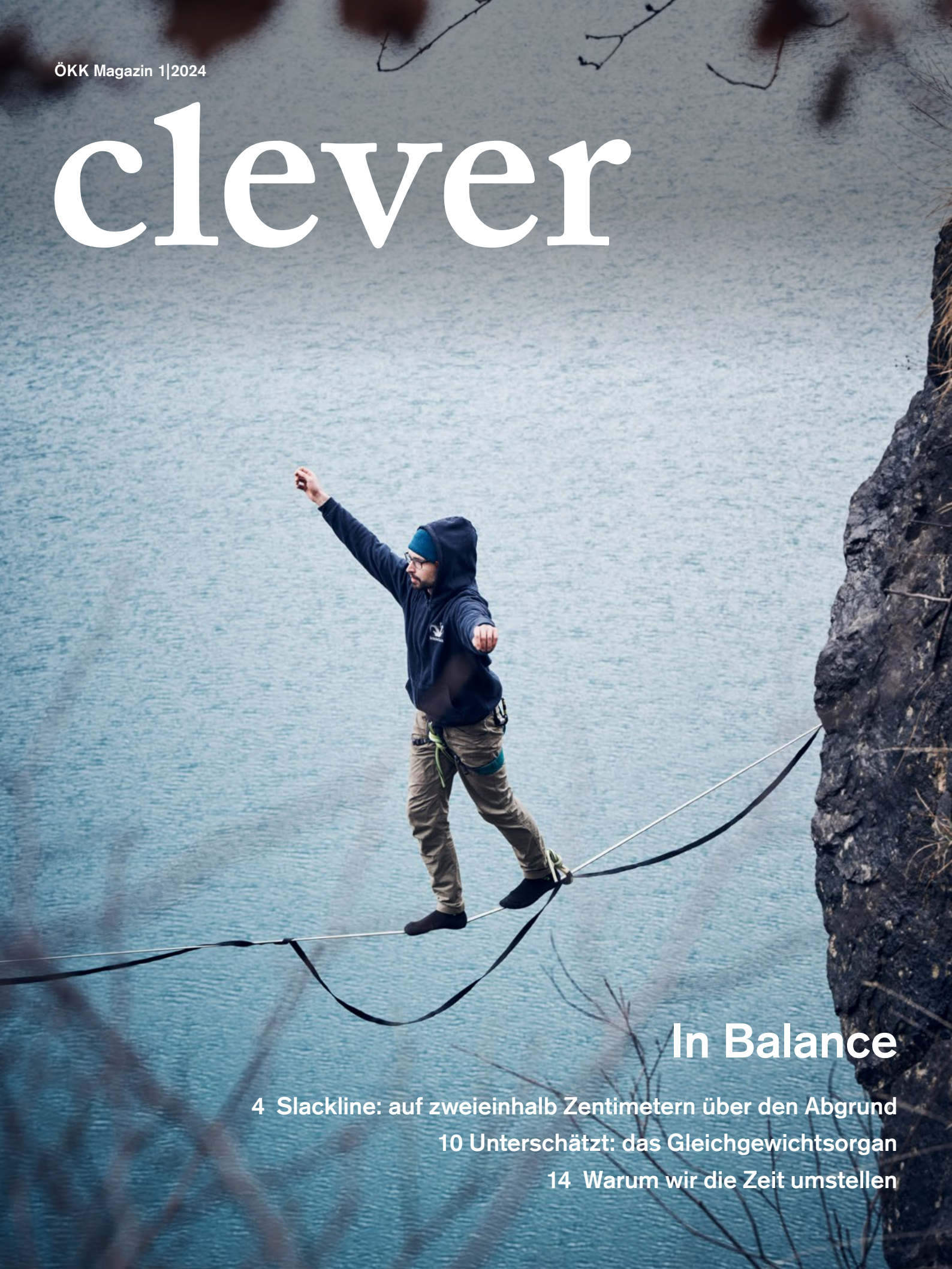
ÖKK Magazin 1|2024

clever



In Balance

4 Slackline: auf zweieinhalb Zentimetern über den Abgrund
10 Unterschätzt: das Gleichgewichtsorgan
14 Warum wir die Zeit umstellen

Grüazi

Ich hoffe, Sie sind in Balance. Schliesslich geht heutzutage nichts mehr ohne Balance. Alles soll im Gleichgewicht sein: Seele und Körper, Genuss und Gesundheit, Arbeit und Familie, Wirtschaft und Landschaft, Konsum und Umwelt. Balance ist zum Glücksversprechen geworden – für jede*n Einzelne*n und die ganze Welt. Doch was bedeutet es konkret, in Balance zu sein? Diese Frage wollen wir in diesem Jahr aus verschiedenen Perspektiven beleuchten. Denn egal, ob wir Balance als Gleichgewicht, Ausgewogenheit oder Harmonie verstehen – sie tut uns gut. Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Fahrt auf dem Velo? Was für ein

Glücksgefühl – das Thomas Schneebeli wohl in potenzierter Form erlebt, wenn er auf einer zweieinhalb Zentimeter schmalen «Highline» über den Abgrund balanciert. Die Titelgeschichte (S. 4) zeigt aber auch: Balance lässt sich trainieren. Das ist auch deshalb eine wichtige Erkenntnis, weil mangelndes Gleichgewicht die häufigste Sturzursache im Alter ist (Experteninterview, S. 8). Balance macht also glücklich und hält uns fit. Deshalb wünsche ich Ihnen: Bleiben Sie im Gleichgewicht!

Simon Neuner, CEO

Inhalt

04 Titelgeschichte: Tanz über dem Abgrund | **08** Interview: Gleichgewicht trainieren
10 Infografik: der unterschätzte Sinn | **12** Porträt des Sypoba-Gründers
14 Zeitumstellung

Impressum Clever
News und Tipps von Ihrer Versicherung
36. Jahrgang 1/2024
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/01-23-234392

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

Haben Sie Fragen zu Ihrer Versicherung? Oder eine Rückmeldung zum Clever?
info@oekk.ch

Herzlich willkommen, liebe Neukund*innen!

Wir freuen uns, dass Sie ÖKK das Vertrauen schenken, und versprechen Ihnen, Sie in Gesundheits- und Versicherungsfragen mit gesundem Bündnerverstand zu unterstützen – persönlich in einer unserer 30 Agenturen oder telefonisch unter 0800 838 000. Für den unkomplizierten Austausch von Dokumenten empfehlen wir Ihnen unsere App myÖKK. Sie hilft Ihnen und uns, Zeit, Geld und Papier zu sparen. Alle Vorteile von myÖKK finden Sie auf Seite 9.

Die Kontaktangaben Ihrer Agentur finden Sie auf Ihrer Police oder unter ⟶ oekk.ch/agenturen

Simpla – alles für Ihr Wohlbefinden

Die Simpla-App fördert Ihren gesunden Lebensstil mit Angeboten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Prävention. Zum Beispiel bietet sie digitale Workouts, Yogaübungen und Rezepte – kostenlos. Wer eine Motivationsspritze braucht, kann auf der Simpla-App «Challenges» absolvieren. Dazu wartet Simpla jeden Monat mit einem gesunden Angebot auf Sie: Im März gibt es 30 Prozent Rabatt auf die feinen, naturbelassenen Getränke von Heylife.

Simpla App herunterladen und mehr Leben leben!
⟶ oekk.ch/simpla

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play

Velo weg? ÖKK da!

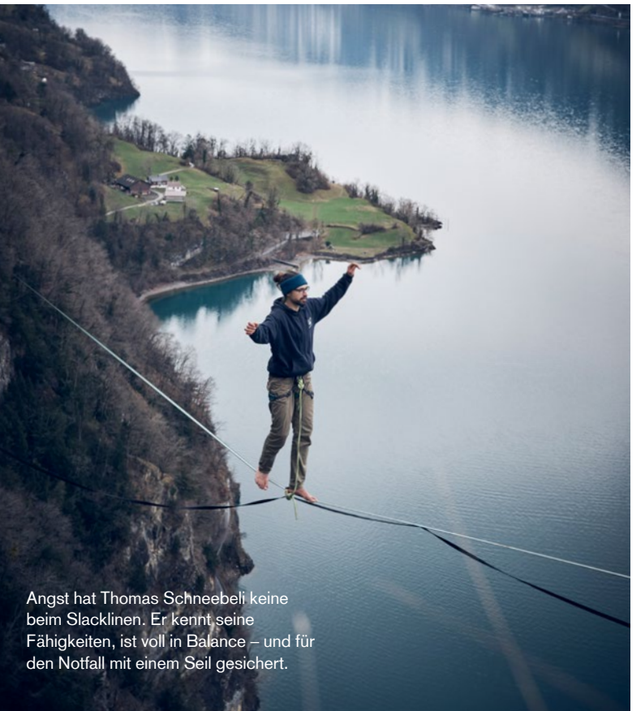
ÖKK ist die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand – und auch die mit zwei Rädern. Wir organisieren beispielsweise die ÖKK Bike-Days, geben Tourentipps und unterstützen Radsportler*innen finanziell mit einem BikeBonus. Was bislang fehlte: eine Veloversicherung. Diese Lücke schliessen wir. Mit ÖKK BIKE versichern Sie Ihr Velo weltweit gegen Unfall- und Sturzschäden, Diebstahl sowie Bedienungsfehler.

Mehr Infos zu ÖKK BIKE unter
⟶ oekk.ch/veloversicherung

Tanz über dem Abgrund

Die einen stählen ihre Muskeln, andere feilen an ihrer Kondition, Thomas Schneebeli trainiert sein Gleichgewicht. Am liebsten stellt er es über einem Abgrund auf die Probe. Wieso tut er das?

Für eine kleine Ewigkeit ist Thomas Schneebeli abgetaucht in eine andere Welt, den Blick starr geradeaus, die Arme in der Luft, ein Schritt nach dem anderen. «Meditation in Bewegung» nennt er diesen Zustand. Dann schaut er rüber zu Freundin Linda und Kollege Dani. Die stehen zehn Meter entfernt auf festem Boden am Rand einer Felswand. Thomas Schneebeli hingegen balanciert 190 Meter über dem Walensee auf einem zweieinhalb Zentimeter dünnen Nylonband. Wobei dieser Balanceakt – nach einer kurzen Phase der Eingewöhnung – so aussieht, als vertrete sich der Bündner über dem Abgrund nur ein wenig die Beine. Sein Körper ist im perfekten Gleichgewicht, und so hat sein Geist Zeit für Smalltalk. «Die Line macht echt Spass!», ruft er.



Angst hat Thomas Schneebeli keine beim Slacklinen. Er kennt seine Fähigkeiten, ist voll in Balance – und für den Notfall mit einem Seil gesichert.

Thomas Schneebeli (28) ist Slackliner und betreibt eine Sportart, bei der sich alles ums Gleichgewicht dreht. Im Prinzip geht es darum, auf einem elastischen Band von A nach B zu balancieren, mit oder ohne Tricks, so, wie man will. Alle Slackliner*innen haben da ihre eigenen Vorlieben. Schneebeli will vor allem hoch und weit hinaus. Highlines sind sein Ding, Slacklines, die in einer Höhe von mindestens 15 Metern aufgespannt werden.

«Safety first!»

Wer meint, Thomas Schneebeli sei ein Draufgänger, sollte ihm bei der Vorbereitung zusehen. Zu Hause in Präz tastet er mit Fingern und Augen Slackline, Karabiner, Schäkel, Schlingen und Seile ab – keine Anzeichen von Schäden. Später, an der Felswand in Amden, inspiziert er mit seinen Freund*innen die Ankerpunkte, an die mithilfe einer Drohne die Slackline aufgehängt wird. In diesem Fall sind es zwei Baumstämme, die mit ausreichend Durchmesser und Wurzelwuchs entgegen der Zugrichtung ausgewählt wurden. Die Bandschlingen, die um die Stämme gewickelt werden, tragen nach Spannung der Slackline je 14 Tonnen Belastung – 28-mal mehr, als ein Sturz Schneebelis ins Sicherheitsseil provozieren würde. Jede Schlinge, jedes Band und jedes Seil ist durch ein anderes doppelt gesichert. Sogar sein Stirnband hat Schneebeli an seiner Jacke fixiert. «Safety first».

Doch sicher sein und sich sicher fühlen, sind verschiedene Dinge. «Bis ich mich zum ersten Mal ins Seil fallen lasse, begleitet mich in dieser Höhe stets ein bisschen die Angst», sagt Schneebeli. Aber er hat gelernt, einen klaren Kopf zu bewahren, damit aus gesunder Angst nicht ungesunde Panik wird. Das wichtigste Mittel, um die Furcht zu überwinden, ist das durch Training und Erfahrung gewachsene Vertrauen in die körperlichen und mentalen Fähigkeiten. So war und ist das Slacklinen für Schneebeli auch eine Lebensschule. ⟶

Perfekte Balance: Um so cool auf der Slackline zu stehen, musste Thomas Schneebeli jahrelang trainieren.

Bleiben Sie im Gleichgewicht!
Tipps, Wissenswertes und Spannendes rund um die Balance ⟶ oekk.ch/gleichgewicht

Slacklinen ist für Thomas Schneebeli auch eine Lebensschule: Es sorgt für Balance in vielen Situationen.

Vorreiterin Schweiz
Darauf gebracht hat ihn sein Vater, ein Physiotherapeut, der das Gleichgewichtstraining mit dem elastischen Band aus seiner Arbeit kennt und seinem Sohn vor 15 Jahren die erste Slackline im Garten gespannt hat. Intensiv zu trainieren, begann Schneebeli vor sechs Jahren. Heute trainiert er im Sommer rund dreimal die Woche, im Winter etwas weniger.

2019 gründete er mit Freunden den Verein «Grischa Slack», der in Rhäzüns seinen «Homespot» hat – vier fix installierte Highlines. 50 Mitglieder zählt der Verein bereits. Seit Kurzem ist der nationale Slackline-Verband Mitglied von Swiss Olympic. Mit der offiziellen Anerkennung des Slacklinen als Sport ist die Schweiz weltweit eine Vorreiterin. 2022 fand in Laax die erste Weltmeisterschaft im Highlinen statt.

«Zweieinhalb Zentimeter vor dem Fliegen»
Nach einer Dreiviertelstunde Auslauf auf der 30 Meter langen Slackline hat Thomas Schneebeli erst einmal genug. Er ist Dutzende Male hin- und herbalanciert, hat mit der Dynamik der Highline gespielt, sodass er fast wie ein Surfer der Lüfte aussah. Und nur zweimal ist er dabei ins Sicherheitsseil gefallen – routiniert und ohne den leisesten Aufschrei. Schneebeli lässt den Seiltanz leicht aussehen, doch auch ihn machen die ständigen Ausgleichbewegungen des Körpers und die Konzentration müde. Zurück auf festem Boden sitzt er auf einer Picknickdecke und schält sich eine Orange. Wie hat es sich angefühlt da draussen auf der Slackline? «Es ist, als stündest du in der Luft», sagt er. «Nur zweieinhalb Zentimeter trennen dich vom Fliegen.» Bald will Schneebeli sein Gleichgewicht auf eine neue Probe stellen. Seit Monaten plant er, in einem kleinen Team die längste Highline seines Lebens zu spannen: 1,2 Kilometer im Alpstein. Das ist dann eine neue Dimension, sportlich und organisatorisch.

Schneebelis Slackline-Tipps

- Ob jung oder alt, Slacklinen hält Geist und Körper fit. Entscheidend sind Geduld und Ehrgeiz.
- Man muss kein Profi sein, um den Zauber einer Highline zu erleben. Fürs Erste reicht es, sich auf die Highline zu setzen, Höhe und Freiheit aufzusaugen.
- Um Ängste ab- und Vertrauen aufzubauen, kann man sich ein paar Mal ins Sicherungsseil fallen lassen.
- Beim Highlinen sollte eine erfahrene Person dabei sein. Eine solche findet man zum Beispiel auf slackmap.com.
- Slackliner*innen helfen gerne. Denn auch darum geht es in diesem Sport: Teil einer Gemeinschaft zu sein.

Thomas Schneebeli und Dani Rieder sind ein eingespieltes Team. Höchste Priorität: die Sicherheit.

«Gleichgewicht lässt sich trainieren»

Wieso jeder Mensch sein Gleichgewicht trainieren sollte, erklärt PD Dr. Linard Filli, Leiter des Swiss Center for Movement Analysis des Balgrist Campus.

Einzigartige Forschungseinrichtung
Der Balgrist Campus ist eine gemeinnützige Institution, an der Patient*innen, Ärzt*innen, Forscher*innen und die Industrie gemeinsam die ungelösten Fragen des Bewegungsapparats angehen. Das Swiss Center for Movement Analysis ist eine von drei offenen Forschungsplattformen des Balgrist Campus.

Herr Filli, Sie analysieren die Bewegungsabläufe des Menschen. Welche Rolle spielt da das Gleichgewicht?
Das Gleichgewicht ist ein essenzieller Aspekt der Motorik. Wir brauchen es nicht nur, um auf einem Bein zu balancieren, sondern für alle unseren Bewegungen, selbst beim Stehen oder Sitzen. Patient*innen mit selektiv eingeschränktem Gleichgewicht, beispielsweise bei einem Ausfall des Vestibularorgans, gelingt es nicht, wiederholt ähnliche Schritte auszuführen. Sie gehen arhythmisch, sind höchst instabil und sturzgefährdet.

Der Gleichgewichtssinn ist angeboren. Wieso soll man das Gleichgewicht dennoch trainieren?
Wir bewegen uns immer weniger. Dadurch sinkt das durchschnittliche Gleichgewicht in der Bevölkerung. Ein Gleichgewichtstraining kann dem entgegenwirken. Dynamische Gleichgewichtsübungen trainieren tiefsitzende Muskelgruppen, die durch konventionelle Kraftübungen kaum trainiert werden. Ebenfalls nützlich ist das Trainieren der reaktiven Balance, also der Reaktion des Körpers, wenn dieser aus dem Gleichgewicht zu fallen droht. Davon profitieren nicht nur Sportler*innen – wie beispielsweise die Slackliner*innen aus Ihrer Titelgeschichte.

Wem nutzt ein Gleichgewichtstraining?
Grundsätzlich jedem von uns, von der Sportlerin bis zum Rentner. Besonders wichtig ist dieses Training für ältere Menschen, die bereits mehrfach gestürzt sind; Stürze sind die häufigste – und gefährliche – Folge eines mangelhaften Gleichgewichts. Wir führen zurzeit eine Studie am Balgrist Campus durch, wo wir Leute kontrolliert zum Ausrutschen und Stolpern bringen. Dadurch lernt der Körper, nach dem Stolpern schneller ins Gleichgewicht zurückzufinden und Stürze zu vermeiden – und dies ganz intuitiv, denn unser Gehirn hat keine Kapazität, ständig ans Gleichgewicht zu denken. Zudem zeigen Studien, dass körperliche und mentale Balance korrelieren: Ein ausgeprägteres körperliches Gleichgewicht verbessert auch die kognitiven Fähigkeiten wie zum Beispiel Konzentration und Gedächtnis.

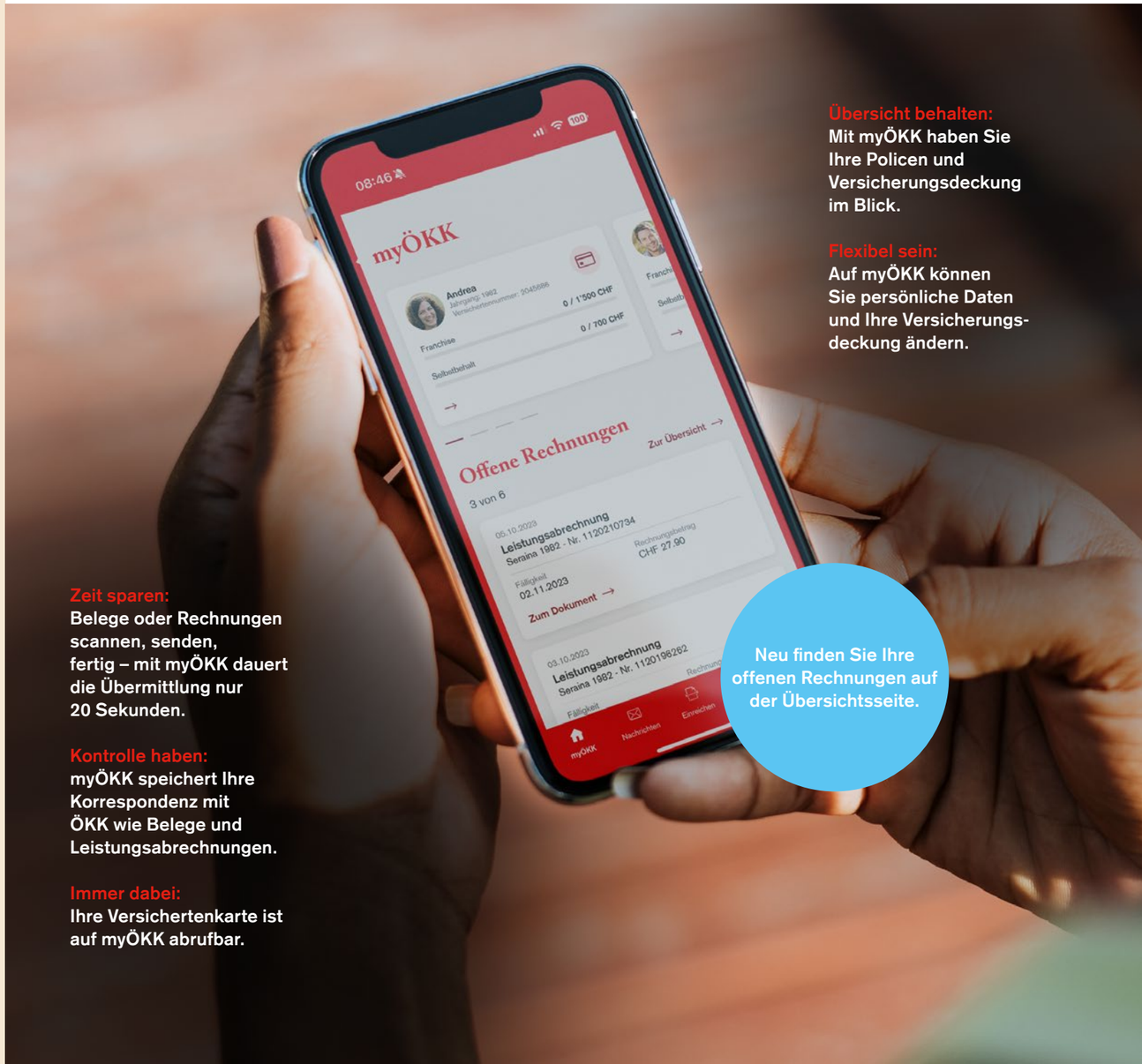
Wie lässt sich das Gleichgewicht im Alltag trainieren?
Stellen Sie beim Zähneputzen zum Beispiel die Füsse eng zusammen. Oder etwas schwieriger: Stehen Sie dabei auf einem Bein. Oder stellen Sie sich auf ein Bein, wenn Sie auf den nächsten Bus warten. Mit etwas Fantasie lassen sich viele weitere Übungen erfinden.

Achtung, Download, los!

Einfach, schnell, gratis und sicher – mit myÖKK wird die Versicherungs-Administration zum Kinderspiel. Entdecken Sie die neuen Funktionen.

→ QR Code scannen und App herunterladen

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play



Übersicht behalten:
Mit myÖKK haben Sie Ihre Policen und Versicherungsdeckung im Blick.

Flexibel sein:
Auf myÖKK können Sie persönliche Daten und Ihre Versicherungsdeckung ändern.

Zeit sparen:
Belege oder Rechnungen scannen, senden, fertig – mit myÖKK dauert die Übermittlung nur 20 Sekunden.

Kontrolle haben:
myÖKK speichert Ihre Korrespondenz mit ÖKK wie Belege und Leistungsabrechnungen.

Immer dabei:
Ihre Versichertenkarte ist auf myÖKK abrufbar.

Neu finden Sie Ihre offenen Rechnungen auf der Übersichtsseite.

Der unterschätzte Sinn

Das Gleichgewicht ist eines der komplexesten Sinnessysteme des menschlichen Körpers. Es wirkt sich nicht nur auf den Körper aus, sondern auch auf den Geist.

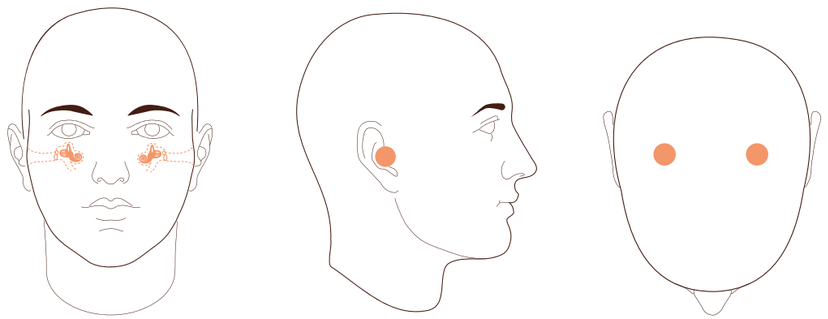
Gleichgewichtsorgan

1. **Bogengänge**
   Erkennen Kopfdrehung, -nicken und -neigung.
2. **Gleichgewichtsnerv**
   Leitet die Reize der Sinneshärchen als Nervensignal ins Gehirn weiter.
3. **Ampullen**
   Bilden den Abschluss der Bogengänge und enthalten Sinneshärchen.
4. **Sinneshärchen**
   Bogengänge und Vorhofsäckchen sind mit einer zähen Flüssigkeit gefüllt, die bei Bewegung die Sinneshärchen verbiegt. Der entstehende Reiz wird als Nervensignal ans Gehirn weitergeleitet.
5. **Vorhofsäckchen**
   Erkennen lineare Beschleunigung (horizontal, vertikal).

6. **Hörnerv**
7. **Hörschnecke**

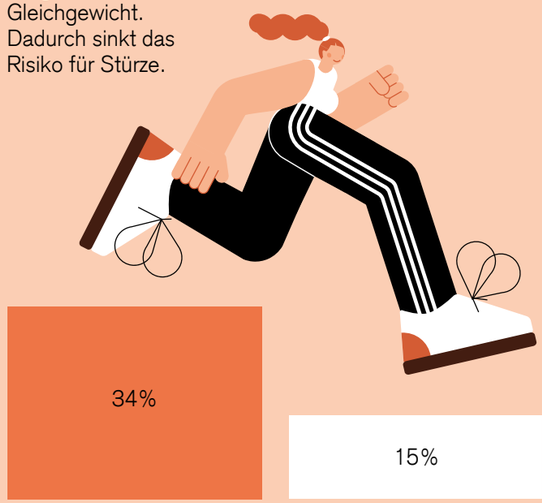
Nebst dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr sind die Augen sowie Rezeptoren an Muskeln, Gelenken und in der Haut für das Gleichgewicht verantwortlich.

Lage im Kopf



Laufbandtraining gegen Stürze

Trainingseinheiten mit kontrollierten Ausrutschern steigern das reaktive Gleichgewicht. Dadurch sinkt das Risiko für Stürze.



Sturzrisiko im Jahr **vor** dem Training

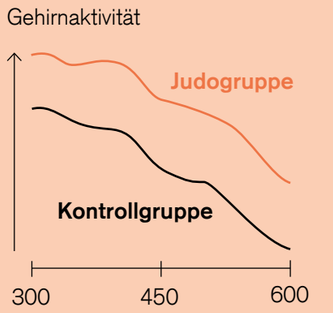
Sturzrisiko im Jahr **nach** dem Training

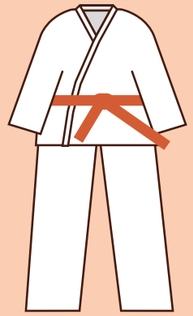
Grössenvergleich

Die Grösse des Gleichgewichtsorgans entspricht etwa der einer Kaffeebohne.

Besseres Gleichgewicht, besseres Gedächtnis

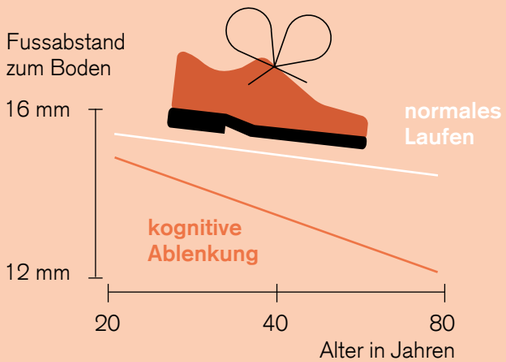
Eine Studie mit ADHS-betroffenen Kindern zeigt: Judo schult nicht nur das Gleichgewicht, sondern auch das Gedächtnis. Die Aktivität der entsprechenden Gehirnwellen ist kurz nach einem zu erinnernden Ereignis deutlich höher als in der Kontrollgruppe. Die Judogruppe kann sich das Ereignis besser merken.



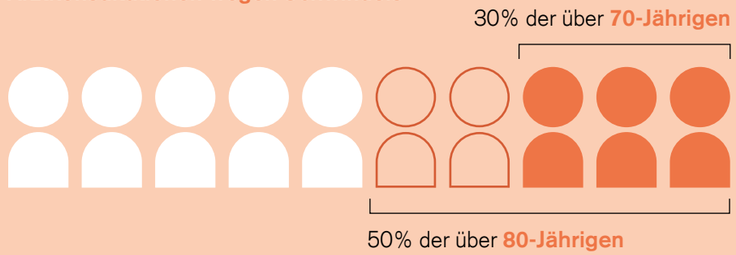


Stolper- und Sturzgefahr im Alter

Mit zunehmendem Alter verkleinert sich beim Gehen der Abstand zwischen den Füssen und dem Boden, die Stolper- und Sturzgefahr steigt.



Arztkonsultationen wegen Schwindels



Der Grund für Altersschwindel (Presbyvertigo) liegt meist an altersbedingten Einbussen mehrerer am Gleichgewichtssinn beteiligten Organsysteme.

Quellen: Behavioral and Neurocognitive Effects of Judo Training, 2022 / Perturbation Training, 2014 / Minimum Toe Clearance, 2017 / Peripheral Vestibular Disorders, 2019

Er gehört wohl zu den Menschen mit dem besten Gleichgewicht im Land: Robin Städler.

Mitmachen und gewinnen
Gewinnen Sie ein Balance-Board von Sypoba!
⟶ oekk.ch/clever-balance

Kraft in Balance

NHL-Stars, Eiskunstläuferinnen und tausende Sportler*innen trainieren mit dem Sypoba-Balance-Board. Erfunden hat es der Zernezer Athletikcoach Robin Städler.

Im Sommer 2011 steckt Jonas Hiller, damals der Schweizer NHL-Star, in der schwersten körperlichen Krise seines Lebens. Der Goalie der Anaheim Ducks leidet unter unerklärlichen Schwindelanfällen. Er ist im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Gleichgewicht geraten. In Anaheim kennt er mittlerweile jede ärztliche Fachperson – doch keine kann ihm wirklich helfen. Zuerst sprechen die Expert*innen von einer Hirnerschütterung, dann von Übermüdung, dann von einem Virus – nichts davon bestätigt sich. Eine Hoffnung bleibt Hiller: Robin Städler, sein ehemaliger Athletiktrainer beim HC Davos.

Gewichte stemmen in Davos
In Robin Städlers Leben hat sich schon immer alles um den Sport gedreht. Er wächst in Zernez in einer skiverrückten Familie auf, doch ihn interessiert vor allem Krafttraining. Arnold Schwarzenegger und Sylvester Stallone sind seine Vorbilder, und zwar nicht nur wegen der Muckis; sie haben mit unkonventionellen Methoden und Leidenschaft hohe Ziele erreicht.

Nach fünf Jahren als Konditionstrainer bei Swiss-Ski kehrt Städler 2001 nach Graubünden zurück, zum HC Davos, wo er auf den jungen Jonas Hiller trifft. Der HCD ist ein erfolgreiches Team – aber auch eines mit hohem Verschleiss. Viele Spieler leiden unter Knie-, Leisten- und Rückenproblemen. Städler findet die Ursache im Kraftraum: zu schwere Eisen auf den Hantelstangen, zu wenig Stabilität im Rumpfbereich. Für den Experten gehört der Rumpf zur wichtigsten Muskelgruppe im Körper. Doch wie lässt sich das Training intensivieren, wenn nicht durch immer mehr Gewicht? «Durch Balance», mutmasst Städler. Im Gleichgewicht, so seine These, lässt sich der Trainingseffekt ohne Verschleisserscheinungen steigern und gleichzeitig der Rumpf stärken.

Anfänge im Wohnzimmer
So entwickelt Robin Städler die Methode des «balancierenden Krafttrainings», in der das körperliche Gleichgewicht das wichtigste Instrument ist. Noch als Fitnesstrainer beim HCD konstruiert er den Prototyp für ein passendes Trainingsgerät: ein Holzbrett als Standfläche, die auf einer Aluminiumrolle liegt. Darauf lassen sich alle bekannten Kraftübungen machen, und oft reicht schon das Körpergewicht aus, damit der Schweiss fliesst. Denn balancierend zu trainieren, fordert nicht nur einseitig die Muskeln, sondern die gesamte Körperspannung sowie die Psyche. Es geht um eine ganzheitliche Körperkontrolle – «wie in der asiatischen Kampfkunst», sagt Städler. Erst wenn alle Bewegungsabläufe stimmten, liessen sich Intensität und Belastung erhöhen. Deshalb eignet sich Städlers Balance-Board, das sich durch Zubehör ausbauen lässt, auch für die Physiotherapie.
2004 macht sich Robin Städler selbstständig. Seine neue Firma nennt er so wie das Trainingsgerät, das er in Davos erfunden hat: Sypoba – System Power in Balance. Mit wenig Geld, dafür mit umso mehr Überzeugung bringt er es auf den Markt. Die ersten Exemplare hat er in seinem Wohnzimmer sogar selbst bemalt. Städler führt Breitensportler*innen in seine Trainingsphilosophie ein und verhilft Profiathlet*innen bis heute zu ihren Erfolgen. Darunter sind die ehemalige Eiskunstläuferin Sarah van Berkel-Meier, Schwinger Armon Orlik, Langläufer Beda Klee – oder eben NHL-Profi im Ruhestand Jonas Hiller.

Wundermittel Balance
Schon nach drei Wochen Sommertraining bei Robin Städler ist Hiller wieder im Gleichgewicht.
Er fühlt sich so fit, dass er pünktlich zum Saisonbeginn der Anaheim Ducks gegen die Buffalo Sabres auf dem Eis steht. In der folgenden Saison wird er der NHL-Goalie mit der meisten Eiszeit sein.

Alles beginnt mit der richtigen Balance – erst wenn diese perfekt ist, wird der Schwierigkeitsgrad der Übung erhöht.

So gelingt das Training mit dem Balance-Board

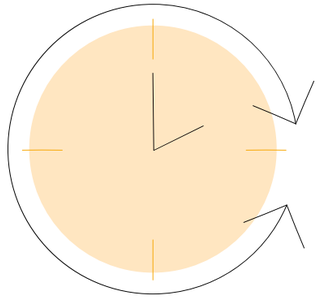
Sie haben ein Balance-Board vor sich, und wahrscheinlich wollen Sie als Erstes stehend darauf balancieren. Versuchen Sie es stattdessen in einer der fünf weiteren Positionen, in denen wir später auf dem Balance-Board trainieren: sitzend, kniend, in Rücken-, Bauch- oder Armlage. Konzentrieren Sie sich nur darauf, die Balance zu halten. Wenn Sie ein Gefühl fürs Gleichgewicht entwickelt haben, beginnt das eigentliche Training.

Weitere Tipps und Balance-Board-Übungen gibt es hier
⟶ oekk.ch/training

Einmal vor und zurück

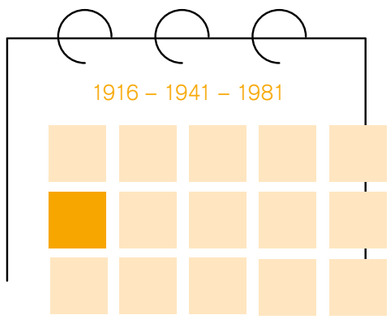
Bald ist es wieder so weit: Am 31. März um 2 Uhr morgens werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt. Warum eigentlich?

Quellen: Institut YouGov, Auto Club Europa (ACE)



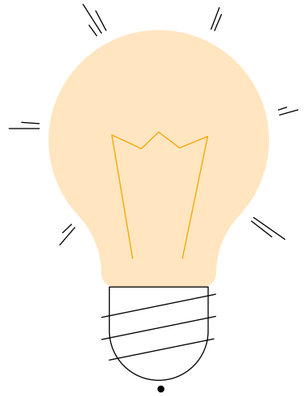
Wann ist Zeitumstellung, und wie kann man sie sich merken?

Die Zeitumstellung erfolgt jedes Jahr am letzten Sonntag des März und des Oktobers. Für das Jahr 2024 bedeutet dies: Am 31. März um 2 Uhr morgens werden die Uhren eine Stunde vorgestellt, am 27. Oktober um 3 Uhr wieder eine Stunde zurück. Deshalb haben wir als Merkregel – wie im Titel – «einmal vor und zurück» erfunden. Ebenfalls beliebt ist die «2-3-2-Regel», denn die Uhren werden ja von 2 Uhr auf 3 Uhr und schliesslich wieder auf 2 Uhr umgestellt.



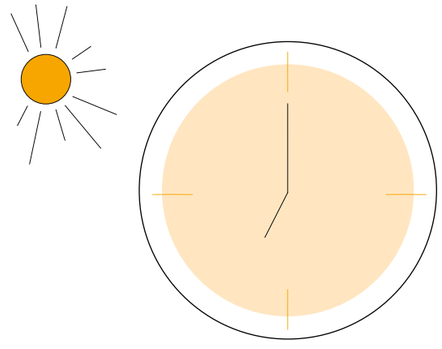
Seit wann gibt es die Zeitumstellung?

Die Einführung der Zeitumstellung war stets Energiekrisen geschuldet. Erstmals wurde der Wechsel auf die Sommerzeit 1916 während des Ersten Weltkriegs im damaligen Deutschen Kaiserreich angeordnet, um Energie für die Rüstungsindustrie zu sparen. In der Schweiz beschloss der Bundesrat 1941 die Sommerzeit – ebenfalls mit dem Ziel, in Kriegszeiten Energie zu sparen. Nach den Krisen wurde die Zeitumstellung aber jeweils rückgängig gemacht, bis infolge der Ölkrise 1973 fast alle europäischen Länder dauerhaft eine Sommerzeit einführten, 1981 auch die Schweiz.



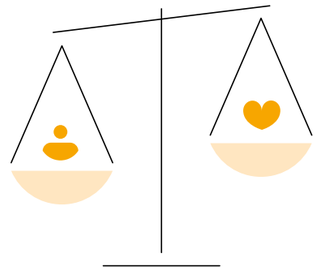
Spart die Zeitumstellung wirklich Energie?

Auf diese Frage gibt es von Land zu Land und Klimazone zu Klimazone unterschiedliche Antworten. In den USA brennen dank Zeitumstellung zwar weniger Lichter, dafür laufen die Klimaanlagen länger. Auch für die Schweiz haben Expert*innen errechnet, dass die Zeitumstellung kaum Effekte auf den Energieverbrauch hat. Zudem gilt: Je näher man Richtung Äquator rückt, desto sinnloser wird eine Zeitumstellung, da die Sonne ohnehin immer zur selben Zeit auf- und untergeht. Deshalb verzichten zwei Drittel aller Länder auf eine Zeitumstellung. Sie ist eine europäische Erfindung.



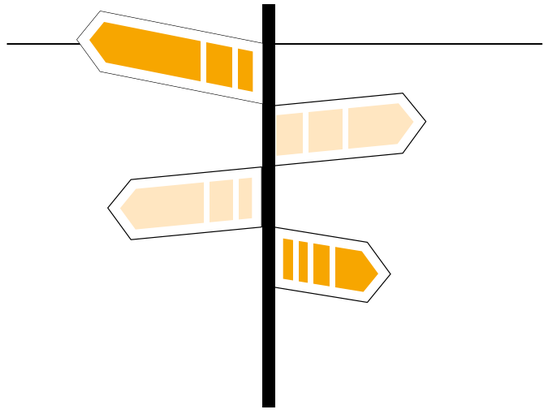
Warum wird die Zeit umgestellt?

Die Idee der Zeitumstellung ist einleuchtend: Das Tageslicht soll besser genutzt und dadurch Energie gespart werden. Beispiel Chur: Am 30. März 2024 wird hier die Sonne um 6.04 Uhr auf- und um 18.49 Uhr untergehen, einen Tag später jedoch erst um 7.02 Uhr auf- und um 19.50 untergehen – dank Zeitumstellung! Da die Schweizer*innen im Durchschnitt gegen 7 Uhr aufstehen, wird klar: Ohne Zeitumstellung würden sie eine Stunde Tageslicht verschlafen und dafür abends eine Stunde länger das Licht brennen lassen.



Schadet die Zeitumstellung der Gesundheit?

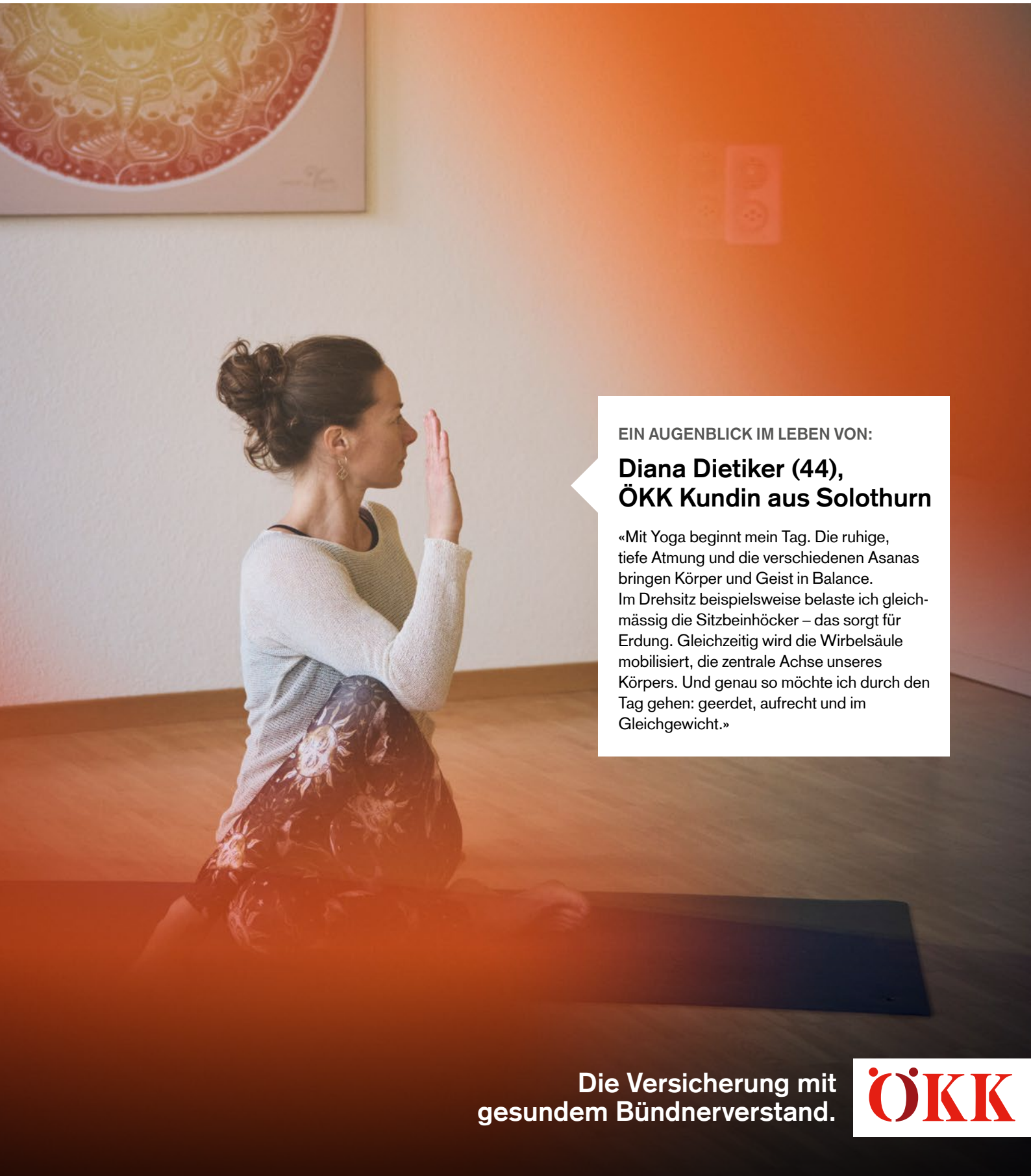
Gemäss Umfragen geraten ein Viertel bis ein Drittel der Menschen nach der Zeitumstellung körperlich und psychisch ausser Balance. Der «Mini-Jetlag» äussert sich durch Schlafprobleme, Müdigkeit bis hin zu Depressionen. Sogar Verkehrsunfälle sollen sich nach Zeitumstellungen häufen. In einer Gesellschaft, die sich ohnehin in einer «Schlafkrise» befinde, stelle die Zeitumstellung eine zusätzliche Belastung dar, sagt Dr. Jens Acker, Chefarzt Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach und Zürich.



Welche Zukunft hat die Zeitumstellung?

64 Prozent der Schweizer*innen sind für die Abschaffung der Zeitumstellung. In einer europaweiten Umfrage sprach sich ebenfalls eine Mehrheit der Bevölkerung für ein Ende der Zeitumstellung aus. Deshalb sollte es innerhalb der EU – und damit wohl auch in der Schweiz – seit 2021 gar keine Zeitumstellung mehr geben. Die Abschaffung hatte das EU-Parlament bereits 2019 beschlossen. Dumm nur, dass sich die Mitgliedstaaten seitdem nicht auf eine «Normalzeit» einigen können: Winter- oder Sommerzeit?

ÖKK8000d/03.24



EIN AUGENBLICK IM LEBEN VON:

Diana Dietiker (44), ÖKK Kundin aus Solothurn

«Mit Yoga beginnt mein Tag. Die ruhige, tiefe Atmung und die verschiedenen Asanas bringen Körper und Geist in Balance. Im Drehsitz beispielsweise belaste ich gleichmässig die Sitzbeinhöcker – das sorgt für Erdung. Gleichzeitig wird die Wirbelsäule mobilisiert, die zentrale Achse unseres Körpers. Und genau so möchte ich durch den Tag gehen: geerdet, aufrecht und im Gleichgewicht.»

Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

ÖKK