

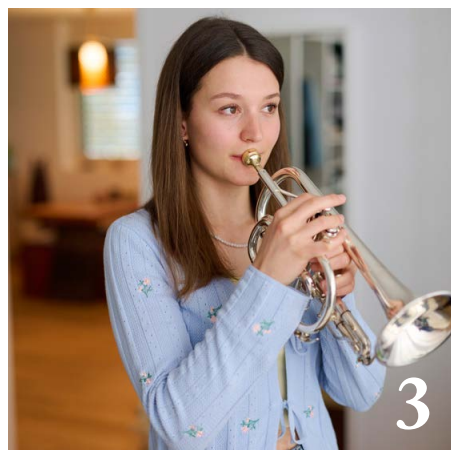
clever

Wachstum

3 Plötzlich erwachsen: Flurina Fallets mutiger Weg

8 Die Zahnstory

14 Hormone: Kapitäne unseres Körpers



Plötzlich erwachsen	3
Interview mit einer Psychotherapeutin	7
Die Zahnstory	8
Telemedizin: Medgate	10
Kurzmeldungen	12
Simpla Monatsangebot	13
Hormone: Kapitäne unseres Körpers	14

Grüazi

Die junge Frau auf unserem Cover ist Flurina Fallet. Sie hat mit 16 Jahren ihr Bergdorf hinter sich gelassen, um in Chur eine Ausbildung zu beginnen. Ob ich das in ihrem Alter auch geschafft hätte? Ich bezweifle es.

Ganz erwachsen habe ich mich erst gefühlt, als ich Vater wurde. In den folgenden Jahren habe ich dann staunend zugeschaut, wie meine Kinder heranwuchsen und – so kam es mir vor – über Nacht selbst zu jungen Erwachsenen wurden. Sie ziehen zu lassen, fiel mir nicht leicht. Ich rief meine Kinder oft an, bis sie mir sagten, dass das zwar ganz nett von mir sei aber überhaupt nicht nötig. Also übte ich mich fortan in Zurückhaltung. Neues lernen und weiterwachsen will ich schliesslich auch als Erwachsener.

Vom Loslassen und Erwachsenwerden handelt unsere Titelgeschichte. Auch die Infografik über Zähne sowie die Doppelseite rund um Hormone nehmen das Thema «Wachstum» auf.

Ich wünsche Ihnen viel Freude damit.



Stefan Schena, CEO

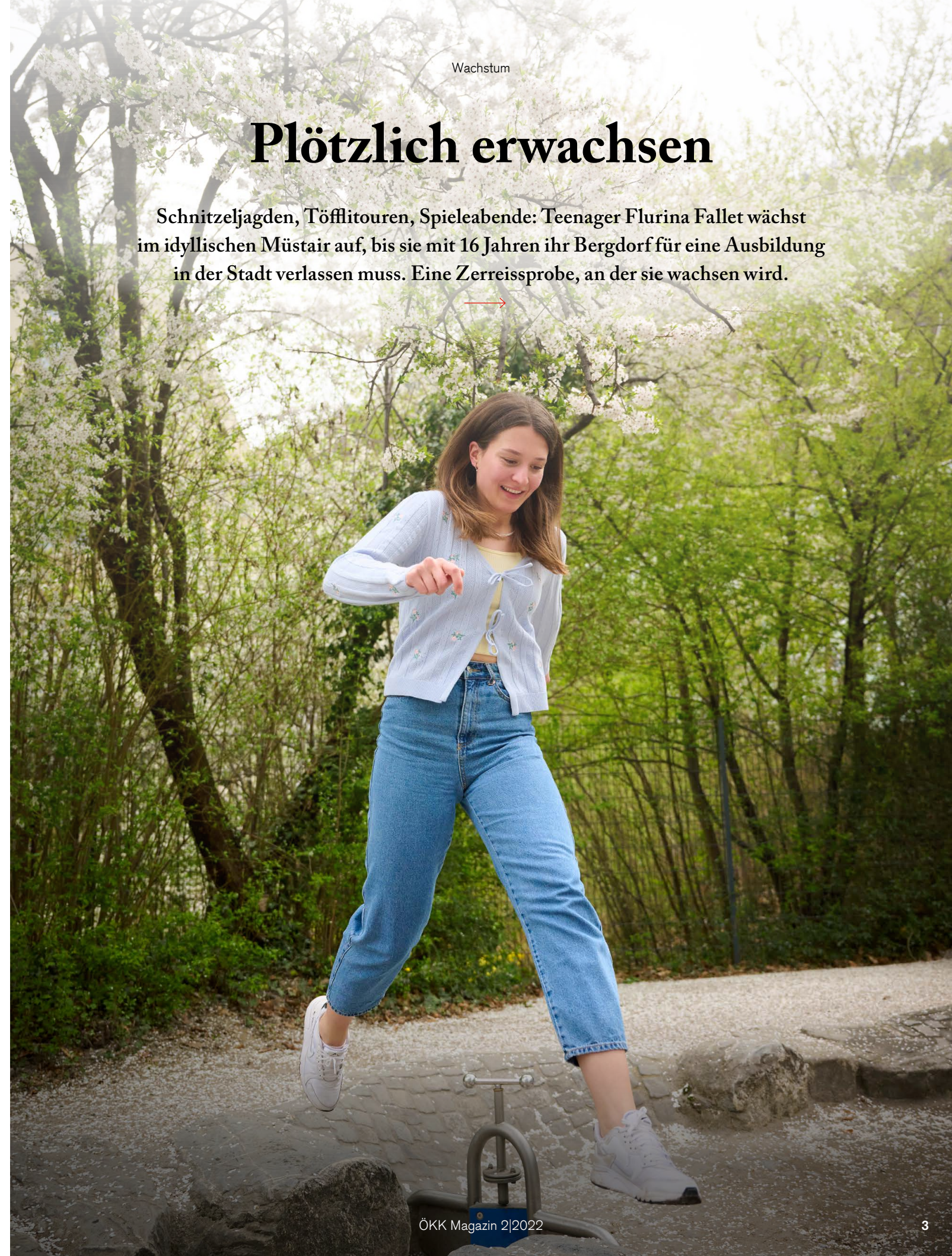
Impressum clever: News und Tipps von Ihrer Versicherung | 34. Jahrgang 2/2022 | Erscheint vierteljährlich und geht an alle Versicherten von ÖKK | Herausgeberin ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart, T 058 456 10 10, clever@oekk.ch | Chefredaktion Patrick Eisenhut | Redaktionsleiterin Annina Streun | Redaktion Widmer Kohler AG, Christoph Kohler, Eva Wirth | Layout Kimberly Fasser | Infografik Vollkorn Kollektiv | Bilder Gian Marco Castelberg (Titelgeschichte, S. 16), zVg | 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.



Wachstum

Plötzlich erwachsen

Schnitzeljagden, Töfflitouren, Spieleabende: Teenager Flurina Fallet wächst im idyllischen Müstair auf, bis sie mit 16 Jahren ihr Bergdorf für eine Ausbildung in der Stadt verlassen muss. Eine Zerreisssprobe, an der sie wachsen wird.



All die Jahre ist Flurina Fallet aktives Mitglied des Musikvereins Concordia Müstair geblieben.



→ Am liebsten spielten sie nach der Schule Fangen auf den Heuballen, die ein Landwirt extra für die Teenager sicher gestapelt hatte. Oft machten sie auch Schnitzeljagd durchs Dorf oder trafen sich für ein Uno bei jemandem aus der Clique zuhause. Und immer freitags, aber nur im Winter, lud der Lehrer zum Kinoabend. Einen Jugendtreff, ein Hallenbad oder gar eine Bowlingbahn gab es nicht im Dorf. Zigaretten, Alkohol oder Cannabis auch nicht – jedenfalls nicht für sie. Sie, das waren all jene aus Müstair mit Jahrgang 1999. Sieben Teenager gehörten zur Bande. Flurina Fallet war eine von ihnen.

Töffli vor Handy

«Einmal fragten uns Schüler, die in Müstair in einem Lager waren, ob wir hier eigentlich auch Handys hätten», erzählt die heute 23-jährige Flurina Fallet und lacht. Natürlich hatten sie, ihre Freundinnen und Freunde Handys, vielleicht einfach etwas später als andere. Sie selbst bekam ihr erstes eigenes Telefon in der siebten Klasse.

Viel wichtiger als das Handy war für Flurina Fallet ohnehin etwas anderes: das Mofa. Sie hatte ihres von Nini, dem Grossvater, geerbt. Alle aus der Clique besaßen ein Töffli. Und so traf man sich im Sommer jeweils bei der dorfansässigen

Autogarage, um gemeinsam in die Oberstufe nach Santa Maria zu fahren. Im Konvoi machte der drei Kilometer lange Schulweg viel mehr Spass als im Bus.

Ob Schulweg oder Freizeit: Flurina Fallet und ihre sechs Freundinnen und Freunde waren wie Pech und Schwefel, wuchsen an- und miteinander. Es hätte ewig so weitergehen können – doch das Erwachsenwerden machte auch vor den hohen Bergen nicht Halt.

Die grosse Frage

Die Berufswahl katapultierte Flurina Fallet und ihre Freundinnen und Freunde vor die entscheidende Frage: bleiben oder wegziehen? Viele aus der Clique nahmen Lehrstellen im Unterland an, in Zug und St. Gallen zum Beispiel. Flurina Fallet wollte nicht weg. Also suchte sie eine Lehrstelle im KV, die gab es auch im Val Müstair. Sie schnupperte bei ÖKK und einer Bank, bekam aber Absagen. Hätte sie nur früher mit der Suche begonnen! Da entdeckte Flurina Fallet eine noch offene Lehrstelle als Pflegefachfrau – allerdings nicht im Gesundheitszentrum von Santa Maria, sondern in Chur.

Aus den Bergen in die Stadt

Chur! Natürlich, Flurina Fallet war mit ihren Eltern auch schon in der zwei Autostunden entfernten Stadt gewesen, etwa drei-, viermal pro Jahr zum Einkaufen. Aber würde sie es schaffen, allein weiterzuwachsen und ihre vertraute Welt zurückzulassen: Familie und Freundeskreis, das Haus mit Garten, Katzen und Kaninchen, ihr geliebtes Val Müstair?

Flurina Fallet wollte es probieren und freute sich sogar ein klein wenig auf das Abenteuer. «Bis es richtig losging», erinnert sich Flurina Fallet. «Meine Eltern fuhren mich an jenem 1. August ins Studierendenwohnheim mitten in Chur, mein neues Zuhause. Als sie sich verabschiedeten, wollte ich nur eins: kehrtum machen und mit ihnen heimfahren. Es war schrecklich!» Flurina Fallet aber blieb und meldete sich tags darauf als neue Lernende auf ihrer Spitalstation. Sie, die bislang alles in Obhut ihrer Familie und ihrer Clique angepackt hatte, war ab sofort auf sich allein gestellt.

Ungewohnt: Hektik und Einsamkeit

«Ich musste so viel lernen und war komplett überfordert», sagt Flurina Fallet. «In Müstair hielt ein einziger Bus pro Stunde, in Chur fuhren dutzende Busse. In Müstair sprach ich Jauer, eine rätoromanische Mundart, in Chur dann Deutsch. Am meisten aber litt ich unter der Hektik und der Einsamkeit.» Balsam gegen das Heimweh war ihr Kornett, auf dem sie fleissig für die Proben mit dem Musikverein Concordia Müstair übte. Trost spendeten die von ihrem Vater geschreinernten Möbel aus Arvenholz, die den Duft von zuhause verströmten. Und Kraft gab ihr die Freundschaft zu einer anderen Lernenden aus dem Studierendenwohnheim, die ebenfalls aus einem Bündner Bergdorf stammte und genauso im Stadtrumel unterzugehen drohte wie sie.

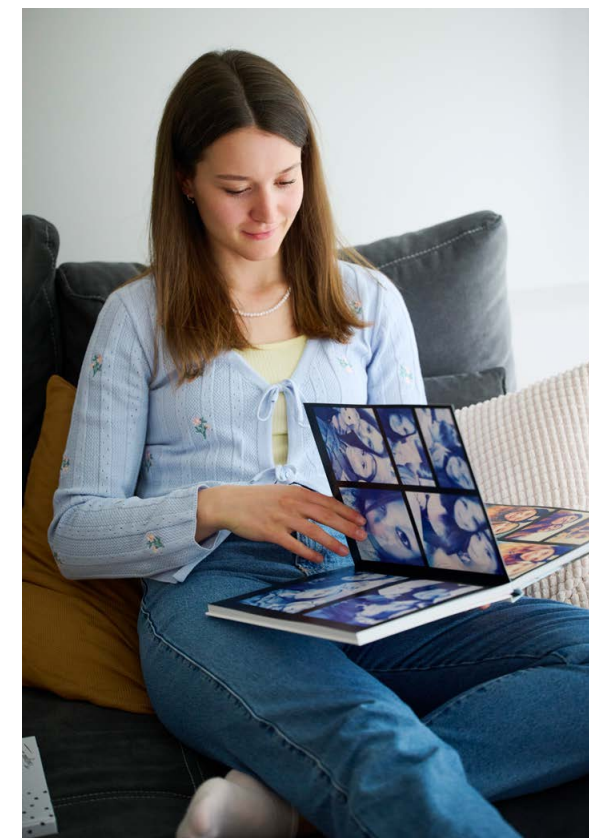
Flurina Fallet gab sich alle Mühe und stand doch immer wieder kurz davor, ihre Ausbildung abubrechen. Es waren ihre Eltern, die sie dann zum Durchhalten anspornten – obwohl sie selbst, wie sie später eingestanden, mit dem frühen Wegzug ihrer Jüngsten haderten.

Von Müstair in die Welt

Heute wohnt Flurina Fallet in einer WG in Igis, einem Dorf in der Nähe von Chur. Aus dem eher scheuen Küken ist zwar kein frecher Stadtfuchs geworden, aber eine selbstständige junge Frau. Sie findet sich im Leben zurecht und weiss längst, wo die Recyclingstelle ist, wohin Bus 2 fährt und wie man Curry kocht.

«Rückblickend war für mich der Schritt aus dem Tal sehr wichtig», resümiert Flurina Fallet. «Bekannte sagen mir oft, ich wirke älter, als ich eigentlich bin. Vielleicht hat das damit zu tun, dass ich so plötzlich und schnell erwachsen werden musste.» Der Wegzug mit gerade mal 16 Jahren habe sie mutiger, selbstsicherer und offener gemacht. So mutig, dass sich Flurina Fallet im Sommer 2021 einen Traum erfüllte: Sie arbeitete einen Monat lang in einem Spital in Rhotia, Tansania.

Als Teenager war Flurina Fallet in ihr Tal verliebt, heute ist sie verliebt in die Welt. «Zuhause» aber ist über all die Jahre Müstair geblieben – bei ihrer Familie, ihrer Clique und ihrem Partner. Freie Tage und Ferien verbringt Flurina Fallet im Tal. Und eines Tages will sie ganz zurückkehren. Gut möglich, dass sie dann die Stadt vermissen wird. Sicher ist: Sie wird der Zukunft gewachsen sein.



Mehr zum Thema Pubertät finden Sie jetzt auf unserer Website: oekk.ch/pubertaet

Das waren noch Zeiten! Das Fotoalbum hat eine Jugendfreundin für Flurina Fallet gemacht.



Flurina Fallet hat es geschafft: Sie steht mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Wie das auch anderen jungen Erwachsenen gelingen kann, weiss Psychotherapeutin Sereina Venzin (rechts).

«Wer Fremdes entdeckt, entdeckt auch sich selbst»

Flügge werden mit 16 Jahren – wie kann das gelingen? Sereina Venzin, Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Chur, gibt Antworten.



Birgt ein so früher Wegzug von daheim auch Risiken?

Ja, denn je nach Gelingen kann er sowohl stärken als auch destabilisieren. Entscheidend ist die Persönlichkeitsentwicklung des Teenagers. Wie gut hält er oder sie die Fremde aus, wie schnell gelingt die Anpassung? Hilfreich dabei ist, etwas Kompensatorisches zu haben, also etwas Vertrautes zum Trost. Das kann zum Beispiel eine Verbündete mit ähnlichem Schicksal oder eine neue Clique sein. Auch ein Hobby kann Kraft geben, aber gerade mit 16 Jahren sind soziale Kontakte mit Gleichaltrigen besonders wichtig. Sich vor lauter Heimweh sozial zurückzuziehen, ist kein guter Weg.

Inwiefern prägt einen das frühe Flüggewerden?

Wenn der Teenager merkt: «Wow, ich schaffe das! Ich kann selbst meine Freizeit aktiv gestalten, neue Kontakte knüpfen, mein eigenes Leben führen», dann fördert dies das Selbstvertrauen und die eigene Selbstwirksamkeit. Wenn aber anhaltende Überforderung, Traurigkeit oder gar Depression aufkommt und der Teenager zurück zu den Eltern zieht, dann prägt er oder sie sich entmutigend ein: «Ich will nie mehr weg.»

Wäre das schlimm?

Es wäre schade. Denn wenn wir bleiben, wo wir schon immer waren, verlieren wir Explorationsmöglichkeiten. Und die sind in der Pubertät und Adoleszenz essenziell für die Identitätsfindung. Wer Fremdes entdeckt, seien es Kulturen oder Sprachen, der entdeckt auch sich selbst und findet heraus: «Wer bin ich (nicht), und wer will ich sein?»

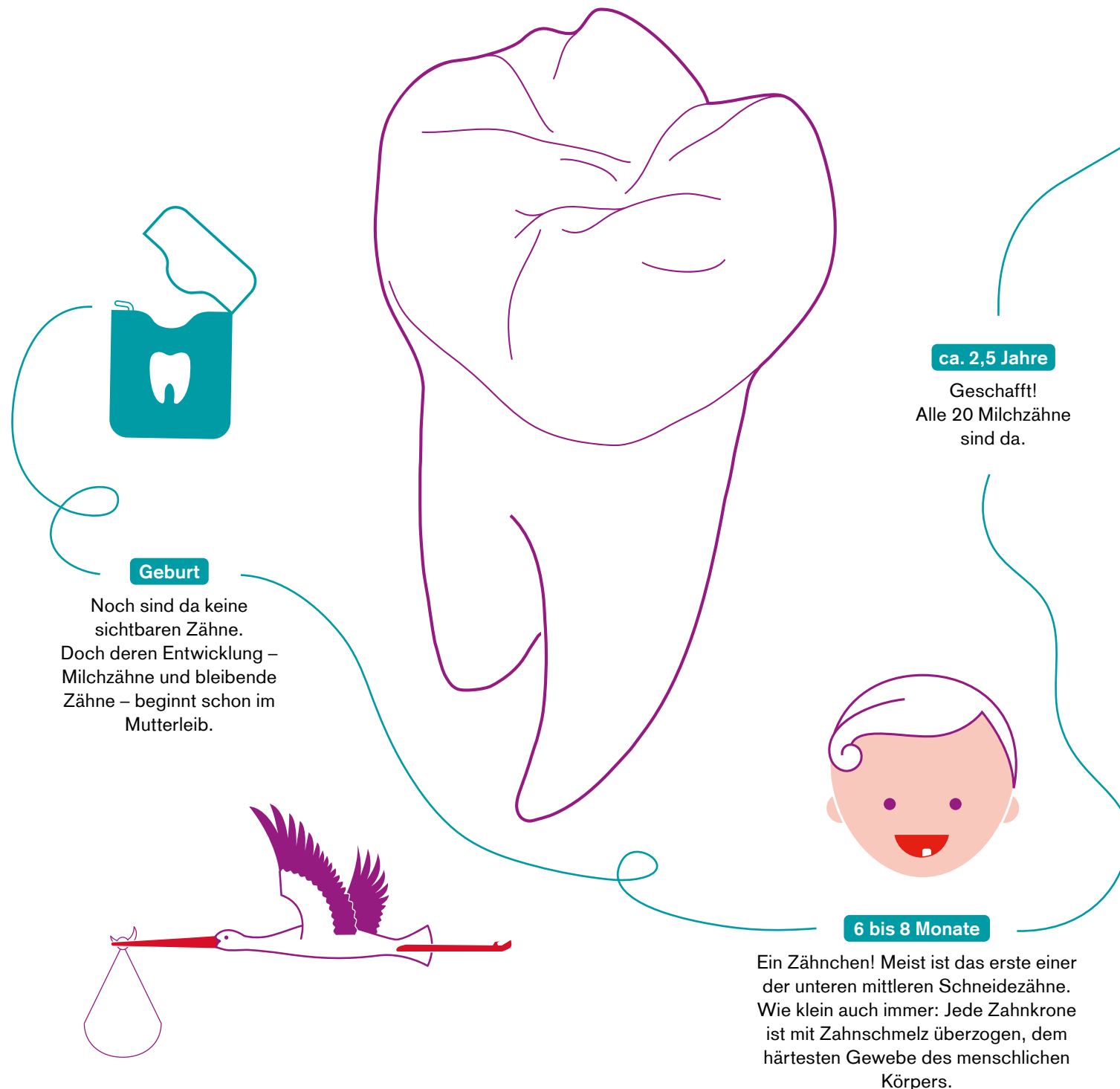


Sereina Venzin ist zu Gast in unserem Podcast «Allegra». Ab sofort auf [oeck.ch/podcast](https://www.oeck.ch/podcast) oder überall, wo es Podcasts gibt.



Die Zahnstory

Schon bei der Geburt sind unsere Zähne angelegt – und zwar alle!
Wie es danach weitergeht? Immer schön der Zahnseide lang, dann erfahren Sie es.



Geburt

Noch sind da keine sichtbaren Zähne. Doch deren Entwicklung – Milchzähne und bleibende Zähne – beginnt schon im Mutterleib.

ca. 2,5 Jahre

Geschafft! Alle 20 Milchzähne sind da.



6 bis 8 Monate

Ein Zähnchen! Meist ist das erste einer der unteren mittleren Schneidezähne. Wie klein auch immer: Jede Zahnkrone ist mit Zahnschmelz überzogen, dem härtesten Gewebe des menschlichen Körpers.

ca. 6 Jahre

Die ersten Zähne, die bleiben. Los geht's mit den ersten grossen Backenzähnen, Sechsjahrmolaren genannt. Sie ersetzen keine Milchzähne, sondern nehmen neue Plätze ein und bleiben bestenfalls für immer. Heisst: gut pflegen!



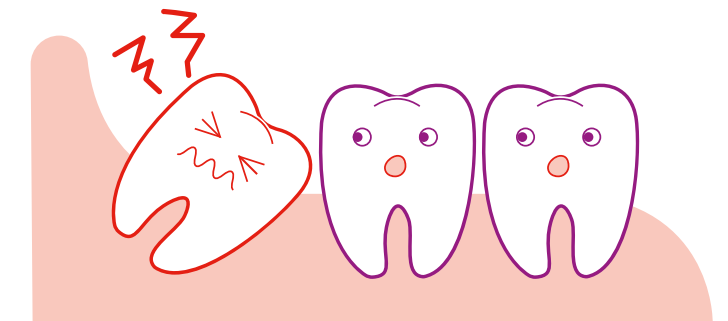
Wir fühlen auf den Zahn

Egal, ob Milchzähne, bleibende Zähne oder Gebiss – gute Mundhygiene ist in jedem Alter wichtig. Erfahren Sie in unserem Blog und im Podcast, wie Kinder richtig Zähne putzen und Sie häufigen Zahnkrankheiten vorbeugen können.

oekk.ch/zaehne

ca. 7 Jahre

Erster Wackelzahn! Die Wurzeln der Milchzähne lösen sich langsam auf, die zweiten Zähne brechen durch. Den Anfang macht meist ein Schneidezahn.

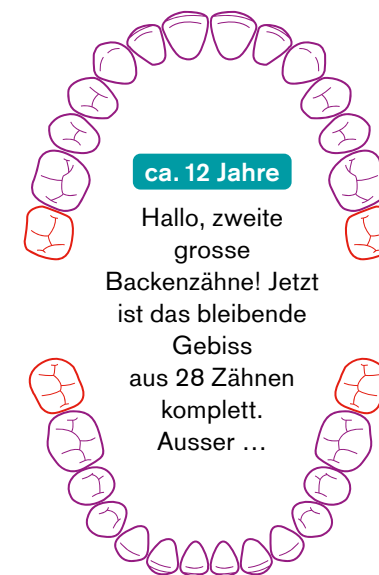


ca. 17 bis 21 Jahre

... es kommen noch die Weisheitszähne. Bei manchen sind vier angelegt, bei anderen keine.

ca. 12 Jahre

Hallo, zweite grosse Backenzähne! Jetzt ist das bleibende Gebiss aus 28 Zähnen komplett. Ausser ...



Senioren

Zähne altern mit uns, nutzen sich ab, verfärben sich, sitzen lockerer im Zahnfleisch. Viele aber haben dank guter Mundhygiene ein Leben lang gesunde und einsatzfähige zweite Zähne.



Medgate: immer für Sie da – auch in den Ferien

Auf dem Weg in die Ferien tauchen am Hals plötzlich Flecken auf. Was nun: umkehren oder weiterreisen? Zum Glück bietet Medgate rund um die Uhr medizinische Beratung – per App, Anruf, Video und neu auch via Chat.

Endlich Ferien! Simona Mäder sitzt mit ihrer Tochter im Zug nach Südfrankreich. Ein charmantes Ferienhaus mit freier Sicht aufs Mittelmeer wartet auf die beiden. Die Mutter freut sich besonders auf die Velotouren durchs Hinterland, die Tochter auf die Glace au Chocolat an der Strandbar. Kurz nach Bern aber tauchen am Arm des Mädchens Flecken auf. Diese werden immer röter – und kurz vor Fribourg sind sie so zahlreich, dass Simona Mäder nicht weiterweiss: die Reise fortsetzen oder möglichst bald aus dem Zug steigen und eine Arztpraxis aufsuchen?

Überall und jederzeit

Simona Mäder hat eine bessere Idee: Medgate. Der grösste telemedizinische Anbieter der Schweiz und Partner von ÖKK bietet rund um die Uhr medizinische Beratung per App, Anruf, Video und neu auch via Chat – besonders praktisch, wenn das Sprechen unangenehm oder unmöglich ist. Bei Medgate geht die Patientin oder der Patient also nicht in die Praxis, sondern holt sich die Beratung genau dorthin, wo sie gebraucht wird. Im Einsatz stehen über 100 bei Medgate angestellte Ärztinnen und Ärzte, alle mit mehrjähriger Praxiserfahrung und einer telemedizinischen Ausbildung. Gemeinsam decken sie verschiedenste Fachrichtungen ab, von Allgemeiner Innerer Medizin über die Dermatologie bis zur Gynäkologie. Seit verganginem Herbst betreibt Medgate zusätzlich eine Linie für besorgte Eltern – die Medgate Kids Line.

Schritt für Schritt

Simona Mäder holt das Handy aus der Jackentasche und tippt auf die Medgate App. Sie öffnet das Profil ihrer Tochter und beantwortet als Erstes die schriftlichen Fragen zu den Symptomen. Mit diesen Informationen kann Medgate dank künstlicher Intelligenz verlässlich einschätzen, welche weiteren Schritte sinnvoll sind. Wenn eine Beratung auf Distanz wenig effizient ist, zum Beispiel bei einem Beinbruch oder einer Thrombose, empfiehlt Medgate direkt eine physische Konsultation einer Fachperson. Simona Mäder aber erhält den Vorschlag, eine Telekonsultation zu buchen. Sie wählt den nächsten freien Termin – und ist dankbar, als sich eine Ärztin von Medgate zehn Minuten später per Video meldet. Der Waggon ist fast leer; Simona Mäder kann in Ruhe den Fall schildern und die Flecken ihrer Tochter zeigen.



Erst die Salbe, dann die Glace

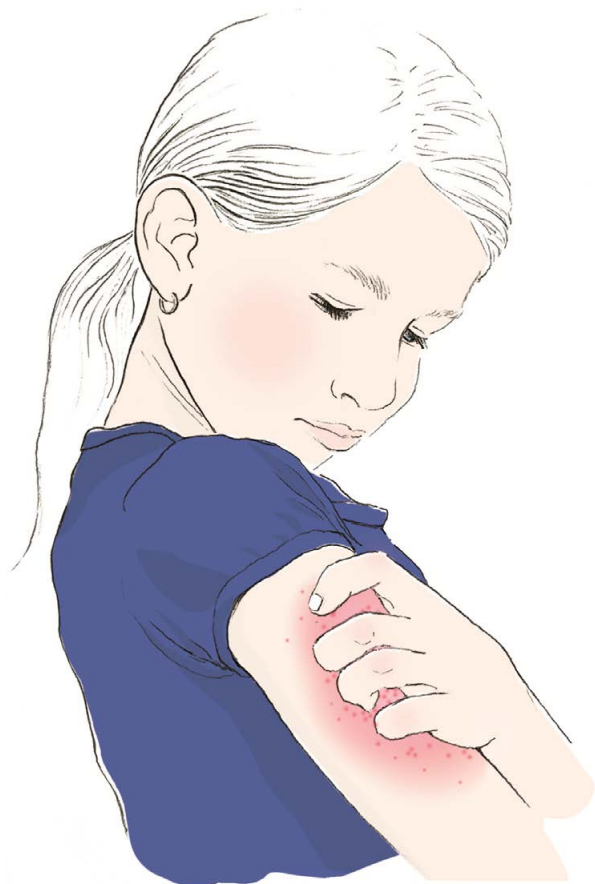
In rund der Hälfte aller Konsultationen bei Medgate sind keine weiteren Besuche in einer Praxis nötig. Medgate kann auch Arztzeugnisse, Rezepte und Verordnungen ausstellen. Sind aber zum Beispiel weitere Untersuchungen oder Laborergebnisse nötig, weist die Medgate Ärztin oder der Medgate Arzt die Patientin oder den Patienten an die entsprechende Stelle weiter, beispielsweise an eine Hausarztpraxis, ein Spital oder Spezialistinnen beziehungsweise Spezialisten.

Auch bei den Mäders gibt Medgate nach der Telekonsultation Entwarnung. Den Sommerferien steht nichts im Wege; der Ausschlag sollte nach einer Behandlung mit einer bestimmten Salbe bald abklingen. Das nötige Rezept schickt Medgate direkt an die gewünschte Apotheke – auch ins Ausland. Zudem erhält Simona Mäder auf die Medgate App demnächst einen Behandlungsplan, der die Anwendung der Salbe beschreibt, sowie einen Folgetermin für eine telefonische Nachkontrolle. Simona Mäder und ihrer Tochter fällt ein Stein vom Herzen. Die Salbe werden sie gleich nach ihrer Ankunft kaufen – und dann eine extra-grosse Portion Glace au Chocolat schlecken.

Ihre Vorteile mit Medgate

- ✓ Kompetente ärztliche Behandlung und Beratung
- ✓ Überall und rund um die Uhr
- ✓ Erreichbar per Telefon (0844 655 655), App und Video
- ✓ Neu auch per Chat
- ✓ Kostenlos für alle ÖKK Kundinnen und Kunden
- ✓ Kein Anfahrtsweg, keine Öffnungszeiten
- ✓ Auch Konsultationen vor Ort sind möglich – in den Medgate Mini Clinics sowie in Praxen und Kliniken des Medgate Partner Network

oekk.ch/medgate



Jetzt
mitmachen

Verlosung

**Gewinnen Sie Tickets für
den Bike-Weltcup**

Vom 8. bis zum 10. Juli 2022 messen sich die besten Bike-rinnen und Biker der Welt in Lenzerheide – natürlich ist auch ÖKK mit dabei: nicht auf der Rennstrecke, sondern mit der grossen ÖKK Kaffee Lounge mit bestem Blick auf das Renngeschehen. Seien auch Sie am Event dabei: ÖKK verlost für den UCI Mountain Bike World Cup Lenzerheide 5 x 2 Tagestickets inklusive Einladung zu Kaffeespezialitäten der Baristas in der ÖKK Lounge.

Jetzt teilnehmen auf: oekk.ch/uci

Den Baumwipfeln ganz nahe

Eine Riesenschlange? Nein, der längste Baumwipfelpfad der Welt in Laax. Profitieren Sie jetzt vom Monatsangebot von Simpla und bezahlen Sie für den Eintritt auf die 1,56 Kilometer lange Attraktion nur die Hälfte.

So einfach geht es:

1. Einloggen oder registrieren auf simpla.ch
2. simpla.ch/monatsangebot aufrufen und Gutscheincode kopieren
3. Auf www.tickets.laax.com oder in der App «Inside Laax» Ticket kaufen; Gutscheincode beim letzten Zahlungsschritt hinzufügen



Engagement

Kinderfeste mit ÖKK

Diesen Sommer feiern wir gleich an drei kunterbunten Kinderfesten mit und begrüßen Gross und Klein im ÖKK Zelt. Auf die Kinder warten ein lustiges Spiel und ein Geschenk, und auch die Erwachsenen kommen auf ihre Kosten.

2. Juli in Chur

(Highlights: Pumptrack und Autogrammstunde mit dem HC Davos)

16. und 17. Juli in Savognin
23. und 24. Juli in Laax

oekk.ch/familievents

Milena S. aus Chur fragt:

«Ambulant und stationär – was ist das?»

Bei einer ambulanten Behandlung können Sie gleichentags wieder nach Hause. Bei einer stationären Behandlung übernachten Sie vor oder nach dem Eingriff mindestens einmal im Spital. In der Schweiz gilt der Grundsatz «ambulant vor stationär». Zum einen, weil heute viele Eingriffe ambulant in gleicher Qualität durchführbar sind wie stationär. Zum anderen, weil eine Behandlung stationär im Durchschnitt etwa 2,3-mal mehr kostet als ambulant.



Für welchen Begriff aus der Welt der Krankenversicherungen wünschen Sie eine Erklärung? Schreiben Sie uns! clever@oekk.ch

simpla | einfach
clever

Auf simpla.ch, der Onlineplattform von ÖKK, finden Sie vergünstigte Dienstleistungen und Angebote, die Ihren Alltag bereichern.

Kapitäne unseres Körpers

$C_{10}H_{12}N_2O$

heisst die Formel des Glückshormons Serotonin. Zu den Serotoninlieferanten gehören Bananen, Feigen und dunkler Kakao.

1'000

verschiedene Hormone zirkulieren in unserem Körper, so schätzt die Wissenschaft. Bekannt sind derzeit etwa 100.



10 Millimeter

misst die Hirnanhangsdrüse maximal. Sie heisst auch Hypophyse, steuert die Mehrheit der Hormone und sitzt auf Höhe der Nasenwurzel mittig im Kopf.

30 Jahre

alt ist ein Mann, wenn sein Testosteronspiegel zu sinken beginnt, durchschnittlich aber nur um etwa 1 Prozent jährlich.

Was sind Hormone?

Das hochkomplexe und fein abgestimmte Hormonsystem besteht aus Drüsen und Zellen, die Hormone produzieren. Hormone sind biochemische Botenstoffe und steuern zahlreiche Vorgänge im Körper. Zu den wichtigsten Hormonen gehören Cortisol, Insulin, Östrogen, Testosteron und Adrenalin.

Welche Funktion haben Hormone?

Das Wort «Hormon» ist griechisch und bedeutet so viel wie «antreiben». Und genau das machen Hormone in unserem Körper: Sie wirken als Signalübermittler, helfen den Zellen, miteinander zu kommunizieren, und treiben so verschiedenste Prozesse in unserem Körper an. Selbst in geringer Menge haben Hormone eine grosse Wirkung zum Beispiel auf das Knochenwachstum, den Stoffwechsel, die Atmung, den Blutdruck und die Reproduktion.

Wo entstehen Hormone?

Hormone werden überwiegend in Hormondrüsen produziert. Folgende spielen eine wesentliche Rolle: Hypothalamus, Hypophyse (Hirnanhangsdrüse), Schilddrüse, Nebenschilddrüsen, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse sowie die Keimdrüsen in Hoden und Eierstöcken. Andere Hormone entstehen in Zellen, zum Beispiel im Magen-Darm-Trakt.

Wie kommen die Hormone zu den Zellen?

Hormone, die in Drüsen produziert werden, verteilen sich über die Blutbahn im ganzen Körper und erreichen auf diesem Weg ihre Zielzelle. Es gibt aber auch Hormone, die nicht in Drüsen, sondern in Zellen entstehen. Sie gelangen über Zellzwischenräume zu ihren Zielzellen. Einige Hormone haben einen noch kürzeren Weg: Sie wirken direkt auf jene Zelle, in der sie gebildet wurden.

Was sind Gründe für Hormonstörungen?

Hormone sind äusserst fein justiert und regulieren sich gegenseitig. Verschiedene Einflüsse können dieses delikate Gleichgewicht aus dem Lot bringen, zum Beispiel negativer Stress, Medikamente, Entzündungen, Umweltgifte oder Tumore. Als Folge produziert der Körper zu viel oder zu wenig Hormone. Dies kann weitreichende Folgen für den ganzen Organismus haben und zu Beschwerden und Krankheiten führen, beispielsweise zu Haarausfall, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes.

Haben Frauen und Männer die gleichen Hormone?

Ja, im Körper jedes Menschen zirkulieren sowohl weibliche als auch männliche Sexualhormone. Den Unterschied macht die Konzentration: Von Testosteron – nicht das einzige männliche Sexualhormon, aber das wichtigste – produziert ein Mann beispielsweise zehnmal so viel wie eine Frau. Sexualhormone werden ab der Pubertät vermehrt ausgeschüttet, ab etwa 40 Jahren nimmt ihre Produktion bei beiden Geschlechtern ab.



Ein Augenblick im Leben von:

**Fränzi Gissler,
ÖKK Kundin aus Scuol**

«Trail Running ist meine Leidenschaft, am liebsten mit meinen Tieren als Begleitung. Wir sind nie in Eile, sondern machen an saftigen Wiesen und plätschernden Bächen gerne Halt. Mein Wallach Talismán ist im Trab etwa gleich schnell wie ich. Geht es bergauf, nimmt er Rücksicht auf mich und drosselt das Tempo. Geht es bergab, hüpfen wir alle vor Freude.»

Die Versicherung mit
gesundem Bündnerverstand.

ÖKK