

# clever

## Essen in Harmonie

- 4 Gut essen und Gutes tun im Riders Restaurant in Laax
- 10 Säuren und Basen im Gleichgewicht
- 14 Volkskrankheit Rückenschmerzen

# Grüazi

Neulich habe ich im Dorfladen Kartoffeln gekauft. Zu Hause angekommen, musste ich feststellen, dass die Kartoffeln nicht aus dem Säuliamt stammten, sondern aus dem 3'000 Kilometer entfernten Land der Pharaonen. Das hat mich geärgert! Bei Valeria Luengo Erbin (36) wäre das nicht passiert. Was bei ihr im Riders Restaurant in Laax auf den Tisch kommt, stammt aus der Region. Auch Fleisch kommt ihr nicht auf die Karte – wegen dessen schlechter Ökobilanz.



Trotzdem oder gerade deshalb sind die veganen und vegetarischen Speisen im Riders Restaurant nicht nur gesund, sondern auch geschmacklich voller Harmonie. Kurzum: Dieses Restaurant ist ein schönes Beispiel dafür, wie weit das Konzept einer ausgewogenen Ernährung gehen kann: ökologisch, physiologisch und kulinarisch. Sie merken: Wir wollen auch in diesem Heft gemeinsam mit Ihnen das Gleichgewicht suchen – dieses Mal im Sinne einer ausgewogenen Ernährung. Gute Lektüre und: A Guata!

Ihr Simon Neuner, CEO

## Inhalt

- 04 Titelgeschichte: Fleischlos glücklich | 08 Interview: Ausgewogene Ernährung
- 10 Infografik: Säure-Basen-Haushalt | 12 Aktionsplan Telemedizin
- 14 Rückenschmerzen

**Impressum Clever**  
News und Tipps von Ihrer Versicherung  
36. Jahrgang 2/2024  
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 Bättschmann

**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.



Haben Sie Fragen zu Ihrer Versicherung? Oder eine Rückmeldung zum Clever?  
[info@oekk.ch](mailto:info@oekk.ch)

## Entspannen, aber richtig

Mit der Reiseversicherung ÖKK TOURIST SUBITO fahren Sie unbeschwert in die Sommerferien. Schützen Sie sich und Ihre Familie vor unerfreulichen Ereignissen – ganz egal, wo auf der Welt Sie gerade sind. ÖKK TOURIST SUBITO können Sie jederzeit abschliessen, und Sie zahlen nur so lange, wie Sie den Schutz auch wirklich brauchen. Dabei lassen sich die vier Module Heilungskosten, Reiserechtsschutz, Annullierungskosten und Reisegepäck frei kombinieren.

Jetzt ÖKK TOURIST SUBITO abschliessen:  
—> [oekk.ch/tourist-subito](https://oekk.ch/tourist-subito)



20%  
Rabatt

## Aktive Auszeit in Davos

An den Health Days Davos vom 20. bis zum 23. Juni 2024 bringen Sie Körper, Geist und Seele in Balance. Besuchen Sie (ent)spannende Kurse und Workshops mit Angeboten wie E-Bike, Yoga, Wandern, Pilates, Outdoor-Bootcamp und mehr. Mit dem Code **ÖKK\_HealthDays\_20%** erhalten ÖKK Kund\*innen 20 Prozent Rabatt auf alle Einzeltickets.

Lösen Sie den Code ein unter:  
—> [healthdaysdavos.ch](https://healthdaysdavos.ch)



## Geld sparen mit Generika

Es gibt eine einfache Lösung, Gesundheitskosten zu sparen und Ihre Versicherungsprämie zu entlasten: Generika. Sie enthalten die gleichen Wirkstoffe und erfüllen dieselben Qualitätsanforderungen wie Originalpräparate, sind aber durchschnittlich 30 Prozent günstiger, da der Patentschutz abgelaufen ist. Somit fällt auch Ihr Selbstbehalt geringer aus. Bei Generika beträgt dieser zehn Prozent, bei Originalpräparaten seit diesem Jahr 40 Prozent. Übrigens: Bei der Online-Apotheke Zur Rose profitieren Sie von weiteren fünf Prozent auf Generika.

Sparen Sie Geld mit Zur Rose:  
—> [oekk.ch/zurrose](https://oekk.ch/zurrose)



Valeria Luengo Erbin, Verantwortliche Food & Beverages, und Chefkoch Pascal Bertschinger. Beide treiben gerne Sport in der Natur – einer der Gründe, weshalb sie ihren Job in Laax so mögen.

## Fleischlos glücklich

Im Riders Restaurant in Laax sind die Speisen gesund, saisonal, nachhaltig – und vegetarisch. Ob das noch schmeckt?

Der Aufstrich zum Bündner Sauerteigbrot scheint verdächtig. Wie Leberpaste sieht er aus, etwas leichter und frischer im Geschmack zwar, aber dennoch eindeutig: Leber. Und das in einem vegetarischen Restaurant!

Valeria Luengo Erbin (36), Verantwortliche Food & Beverages im Riders Hotel in Laax, tut, was sie gern und häufig tut – sie lacht. Der selbstgemachte Aufstrich basiert auf Sonnenblumenkernen und Miso, einer japanischen Sojabohnenpaste. Von wegen Leber! «Wir verzichten in unserer Küche bewusst auf Fleisch», erklärt die gebürtige Argentinierin. Sie selbst ernähre sich seit vier Jahren vegetarisch, weil sie in ihrer Heimat ihre ökologisch verantwortbare Lebensration an Fleisch bereits aufgebraucht habe. Zur Info: Argentinier\*innen verspeisen im Schnitt 300 Gramm Fleisch pro Tag, Schweizer\*innen 180 Gramm. Allerdings hat Luengo Erbin gemeinsam mit ihrem Chefkoch Pascal Bertschinger (30) den Ehrgeiz, auch Fleischliebhaber\*innen im Riders Restaurant glücklich zu machen. Mit dem Sonnenblumenkernen-Miso-Aufstrich gelingt das bereits hervorragend.

### «Reduce, reuse, recycle»

Dass das Riders Hotel mit seinem Restaurant auf vegetarische Speisen setzt, liegt jedoch nicht an den Essgewohnheiten der Gastgeberin; vielmehr verfolgt die Besitzerin des Hotels, die Weisse Arena Gruppe, seit 14 Jahren ein Nachhaltigkeitskonzept namens «Greenstyle». Damit will die grösste Arbeitgeberin der Region Flims Laax Falera, die sechs Unterkünfte, 28 Bahnanlagen sowie 32 Restaurants betreibt, Ökologie und Ökonomie ins Gleichgewicht bringen und zur ersten selbstversorgenden Alpendestination der Welt werden. «Reduce, reuse, recycle» lautet das Motto. Wie umfassend dieses Konzept ist, illustriert Valeria Luengo Erbin am Beispiel des Riders Hotels. Reduce: Im gesamten Betrieb wird versucht, auf Einwegplastik zu verzichten, auf dem Dach sorgen Solarpanels für einen zehn Prozent geringeren externen Stromverbrauch. Reuse: Im minimalistisch eingerichteten Restaurant mit 79 Plätzen stehen stilvolle Holztische aus zweiter Hand, die weissen Stoffservietten sind aus ausrangierten Bettlaken genäht. Und «recycle» erklärt sich hierzulande wohl von selbst.

### Kleine Teller, grosse Wirkung

Doch zurück zur Küche, ins Reich von Pascal Bertschinger. Er nimmt eine Hand voll Kartoffeln aus dem Mehrwegbehälter und drückt sie zum Würzen mit einem Tablett flach, bis deren Schale aufspringt. Im Innern schimmern sie dunkelviolet. Wie gesagt: Gekocht wird hier vegetarisch oder vegan. Immerhin ein Drittel der konsumbedingten Umweltbelastungen geht aufs Konto unseres Essens, schätzt der WWF Schweiz, wobei vegetarische Speisen 25 und vegane Speisen 40 Prozent weniger CO<sub>2</sub>-Äquivalente benötigen als ein Schweizer Durchschnittsgericht. Bertschingers spärliche Küchenabfälle landen – ebenso wie Essensreste – in einer blauen Abfalltonne und werden zu Biogas verarbeitet. Der Clou aber ist das «Foodwaste-Management-System» namens KITRO: Ein Sensor

wiegt, fotografiert und analysiert automatisch die Essensreste. Diese Daten sind die Basis für ein aktives Foodwaste-Management. «Als wir feststellten, dass viele Gäste am Frühstücksbuffet ihre Teller überfüllten, schafften wir einfach kleinere Teller an», erzählt Luengo Erbin. Ausserdem verzichte man bewusst auf Gerichte «à la carte», da früher zu viele Lebensmittel ungenutzt das Ablaufdatum überschritten hatten und deshalb im Abfall landeten. Stattdessen werden nun wöchentlich wechselnde Drei-Gänge- oder Fünf-Gänge-Menüs serviert, wobei pro Gang zwei bis drei Speisen zur Auswahl stehen. Resultat: Im Riders Restaurant landen im Schnitt nur 55 Gramm Essensreste pro Person und Tag im Abfall – elf Gramm weniger als im nationalen Gastronomiedurchschnitt.

«Als wir feststellten, dass viele Gäste am Frühstücksbuffet ihre Teller überfüllten, schafften wir einfach kleinere Teller an.»



Chefkoch Pascal Bertschinger richtet das vegane Wochenmenü an: Bergkartoffeln mit Kürbis, gepickelten roten Zwiebeln und Dukka.



Valeria Luengo Erbin ernährt sich seit vier Jahren vegetarisch. In ihrer Heimat Argentinien habe sie ihre ökologisch verantwortbare Lebensration an Fleisch bereits aufgebraucht.



Vor dem Umbau ab 2016 gab es im damaligen Riders Palace noch kein Restaurant. Jetzt können im Erdgeschoss 79 Personen speisen, im Sommer gibt es eine Terrasse am Bach.

#### Harmonie – auch im Gaumen!

Vom Dach über die Küche in den Gaumen. Denn das ist dann doch die spannende Frage: Ob die Nachhaltigkeit auch schmeckt? Bertschingers Aufgabe ist es, die Vision eines umfassenden ökologischen Gleichgewichts auch im Gaumen der Gäste umzusetzen: als ausgewogene Speisen, die geschmacklich perfekt ausbalanciert sind. Höchste Zeit, nach dem Entrée einen der Hauptgänge zu probieren! Die violetten Bergkartoffeln schmecken tiefgründig, süsslich, ein bisschen wie Marroni. Der Bauer, der die Kartoffeln im Albulatal anbaut, verzichte auf künstliche Bewässerung, erklärt Bertschinger. Daher fielen die Kartoffeln und die Ernte kleiner aus – zugunsten eines intensiveren

Geschmacks. Zusammen mit einem dunklen Röstzwiebeljus bilden sie die füllende Grundlage des Gerichts. Den säuerlichen Frischekick als Ausgleich liefern gepickelte, rote Zwiebeln. Auch in der Textur des Gerichts gelingt Bertschinger ein überraschender Balanceakt: Pürierten, cremigen Kürbis kombiniert er mit Dukka, einer knusprigen orientalischen Mischung aus gemahlene Baum- und Haselnüssen, Kürbiskernen, Sesam, Fenchel, Anis, Pfeffer und anderen Gewürzen. Abgerundet wird das Gericht mit einer über Heu geräucherten Mandelcreme. Vielleicht ist das eine Definition von Kochkunst – dass sie in unserem Gaumen Gegensätze zulässt, die sich am Ende in Harmonie vereinen.



Erfahren Sie mehr zu ausgewogener Ernährung unter  
 → [oekk.ch/ausgewogene-ernaehrung](https://oekk.ch/ausgewogene-ernaehrung)

# «Unverarbeitete Produkte gehen vor»



Wie Sie ausgewogen essen und welche Essgewohnheiten wir uns abgewöhnen sollten, erklärt Nick Vonzun, Leiter Ernährungstherapie am Kantonsspital Graubünden.

**Herr Vonzun, beim Thema gesunde Ernährung fällt schnell das Wort «ausgewogen». Was ist damit gemeint?**

Passender wäre «abwechslungsreich»: Nehmen Sie eine breite Palette an unverarbeiteten Primärprodukten wie Fleisch, Fisch, Gemüse, Früchte, Öle, Nüsse etc. zu sich, und achten Sie darauf, auch innerhalb einer Lebensmittelgruppe abzuwechseln; als Gemüse etwa nicht ausschliesslich Brokkoli zu essen. Stark verarbeitete Lebensmittel – wie Süssigkeiten oder Tiefkühlpizza – sollten Sie nur in kleinen Mengen essen, weil sie kaum wertvolle Nährstoffe enthalten.



**Sie denken darüber nach, Ihre Ernährung umzustellen?** Eine Ernährungsberatung kann helfen. Mit ÖKK PRÄVENTION beteiligen wir uns mit bis zu 300 Franken daran. —> [oekk.ch/praevention](https://oekk.ch/praevention)



**Es gibt unzählige Ernährungsratgeber – welche Ernährung passt zu mir?**

Die Frage ist: Was wollen Sie mit Ihrer Ernährung erreichen? Morgen einen Marathon laufen? In einem Monat zwei Kilo abnehmen? Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern? Ernährung kann vieles – im Guten wie im Schlechten. Was ich bedenklich finde: Wenn das Essverhalten – freiwillig und nicht krankheitsbedingt – so radikal wird, dass es sozial einschränkt.

**Worauf müssen Vegetarier\*innen und Veganer\*innen achten, um sich ausgewogen zu ernähren?**

Vegetarier\*innen haben es leicht: Was Ihnen an Nährstoffen aus Fleisch und Fisch fehlt, kompensieren sie in der Regel mit anderen tierischen Produkten wie Milch oder Eiern. Veganer\*innen müssen sich stärker mit ihrer Ernährung befassen, um beispielsweise mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln fehlende Eiweisse, Vitamine und Mineralstoffe auszugleichen. Regelmässige Blutanalysen können dabei helfen.

**Wie hält sich das Sprichwort «Iss morgens wie ein Kaiser und abends wie ein Bettler»?**

Früher war diese Ernährungsweise verbreitet: morgens Energie tanken für die körperliche Arbeit und abends wenig essen und früh schlafen gehen. Heute gestalten sich unsere Tage meist anders, und somit sind auch unsere Ernährungsbedürfnisse nicht mehr die gleichen. Lassen Sie gesunden Menschenverstand walten: Es spricht nichts gegen ein ausgiebiges Abendessen, doch wenn Sie sehr spät essen, fällt Ihnen das Einschlafen womöglich schwer.

**Welche Essgewohnheiten sollten wir uns dringend abgewöhnen?**

1. Seien Sie zurückhaltend mit Nahrungsmitteln aus der Werbung, denn meist handelt es sich dabei um stark verarbeitete Lebensmittel. Werbung für einen gesunden Apfel oder ein Ei ist hingegen selten.
2. Essen Sie nicht direkt aus der Packung, sondern portionieren Sie.
3. Setzen Sie sich hin, und geniessen Sie bewusst, statt unterwegs oder vor dem Fernseher zu essen.



Jetzt Simpla-App herunterladen, entspannen und profitieren!

## Tiefenentspannt in die Sommerferien

Finden Sie im hektischen Alltag mit den Yogaübungen in der Simpla-App ins Gleichgewicht. Und damit sich in den Sommerferien auch Ihr Portemonnaie entspannen kann, erhalten Sie mit dem Simpla-Monatsangebot das HotelCard-Halbjahresabo für nur **49 statt 79 Franken**. Mit der HotelCard übernachten Sie in 500 Tophotels bis zu 50 Prozent günstiger.



**simpla**

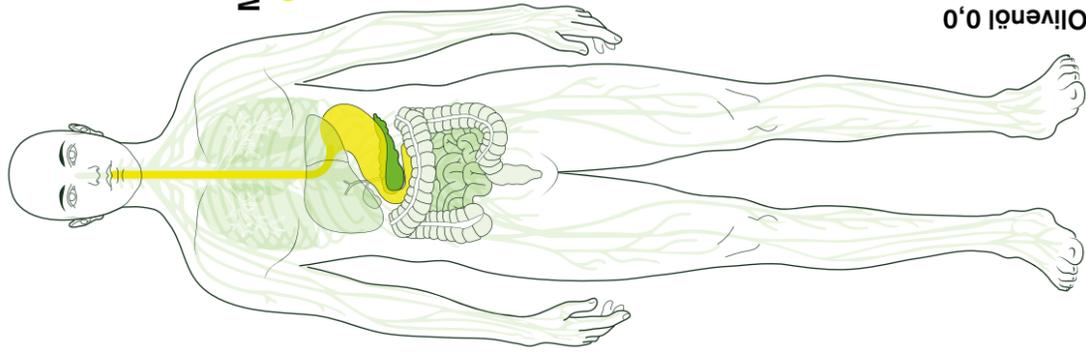
Ein Angebot von ÖKK

# Jetzt nur nicht sauer werden

In einem gesunden Körper halten sich saure und basische Flüssigkeiten im Gleichgewicht. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle.

## Im Gleichgewicht

Im menschlichen Körper herrscht dank Puffersystemen ein ausgeklügeltes Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen. Je tiefer der pH-Wert, desto saurer die Flüssigkeit und je höher, desto basischer. Ein pH-Wert von 7 gilt als neutral.



**Magensäure**  
pH 1,5 bis 2

**Pankreassekret**  
pH 8

**Blut**  
pH 7,35–7,45

Olivendöl 0,0

Butter 0,6

Vollmilch 0,7

Naturjoghurt 1,5

Weizenbrot 1,8

Linzen 3,5

Reis geschält 4,6

Leitungswasser 7

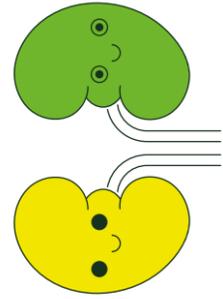
Schweinefleisch mager 7,9

Hühnerlei 8,2

Haferflocken 10,7

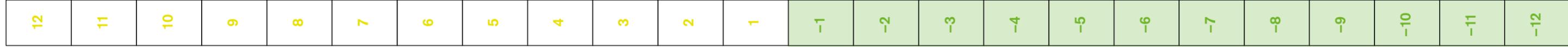
Salami 11,6

Parmesan 34,2



## PRAL-Werte

Die Niere betreffende Säurelast eines Nahrungsmittels (pro 100g), nicht zu verwechseln mit dem pH-Wert der unverdauten Nahrung: Zitronensaft hat einen tiefen, sauren pH-Wert, wirkt im Körper aber basisch.



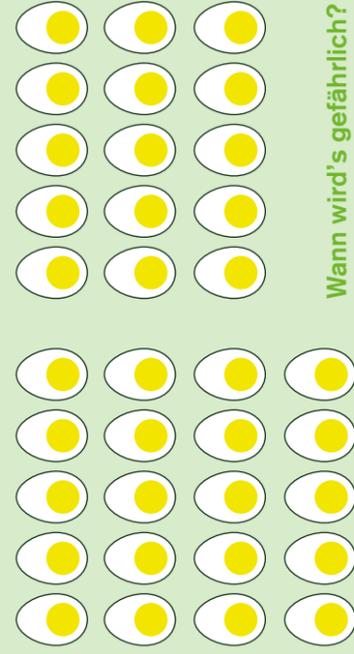
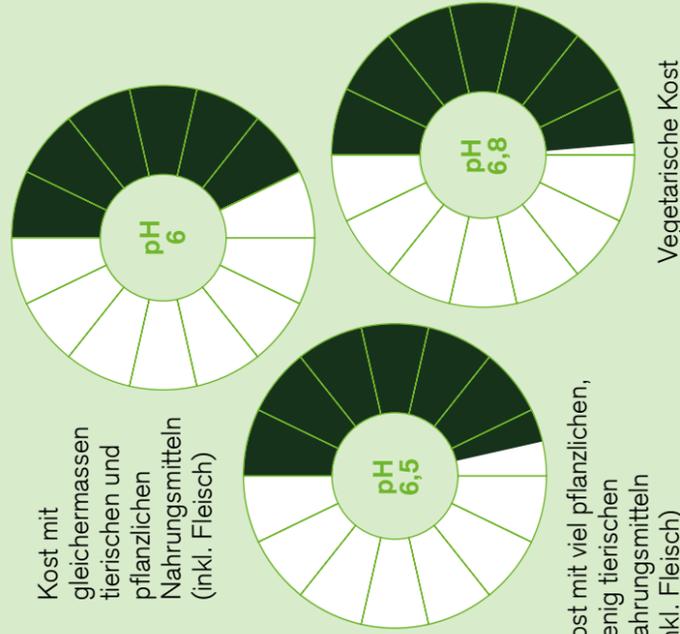
Sauernd

Basisch



## Ernährung

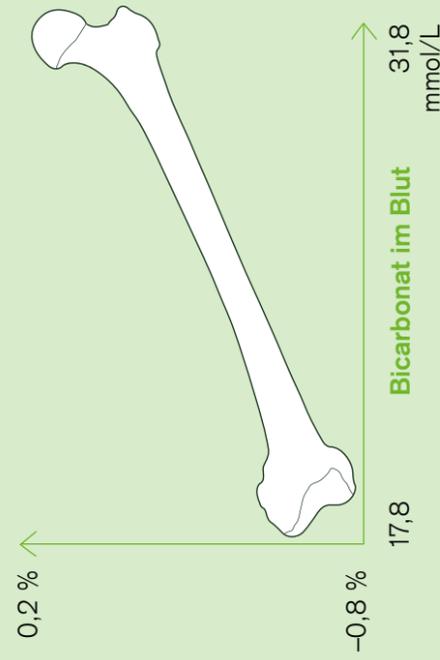
Die Ernährung beeinflusst unseren Säure-Basen-Haushalt. Die Grafik zeigt den Einfluss verschiedener Ernährungsweisen auf den pH-Wert im Harn. Je höher der Wert, desto basischer.



## Wann wird's gefährlich?

Um den pH-Wert des Blutes durch Nahrungsmittel gefährlich zu senken, müsste man auf einmal 35 hartgekochte Eier essen – ohne dazu basische Lebensmittel zu verzehren.

## Veränderung der Knochendichte



## Nebenwirkungen

Je mehr basisches Bicarbonat im Blut, desto eher nimmt die Knochendichte jährlich zu. Umgekehrt heisst das: Je saurer das Blut, desto grösser der Verlust an Knochendichte.

Quellen: Remer, Manz: Potential Renal Acid Load of Foods, 1995 | Sliener: Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt, 2006 | Tabatabai et al.: Arterialized Venous Bicarbonate, Bone Mineral Density and Bone Loss, 2015

# Ärztlicher Rat, immer und überall

Rund um die Uhr und den Planeten – Ärzt\*innen von Medgate beraten Sie im Krankheits- und Notfall per Telefon, Videocall oder Chat. So einfach geht das.



## KRANKHEITSFALL

- 1 Öffnen Sie die kostenlose Medgate App. Der Symptom-Checker befragt Sie nach Symptomen und empfiehlt entweder eine ärztliche Telekonsultation oder einen Arztbesuch. Dabei kommt Künstliche Intelligenz (KI) zum Einsatz; diese basiert auf Daten und Erfahrungen aus 20 Jahren der telemedizinischen Beratung durch Medgate – ein enormer Wissensschatz.
- 2 Buchen Sie in der App einen Termin für eine Arztkonsultation per Telefon oder Video bis zu 48 Stunden im Voraus, auch mitten in der Nacht oder am Wochenende.
- 3 Die Ärzt\*innen von Medgate kontaktieren Sie zum vereinbarten Zeitpunkt über den gewünschten Kanal – auch ein Chat ist möglich. Im Anschluss erhalten Sie Rezepte, Verordnungen oder Arztzeugnisse in der App. Zudem wird das Besprochene für Sie im Behandlungsplan schwarz auf weiss zusammengefasst.

## MEDIZINISCHER NOTFALL

- 1 Öffnen Sie die kostenlose Medgate App. In dringenden medizinischen Fällen erreichen Sie das Notfallteam via Notfallknopf. Haben Sie die App noch nicht heruntergeladen, kontaktieren Sie Medgate im Notfall telefonisch unter 0800 888 333.
- 2 Die Ärzt\*innen von Medgate beraten und behandeln Sie telefonisch, veranlassen bei Bedarf einen Notfalltransport oder eine Überweisung zu einer ärztlichen Fachperson.
- ! In einer lebensbedrohlichen Situation rufen Sie direkt die 144 an.

## MEDGATE KIDS LINE

- 1 Ihr Kind hat hohes Fieber, erbricht oder hat sich am Kopf verletzt? Wählen Sie die Telefonnummer 0900 11 44 11 (CHF 3.23 pro Minute), um von pädiatrischen Pflegefachpersonen oder Ärzt\*innen von Medgate rund um die Uhr beraten zu werden.
- ! Die Medgate Kids Line erreichen Sie auch via Medgate App. Sie werden über die Funktion Medgate Kids Line telefonisch mit dem medizinischen Team verbunden. In der App können Sie vorab ein Gesundheitsprofil Ihres Kindes anlegen.
- ! Auch bei medizinischen Notfällen Ihres Kindes ist die Medgate Kids Line die geeignete Anlaufstelle und entlastet die Notfallstationen von Kinder Spitälern. In einer lebensbedrohlichen Situation rufen Sie direkt die 144 an.

## Wer steckt hinter Medgate?

Das Schweizer Unternehmen wurde 1990 gegründet und betreibt das grösste telemedizinische Ärztezentrum Europas. Bei Medgate Schweiz sind rund 300 Mitarbeitende tätig, davon über 130 Ärzt\*innen, die speziell für die Beratung und Behandlung per Telefon geschult sind.

## Welche Vorteile haben ÖKK Versicherte?

- Medgate ist für alle ÖKK Versicherten kostenlos (Ausnahme: Anrufe bei der Medgate Kids Line).
- Sie haben rund um die Uhr Zugang zu medizinischer Beratung und Behandlung.
- Der Weg in die Arztpraxis entfällt.
- Der Beratungs- und Behandlungsprozess über Medgate ist unkompliziert, effizient und fachlich erstklassig.

Sie erreichen Medgate am besten über die kostenlose App oder per Telefon → **0844 655 655**



Bei den Grundversicherungsmodellen ÖKK CASAMED 24 und ÖKK CASAMED SELECT ist Medgate Ihre erste Anlaufstelle – und Sie zahlen weniger Prämien. → [oekk.ch/casamed](https://oekk.ch/casamed)

# Rätsel Rückenschmerz

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Trotzdem sind ihre Ursachen oft unklar.

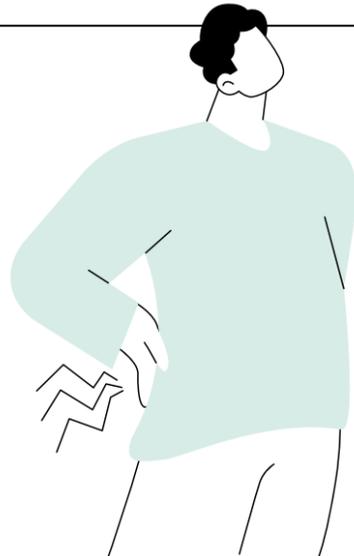


**Allegra-Podcast über Rückenschmerzen**  
Erfahren Sie mehr über Rückenschmerzen vom Experten PD Dr. Martin N. Stienen.  
→ [oekk.ch/podcast](https://oekk.ch/podcast)

# 85%

## Welche Ursachen haben Rückenschmerzen?

In 85 Prozent der Fälle lassen sich Rückenschmerzen weder durch eine offensichtliche Schädigung der Wirbelsäule noch durch eine Organ- oder Systemerkrankung erklären. Dann sprechen Ärzt\*innen von «unspezifischen Rückenschmerzen ohne eindeutige Ursache». Unspezifische Rückenschmerzen lassen sich in drei Gruppen unterteilen: mechanische Schmerzen infolge von Überbelastung oder unphysiologischer Körperhaltung sowie Schmerzen psychischen Ursprungs.



## Wie verbreitet sind Rückenschmerzen in der Bevölkerung?

Laut einer Studie der Rheumaliga Schweiz leiden 88 Prozent der Bevölkerung regelmässig an Rückenschmerzen oder Verspannungen, und zwar einmal pro Jahr (12 %), mehrmals pro Jahr (26 %), mehrmals pro Monat (28 %) oder sogar mehrmals pro Woche (22 %). Nur zwei Prozent der Bevölkerung leiden nie an Rückenschmerzen.



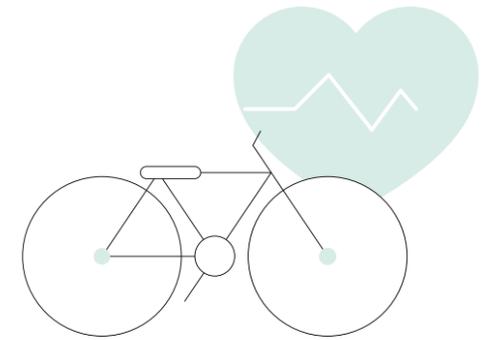
## Waren Rückenschmerzen schon immer eine Volkskrankheit?

Eine Studie der New York University hat gezeigt, dass Neandertaler eine weniger verkrümmte Wirbelsäule hatten als wir. Ein Grund dafür ist möglicherweise, dass Neandertaler mehr in der Natur unterwegs waren und nicht ständig vor Bildschirmen sass. Mangelnde Bewegung und das Sitzen auf zu weichen Polstern lassen unsere Bauch- und Rückenmuskulatur verkümmern, was zu einer erhöhten Belastung und Schädigung von Wirbeln und Bandscheiben führen kann.



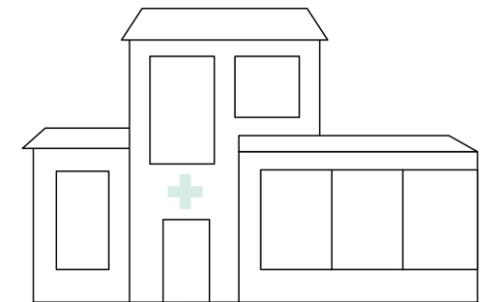
## Wie beeinflussen Rückenschmerzen das Gleichgewicht?

Rückenschmerzen sind ein Schutzmechanismus des Körpers und schränken die Beweglichkeit stark ein. Doch solange die Wirbelsäule nicht verletzt ist, hält sie in Zusammenspiel mit der Tiefenmuskulatur den Oberkörper trotz Schmerzen im Gleichgewicht. Innerhalb der Wirbelsäule sorgt übrigens das Rückenmark dafür, intuitiv motorische Bewegungen auszulösen, die das Gleichgewicht sichern, zum Beispiel beim Stolpern.



## Wie kann ich Rückenschmerzen vorbeugen?

Generell wird empfohlen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten lang so zu bewegen, dass sich der Herzschlag und die Atmung leicht beschleunigen, oder sich 75 Minuten lang intensiv zu bewegen. Rückenschonende Sportarten sind zum Beispiel Nordic Walking, Fahrradfahren, Rücken- und Kraulschwimmen sowie Joggen auf weichem Untergrund. Zudem sollten lange Sitzphasen im Halbstundentakt für ein bis zwei Minuten durch Stehen unterbrochen werden.



## Wann brauche ich bei Rückenschmerzen ärztlichen Rat?

Wenn Ihre Rückenschmerzen trotz Bewegung und bewusster Haltung nach vier Wochen nicht abklingen oder sich verschlimmern. Zudem können ausstrahlende Beinschmerzen ein Zeichen dafür sein, dass ein Nerv eingeklemmt ist. Wenn Taubheit oder Lähmungen auftreten, sollten Sie umgehend eine ärztliche Fachperson aufsuchen. Bei leichten Beschwerden helfen Schmerzmedikamente, Physiotherapie oder ein interdisziplinäres Behandlungsprogramm, in hartnäckigen Fällen kann der Besuch eines Wirbelsäulenzentrums sinnvoll sein.



EIN AUGENBLICK IM LEBEN VON:

## Michael Theiler, ÖKK Kunde aus Chur

«Auf den North-Shore-Trails im Trailcenter Thusis feile ich an meiner Technik. Gleichgewicht auf dem Bike ist Übungssache. Und ich übe seit über 20 Jahren. Als Bikeguide bei Trudy Bike sage ich meinen Kund\*innen immer: Ohne Gleichgewicht wird man auf dem Bike schnell vom Piloten zum Passagier.»

Die Versicherung mit  
gesundem Bündnerverstand.

**ÖKK**