats-Challenges. In den Challenges sammeln Sie wertvolle Punkte – wofür, das erfahren Sie im nächsten Schritt.

simpla
Ein Angebot von ÖKK

Kids on Tour

Im Rahmen der Kids-Bike-Kampagne hat ÖKK 500 hochwertige Bikes von Thömus verlost.

Das Velo ist das Vehikel, mit dem ÖKK Bewegung und Freude in den Alltag bringen will – auch in den Kinderalltag. Weil die Voraussetzung dafür ein hochwertiges und sicheres Velo ist, haben wir Anfang des Jahres die Kids-Bike-Kampagne lanciert und seitdem fast 500 Kindervelos des Schweizer Veloherstellers Thömus verlost. Wir haben die Frage gestellt: «Wozu brauchen Kids ein Bike?» Hier ein paar Kostproben aus insgesamt über 2'200 Antworten:

«Kids brauchen Bikes, um ihr Gleichgewicht zu trainieren.»
«Kids brauchen Bikes, weil Laufen langweilig ist.»
«Kids brauchen Bikes, um in Ninos Fussstapfen zu treten.»
«Kids brauchen Bikes, und Eltern brauchen Bepanthen.»
«Kids brauchen Bikes, Helme, Schoner und ÖKK.»

Unter den Wettbewerbsteilnehmenden verlosten wir direkt 300 Bikes, 200 weitere im Rahmen von Bike-Events. Die letzte Chance, ein Bike zu gewinnen, bietet sich auf dem BikeSide Festival in Einsiedeln vom 22. bis 24. September 2023 (bike-side.ch). Besuchen Sie uns. Seit der Aktion heizen also fast 500 Thömus Kinder-Bikes über Schweizer Wege und Strassen. Lassen Sie sich von Ihren Kids nicht abhängen: Bleiben Sie in Bewegung, und strampeln Sie mit. Denn das macht nicht nur Spass, sondern hält fit und gesund.

So strahlen Kinder, wenn sie ein neues Thömus Bike geschenkt bekommen – QR-Code scannen und Video auf Youtube ansehen:

Typisch ÖKK: der BikeBonus

Ob Veloprofi oder Freizeitpedaleurin – mit den Zusatzversicherungen ÖKK PRÄVENTION und ÖKK START profitieren Velofahrer*innen vom BikeBonus. Dieser bietet finanzielle Unterstützung für Leistungen rund ums Velofahren wie Service, Sicherheitsausrüstung oder Fahrtechnikkurse.
oekk.ch/bikebonus

KUNDENZUFRIEDENHEIT

ÖKK Kund*innen sind am zufriedensten!

Vielleicht haben Sie jetzt ein Déjà-vu. Denn, dass ÖKK in Umfragen Spitzenplätze belegt, ist nichts Neues. Schon letztes Jahr hatte ÖKK in der AmPuls-Studie von allen Krankenkassen die zufriedensten Kund*innen. Auch dieses Jahr wählten Versicherte ÖKK zur Schweizer Nummer eins in Sachen Kompetenz, Engagement, Wahrnehmung der Kundenbedürfnisse und Korrektheit der Rückerstattungen. In puncto Freundlichkeit konnten wir unsere Topplatzierung sogar weiter ausbauen. Das zeigt: Wir ruhen uns nicht auf den Lorbeeren aus, sondern nehmen Feedbacks von Kund*innen immer wieder als Ansporn. Herzlichen Dank also für Ihr Vertrauen und Ihre Bereitschaft, uns Ihre Meinung zu sagen – zum Beispiel per Mail an clever@oekk.ch.

REGULA Z. AUS ZÜRICH FRAGT:

«Warum gibt es unterschiedliche Franchisen?»

Die obligatorische Krankenversicherung übernimmt grundsätzlich die Kosten der medizinisch angeordneten Behandlungen. Allerdings schreibt das Bundesgesetz über die Krankenversicherung (KVG) eine Kostenbeteiligung durch die Versicherten vor. Dadurch soll die Eigenverantwortung gestärkt werden. Diese Kostenbeteiligung besteht erstens aus einer Franchise: einem Fixbeitrag, den Versicherte erst einmal selbst bezahlen müssen. Zweitens bezahlt der oder die Versicherte zehn Prozent, jedoch höchstens 700 Franken pro Jahr, der Behandlungskosten, sobald diese die Franchise übersteigen. Wie hoch die Franchise ist, bestimmen Sie: Zur Wahl stehen Franchisen zwischen 300 und 2'500 Franken für Erwachsene sowie zwischen 0 und 600 Franken für Kinder. Dabei gilt: Wer sich für eine hohe Franchise entscheidet, trägt mehr Eigenverantwortung, spart dafür aber bei der Grundversicherungsprämie. Wer mit niedrigen Gesundheitskosten rechnet, wählt vorzugsweise eine hohe Franchise – und umgekehrt.

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

Sie möchten Ihre Franchise ändern? Melden Sie uns Ihren Wunsch bis Ende November 2023. Hier geht es zum Franchisenrechner:
oekk.ch/franchisenrechner

Die Rechnungskontrolle

2,5 Mio.

Rechnungsbelege verarbeitet ÖKK pro Jahr.

3

Kriterien bestimmen die Rechnungskontrolle: Wirtschaftlichkeit, Zweckmässigkeit und Wirksamkeit einer Behandlung.

6 Mio.

Franken kostet die Rechnungskontrolle ÖKK jährlich*.

60 Mio.

Franken hat ÖKK 2022 durch Rechnungskontrollen eingespart*.

* Hard- und Softwarekosten nicht eingerechnet

Warum kontrolliert ÖKK Rechnungen?

Das Kontrollieren von Rechnungen von Leistungserbringenden wie Ärzt*innen oder Spitälern ist Kernaufgabe der Krankenversicherer und hilft, die Gesundheitskosten einzudämmen. Denn viele Rechnungen weisen Fehler auf wie ungenügende Angaben, falsche Tarifpositionen und unzulässige oder nicht versicherte Leistungen. Gemäss Branchenverband santésuisse konnten 2022 3,5 Mrd. Franken durch Rechnungskontrollen eingespart werden.

Wird jede Rechnung von ÖKK einzeln kontrolliert?

Nein, das wäre zu aufwändig und teuer. 80 Prozent der Rechnungen werden bei ÖKK elektronisch verarbeitet. Diese «Dunkelverarbeitung» ist effizient, bedingt aber eine moderne IT und digitale Daten. Folglich muss ÖKK Rechnungen in Papierform nachträglich digitalisieren – ein unnötiger Aufwand. Deshalb ermuntert ÖKK Kund*innen und Leistungserbringer*innen, Rechnungen digital einzureichen – zum Beispiel mit der myÖKK-App.

Wie überprüft ÖKK die Rechnungen?

Salopp gesagt: IT-Systeme erledigen das Grobe, die Spezialist*innen bei ÖKK die Feinarbeit. Bei der automatisierten Rechnungskontrolle sind Prüfregeln und Grenzwerte hinterlegt; werden diese tangiert, kommt es zur Auslenkung der Rechnung an das ÖKK Team. Dieses kontrolliert die entsprechende Position und übernimmt alle weiteren Abklärungen.

Wie effizient ist die Rechnungskontrolle von ÖKK?

Versicherer müssen Aufwand und Ertrag der Rechnungskontrolle abwägen. Bei ÖKK schlägt der personelle Aufwand für die Rechnungskontrolle mit 6 Mio. Franken pro Jahr zu Buche – plus IT-Kosten im niedrigen einstelligen Millionenbereich. Bei eingesparten 60 Mio. Franken pro Jahr (2022) lohnt sich das allemal. Übrigens: Gemäss Kundenumfragen (AmPuls) ist ÖKK die Nummer eins der Schweiz bei der Schnelligkeit, Korrektheit und Kundenzufriedenheit der Rechnungsverarbeitung.

Was können Sie zur Rechnungskontrolle beitragen?

Viel! Schliesslich wissen Sie am besten, welche Leistungen Sie beansprucht haben und welche nicht. Stimmt die Anzahl der Konsultationen? Dauerte die Behandlung wirklich 60 Minuten? Ist die Menge der erhaltenen Medikamente richtig? Bei Ungereimtheiten ist Ihre Initiative gefragt: Kontaktieren Sie ÖKK oder den Leistungserbringer.

Was haben Kund*innen von der Rechnungskontrolle?

Liegt die korrigierte Rechnung vollumfänglich im Rahmen der vereinbarten Franchise, kommt gar der gesamte eingesparte Betrag den Kund*innen zugute. Ausserhalb der Franchise profitieren Kund*innen, da durch die Korrekturen der Selbstbehalt von zehn Prozent sinkt. Indirekt sind alle Einsparungen im Sinne der Kund*innen, da niedrige Gesundheitskosten zu niedrigeren Prämien führen.

Quellen: santésuisse, AmPuls 2022

ÖKK8000d/09.23

Ein Augenblick im Leben von:

Corsin Bürgi (42), ÖKK Kunde aus Medels

«Höre ich das Wasser in der Schlucht des Hinterrheins tosen, verliere ich mich in meiner Leidenschaft, dem Fischen, und in meiner Erinnerung: Es war mein Vater, der mich das Fischen lehrte und schon als Vierjährigen an alle möglichen Gewässer mitnahm. Sobald ich dann zum Auswerfen ansetze, vergesse ich den Alltag. Ich befinde mich in meiner eigenen Welt, ganz entspannt.»

Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

ÖKK