

2/2020

Clever

Höhenflüge auf dem Bike 4 | Unser Gesundheitswesen im Vergleich 8 |
Künstliche Intelligenz bei Medgate 10



Die Versicherung
mit gesundem
Bündnerverstand.

ÖKK



Grüazi

In Zeiten der Krise müssen alle zusammenhalten – auch Mutter und Tochter. Ich bin allein-erziehend, Melina hat schulfrei, also habe ich sie mitgenommen zum Fotoshooting. Hat Spass gemacht – uns beiden!

Apropos Spass: Immer mehr Menschen in der Schweiz haben Spass am Velofahren. Unsere Lieblingstour führt von unserem Wohnort Kreuzlingen auf die Gemüseinsel Reichenau. Dort kaufen wir frisches Obst und Gemüse und zwei Glace zur Belohnung.

Velo fahren ist gesund und umweltfreundlich. Und für manche ist es noch mehr: Leidenschaft pur. Die 15-jährige Anina Hutter aus Trimmis gehört zu den grössten Mountainbiketalenten der Schweiz. Fast jede Woche fährt sie irgendwo Rennen – immer in Begleitung ihrer Familie. Doch nun ruht der Rennzirkus wegen der Coronakrise. Wie sie damit umgeht, was sie antreibt und wie das Familienleben einer Rennfahrerin aussieht, erfahren Sie in der Titelgeschichte.

Die Pandemie fordert auch unser Gesundheitswesen. Wie gut dieses im internationalen Vergleich dasteht, zeigt unsere Infografik auf Seite 8.

Bleiben Sie gesund!

Hein Olga
Olga Hein, Kundenbetreuerin Agentur Frauenfeld

Sie haben Fragen zu Ihrer Versicherung oder zum Angebot von ÖKK?

Sie erreichen uns unter:
0800 838 000, clever@oekk.ch, www.oekk.ch





Fokussiert und konzentriert: Anina Hutter im April 2020 beim Training auf ihrem «Hausberg» Quart in Trimmis.

Auf den Sattel, fertig, los!

Anina Hutter aus Trimmis ist 15 Jahre alt und Mountainbike-Europameisterin. Wie bringt sie Spitzensport mit Familie, Schule und Freundschaften in Einklang?

Das Renntrikot liegt bereit, das Mountainbike ist justiert, das Wohnmobil gepackt. Familie Hutter aus Trimmis ist bereit für die Mountainbike-Rennsaison 2020. Doch bereits seit Wochen vereitelt die Coronapandemie ein Rennen nach dem anderen. Gesundheit geht vor. Das finden auch die veloverrückten Hutters, und das weiss auch die 15-jährige Anina. Für die amtierende U15-Europameisterin ist die Situation am schwierigsten. Was hat sie nicht geschwitzt und trainiert im Winter und Frühling! Erst auf Langlaufski und Hometrainer, später auf dem Rennvelo und Mountainbike. Schliesslich wusste sie, dass diese Saison hart werden würde, denn in der Kategorie U17 müsste sie sich heuer mit vielen älteren Konkurrentinnen messen. Doch härter als jedes Rennen ist für sie die Ungewissheit, wann und ob die Rennserie überhaupt losgeht.

«Das Bike ist mein bester Freund. Ich setze mich auf den Sattel und schon beginnt die Freiheit.»

Anina Hutter

Intervalltraining am Hausberg

6,2 Millionen Velos gibt es in der Schweiz, acht davon gehören den Hutters, drei allein Anina. Sie setzt Helm und Brille auf, füllt ihre pinkfarbene Trinkflasche und schwingt sich auf ihr neongelbes Trainingsmountainbike, ein Duplikat ihres Rennbikes. Ein Intervalltraining steht auf dem Programm. Erst die Kondition: Anina spurtet auf einem Asphaltweg ihren Hausberg, den Quart, hinauf; 150 Höhenmeter in sieben Minuten. Dann die Technik: Die Ellbogen angewinkelt, den Oberkörper zentral über dem Velo und das Gesäss weit über dem Sattel, stürzt sich Anina in einem erschreckenden Tempo einen Waldpfad hinunter. Jede Unebenheit, jede Kurve, jede Wurzel kennt sie hier. Sie hoppelt, rutscht, fliegt – und am Ende des Trails steht sie regungslos, ohne die Füsse von den Pedalen zu nehmen, in perfekter Balance. Der Atem rast, der

Körper und das Velo: Sie ruhen. Dann setzt Anina unvermittelt zur nächsten Runde an.

Eine Velotour mit Folgen

Anina Hutter ist Spitzensportlerin. Ihr Training folgt einem klaren Plan: Dienstag Intervalltraining, Mittwoch Grundlagenausdauer, Donnerstag Techniktraining, Freitag (normalerweise) Anreise zum Rennen mit lockerem Training und Streckenbesichtigung, Samstag (normalerweise) Rennen, Sonntag leichte Velotour mit der Familie, Montag Ruhetag. Über 4'000 Kilometer sitzt sie jährlich auf dem Sattel. Viel Zeit für andere



Trotz Corona ein Lächeln für die Kamera. Die Pandemie hat Aninas sportliche Ziele vorerst zerschlagen.



Jeder in der Familie Hutter hat seine Rolle im Mountainbike-Rennzirkus: Vater Ivo Hutter ist Mechaniker, Mutter Nicole Köchin, Bruder Livio Stimmungsmacher – und alle spielen Karten im familieneigenen Wohnmobil.



Hobbys oder Freunde bleibt da nicht. Ihre beste Freundin ist ebenfalls Mountainbike-Rennfahrerin. Extra abmachen müssen sie nicht, man sieht sich an den Rennen. Und ein Schatz? «Ist mein Velo», sagt Anina.

Aninas Liebe zum Velo ist früh erwacht. Ihr Vater, Ivo Hutter, erzählt von einer Velotour, da war Anina gerade drei Jahre alt und sass auf einem Schattenvélo, das mit einer Stange am Mountainbike ihres Vaters fixiert war. Aus Spass frötzelte ein Velofahrer, der sie überholte: «Du hast es aber gut dahinten, du musst nicht strampeln.» Zu Hause angekommen, war die kleine Anina stinksauer. Nie mehr wollte sie hinten sitzen, und nie mehr wollte sie nicht strampeln. Von da an fuhr sie selber – und meistens voran. Mit sieben Jahren bestritt sie ihr erstes Rennen, mit zwölf startete sie erstmals am Swiss Bike Cup – und gewann.

Das Leben im Rennzirkus

Die Rennen vermisst nicht nur Anina. «Diese Wochenenden sind unser gemeinsames Hobby», sagt ihre Mutter, Nicole Hutter. Jedes Familienmitglied hat eine Aufgabe: Anina ist Rennfahrerin, Papa Hutter Mechaniker und Fotograf, Mama Hutter Köchin, Masseurin und Fan in der Startzone (das ist Papa Hutter zu nervenaufreibend), und Bruder Livio sorgt mit frischen Trinkflaschen und einem feuerroten Krachmacher für Unterstützung am Streckenrand. Vor drei Jahren haben sich die Hutters ein Wohnmobil gekauft. Seitdem leben sie rund 20 Wochenenden pro Jahr auf Renngeländen treffen an unterschiedlichsten Orten die immer gleichen Menschen, bilden mit befreundeten Familien eine Wagenburg, spielen Karten; am Samstag wird nach dem Rennen oft gemeinsam grilliert, am Sonntag schaut man die Rennen der Profis und unternimmt eine kleine Velotour. «Das ist eine andere Welt, die uns allen guttut», sagt Ivo Hutter, der von Montag bis Freitag Leiter Rollmaterial bei der Rhätischen Bahn ist.

Und die Schule?

Heute ist Anina eine der besten Nachwuchsbikerinnen der Schweiz. Ihren grössten Erfolg feierte sie, als sie 2019 im italienischen Pila mit grossem Vorsprung U15-Europameisterin wurde. Ihre Stärken? «Sie ist rennstark, kann also an Rennen ihre Topleistung abrufen», sagt ihr Vater. «Sie kann sich quälen», sagt ihre Mutter nicht ohne Befremden. «Sie hat gute Gene und ist physisch stark», sagt Martin Gujan, Nationaltrainer U17 und U19 bei Swiss Cycling. Aninas Traum ist es, später Mountainbikeprofi zu werden, so wie ihr Vorbild Nino Schurter, der wie sie für den VC Surselva startet. Um darauf hinarbeiten zu können, besucht sie die «Talentklassen Chur». In dieser Spezialschule erhalten Bündner Nachwuchssportler und -künstler die nötigen Freiheiten, um ihre Leidenschaft und die Schule unter einen Hut zu bringen. Anina gelingt das dank ihrer Disziplin gut.

werden, so wie ihr Vorbild Nino Schurter, der wie sie für den VC Surselva startet. Um darauf hinarbeiten zu können, besucht sie die «Talentklassen Chur». In dieser Spezialschule erhalten Bündner Nachwuchssportler und -künstler die nötigen Freiheiten, um ihre Leidenschaft und die Schule unter einen Hut zu bringen. Anina gelingt das dank ihrer Disziplin gut.

Bisher unfallfrei

Am Hausberg Quart dreht Anina mittlerweile die dritte Runde, springt über eine Böschung und fährt, ohne zu bremsen, weiter. Glücklicherweise hat sie sich beim Biken noch nie verletzt. «Ich bin keine Draufgängerin, sondern kalkuliere das Risiko, trage immer einen Helm und kontrolliere vor der Fahrt die Ausrüstung», sagt sie. Das macht nicht jeder Biker: 9'000 Unfälle registriert die SUVA jedes Jahr unter Mountainbikern, Tendenz steigend.

Als Aninas Mutter am Quart erscheint, um ihre Tochter zum Abendessen abzuholen, ist diese schon an ihr vorbeigeflitzt und kurze Zeit später zu Hause. Ihre Mutter kennt das von Velotouren. Die Familie bricht gemeinsam auf, doch irgendwann ist Anina einfach verschwunden, auf und davon. Sie ist immer als Erste zu Hause.



Aninas bislang grösster Triumph: 2019 wird sie im italienischen Pila U15-Europameisterin.

«Wichtig ist, dass das Umfeld stimmt»



Hans Harnisch ist Nachwuchsverantwortlicher bei Swiss Cycling, dem Verband für Radsport in der Schweiz.

Warum ist Velo fahren gesund?

Dank des zyklischen Bewegungsablaufs eignet sich das Velofahren hervorragend, um die Ausdauer zu trainieren. Wer regelmässig in die Pedale tritt, stärkt Herz, Muskeln und Lunge, hellt die Stimmung auf und verbrennt bei einem Tempo von 15 Stundenkilometern rund 400 Kilokalorien pro Stunde. Dabei schont das Velofahren die Gelenke – auf die Kniegelenke beispielsweise wirkt im Vergleich zum Joggen nicht einmal ein Fünftel der Kräfte. Allerdings sollte man dafür nicht zu hohe Gänge fahren.

Also hol ich jetzt mein Velo aus dem Keller und strample über den Kunkelspass ...

Lieber nicht! Anfänger und Wiedereinsteiger nehmen sich oft zu viel vor. Dabei ist Regelmässigkeit viel wichtiger. Eine halbe Stunde täglich bei moderatem Tempo wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und hilft, dass die Pfunde langfristig purzeln und sich die Fahrsicherheit stetig verbessert.

Was müssen Kinder oder Jugendliche beachten, die Biken als Spitzensport betreiben?

Grundsätzlich ist Biken auch als Spitzensport gesund. Wichtig ist, dass das Umfeld stimmt und an der Betreuung Fachleute beteiligt sind. Diese müssen die individuellen Fähigkeiten des Sportlers beachten und die Trainings und Wettkämpfe dessen Alter anpassen. Der Sport sollte trotz Leistungsstreben vor allem Spass machen.

Warum ist speziell das Mountainbiken so beliebt in der Schweiz?

Bei unseren Bergen ist es nicht verwunderlich, dass das Mountainbike hierzulande eine Erfolgsgeschichte geworden ist. Hinzu kommt das gut ausgebaute Netz von Velowegen und Biketrails. Und schliesslich hat auch die Entwicklung in der Velotechnik die Hürden für Mountainbikeanfänger extrem gesenkt: mit immer kleineren Übersetzungen, Leichtbauweise und Elektromotoren. Mountainbiken ist heute Volkssport.

ÖKK engagiert sich im Velosport

Mountainbike und Graubünden, das passt wie Fisch und Wasser. Deshalb unterstützt ÖKK den Velosport und ist Partner des PROFFIX Swiss Bike Cup, der wichtigsten Mountainbike-Rennserie der Schweiz. Im Fahrerfeld tummeln sich nebst Nachwuchstalenten wie Anina Hutter auch Profis wie Nino Schurter und Jolanda Neff. Zwar hat die Coronapandemie die Rennen vorerst gestoppt, doch aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Mehr Informationen finden Sie unter www.oekk.ch/swiss-bike-cup

Gesundheitssystem im Vergleich

Wer in der Schweiz erkrankt, hat Glück im Unglück. Unser Gesundheitssystem ist im internationalen Vergleich sehr leistungsfähig, aber teilweise unnötig teuer.

Leistungsfähigkeit

Sterberate bei behandelbaren Krankheiten pro 100'000 Einwohner, 2017

In keinem OECD-36-Staat sterben weniger Menschen an behandelbaren Krankheiten als in der Schweiz. Unser Gesundheitssystem ist sehr leistungsfähig.

Ausstattung und Auslastung

A: Computertomographen (CT) pro 1 Mio. Menschen, 2017
B: CT-Untersuchungen pro 1'000 Einwohner, 2017

CTs sind teuer, aber unverzichtbar. In der Schweiz gibt es pro Kopf dreimal mehr CTs als in den Niederlanden. Dennoch werden dort fast ebenso viele CT-Untersuchungen gemacht – die Auslastung ist einfach besser.

Gesundheitskosten

pro Kopf, CHF, 2018

Nur in den USA sind die Gesundheitskosten pro Kopf höher als in der Schweiz.

Chancen der Digitalisierung

Digital-Health-Index, 2018
(Maximalwert 100, Erhebung aus 14 EU-Staaten und drei OECD-Ländern)

Elektronisches Patientendossier, Telemedizin – in der Digitalisierung hinkt die Schweiz international hinterher. Mit der bundesrätlichen eHealth-Strategie läuft nun die Aufholjagd.

Selbstverantwortung

Arztbesuche pro Kopf und Jahr, 2017

Menschen in der Schweiz gehen selten zum Arzt – nicht einmal halb so oft wie in Deutschland beispielsweise.

Medikamentenmarkt

Anteil Generika am Medikamentenvolumen in Prozent, 2017

Niederländer nutzen dreimal häufiger Generika als Schweizer und haben dafür 2,5-mal niedrigere Medikamentenkosten pro Kopf. Mit 963 Dollar pro Kopf und Jahr ist die Schweiz weltweit die Nummer 2 bei den Medikamentenausgaben.

CH	Schweiz
DE	Deutschland
EST	Estland
LVA	Lettland
NL	Niederlande
SWE	Schweden
UK	Grossbritannien
Ø	OECD-36-Länder

Quellen: OECD Statistik, Bertelsmann

«Künstliche Intelligenz schafft Effizienz»

Erstmals nutzt der ÖKK Partner Medgate die Vorteile der künstlichen Intelligenz. Wie das funktioniert und wie Sie als Kundin oder Kunde davon profitieren können, erklärt Peter Niggli, Leiter Leistungseinkauf und Managed Care, im Interview.



Peter Niggli, was ist neu an der Medgate App?

Die meisten Kunden kennen Medgate als telemedizinischen Anbieter, der vor allem telefonische Beratungen durchführt. Neu kann über die App mithilfe von künstlicher Intelligenz eine Vorabklärung durchgeführt werden. Kunden werden in der App automatisiert zu ihren Symptomen befragt. Im Anschluss erhalten sie eine Empfehlung, ob eine Behandlung durch einen Medgate-Arzt per Telefon oder Video oder ein Besuch beim Hausarzt sinnvoll ist.

Und wenn ich kein Smartphone besitze?

Kein Problem: Alle Kunden können Medgate weiterhin telefonisch kontaktieren, die Nutzung der App ist freiwillig.

Wie funktioniert die künstliche Intelligenz?

Medgate hat 20 Jahre Erfahrung in der Telemedizin und Daten aus über 800'000 medizinischen Fällen ausgewertet. Die künstliche Intelligenz vergleicht, bei welchen Symptomen welche Patienten wie weiterbehandelt wurden: physisch durch einen Arzt oder per Telefon durch einen Arzt von Medgate.

Welche Vorteile hat künstliche Intelligenz für ÖKK Kunden?

Die künstliche Intelligenz verkürzt den Behandlungsweg und spart Zeit und Geld. Das gilt vor allem für ÖKK Kunden mit den vergünstigten Versicherungsmodellen CASAMED SELECT und CASAMED 24. Bislang mussten sie immer zuerst telefonisch oder per App einen Termin mit Medgate vereinbaren, um sich anschliessend von einem Medgate-Arzt beraten zu lassen. Dank der automatisierten Vorabklärung erhält der Kunde nun direkt einen Termin mit einem Medgate-Arzt oder mit einem Hausarzt seiner Wahl.

Aber als Versicherter mit CASAMED SELECT oder CASAMED 24 hat man ja gar keinen Hausarzt mehr?

Das ist nicht ganz richtig. Man kann schon noch einen Hausarzt haben, nur muss man im Krankheitsfall immer zuerst die Ärzte von Medgate kontaktieren. Danach kann man – sofern das angezeigt ist – zum Hausarzt gehen. Für viele Versicherte ist das ganz einfach ein Arzt in der Nähe. Falls der Kunde aber tatsächlich keinen Hausarzt kennt, kann er jederzeit Medgate anrufen: Er erhält dann eine Liste mit Ärzten in seiner Nähe.

Ist die Empfehlung durch künstliche Intelligenz vertrauenswürdig?

Davon sind wir als Vertragspartner von Medgate überzeugt. Die Medgate App ist als Medizinprodukt



CE-zertifiziert. Eine solche Zertifizierung verpflichtet dazu, die Sicherheit des Produktes zu gewährleisten und laufend zu kontrollieren. Ausserdem wurde eine klinische Evaluation erfolgreich durchgeführt. Sollten Kunden trotz der Empfehlung unsicher sein oder das Gefühl haben, schnell medizinische Hilfe zu benötigen, können sie selbstverständlich auch weiterhin Medgate anrufen – rund um die Uhr und sieben Tage die Woche.

Wer bezahlt eine Konsultation bei Medgate?

Eine Telekonsultation bei Medgate kostet im Durchschnitt rund 50 Franken. Sie wird genauso wie jeder Arztbesuch im Rahmen der gesetzlichen Leistungen über die Krankenversicherung abgerechnet und von ÖKK übernommen.

Wird die künstliche Intelligenz den Arzt irgendwann ersetzen?

Nein. Das ist auch nicht das Ziel der Medgate App. Die App setzt ja auch vor der ärztlichen Konsultation an. Im Gegenteil könnte man sagen, dass die menschlichen Ressourcen, die Ärzte, nun viel effizienter eingesetzt werden können und die Beratung und Behandlung dort stattfinden, wo es sinnvoll ist: am Telefon oder beim Hausarzt.

Wie sicher sind die Daten auf der Medgate App?

Die App entspricht den aktuellen Datenschutzbestimmungen. Die Daten werden verschlüsselt übermittelt und sind durch ein Passwort vor dem Zugriff Dritter geschützt. Nutzer müssen sich mittels ID und Versicherungskarte identifizieren, um den vollen Umfang der App nutzen zu können.

Bereit für den digitalen Arztbesuch?

Mit der Medgate App holen Sie den Arzt dahin, wo Sie ihn brauchen. Sie können die App für iPhone oder Android-Smartphone gratis im App Store bzw. bei Google Play herunterladen. Seit dem Jahr 2000 betreibt Medgate das grösste ärztliche telemedizinische Zentrum Europas. Für Konsultationen vor Ort stehen den Patienten zudem die Medgate Mini Clinics sowie die Ärzte und Kliniken des Medgate-Netzwerkes zur Verfügung.

So funktioniert's



Weitere Informationen und ein Erklärvideo finden Sie unter www.oekk.ch/medgate

Mit Medgate Prämien sparen

Mit den Grundversicherungsmodellen **ÖKK CASAMED SELECT** und **CASAMED 24** sparen sie monatlich Prämiegelder. Die Bedingungen sind vorteilhaft: Bei **ÖKK CASAMED SELECT** wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen immer als Erstes an Medgate oder an eine Partnerapotheke von ÖKK – die Liste der Apotheken finden Sie unter dem untenstehenden Link. Bei **ÖKK CASAMED 24** steht als erste Anlaufstelle immer Medgate für Sie bereit. Bei Notfällen sowie frauen-, kinder- und augenärztlichen Behandlungen dürfen Sie direkt einen Spezialisten, Notfallarzt oder Hausarzt aufsuchen.

Mehr Informationen finden Sie unter www.oekk.ch/grundversicherung



Online-Apotheke Zur Rose

Medikamente bequem online bestellen

Der Online-Handel boomt. Pro Minute kaufen Schweizer online Artikel im Wert von 20'000 Franken. Die Vorteile liegen auf der Hand: So punktet die Online-Apotheke Zur Rose mit einer bequemen und schnellen Lieferung ins Büro oder nach Hause; zudem entfallen Bezugsspesen (mindestens 7,55 Franken pro Bezug). Für ÖKK Kundinnen und Kunden gibt es bis zu drei Prozent Rabatt auf Originalpräparate und zehn Prozent auf Generika. Besonders empfehlenswert ist die Versandapotheke für Patienten mit Dauerrezept. Die Rezepte werden online gespeichert und die Medikamente per Mausklick nachbestellt. Fertig!

www.oekk.ch/zurrose



ÖKK Digital

Zeit und Geld sparen mit myÖKK

Zugegeben, Computer und Smartphones sind nicht jedermanns Sache. Aber manchmal sind die Vorteile unschlagbar. Das gilt für myÖKK. Ob auf dem Computer oder auf dem Handy – mit myÖKK haben Sie stets die Übersicht über Policen, Franchisen, Rechnungen und Leistungsabrechnungen; alles wird sicher archiviert. Die Logindaten sind für App und Kundenportal dieselben. Zudem sparen Sie Zeit und Geld, indem Sie Rechnungen nicht mehr per Post an ÖKK senden, sondern als PDF direkt ins Kundenportal ziehen oder mit dem Handy abfotografieren und via App an ÖKK schicken.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.oekk.ch/myoekk

Gesundheitspolitik

Nachdenken über den «Kantönligeist»

Verena Nold, Direktorin des Branchenverbands santésuisse, kritisiert, dass der «Kantönligeist» in der Schweiz zu Mehrkosten im Gesundheitswesen führt. Beispiel Spitalplanung: Wenn jeder Kanton nur für sich schaue, entstehe eine zu hohe Spitaldichte. «Das kostet Unsummen», so Nold. Ebenso seien die Kantone bei der Vereinheitlichung der Spitalfinanzierung (EFAS) gefordert. Anstatt dass Kantone wie bislang 55 Prozent an den stationären, aber nichts an den ambulanten Kosten zahlten, sollten sie in Zukunft für jede Spitalbehandlung 25 Prozent zahlen.

Ohne eine einheitliche Regel würde die an sich wünschenswerte Verlagerung in den ambulanten Bereich allein zu Lasten der Versicherer gehen.



Generika

Garantiert gut und günstig

Generika haben die identischen Wirkstoffe wie Originalpräparate, sind aber günstiger. Trotzdem werden sie in der Schweiz selten verschrieben. Zum Vergleich (siehe Seite 8): In den Niederlanden ist der Anteil Generika an Medikamentenkonsum dreimal höher als bei uns. Das trägt dazu bei, dass die Niederländer pro Kopf nicht einmal halb so viel für Medikamente bezahlen wie wir Schweizer. Mit unserem Online-Medikamentenvergleich können Sie prüfen, ob von Ihnen verwendete Medikamente auch als Generika verfügbar sind.

www.oekk.ch/generika

Homeoffice für Fortgeschrittene

Seit Corona arbeiteten plötzlich viele von zu Hause aus – und kommen teilweise ziemlich ins Schleudern. Selbst vermeintliche Homeoffice-Profis.

Die ersten zwei Monate nach der Geburt unserer ältesten Tochter beschäftigte mich vor allem eine Frage: Wie schaffe ich das alles nur? Im dritten Monat dann, als ich langsam wieder normal atmen konnte und realisierte, dass mein Mädchen ein höchst zufriedenes Wesen ist, kam die nächste Frage: Womit kann ich mich selbstständig machen? Mir schwebte irgendetwas online vor, das sich neben meinem regulären Job managen liess, während das Baby döste oder auf meinem Schooss an einer Brotbinde nuckelte. Homeoffice eben. Es fehlte nur noch eins: die zündende Geschäftsidee.

Erfahrungen mit Homeoffice sammelte ich trotzdem. Ich selbst pendle für mein Teilzeitpensum zwar gerne ins Büro in die Stadt und geniesse den Tapetenwechsel. Aber mein Partner arbeitet oft im Homeoffice. Wenn er daheim seinen Laptop aufklappt, erwartet uns meist ein schöner Tag.

Für ihn, weil er mehr Familie bei gleich hoher Produktivität wie im Büro hat. Für mich, weil ich als Day Manager Child Care um einen Stv. weiss. Der verschanzt sich zwar hinterm Bildschirm, kann aber einspringen, wenn's brennt, ein Zahnarzttermin ansteht oder ich mal über Mittag eine Runde joggen möchte. Kurz: Homeoffice ermöglicht uns Flexibilität und Teamarbeit in einem kombinierten Familien-Berufsalltag. Und im besten Fall befruchten sich Berufs- und



Eva Wirth (39) lebt mit ihrem Lebenspartner und ihren drei Kindern (1, 4 und 7 Jahre) in der Nähe von Zürich und ist Redaktorin bei «Clever». Weitere Kolumnen von ihr finden Sie unter www.simpla.ch/blog.

Familienalltag sogar auf wundersame Weise: Wer zwei Stunden konzentriert am Computer arbeitet, empfindet es möglicherweise als willkommene Abwechslung, mit den Kindern «Eile mit Weile» zu spielen oder Wäsche aufzuhängen. Um das Beste aus dem Homeoffice herauszuholen, befolgen wir ein paar Ratschläge:

1 Trennt euch!

Ein Zimmer unseres Daheims haben wir für ein abschliessbares Büro hergegeben. Ein Luxus, der sich lohnt.

2 Strukturiert den Tag!

Am Morgen besprechen wir, wann wir gemeinsam Zeit verbringen, zum Beispiel beim Znüni.

3 Verkündet die Ressorts!

Wir sagen den Kindern, wer von uns Eltern heute wofür zuständig ist. Zutritt ins Büro: nur im Notfall.

4 Schafft Ruhe!

Wir tauschen uns nach Möglichkeit darüber aus, wann wichtige Telefonate anstehen. So können wir vermeiden, dass der Streit ums Schleich-Pferd ausgerechnet vor der Bürotür eskaliert.

5 Vermeidet Ablenkung!

«Tierarzttermin verschoben?» Wir kommunizieren elektronisch, auch an Homeoffice-Tagen. Das tönt meschugge, schon klar, bewährt sich aber.

6 Räumt auf!

Ist unser Büro nicht besetzt, verwandelt es sich blitzschnell in ein Pferdegestüt oder einen Campingplatz. Das heisst: Ordnung schaffen vor jedem Tag im Homeoffice.

7 Zelebriert!

Ein Homeoffice-Tag ohne Siesta im Liegestuhl ist ein verschenkter Homeoffice-Tag.

PS: Meine Suche nach einer Businessidee habe ich auf Eis gelegt. Denn sieben Jahre, zwei weitere Kinder und eine Coronakrise später ist mir klar – und jetzt folgt der achte, alles entscheidende Ratschlag: Homeoffice geht nur, wenn die Kinder betreut sind.

Gute Sonne, böse Sonne?

2'400

Menschen erkranken jährlich in der Schweiz am Hautkrebs Melanom. Etwa 300 sterben.

1'000 m

höher, 10 % mehr UV-Strahlen. Darum: Sonnenschutz in den Bergen ist wichtig!



100 % UV

muss auf einer Sonnenbrille stehen, damit auch die Augen gut geschützt sind.

80 %

der UV-Strahlen dringen auch bei bewölktem Himmel auf die Erdoberfläche.

Welche Sonnenstrahlen sind gefährlich?

Die Sonnenstrahlung besteht zu sechs Prozent aus ultravioletten, also UV-Strahlen. Diese sind weder sicht- noch spürbar und werden in drei Klassen unterteilt: UVA-, UVB- und UVC-Strahlen. UVA-Strahlen dringen in tiefe Hautschichten ein, bräunen die Haut oberflächlich und lassen sie altern. UVB-Strahlen dringen in die Oberhaut ein und verursachen Sonnenbrand. UVC-Strahlen werden bereits in der Erdatmosphäre absorbiert.

Was geschieht bei einem Sonnenbrand?

Dermatitis Solaris, zu deutsch Sonnenbrand, ist eine durch UVB-Strahlen verursachte Entzündung der Haut. Die Symptome verschwinden bald – aber die Haut vergisst nicht. Je mehr Sonnenbrände, desto höher ist das Risiko für Hautkrebs. Denn UV-Strahlen schädigen unsere DNS. Ein Stück weit kann der Körper die Schäden reparieren, manche Zellen aber sind irreparabel und entwickeln sich zu Krebszellen.

Warum wird unsere Haut braun?

Gelangen UV-Strahlen auf die Haut, verdickt sich die Oberhaut und die Pigmentzellen der Haut bilden den Farbstoff Melanin, der die Bräunung bewirkt. Das Melanin absorbiert das UV-Licht und schützt so die Haut. Braune Haut ist also Ausdruck eines Schutzmechanismus unseres Körpers.



Für weitere Informationen
www.krebsliga.ch/sonnenschutz

Bundesamt für Gesundheit; Krebsliga Schweiz

Wann ist die UV-Strahlung am intensivsten?

Je höher die Sonne steht, desto intensiver ist ihre hautwirksame Strahlung. Deshalb ist die Intensität in der Mittagszeit am grössten – in dieser Zeit sollten vor allem Kinder direktes Sonnenlicht meiden. Zudem ist Sommersonne intensiver als Wintersonne. Am stärksten ist die Strahlung im Sommer übrigens nicht um 12 Uhr, sondern in der Schweiz gegen 13 Uhr – wegen der Zeitverschiebung.

Was ist der beste Schutz gegen Sonnenbrand?

Lange Kleider, Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Schatten – vor allem zwischen 11 und 15 Uhr. Den besten Schutz für die nackte Haut bietet Sonnencreme. Tragen Sie die Creme nicht erst in der Sonne auf, sondern am besten schon daheim, damit sie einwirken kann. Verwenden Sie genügend Creme: vier bis sechs Esslöffel pro Erwachsenen. Wiederholen Sie das Eincremen alle zwei bis drei Stunden und nach dem Baden, starkem Schwitzen oder Abreiben.

Was ist der UV-Index?

Der UV-Index misst die Stärke der UV-Strahlung. Je höher der Index, desto schädlicher die Strahlung. Zwar ist der Index ein internationales Mass; die Strahlung selbst variiert jedoch stark je nach Wetter, Geografie, Höhe, Tages- und Jahreszeit. Daher sind regionale Prognosen zu beachten, wie sie beispielsweise unter www.meteoschweiz.ch publiziert werden.

Ist Sonne nur schädlich?

Nein. Die Sonne ist gut fürs Gemüt. Zudem könnte unser Körper ohne UVB-Strahlung kein Vitamin D produzieren, das wir für den Aufbau von Knochen und Muskeln sowie zur Stärkung des Immunsystems benötigen.

Sarah Bless, Frauenfeld

«Ich mag den Kontakt zu Menschen»



ÖKK Kundin Sarah Bless (28) aus Frauenfeld mit ihrem Lebenspartner Gerardo Feo (29). Die beiden sind seit drei Jahren ein Paar und vor drei Monaten zusammengezogen.

Sarah Bless, Velo oder Auto?

Auto. Ich musste früher immer mit dem Velo von Matzingen nach Halingen in die Schule fahren – bei Wind und Wetter. Da hatte ich eine Zeitlang genug vom Velo. Heute finde ich ein Auto sehr praktisch. Vor allem um täglich zu meiner Arbeit in Diessenhofen am Rhein zu fahren.

Normale Arbeit oder Homeoffice?

Ich arbeite als stellvertretende Filialleiterin im Supermarkt der Migros. Wir hatten wegen der Coronapandemie mehr denn je zu tun. Viele verunsicherte Kunden standen oft schon vor Mittag hilfeschend vor einigen leergekauften Regalen. Die Hamsterkäufe stellten uns auch logistisch vor eine echte Herausforderung.

Digital oder analog?

Ich mag den Kontakt zu Menschen. Deshalb bin ich gerne im Detailhandel tätig, und deshalb erledige ich auch meine Geschäfte gerne persönlich, als «echte» Kundin. Ich shoppe selten online.

Böse Sonne oder gute Sonne?

Ich liebe die Sonne. Sie macht mir gute Laune. Wann immer Gerardo und ich Ferien haben, fliegen wir in die Sonne: Ischia, Bali, Teneriffa ... Ein guter Sonnenschutz ist mir aber wichtig, schliesslich will ich mir die Ferien nicht von einem Sonnenbrand verderben lassen.

Lieber allein oder zu zweit?

Natürlich zu zweit. Gerardo habe ich vor drei Jahren im Fitnessstudio kennengelernt. Sein Strahlen, seine Offenheit, sein Humor – ich habe mich schnell in ihn verliebt. Wir lachen viel zusammen, und das ist – unter anderem – eine gute Basis für eine Beziehung.