

Für mich

MEHR LEISTUNGEN. MEHR NÄHE. MEHR GESUNDHEIT.
DAS KUNDENMAGAZIN DER IKK SÜDWEST

01.2017



Die Gefahr
sitzt im Bürostuhl!

→ Seite 18

Schwerpunktthema: Bewegung

→ Seite 06/07

In guten Händen

→ Seite 12

Mit Gewinnspiel!

Faszientraining: Die Faszination
rund um die Rolle

→ Seite 16/17

Mit Gewinnspiel!

Fitnesstracker –
PRO & KONTRA





Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

Editorial

Es ist wieder diese Jahreszeit, in der man lieber zu Hause gemütlich auf der Couch sitzt, als draußen Sport zu treiben und sich zu bewegen. Aber auch bei diesem Wetter macht es Spaß und ist sinnvoll – denn es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt eigentlich nur schlechte Kleidung.

Da es immer mehr in Mode kommt, sich bei der Bewegung und beim Sport mit sogenannten Fitnesstrackern selbst zu überwachen, haben wir zwei Experten nach ihrer Meinung zu diesem Thema befragt. Was sie zu sagen haben, lesen Sie in unserer neuen Rubrik „Pro & Kontra“.

Wie wichtig es ist, sich auch bei der täglichen Arbeit zu bewegen und nicht den ganzen Tag hinter dem Schreibtisch zu sitzen, erklärt Dr.

Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., in unserem Interview. Und um Ihnen direkt Möglichkeiten an die Hand zu geben, wie man sich mit einfachen Übungen in Bewegung bringen kann, haben wir Ihnen einige davon in unserem Artikel „Fit und locker am Arbeitsplatz“ zusammengestellt, die Sie schnell und effektiv umsetzen können.

Außerdem werfen wir einen Blick darauf, dass Bewegung auch bei Demenz hilfreich ist, und bewerten den Trend „Faszientraining“. Zudem dürfen Sie sich auf Interviews mit Spitzensportlern freuen: Wir haben mit Patrick Franziska, Tischtennisprofi beim 1. FC Saarbrücken Tischtennis, und dem Stabhochspringer Karsten Dilla gesprochen.

Wenn Sie sich übrigens fragen, wer sich auf die Rückseite des Magazins geschlichen hat – das ist unser neuer „Kollege“ Fred. Wenn Sie mehr über Fred erfahren und ihn ein wenig besser kennenlernen möchten, sollten Sie einfach einmal unter www.wer-ist-fred.de vorbeischaun.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in das neue Jahr und viel Spaß beim Lesen Ihrer „Für mich“.

Herzlichst,

Roland Engehausen

Prof. Dr. Jörg Loth

Vorstände der IKK Südwest

Inhaltsverzeichnis



04

IHRE SELBSTVERWALTUNG

Neues in Kaiserslautern und Saarbrücken



05

IKK ERINNERUNGSSERVICE

Jungbrunnen Sport und Bewegung



09

BEWEGUNG

Hoch hinaus mit Karsten Dilla beim 3. Neujahrsspringen im Zeltpalast Merzig



10

IKK INTERN

Auslandskrankenversicherung – Das ändert sich 2017



13

BEWEGUNG

Mit Musik und Bewegung gegen das Vergessen



14

BEWEGUNG

Fit und locker am Arbeitsplatz



06

IKK INTERN

In guten Händen



11

GESUNDHEIT

schmeckt. einfach. gut.



16

PRO & KONTRA

Fitnesstracker – PRO & KONTRA



08

BEWEGUNG

Spiel, Satz und Sieg: Herzlich willkommen, Patrick Franziska!



12

BEWEGUNG

Faszientraining: Die Faszination rund um die Rolle



18

BEWEGUNG

Die Gefahr sitzt im Bürostuhl!

Gesundheitspartner des Leichtathletik- Verbandes Rheinland



Seit dem 1. September 2016 sind die IKK Südwest und der Leichtathletik-Verband Rheinland (LVR) offizielle Kooperationspartner. Die Freude über die Zusammenarbeit liegt auf beiden Seiten. „Wir freuen uns, mit der IKK Südwest einen starken regionalen Partner an unserer Seite zu haben“, so LVR-Präsident Klaus Lotz (l.). Aber auch für die IKK Südwest ist der Fokus des LVR auf die junge Zielgruppe genau der richtige Ansatz: „Prävention ist besonders dann effektiv und nachhaltig, wenn sie bereits in jungen Jahren einsetzt“, sagt IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth. Auch das Thema Integration liegt beiden Partnern am Herzen und wird zukünftig bei vielfältigen Aktivitäten berücksichtigt werden.

Ministerin Bachmann zu Besuch



Die Verwaltungsratsmitglieder Werner Koch und Michael Peter, Ministerin Monika Bachmann sowie die Vorstände Roland Engehausen und Prof. Dr. Jörg Loth (v. l.).

Gegen Ende des Jahres stattete Monika Bachmann, Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie im Saarland, dem Ausschuss „Verträge und Versorgung“ des Verwaltungsrats der IKK Südwest einen Besuch ab; insbesondere ging es dabei um die Versorgungs- und Krankenhauspolitik. Themen wie die Krankenhausplanung und -finanzierung, die Verbesserung der MRSA-Vorsorge in Krankenhäusern sowie die Ausgestaltung eines gerechten Finanzausgleichs sorgten für einen regen Austausch zwischen allen Beteiligten.

IKK Spendertage in Koblenz und Mainz



Auch 2016 fand wieder der IKK Spendertag statt – diesmal erstmalig in Koblenz und Mainz. Viele Schüler versammelten sich um unseren IKK-Stand und die Infostände unserer Kooperationspartner. Die Vorträge der Experten und Betroffenen zum Thema Organ- und Knochenmarkspende sowie die Podiumsdiskussion stießen bei den Zuhörern auf großes Interesse. Zudem verteilten die Helfer an die Besucher Organspendeausweise. Ebenfalls erfreulich: Eine große Anzahl von Schülern ließ sich im Rahmen der Veranstaltung direkt für eine Stammzellspende typisieren. Weitere Informationen zum Thema Organspende finden Sie auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 0303. Hier können Sie sich auch eine Sonderausgabe der „Für mich“ mit interessanten Artikeln zum Thema herunterladen.

03

Bewegung für die ganze Familie

Eltern prägen ihre Kinder in allen Lebensbereichen – das gilt auch für die Gesundheit. Mit IKK Muuvit Family unterstützen wir Eltern dabei, das eigene Bewegungsverhalten sowie das ihrer Kinder positiv zu beeinflussen und so deren Gesundheitskompetenzen frühzeitig zu fördern. Dabei geht die Familie auf eine virtuelle Reise quer durch Deutschland: Vorwärts kommt aber nur, wer sich bewegt! Wer sammelt die meisten Punkte? Mama und Papa, wenn sie mit dem Rad zur

Arbeit fahren? Opa bei der Gartenarbeit? Oder doch Anna beim Seilspringen? Jeder kann zum Sieg beitragen. Die Punkte können mit iOS- oder Android-Geräten automatisch gesammelt oder manuell auf einer Bewegungskarte eingetragen werden. Eine entsprechende App befindet sich zurzeit noch in der Entwicklung. Mehr Infos zum Programm finden Sie auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 7318.

Impressum

Für mich, Das Kundenmagazin der IKK Südwest

Herausgeber: IKK Südwest,
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

Verantwortliche: Mike Dargel (Red.), Martin Reinicke (Red.), Torsten Nenzo (Red.),
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

Text und Gestaltung: FBO GmbH,
Heinrich-Barth-Straße 27, 66115 Saarbrücken

Redaktion: Martin Oberhauser, Sandra Sek,
Andrea Rheinwald

Grafik: Anita Stiglmayr, Cathy Kirn

Druck: apm alpha print medien AG,
Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt

Auflage: 461.600

Bildnachweis: Titel: Peter Kerkrath – Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de

S. 2 Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest; S. 3 IKK Südwest; Spendertage: www.feuerbachfotografie.de, Uwe Feuerbach; S. 4 IKK Südwest; S. 5 istockphoto.com/Lammeyer; S. 6 IKK Südwest; S. 8 IKK Südwest; S. 9 Presse- und Bilderdienst Rolf Rupenthal; S. 10 Winter: istockphoto.com/skynesher, Laptop: istockphoto.com/dashek; S. 11 www.schmeckt-einfach-gut.de; S. 12 Mark Rietz, Übung: istockphoto.com/SebastianGauert, Faszienrolle: fotolia-Printemps; S. 13 Tanzcafé „Vergissmeinnicht“; S. 14-15 Peter Kerkrath – Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de; S. 16 Prof. Dr. Bernhard

Allmann; S. 17 Prof. Dr. Gerald Lembke; S. 18 Prof. Dr. Dieter Breithecker, Frau auf Stuhl: istockphoto.com/warrendgoldswain

Hinweis: Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Das Magazin „Für mich“ wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung, zur Gesundheitserziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten (§§ 13 ff. SGB I) herausgegeben. Den Mitgliedern der IKK Südwest wird die Zeitschrift ohne Erhebung einer besonderen Bezugsgebühr zugeschickt.

Neues in Kaiserslautern und Saarbrücken



Verwaltungsräte, Vorstände und Geschäftsführer der IKK Südwest beim Spatenstich für das neue Gebäude in Saarbrücken.



Der 23. September 2016 war ein großes Datum für die IKK Südwest, denn an diesem Tag fand der offizielle Spatenstich zum neuen Hauptverwaltungsgebäude am Saarbrücker Eurobahnhof statt. Aber nicht nur im Saarland, auch in Kaiserslautern werden die IKK-Mitarbeiter in einigen Jahren ein neues Heim finden. Der Verwaltungsrat der IKK Südwest hat beide Vorhaben von Anfang an unterstützt und mit dem Bauausschuss ein eigenes Gremium gebildet, um die Neubauten noch enger betreuen zu können.

„Derzeit sind die rund 1.000 Mitarbeiter der IKK Südwest in Saarbrücken auf 14 Standorte in der Innenstadt verteilt. Allein aus logistischer Sicht ist das ein großes Problem, weshalb wir den Neubau auch im Verwaltungsrat befürwortet haben“, erläutert Ralf Reinstädter, Vorsitzender des Bauausschusses und des Verwal-

tungsrats der IKK Südwest auf Versicherten-seite, die Planungen zum neuen Gebäude. „Wir sind froh, alle Mitarbeiter ab der Jahresmitte 2019 unter einem Dach am Eurobahnhof zusammenführen zu können. Wir setzen damit nicht nur ein Zeichen der Stabilität und Verlässlichkeit, sondern bekennen uns auch klar zum

Standort Saarbrücken“, ergänzt Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest.

Die Arbeiten zu den beiden Gebäuden, die in Sichtweite des Verkehrsknotenpunkts Ludwigs-kreisel entstehen sollen, haben bereits begonnen. In den kommenden Monaten werden dort ein Hauptgebäude mit Tiefgarage und fünf Obergeschossen sowie ein Nebengebäude direkt neben dem historischen Wasserturm entstehen.

„Auch aus ökonomischer Sicht ist der Neubau eine sinnvolle und notwendige Entscheidung – denn so wird es möglich sein, noch wirtschaftlicher und moderner arbeiten zu können“, weiß Rainer Lunk, Vorsitzender des Bauausschusses und des Verwaltungsrats für die Arbeitgeber-seite. „Zudem ist es uns so möglich, Miet- und Verwaltungskosten zu sparen – ein entscheidender Faktor in der gesetzlichen Krankenversicherung“, so Lunk weiter. „Mit der neuen Hauptverwaltung in Saarbrücken machen wir uns fit für die Zukunft. Für unsere Kunden bedeutet das noch mehr Service und eine noch größere Beratungsqualität“, erklärt Daniel Schilling, Geschäftsführer der IKK Südwest.

Gleichzeitig zu den Planungen in Saarbrücken wird auch daran gearbeitet, den Mitarbeitern in Kaiserslautern ein neues Zuhause zu bieten. Der Kaufvertrag für das Grundstück, das verkehrsgünstig in der Brüsseler Straße im PRE Park liegt, wurde im Oktober unterzeichnet. „Auch hier laufen die Vorbereitungen auf vollen Touren, denn genau wie der Neubau in Saarbrücken soll das neue Gebäude in Kaiserslautern, das etwa 70 Mitarbeiter beherbergen wird, 2019 bezugsfertig sein“, so Vorstand Roland Engehausen.

An beide Gebäude werden hohe Ansprüche hinsichtlich nachhaltigen Planens, Bauens und Betreibens gestellt. Im Mittelpunkt der Gestaltung steht eine gesunde, ökologisch und ökonomisch sinnvolle Arbeitsumgebung nach modernen technischen Standards.

→ Info

Mehr zum Verwaltungsrat, seinen Aufgaben und Mitgliedern finden Interessierte auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 0667.

Jungbrunnen Sport und Bewegung

Dass Sport und regelmäßige Bewegung im fortgeschrittenen Alter ein wahrer Jungbrunnen sind und sogar die Lebenszeit nachweislich verlängern, ist noch nicht allen Menschen bewusst. Vor allem mit moderatem Ausdauersport zögern wir Alterungsprozesse effektiv hinaus.

Die beste Medizin

Es gibt sie tatsächlich, die natürliche Universalmedizin, die effektiv und dennoch sanft wirkt, Medikamente in vielen Fällen überflüssig macht und Krankheiten keine Chance lässt. Die wichtigsten Anwendungsgebiete des Wundermittels: sämtliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Bluthochdruck, Osteoporose, Diabetes mellitus, Depressionen und Krebs. Je aktiver ein Mensch lebt, desto geringer ist sein Risiko für eine ganze Liste an Krankheiten. Ab 30 Minuten Sport am Tag tendiert die Wahrscheinlichkeit zum Beispiel gegen null, dass jemand irgendwann in seinem Leben zum

Herz-Kreislauf-Patienten wird. Das breite Spektrum ihrer Heilkraft ist dabei bis heute nur ansatzweise erforscht.

Effektives Anti-Aging

Sport ist das beste Mittel, um den biologischen Alterungsprozess zu verzögern – selbst wenn man erst spät damit anfängt. Verschiedene Studien kommen zu ähnlichen Ergebnissen: So hat eine aktuelle Langzeitstudie ergeben, dass leichtes Joggen (60 bis 150 Minuten pro Woche) das Leben von Männern um 6,2 und von Frauen um 5,6 Jahre verlängert (Copenhagen City Heart Study).

Dabei leben sportliche Menschen im Schnitt nicht nur länger, sondern auch besser: Sport macht schön und sorgt für Lebensqualität bis ins hohe Alter. Er hält das Gedächtnis fit, das Herz-Kreislauf-System leistungsfähig, die Figur schlank und unsere Zellen jung und frisch.

Mäßig, aber regelmäßig

Sport treiben und körperlich aktiv sein – das geht in jedem Alter, ohne teure Ausrüstung und auch mit minimalem Zeitaufwand. Keineswegs muss es gleich der nächste Halbmarathon sein, um die zahlreichen positiven Effekte zu genießen. Auch eisenharte Trainingspläne und übertriebene Leistungsvorgaben können Sie getrost vergessen: Lockere, aber regelmäßige Einheiten „mit Spaßfaktor“ tun besonders gut und helfen, am Ball zu bleiben. Langzeitstudien haben bestätigt, dass der gesundheitliche Effekt bei regelmäßigen, moderaten Trainingseinheiten am größten ist. Wer es übertreibt, erhöht sogar das Erkrankungs- und vorzeitige Sterberisiko wieder.

05



Sportarten im „Anti-Aging-Test“

• Walking, Nordic Walking

Gehen, die einfachste und natürlichste aller Bewegungsformen, ist eine Wohltat für Körper und Seele. Muskulatur, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System werden gefordert, aber nie überfordert. Aus diesem Grund sind Walking und Nordic Walking auch für untrainierte oder übergewichtige Menschen optimale Einstiegsportarten. Unbedingt empfehlenswert!

• Joggen

Joggen ist hocheffektiv: 70 Prozent der Muskulatur kommen in Bewegung. Wer regelmäßig läuft, kräftigt den Körper, entspannt den Geist und trainiert auch das Immunsystem: Schon nach wenigen lockeren Laufeinheiten verbessert sich die Kondition, der Ruhepuls sinkt und die Belastbarkeit steigt.

Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose? Für Läufer in der Regel kein Thema! Einziges Manko: Mit jedem Pfund extra auf der Waage wird das Lauftraining zu einer Belastungsprobe für die Gelenke. Darum: Bedingt empfehlenswert.

• Schwimmen

Schwimmen ist das perfekte Ganzkörper-Workout: Es hilft, das Gewicht zu halten, baut gezielt Muskeln auf, trainiert sämtliche Muskelgruppen, ohne Gelenke, Bänder und Sehnen zu belasten und strafft den gesamten Körper und die Haut. Perfekt auch für Menschen, die ein paar Kilos zu viel herumtragen oder aufgrund von Gelenkproblemen schonend trainieren müssen. Besonders empfehlenswert!

30 Minuten am Tag

Nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO liegt das Bewegungsminimum bei etwa 30 Minuten fünfmal wöchentlich, das Optimum bei circa 45 bis 60 Minuten. Ideal ist ein sanftes Ausdauertraining: schnelles Gehen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder leichtes Joggen.

→ Info



Ihnen hat dieser Artikel gefallen? Dann melden Sie sich einfach auf unserer Webseite **www.ikk-suedwest.de** unter dem **Webcode 8562** für unseren Erinnerungsservice an. Mit dem IKK Erinnerungsservice begleiten wir Sie auf Ihrem Lebensweg und bieten Ihnen neben den Hinweisen auf anstehende Untersuchungen beim Arzt jede Menge spannender Themen und Artikel rund um Ihre Gesundheit und die Ihrer Lieben.



Hebammenschülerin Jessica Andreas, Hebamme Heike Oberländer, die IKK-Versicherte Marion Arenburg mit Nachwuchs Sophie, Vorstand Roland Engehausen und Kundenberaterin Nicole Stoffels beim Gespräch in Alzey.

In guten Händen

Für werdende und frisch entbundene Mütter ist die Hebamme eine zentrale Vertrauensperson. Doch nicht alle Hebammenleistungen sind Teil des Leistungskatalogs der gesetzlichen Krankenkassen. Weil sie auf die fehlende Kostenübernahme für die Hebammenrufbereitschaft aufmerksam machen wollte, wandte sich die IKK-Versicherte Marion Arenburg während ihrer Schwangerschaft in einem Brief an die IKK Südwest. IKK-Vorstand Roland Engehausen traf zusammen mit Kundenberaterin Nicole Stoffels die inzwischen junge Mutter und ihre Hebamme Heike Oberländer zum Gespräch in Alzey.

Egal, ob in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause – eine selbstbestimmte Geburt ist für Schwangere von großer Bedeutung. Dabei wünschen sich viele Frauen bei der Geburt statt einer fremden Entbindungshelferin eine vertraute Person an ihrer Seite, mit der sie schon vor dem Entbindungstermin über ihre Wünsche und Ängste gesprochen haben und die sie während der Geburt entsprechend betreut. Vereinbart eine werdende Mutter mit der Hebamme ihres Vertrauens eine Rufbereitschaft, steht diese zwischen der 38. und 42. Schwangerschaftswoche 24 Stunden am Tag für die Geburt zur Verfügung. Die Kosten für diese Rufbereitschaft gehören aber nicht zum normalen Leistungskatalog der Krankenkassen.

Dies bemängelte Marion Arenburg in ihrem Brief an die IKK Südwest – und überzeugte mit

ihrem Anliegen. Nach erfolgter Satzungsänderung übernimmt die IKK Südwest für die Hebammenrufbereitschaft eine Pauschale in Höhe von 250 Euro.

Gleichzeitig war es IKK-Vorstand Roland Engehausen wichtig, direkt mit unserer Versicherten Marion Arenburg und ihrer Hebamme Heike Oberländer zu sprechen. Bei dem Treffen in der IKK-Geschäftsstelle Alzey waren auch Kundenberaterin Nicole Stoffels sowie die Hebammenschülerin Jessica Andreas anwesend.

→ Info

Haben Sie Anmerkungen oder Fragen zu diesem Thema? Dann schreiben Sie unserem Vorstand Roland Engehausen direkt unter **Roland. Engehausen@ikk-sw.de**.

Unsere Leistungserweiterungen ab dem 1. Januar 2017

• Hebammenrufbereitschaft

Versicherten, die bei der Geburt die Hilfe einer freiberuflich tätigen Hebamme in Anspruch nehmen, werden die tatsächlichen Kosten für deren Rufbereitschaft bis zu einem Betrag von 250 Euro je Schwangerschaft erstattet.

• Künstliche Befruchtung

Zusätzlich zu dem im Gesetz festgelegten Zuschuss von 50 Prozent übernimmt die IKK Südwest weitere 50 Prozent des Eigenanteils, sodass 100 Prozent der genehmigten Gesamtkosten übernommen werden. Voraussetzung hierfür ist, dass der Ehepartner ebenfalls bei der IKK Südwest versichert ist.

• Geburtsvorbereitungskurse für werdende Väter

Bisher wurden die Kosten des Geburtsvorbereitungskurses für den Partner der Schwangeren getragen, wenn beide bei der IKK Südwest versichert waren. In Zukunft kommt es auch dann zur Kostenübernahme, wenn die werdende Mutter bei einer anderen gesetzlichen Krankenkasse versichert ist.

• Präventionsbudget

Ab 2017 stehen jedem Mitglied und jedem Familienversicherten 150 Euro im Rahmen unseres Präventionsbudgets zur Verfügung.

Mehr Informationen und Neuerungen zu unserem großen Leistungsangebot finden Sie auch unter **www.ikk-suedwest.de**. Oder melden Sie sich einfach bei Ihrem persönlichen Kundenberater – auch ihn finden Sie bequem auf unserer Webseite unter dem **Webcode 2383**.

Interview mit IKK-Vorstand Roland Engehausen, Kundenberaterin Nicole Stoffels, der IKK-Versicherten Marion Arenburg und Hebamme Heike Oberländer

Roland Engehausen: Frau Arenburg, Ihr Schreiben hat bei uns einen Stein ins Rollen gebracht, was ich sehr schön fand – eigentlich bekommen wir viel zu wenige Rückmeldungen von unseren Versicherten. Wir haben den Brief zum Anlass genommen, uns noch mal über die Hebammenrufbereitschaft Gedanken zu machen, und sind in unserem Verwaltungsrat zu dem Entschluss gekommen, ab dem 1. Januar 2017 250 Euro als Pauschale für die Hebammenrufbereitschaft zu übernehmen.

Marion Arenburg: Ich freue mich, dass die IKK sich zukünftig an den Kosten beteiligen wird. Die Schwangerschaft und das Leben mit einem Säugling sind anstrengend, da braucht man einfach Unterstützung. Auch und gerade von seiner Krankenversicherung.

Heike Oberländer: Geburten, die von einer vertrauten Hebamme durchgeführt werden, verlaufen oft viel unkomplizierter als eine klassische Klinikgeburt mit fremden Hebammen und Ärzten im Krankenhaus-Schichtdienst. Wenn eine Frau selbstbestimmt zum Beispiel in einem Geburtshaus entbindet, verursacht sie auch nur einen Bruchteil der Kosten, die eine Frau hat, die in einem Krankenhaus entbindet. Und das ohne einen Kaiserschnitt.

RE: Das stimmt, wir haben eine hohe Kaiserschnitttrate.

HO: Hier in Rheinland-Pfalz und dem Saarland liegen wir bei etwa 40 Prozent – das ist extrem hoch. In anderen Bundesländern liegt die Rate bei lediglich 17,5 Prozent. In den meisten Fällen könnte die Geburt allerdings ohne einen operativen Eingriff erfolgen und die Kinder würden auf natürlichem Weg gesund zur Welt kommen.

RE: Für uns als Kasse bedeutet eine Kaiserschnittgeburt tatsächlich höhere Kosten. Deshalb freuen wir uns über die Möglichkeit der individuellen Begleitung durch die frei praktizierenden Hebammen.

HO: Es geht aber nicht nur um die Kosten. Ein Kaiserschnitt ist eine richtig große Operation,

das wird heute viel zu sehr unterschätzt. Für die Frauen ist es auf keinen Fall eine einfachere Entbindung. Es gibt viel häufiger Probleme im Wochenbett und bei der Wundheilung, als man denkt.

RE: Da bin ich Ihrer Meinung. Deshalb war es uns auch so wichtig, die Pauschale für die Hebammenrufbereitschaft in unserer Satzung festzulegen.

Ich bin in den letzten Jahren auch auf politischer Ebene mit dem Thema Hebammen konfrontiert worden, zum ersten Mal beim Spitzenverband der Krankenkassen, dem sogenannten GKV-Spitzenverband, in Berlin im Sommer 2015. Dort hatte der Elternverband Mother Hood e.V. demonstriert. Eines der Themen, um die es dort ging, war Qualitätssicherung. Der GKV-Spitzenverband hatte gefordert, dass bei bestimmten Risikokriterien keine Hausgeburten durchgeführt werden dürfen.

HO: Richtig. Der GKV-Spitzenverband wollte eine Qualitätssicherung bei Hausgeburten – das verwendete Wort war, glaube ich, „Ausschlusskriterien“. Wir Hebammen und die meisten Eltern sind allerdings der Meinung, dass es hier um das Recht auf Selbstbestimmung geht. Eine Frau sollte das Recht haben, selbst festzulegen, ob sie eine Hausgeburt haben möchte oder nicht. Die vorgeschlagenen Risikokriterien waren viel zu eng gewählt – warum zum Beispiel sollte eine Frau ab einem bestimmten Alter nicht mehr zu Hause entbinden dürfen?

Natürlich gibt es auch fundierte Gründe. Wenn beispielsweise eine Gerinnungsstörung besteht, macht es Sinn, unter ärztlicher Aufsicht zu entbinden. Diese Kriterien beachten wir Hebammen aber auch heute schon. Denn im Endeffekt wollen wir doch alle das Gleiche: dass bei der Geburt niemandem etwas passiert, dass es Mutter und Kind gut geht.

RE: Damit sprechen Sie ein weiteres wichtiges Thema an, das Ihren Berufsstand betrifft: die Haftpflichtversicherungsbeiträge, die in den letzten Jahren stark gestiegen sind, sodass viele Ihrer Kolleginnen die Kosten dafür nicht mehr aufbringen können und aus der

Geburtshilfe aussteigen. Die Zahl der Fälle, in denen Mutter oder Kind geschädigt werden, hat sich aber verringert – wie kommt es dann zu den Beitragssteigerungen?

HO: Dass es weniger dieser traurigen Fälle gibt, ist nachgewiesen. Allerdings sind die Summen, die Eltern als Entschädigung für einen entstandenen Geburtsschaden zugesprochen werden können, nach oben offen. Hier ist die Bundesregierung gefragt, besonders Gesundheitsminister Gröhe. Meiner Meinung nach müssen die einzelnen Fälle mit einem Maximalbetrag gedeckelt werden, dann könnten die Haftpflichtbeiträge auch wieder fallen.

MA: Es wäre schlimm, wenn Frauen zukünftig auf diese persönliche Begleitung verzichten müssten, weil niemand bereit ist, sich für eine faire Finanzierung der Hebammenleistungen einzusetzen. Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind eine körperlich anstrengende und emotional aufwühlende Zeit. Auf all die vielen Fragen, die man hat, kennt die Hebamme eine Antwort. Sie gibt einem Sicherheit und die Möglichkeit zu entbinden, wo und wie man es möchte.

Nicole Stoffels: Frau Arenburg, wir treffen uns ja heute das erste Mal persönlich in unserer Alzeier Geschäftsstelle. Mich würde interessieren, warum Sie nicht rund um die Schwangerschaft schon früher zu mir als Ihrer persönlichen Beraterin Kontakt aufgenommen haben?

MA: Ganz ehrlich, daran habe ich einfach nicht gedacht. Aber jetzt, wo wir uns kennen, werde ich zukünftig auch den persönlichen Kontakt suchen, wenn ich ein Anliegen habe. Ich finde es toll, dass die IKK Südwest hier vor Ort ist.

RE: Frau Arenburg, Frau Oberländer, vielen Dank für das wirklich interessante Gespräch. Es wird uns zwar auch in Zukunft sicher nicht möglich sein, alle Wünsche zu erfüllen, aber wir werden weiterhin im Rahmen unserer Möglichkeiten alles tun, um junge Familien bestmöglich zu unterstützen, und haben stets ein offenes Ohr für unsere Versicherten.

Spiel, Satz und Sieg: Herzlich willkommen, Patrick Franziska!



Roland Spengler (l.), der auch das Interview führte, zusammen mit Patrick Franziska.

Nationalspieler, Olympiateilnehmer, mehrfacher deutscher Mannschaftsmeister und seit letztem Oktober auch neuer Europameister im Doppel – das ist die vielversprechende Erfolgsbilanz von Tischtennisspieler Patrick Franziska. Mit seinem Wechsel zum 1. FC Saarbrücken Tischtennis ist er seit Mitte des Jahres nicht nur frischgebackener Saarbrücker, sondern auch neues Mitglied der IKK Südwest. „Für mich“ hat den Profisportler im Rahmen der Partie gegen seinen langjährigen Verein Borussia Düsseldorf getroffen und konnte ihm – nach einem dramatischen Sieg gegen Tischtennislegende Timo Boll – einige Antworten entlocken.

Wie kamen Sie zum Tischtennis, Herr Franziska?

Mein Opa und meine Eltern spielten beide Tischtennis im Verein, angefangen habe ich daher schon mit 6 Jahren.

Worin liegt für Sie der besondere Reiz am Tischtennis?

Tischtennis ist sehr vielseitig. Man braucht Athletik, eine gute Technik und mentale Stärke. Und man kann sehr viel mit der Rotation des Balles spielen.

Wer sind Ihre sportlichen Vorbilder?

Roger Federer ist ein großes Vorbild für mich.

Wie halten Sie sich fit?

Wir machen zwei- bis dreimal Athletiktraining pro Woche, dazu gehören Krafttraining, Ausdauertraining und Schnelligkeitstraining. Natürlich achte ich auf meine Ernährung, gönne mir aber auch ab und zu mal ein paar Süßigkeiten. Mentales Training ist für mich persönlich auch sehr wichtig geworden, da der Kopf eine entscheidende Rolle in unserem Sport spielt.

Sie wechselten im Sommer vom Serienmeister Borussia Düsseldorf zum 1. FC Saarbrücken Tischtennis. Was waren Ihre Beweggründe?

Ich habe nach ein bisschen mehr Selbst-

ständigkeit gesucht und sie in Saarbrücken gefunden. Slobodan Grujic, den Trainer vom 1. FC Saarbrücken Tischtennis, kenne ich schon aus meiner Jugendzeit. Wir haben damals oft zusammen in der Trainingsgruppe in Höchst im Odenwald trainiert.

Was erwarten Sie sich mittelfristig beziehungsweise für diese Saison? Und welche Ziele verfolgen Sie mit der Mannschaft?

Wir wollen in die Playoffs kommen und uns im Pokal auch für das Final Four qualifizieren. In der Champions League ist unser Ziel, die Gruppenphase zu überstehen und ins Viertelfinale einzuziehen. Danach ist alles möglich. Persönlich will ich mich natürlich spielerisch weiterentwickeln und auch wieder zu den Top 30 der Welt gehören.

Haben Sie schon irgendwas von Saarbrücken und dem Saarland gesehen? Wie ist Ihr Eindruck von den Saarländern?

Mir persönlich gefällt es in Saarbrücken sehr gut, die Atmosphäre ist sehr entspannt und man kann sehr gut essen gehen.



Mehr zu Patrick Franziska finden Sie auf seiner Webseite www.patrick-franziska.de.

Hoch hinaus mit Karsten Dilla beim 3. Neujahrsspringen im Zeltpalast Merzig

Körperspannung, Beweglichkeit und Geschwindigkeit, kombiniert mit einer guten Portion Mut – all das braucht es für den Sport, mit dem es stets hoch hinaus geht: Stabhochsprung ist nichts für schwache Nerven und nicht umsonst wird er als eine der Königsdisziplinen innerhalb der Leichtathletik betrachtet. Der amtierende Deutsche Vizemeister und Olympiateilnehmer Karsten Dilla hat mit uns über die Besonderheiten seines Sports gesprochen, um den sich beim 3. Neujahrsspringen am 14. Januar 2017, bei dem auch die IKK Südwest Partner ist, wieder alles drehen wird.

Der Stabhochsprung gilt als eine der schwierigsten Disziplinen aller Sportarten. Warum ist das so?

Im Stabhochsprung kommen sehr viele komplexe Bewegungsabläufe zusammen, die einzeln trainiert und vorbereitet werden müssen. Zunächst einmal ist eine gewisse Grundlagenausdauer erforderlich, um lange Wettkämpfe und viele Sprünge durchzustehen. Hierzu kommt die Sprintfähigkeit mit einem 5 Meter langen Stab. Nach einem explosiven Absprung wirken dann enorme Kräfte auf die Rumpf- und Schultermuskulatur. Um sich letztlich kopfüber Richtung Latte katapultieren zu lassen, sind turnerische Fähigkeiten und ein gutes Bewegungsgefühl gefragt.

Die eigentliche Kunst ist es jedoch, alle Bewegungsabläufe in kürzester Zeit und auf höchstem Niveau abzurufen. Das macht die Sache natürlich nicht gerade einfach, sorgt aber auch für ein sehr vielseitiges, abwechslungsreiches Training.

Wie trainiert man für solch einen komplexen Bewegungsablauf? Wie sieht so ein Trainingstag bei Karsten Dilla aus?

Meine Trainingstage sind sehr verschieden. Ich trainiere 8- bis 9-mal die Woche und versuche alle Anforderungen abzudecken. Tatsächlich Stabhochsprung trainiere ich „nur“ zweimal pro Woche. Hinzu kommen Kraft-, Sprint-, Ausdauer-, und Turneinheiten. Die Belastungen der Sprünge und des Trainings sind natürlich nicht zu unterschätzen, weshalb ich ein- bis zweimal pro Woche Physiotherapie auf dem Plan habe.

Welche Muskeln werden beim Stabhochsprung besonders beansprucht und welche Art Kraft-

Training ist vonnöten, um Höchstleistungen zu vollbringen?

Eine gut ausgebildete Schulter- und Oberkörpermuskulatur ist, denke ich, das Wichtigste beim Stabhochsprung. Nur so kann man kopfüber am Stab die Spannung halten und sich für die Latteüberquerung noch am Stab abdrücken. Beinkraft ist allerdings für einen schnellen Anlauf auch unverzichtbar. Ich trainiere zum einen im Kraftraum mit Gewichten, zum anderen trainiere ich aber auch sehr viel mit meinem eigenen Körpergewicht an verschiedenen Turngeräten.

Wie viel Zeit investieren Sie in Ihr Training?

Die acht bis neun Trainingseinheiten, die ich pro Woche absolviere, dauern jeweils circa zwei bis maximal drei Stunden. Hinzu kommt noch circa eine Stunde Physiotherapie in der Woche. Je nach Bedarf kann das aber auch mal mehr werden.

Sind Konzentrationsübungen und mentales Training auch Teil der Wettkampfvorbereitung? Wie schaffen Sie es, bei langen Wettkämpfen zwischen den einzelnen Sprüngen fokussiert zu bleiben?

Ich habe letztes Jahr in Vorbereitung auf die Olympischen Spiele einmal pro Woche Kampfkunst trainiert. Dies war zum einen ein guter Ausgleich zu meinem gewohnten Trainingsalltag, zum anderen habe ich verschiedene Techniken gelernt, um mich auf den Punkt zu konzentrieren und mit der Wettkampfanspannung besser umzugehen. Eine Situation und die Anspannung, wie man sie bei den Olympischen Spielen erlebt, lassen sich allerdings nur



Mitmachen und gewinnen!

Die IKK Südwest verlost Eintrittskarten für das Neujahrsspringen. Besuchen Sie uns einfach bei Facebook unter www.facebook.com/IKK.Suedwest und nehmen Sie am Gewinnspiel teil.

schwer simulieren und trainieren. Da kann ich für die Zukunft am meisten von meinen Erfahrungen profitieren.

Wo liegen die Unterschiede beim Springen im Freien und in der Halle?

Während man in der Halle weitestgehend die gleichen Bedingungen hat, können im Freien immer unterschiedliche Wetterbedingungen herrschen. Böiger Wind und Regen können das Stabhochspringen sogar sehr gefährlich machen. Leichter Rückenwind hingegen gibt uns etwas mehr Schwung im Anlauf und sorgt möglicherweise für minimal bessere Leistungen im Freien.

Welches Alter halten Sie für das Beste, um mit dem Stabhochspringen zu beginnen? Wann haben Sie selbst damit begonnen?

Ich habe lange Fußball gespielt, wie wohl die meisten Jungs in dem Alter, und habe dann mit 10 Jahren zur Leichtathletik gewechselt. Zunächst trainiert man in dem Alter sehr allgemein, bis man sich dann für eine Disziplin entscheidet. So mit 12 Jahren war dann für mich klar, dass ich Stabhochspringer werden will. Ich denke, 10 Jahre war ein gutes Alter für mich, um mit dem Stabhochspringen zu beginnen.

→ Info

Das 3. Neujahrsspringen findet am 14. Januar 2017 im Zeltpalast in Merzig statt. Das Springen startet um 17 Uhr, der Einlass beginnt um 16 Uhr.

Auslandskrankenversicherung – Das ändert sich 2017

Die IKK Südwest war eine der ersten Krankenkassen, die ihren Versicherten auch im Ausland Versicherungsschutz im Rahmen einer Auslandsreise-Krankenversicherung angeboten hat. Zwei Jahre lang konnten unsere Versicherten davon profitieren – nach dem Urteil des Bundessozialgerichts vom 31. Mai 2016 dürfen wir diesen Schutz aber ab dem 1. Januar 2017 nicht mehr anbieten. Aber keine Sorge: Ein guter Krankenversicherungsschutz auch im Ausland ist für uns auch weiterhin wichtig. Daher werden wir Ihnen 2017 Alternativen anbieten – im Zusammenhang mit unserer neuen Online-Geschäftsstelle.

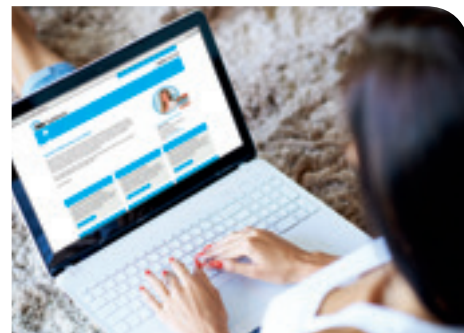


Endlich geht es in den verdienten Urlaub, doch dann funkt einem die Gesundheit dazwischen. Krank im Urlaub – ein Albtraumszenario, das leider immer wieder Realität wird. Innerhalb Europas erhält man mit der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC) lediglich den Leistungsumfang des Gastlandes. Im schlechtesten Fall bleibt man auf einem Teil der anfallenden Kosten im Ausland sitzen. Beahlt man beispielsweise eine Arztrechnung bar vor Ort, ist der Arzt an keinerlei Vertragssätze gebunden. Die IKK Südwest darf jedoch – wie alle anderen gesetzlichen Krankenkassen auch – nur die vertraglich vereinbarten Sätze erstatten. Außerhalb Europas und bei Kreuzfahrten gelten zudem noch einmal besondere Regeln, sodass hier im Zweifelsfall hohe Kosten entstehen können.

Änderungen ab 1. Januar 2017 – attraktive Alternativen

Bisher konnte die IKK Südwest ihren Versicherten einen besonderen Schutz im Rahmen einer kostenfreien Auslandsreise-Krankenversicherung anbieten, ab dem 1. Januar 2017 ist das nicht mehr möglich. Ausnahmen sind IKK-Versicherte, die ihre Reise bis einschließlich 31. Dezember 2016 antreten; für sie besteht noch Versicherungsschutz längstens für die ersten 42 Tage ab Reiseantritt.

Um reisenden Versicherten auch in Zukunft den bestmöglichen Schutz bieten zu können, arbeitet die IKK Südwest an guten Alternativen. Ab Januar 2017 besteht für IKK-Versicherte die Möglichkeit, selbst eine private Auslandsrankenversicherung bei unserem Kooperations-



partner zu fairen Konditionen über unsere Webseite (**Webcode 11322**) abzuschließen. Zusätzlich entwickeln wir ein einzigartiges **Auslands-Bonusprogramm IKK TravelFit**, das wir voraussichtlich ab Anfang März 2017 starten wollen. Hier können Sie sich jährlich eine kostenfreie Auslandsreise-Krankenversicherung über eine informative digitale Lernplattform zu Reise-Gesundheitstipps verdienen.

Neue Online-Geschäftsstelle ab März 2017

IKK TravelFit wird ein besonderes Angebot unserer neuen Online-Geschäftsstelle, die voraussichtlich ab Anfang März 2017 in Betrieb genommen wird. Dabei handelt es sich um einen geschützten Bereich auf unserer Webseite, in den sich Versicherte mit persönlichen Zugangsdaten einloggen können. Unter dem **Webcode 11530** können Sie sich dafür ab Januar bereits vorab registrieren. Der Servicebereich dient dazu, Tätigkeiten wie Adressänderungen, Anmeldungen zu Bonusprogrammen, die Bestellung der elektronischen Gesundheitskarte (eGK), den Upload des eGK-Lichtbildes oder die Erstellung von Leistungsanträgen ganz einfach online von zu Hause aus zu erledigen.

Service – ganz einfach von zu Hause aus

Das Angebot unserer Online-Geschäftsstelle wird im Laufe des Jahres ständig erweitert, sodass sich Versicherte in vielen Fällen den Weg zur Post sparen können. Der Zugang hierzu ist ganz einfach: Sie erreichen die Online-Geschäftsstelle zukünftig über unsere Webseite. Hier registrieren Sie sich mit Ihren persönlichen Daten. Nachdem Sie einen Freischaltcode über die von Ihnen angegebene Postadresse erhalten haben, stehen Ihnen alle Vorteile der Internet-Filiale zur Verfügung.

schmeckt. einfach. gut.



Gibt es etwas Appetitlicheres als den Duft von gedünstetem Gemüse, angebratenem Fleisch oder feinen Soßen? Wohl kaum. Trotzdem werden frische Zutaten in deutschen Küchen immer mehr zur Seltenheit und machen stattdessen Platz für Tiefkühlpizza, Dosenravioli und Co. Das Adipositas-Netzwerk Saar will dieser Entwicklung gemeinsam mit der IKK Südwest und der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Saarland entgegenwirken: Das Kochbuch „schmeckt. einfach. gut.“ soll jungen Menschen und Familien wieder die Freude am Kochen zurückgeben.

Hintergrund des Kochbuchs

Ein wichtiges Anliegen ist es, die zentrale Kulturtechnik „Kochen“ zu bewahren. Diese droht zwar nicht gänzlich zu verschwinden, dennoch nehmen in den Privathaushalten die Kenntnisse der Nahrungszubereitung seit einigen Jahrzehnten kontinuierlich ab. Damit geht auch die Fähigkeit, sich selbst zu versorgen, immer mehr verloren – die Abhängigkeit von industriellen Fertiggerichten nimmt hingegen deutlich zu. Schuld hierfür ist vor allem der zunehmende Mangel an Zeit. Dabei muss Kochen nicht immer viel Zeit kosten. Dass selbst einfache Gerichte zum zeitaufwendigen Unterfangen werden, liegt in der Regel an der fehlenden Routine. Wer regelmäßig kocht und die Abläufe kennt, kann schon in kurzer Zeit ein gut schmeckendes Essen zubereiten. Manchmal fehlen auch einfach nur Ideen, um der Eintönigkeit zu entfliehen. Das Kochbuch soll seinen Nutzern die Freude am Kochen zurückbringen. Es ist in einem interdisziplinären Team aus Medizinerinnen, Ernährungswissen-

schaftlern, Biologen, Sportwissenschaftlern und einem Spitzen-Koch entstanden. Abt Mauritius, ehemaliger Sterne-Koch aus dem Kloster Tholey, hat alle Rezepte selbst gekocht, sie verfeinert und sie mit nützlichen Profi-Tipps ergänzt.

Lieblingsrezepte der Schülerinnen und Schüler

Das modulare Kochbuch wurde vom Adipositas-Netzwerk Saar, der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung und vielen weiteren Partnern entwickelt. „Modular“ bedeutet dabei, dass jedes Rezept in drei Varianten zur Verfügung steht: Die erste Variante ist „einfach und schnell“ und bietet damit etwas für Kochanfänger. Bei der zweiten Variante wird mehr „selbstgemacht“ – sie ist damit etwas anspruchsvoller. Die dritte Variante – „deluxe, vegetarisch“ – richtet sich an vegetarische Genießer.

Mit Unterstützung des Umwelt- und des Gesundheitsministeriums wurde das Kochbuch vor allem für den vielseitigen Einsatz in Schulen,

Kitas sowie Gemeinwesen- und Gesundheitsförderungsprojekten konzipiert. Eine weitere Besonderheit: Die Rezepte basieren auf den Lieblingsrezepten saarländischer Schülerinnen und Schüler und wurden 2012 bei der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung eingereicht. Mit diesem Buch als Arbeitsgrundlage soll in Kitas, Schulen und gemeindenahen Projekten mit praktischen Kocheinheiten Kochkompetenz vermittelt werden. Diese Kochaktionen werden von der IKK Südwest als Hauptsponsor mit begleitet und gestaltet. Das Ziel ist, mit einfachen Zutaten abwechslungsreich kochen zu lernen, zu gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie anzuregen sowie Genuss und Vielfalt in der Ernährung zu fördern. So soll das Thema „Gesundes Leben“ möglichst früh als selbstverständlich angesehen werden: in der Kindertagesstätte, der Schule und dem Alltag der Familie.

Bewusst für eine gute Ernährung

Das Kochbuch will junge Menschen und Familien auch dazu ermutigen, selbst zu kochen und bewusster zu entscheiden, wie und was gegessen wird. Dabei ist es für alle Altersgruppen geeignet und spricht sowohl Koch-Anfänger als auch Fortgeschrittene an. Mit dem dreistufigen Bausteinprinzip hat jeder schnell ein Erfolgserlebnis. Gleichzeitig lernt man auch die Vielfalt an Varianten kennen, die auf der Basis eines einzigen Grundrezeptes möglich sind.



→ Info

Sie erhalten das Buch über die zugehörige Webseite www.schmeckt-einfach-gut.de oder direkt beim Michel-Verlag in Ottweiler unter info@michelverlag.de. Interessierte Schulen und andere Einrichtungen können sich bei der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Saarland per E-Mail unter info@vns-sal.de oder per Telefon unter **06 81/5 01-4366** melden, um praktische Unterstützung bei der Durchführung zu erhalten.

Faszientraining: Die Faszination rund um die Rolle

Wer sich mit dem Thema Sport und Gesundheit beschäftigt, kommt an einem Trend zurzeit nicht vorbei: Faszientraining nennt sich die aktuellste Errungenschaft der Fitnessbranche und mit ihr steht das Training rund um die Rolle sohoch im Kurs wie kaum ein anderes.

Expertenmeinung



„Faszien haben wesentlich mehr Schmerzrezeptoren als die Muskulatur und sind daher oft der Grund für diffuse, weit verbreitete Schmerzgeschehen. Daher kann Faszienfitness nicht nur einen bedeutenden Beitrag für das persönliche Wohlempfinden leisten, sondern auch Schmerzen bekämpfen, zum Beispiel im Bereich der Sehnen und Gelenke.“

Mark Rietz, Physiotherapeut und stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e.V.



Die Faszien – das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk – waren bislang nur bei Insidern für ihre Form und Elastizität gebende, netzartige Struktur bekannt. Jetzt treten sie aber zunehmend ins Rampenlicht aktueller medizinischer Forschungen und erreichen somit internationale Aufmerksamkeit.

Bisher waren Faszien lediglich als untergeordnetes körperliches Gewebe bekannt, man hielt es für funktionsloses Bindegewebe, das sozusagen als Verpackungs- und Füllmaterial dient. Auch die Trainingslehre im Sportbereich hatte neben Cardio- und Muskeltraining nur neuromuskuläre Koordination im Repertoire. Dank jüngster Forschungen weiß man aber heute, dass Faszien lebendig sind und einen großen Einfluss auf Muskulatur, Haltung und Bewegung haben. Auch deren Schmerzempfindlichkeit ist kein Geheimnis mehr und bietet somit Erklärung für viele Krankheitsbilder und Beschwerden.

Neue Erkenntnisse, neue Möglichkeiten

Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch: biegsam wie ein Bambus, reißfest wie ein Zugseil und federnd wie die Bewegungen einer Gazelle. Das garantiert nicht nur die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, sondern es vermeidet auch schmerzhafte Reibereien in Gelenken und Bandscheiben und

schützt die Muskulatur vor Verletzung. Als Fazit kann man sagen: Faszientraining hält uns in Form und gibt uns die Möglichkeit, unsere Fitness und Bewegungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Die allgemein beklagte Alterssteifheit und der damit einhergehende Verlust an elastischem Schwung sind im Wesentlichen das Resultat von verfilzten Kollagen-Fasernetzen. Kurz gesagt: Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder es wieder werden möchte, tut gut daran, sein Lebensnetz aus Faszien zu kräftigen.

Faszien: ein trainierbarer Jungbrunnen

Ein spezielles Training der Faszien bietet neben dem Muskelaufbau eine gute Grundlage für eine beschleunigte Heilung bei Muskel- oder Gelenkverletzungen sowie für eine wirksame Verletzungsprophylaxe. Natürlich müssen auch die Muskeln im Rehabilitations- und Präventionsbereich weiter trainiert werden. Möchte man aber das Optimum an Effektivität und Nachhaltigkeit erreichen, kommt man an einem gezielten Faszientraining nicht vorbei. Das Schöne: Muskeln und Faszien können nicht getrennt voneinander trainiert werden. Haben wir bisher nur Trainingseinheiten für das Muskelgewebe durchgeführt, so lernt man jetzt, mit einem neuen „Faszienbewusstsein“ an das Training heranzugehen. Meist haben schon

altbekannte Übungen eine große Wirkung auf die Faszien. Ausrollen, massieren, dehnen und federn – das sind hierbei grundlegende Prinzipien, welche sich einfach mit und ohne Trainingsgerät zu Hause ausführen lassen. Als Trainingsgerät bewährt haben sich spezielle Rollen (sogenannte Blackrolls) und Bälle. In den Fitnessstudios ist dieser Trend schon seit einiger Zeit angekommen: Hier findet man ein breites, auf die persönlichen Ansprüche und Vorlieben der Kunden abgestimmtes Kursangebot.

Mitmachen und gewinnen!



Haben wir Ihr Interesse am Faszientraining geweckt? Dann machen Sie doch bei unserem Gewinnspiel mit. „Für mich“ verlost eine **original Blackroll**, die Sie für Ihr Training verwenden können.

Senden Sie einfach bis zum **31. Januar 2017** eine E-Mail mit dem Betreff „Blackroll“ an gewinnspiel@fbo.de.

* Gewinnspielbedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist die IKK Südwest, Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken. Ausgeschlossen sind Personen unter 18 Jahren sowie Mitarbeiter der IKK Südwest. Die Gewinner werden unmittelbar im Anschluss an die Auslosung schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg sowie eine Auszahlung des Preises sind ausgeschlossen. Das Gewinnspiel in diesem Magazin wurde gesponsert von der FBO GmbH.

Mit Musik und Bewegung gegen das Vergessen

Bewegung fördert das körperliche Wohlbefinden und bringt das Gehirn auf Touren. Das gilt nicht nur für junge und gesunde Menschen: Auch an Demenz Erkrankte profitieren von regelmäßiger Bewegung. Dabei ist es wichtig, die Bewegung in den Alltag zu integrieren – denn nur so bleibt die körperliche Leistungsfähigkeit so lange wie möglich erhalten.

Im Laufe einer Demenz lassen die geistigen und körperlichen Leistungen nach – eine Entwicklung, die das Leben der Erkrankten stark beeinträchtigt. Durch ein gezieltes Training kann dem Abbau aber effektiv entgegengewirkt werden.

Koordination geistiger und körperlicher Fähigkeiten

Das Alltagsleben enthält eine Vielzahl von Situationen, in denen Bewegungen und gleichzeitige geistige Anforderungen zusammen koordiniert werden müssen, beispielsweise bei einer Unterhaltung während eines Spaziergangs. Solche Mehrfachhandlungen setzen eine ausreichende Aufmerksamkeitsleistung voraus.

Bei einer Demenz ist diese Fähigkeit jedoch stark herabgesetzt. Die Folge: Es kommt häufig zu Bewegungsfehlern und somit zu Unfällen und Stürzen. Ältere Menschen profitieren generell von einem regelmäßigen körperlichen Training: Sie verfügen über eine bessere Kraft- und Balancefähigkeit und stürzen auch seltener. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen diese Tatsache auch für Patienten mit beginnender und schwerer Demenz. Deren Leistungsfähigkeit bei Alltagsbewegungen wie Gehen, Aufstehen oder Treppensteigen konnte durch ein spezielles Trainingsprogramm um 30 bis 50 Prozent verbessert werden.

Training für Kraft, Balance und Aufmerksamkeit

Kraftdefizite sind ein Hauptrisikofaktor für Stürze. Entsprechend bildet ein Krafttraining die Grundlage eines sinnvollen Trainingsprogramms für Demenzerkrankte. Muskeln passen sich auch im Alter an die Belastung an und bei regelmäßigem Training nimmt die Kraft zu. Auch durch ein gezieltes Training der Balance

im Stand und während des Gehens kann Stürzen vorgebeugt werden. Beim sogenannten Dual-Task Training wird über das gleichzeitige Ausführen einer Bewegung und einer kognitiven Aufgabe die Aufmerksamkeitsleistung der Betroffenen geschult und verbessert.

Tanzcafé „Vergissmeinnicht“

Das Training für Menschen mit Demenz kann in Trainingsgruppen oder zu Hause erfolgen, je nach Fähigkeiten der Betroffenen. Aber auch alternative Bewegungsformen wie zum Beispiel das Tanzen können sich positiv auf das Krankheitsbild auswirken. Das weiß auch Edda Mertz: Sie ist bereits seit 20 Jahren Mitglied in der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz und kennt die Problematik rund um die Demenz. „Trotz ständiger Pflege und Fürsorge werden die Erkrankten zunehmend hilflos und vereinsamen. Sie verlieren Wissen, Fähigkeiten, Reaktionen und irgendwann auch ihr Sprachvermögen“, so die Pirmasenserin. Forschungen haben ergeben, dass Musik ein wichtiger Schlüssel zum Bewusstsein der Dementen ist. Aus diesem Grund hat sich Edda Mertz vor zehn Jahren auch für die Eröffnung eines Tanzcafés starkgemacht. „Musik besitzt die Fähigkeit, bis in die tiefen Schichten des menschlichen Gehirns vorzudringen. Sie ist ein nonverbales und emotionales Ausdrucksmittel, das uns neue Zugangswege zu nicht mehr kommunikationsfähigen Patienten schaffen kann“, so die Initiatorin des Tanzcafés. Mittlerweile veranstaltet das ehrenamtliche Team inklusive Berufsmusikern einmal im Monat in zwei Altenheimen Tanzmitten: im Caritas-Altenzentrum St. Anton in Pirmasens und im Caritas-Altenzentrum Maria Rosenberg in Buralben. Ein drittes Tanzcafé wurde im vergangenen Oktober im Haus Zoar in Kusel vorgestellt.



Polonaise im Tanzcafé „Vergissmeinnicht“.

„Wir tanzen wieder – Generationen bewegen“



Auch die IKK Südwest engagiert sich aktiv für das Thema Bewegung und Demenz: Gemeinsam mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V., der Landesfachstelle Demenz Saar und dem Netzwerk Demenz im Regionalverband Saarbrücken organisierten wir im vergangenen September einen Flashmob vor der Europagalerie in Saarbrücken. Unter dem Motto „Wir tanzen wieder – Generationen bewegen“ versammelten sich Betroffene und Angehörige, Interessierte und Unterstützer sowie viele IKK-Mitarbeiter, um gemeinsam eine aufmerksamkeitswirksame Tanz-Choreografie zu präsentieren.

→ Info

Mit dem 1. Januar 2017 treten in der **Pflege** viele Verbesserungen in Kraft. Alle aktuellen Informationen finden Sie auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem **Webcode 0280**.

Fit und locker am Arbeitsplatz

Tag für Tag verspannt in den Feierabend? Das muss wirklich nicht sein! Viele Erwerbstätige verbringen einen Großteil ihres Tages am Schreibtisch und vor dem Rechner – umso wichtiger ist es, Muskulatur und Gelenke durch einfache Übungen und Techniken zu lockern. Unsere Gesundheitsberater Dirk Thies, Timo Wagner und Silvia Meißner haben deshalb für Sie einige Büro-Übungen zusammengestellt, mit denen auch Sie fit und locker durch den Arbeitsalltag kommen.

→ Bei allen Übungen gleichmäßig atmen.

Ausfallschritt



Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach vorne, der hintere Fuß steht auf dem Fußballen, Ihre Zehen sollten nach vorne zeigen. Achten Sie auf einen geraden Rücken.

Senken Sie nun Ihren Oberkörper, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Ihr ganzes Gewicht liegt dabei auf dem Ballen des hinteren und auf der Ferse des vorderen Fußes. Achten Sie darauf, dass das Knie des vorderen Beines hinter der Fußspitze bleibt.

Die Übung 10- bis 15-mal durchführen. Anschließend das Bein wechseln.

Rumpfwenden



Aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Den Oberkörper so weit zur Seite drehen, bis eine deutliche Spannung im seitlichen Rumpf entsteht.

Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten. Anschließend in die andere Richtung wiederholen.

Brust- und Schulterdehnung



Auf der Kante des Bürostuhls sitzend die Hände schulterbreit auf dem Tisch ablegen. Den Stuhl jetzt so weit nach hinten schieben, bis die Arme und der Rücken gestreckt sind.

Den Oberkörper leicht nach unten drücken.

Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten und anschließend wieder langsam aufrichten.

Einbeinstand



Das Körpergewicht auf ein Bein verlagern, ein Bein anheben und circa 10 bis 15 Sekunden die Balance halten. Den Oberkörper dabei aufrecht und das Standbein leicht gebeugt halten.

Anschließend das Bein wechseln.

Liegestütz



Beide Hände schulterbreit auf den Schreibtisch stützen, die Füße so weit vom Tisch entfernt auf die Zehenspitzen stellen, dass sich der gesamte Körper in einer geraden, vorgeneigten Position befindet.

Die Arme beugen, bis die Brust fast die Tischkante berührt, und wieder hochdrücken.

Die Übung 10- bis 15-mal wiederholen.

Gesäß dehnen



Aufrecht auf der Stuhlkante sitzen, ein Bein angewinkelt auf dem anderen Oberschenkel ablegen.

Mit geradem Oberkörper nach vorne neigen, bis eine Spannung im Gesäß entsteht.

Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten, anschließend wieder langsam aufrichten und die Übung mit der anderen Seite wiederholen.

Fitnessstracker – PRO & KONTRA

Sie zählen unsere Schritte, überprüfen unsere Herzfrequenz und errechnen Kalorienverbrauch sowie Schlafdauer: Fitnessstracker gehören aktuell zu den gefragtesten Produkten auf dem Lifestyle-Markt. Sie sollen ihre Träger nicht nur zu mehr Bewegung anregen, sondern auch deren Leistungsfähigkeit und körperliche Kapazitäten optimieren. Aber ist deren immer größer werdender Einfluss auf unser Leben auch wirklich sinnvoll? „Für mich“ hat zwei Experten zu diesem Thema befragt und dabei zwei ganz unterschiedliche Meinungen erhalten.

Warum Gesundheits-Apps sinnvoll sind

PRO



Prof. Dr. Bernhard Allmann,
Professor für Gesundheitsmanagement an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken

Mobile digitale Technologien sind heute aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Ihr Einsatz prägt unser Zeitalter beschleunigter zwischenmenschlicher Kommunikation und Informationsvermittlung. Der Erfolg von Smartphones, Tablets, Smartwatches und anderen Formen tragbarer Kleinstcomputer liegt im Komfort begründet, den sie zur Erfüllung verschiedenster Aufgaben bieten. Die Nutzungshürden sind niedrig und der Vertrieb passender Software, der sogenannten Apps, einfach. Dies erweitert immens den Spielraum für Innovationen bei überschaubarem finanziellem Risiko für die Entwickler und führt zu einem großen Angebot – auch im Gesundheitskontext.

Es stehen Gesundheits-Apps für die unterschiedlichsten Ansprüche zur Verfügung, zum Beispiel als gesundheitsbezogene Nachschlagewerke, Patiententagebücher oder Fitness- und Wellness-Apps. Grundsätzlich können Apps gezielt als präventive Maßnahme zur Förderung eines gesunden Lebensstils eingesetzt werden. Studien zur Steigerung der körperlichen Aktivität belegen durchaus einen Nutzen von Apps über einen kurzen bis mittelfristigen Zeitraum und liefern erste vielversprechende Ergebnisse. Zudem ist belegt, dass Ernährungs-Apps zur Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens Gewichtsreduktionen bewirken können. Wichtig im Sinne der Wirksamkeit ist, dass Informationen der Fachgesellschaften und deren Empfehlungen in den Apps berücksichtigt werden, damit die angestrebten Gesundheitsziele auch erreicht werden.

Apps zur Dokumentation persönlicher Gesundheits- und Vitaldaten können auch helfen, das Fortschreiten von Erkrankungen zu verhindern. Viele Apps bieten eine Erinnerungsfunktion, über die sich die Nutzer an Impf- und Vorsorgetermine oder an die Medikamenteneinnahme erinnern lassen können. Zudem unterstützen Apps die Ergebnisdarstellung visuell, das heißt, sie zeigen zum Beispiel die Entwicklung des Gewichts oder von Blutdruckwerten über einen bestimmten Zeitraum an und bieten die Möglichkeit, diese Daten an behandelnde Ärzte zu versenden. Apps zur Analyse von Bewegung und damit zusammenhängenden körperbezogenen Daten können für Nutzer und Ärzte relevante Informationen generieren – vom Schrittzähler über die Erfassung von Höhenmetern bis hin zu verbrauchten Kalorien und der bewegungsbezogenen Herzfrequenz.

Apps bieten besonders für die Motivation und den Zugang zu präventiven Aktivitäten neue Möglichkeiten, da der Umgang mit Smartphone & Co. für viele weitgehend selbstverständlich ist. Apps können einen gesunden Lebensstil unterstützen und Anreize für eine gesundheitsbewusste Ernährung, für Bewegung, Stressmanagement, Gewichtskontrolle und vieles mehr darstellen. Besonders bei chronisch Kranken oder älteren Menschen, die gesundheitliche Beeinträchtigungen haben, können Apps das Selbstmanagement unterstützen und an der Schnittstelle zur ärztlichen Versorgung wichtige Informationen generieren.

Mitmachen und gewinnen!

Möchten auch Sie mehr über Sinn und Unsinn der digitalen Welt erfahren? Dann machen Sie bei unserem Gewinnspiel mit. „Für mich“ verlost fünf Exemplare des Buches **„Im digitalen Hamsterrad“** von Gerald Lembke, erschienen im medhochzwei Verlag.

Senden Sie einfach bis zum **31. Januar 2017** eine E-Mail mit dem Betreff „Digital“ an gewinnspiel@fbo.de.



* Gewinnspielbedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist die IKK Südwest, Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken. Ausgeschlossen sind Personen unter 18 Jahren sowie Mitarbeiter der IKK Südwest. Die Gewinner werden unmittelbar im Anschluss an die Auslosung schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg sowie eine Auszahlung des Preises sind ausgeschlossen. Das Gewinnspiel in diesem Magazin wurde gesponsert von der FBO GmbH.

Nachhaltige Veränderungen sind nicht belegt

KONTRA



Prof. Dr. Gerald Lembke,
Professor für Medienmanagement
und Kommunikation an der Dualen
Hochschule Baden-Württemberg in
Mannheim

Wenn die digitale Revolution die Menschen überfordert, müsse man ihre Leistung steigern. So lautete ein Kommentar in einer TV-Dokumentation im öffentlich-rechtlichen Fernsehen vor einigen Wochen.

Die Leistungssteigerung hat die Industrie schon längst für sich entdeckt. Durch die Verbindung von Maschine und Software steuern und optimieren mechatronische Lösungen diese in der Industrie seit Jahren. Dieses Prinzip überträgt die Digital-Ökonomie nun auf den Menschen.

Gemessen wird, was technisch machbar ist: Blutdruck, Schritte, GPS-Position während des Joggens, Hauttemperatur, Herzschlag, Puls, Kalorienverbrauch, Laufgeschwindigkeit, Schlafphasen, Stresslevel. Am Körper befindliche Sensoren sind die neuen Datensammler für die vermeintliche Optimierung von Körperfitness und Wohlbefinden. Doch gesünder machen sie entgegen vieler Hoffnungen nicht. Vielmehr unterliegen kurzfristige motivatorische Effekte den langen Verhaltensroutinen des Menschen. Nachhaltige Veränderungen sind bis heute wissenschaftlich nicht belegt. Vielmehr wird damit ein Körperkult gefördert, der für viele zur Ersatzreligion wird, in der es gilt, das langweilige Leben mit Sinn und das Internet mit Daten zu füllen. Es sei auszugsweise auf Risiken hingewiesen:

- **Fitnesstracking erzeugt sozialen Stress.** Zum Beispiel sehen regelmäßig publizierte Lauf-

strecken im Internet für Dritte toll aus. Nun muss der Jogger im Realen ebenso gut aussehen. Das reale Selbstbild hinkt jedoch dem digital erzeugten Fremdbild hinterher.

- **Gesundheitsdaten werden ökonomisiert.** Viele Anwender sind sich nicht bewusst, dass unzählige persönliche Daten über Fitnesstracker gesammelt und an den Produzenten weitergeleitet werden. Daraus lassen sich umfassende Rückschlüsse auf die persönliche Lebensführung ziehen.
- **Das Bedürfnis nach Selbstdarstellung wird perfide ausgenutzt.** Die wahre Belohnung für die sportliche Plackerei sind nicht die verbrannten Kalorien, sondern Likes und Kommentare in den Communitys. Schon in den 1920er-Jahren wurde in den amerikanischen Hawthorne-Werken die Arbeitsleistung der Mitarbeiter durch Beobachtung erhöht. Je intensiver sie beobachtet wurden, umso fleißiger waren sie.

Wenn die digitale Revolution die Menschen überfordert, müsse man ihre Leistung steigern. Darin liegt der Trick der digitalen Ökonomie. Der Mensch hat sich den technologischen Möglichkeiten anzupassen und ihnen zu folgen. Das Digitale bestimmt das analoge Verhalten des Menschen. Das Prinzip „Daten, Daten, Daten über alles“ wird geschickt auf die letzten privaten Lebens- und Ruhebereiche angewandt – in der Regel weniger zum Wohl des Menschen und mehr zum Wohl der Gadget-Unternehmen.

Die Gefahr sitzt im Bürostuhl!

Ob auf der morgendlichen Fahrt zur Arbeit, mittags in der Pause oder tagsüber am eigenen Schreibtisch – viele Berufstätige verbringen einen Großteil ihres Tages im Sitzen. Dass diese Körperhaltung auf lange Sicht nicht gesund sein kann, darüber sind sich die Mediziner einig: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Rückenprobleme und viele weitere Krankheitsbilder gehören hier zu den typischen Folgeerscheinungen.

„Für mich“ hat den Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. und Bewegungswissenschaftler Dr. Dieter Breithecker getroffen und mit ihm über die Tücken des Dauersitzens sowie über mögliche vorbeugende Maßnahmen gesprochen.



Herr Dr. Breithecker, Sie haben sich beruflich voll und ganz dem Thema Bewegung verschrieben. Wie kam es zu Ihrer Faszination für das Thema? Eigentlich ist uns diese Faszination in die Wiege gelegt worden. Bewegung ist bekanntlich ein Grundbedürfnis wie Essen, Trinken und Schlafen. Ich hatte dazu noch

als Kind der „Babyboomer-Jahrgänge“ das Glück, dieses Grundbedürfnis spielerisch, erlebnisreich und selbstorganisiert ausleben zu können. Dieses emotionale Erleben von Bewegung hat meine innere Haltung, meinen beruflichen Werdegang und die heutige Einstellung zu diesem Thema entscheidend geprägt.

Warum ist Bewegung so wichtig für uns Menschen?

In den Alltag integrierte, regelmäßige und vielseitige Bewegung – und hiermit meine ich nicht die sportlichen Aktivitäten – ist eine grundlegende Voraussetzung, damit wir uns körperlich, geistig und emotional im Gleichgewicht befinden. Bereits leichte bis mittlere Bewegungsintensitäten haben häufig bessere gesundheitliche Effekte als Medikamente, und das ohne Nebenwirkungen.

Viele von uns verbringen den Großteil ihres Alltags im Sitzen. Dieses wird hinsichtlich seiner Gesundheitsgefährdung gerne als „das neue Rauchen“ bezeichnet. Was ist so schädlich am Sitzen?

Es ist die mit dem (Dauer-)Sitzen einhergehende Inaktivität, eine mangelnde muskuläre Aktivität, die für eine Vielzahl chronischer Erkrankungen verantwortlich ist. Regelmäßige Muskelkontraktionen sind aber für unsere physiologischen Stoffwechselfunktionen von essenzieller Bedeutung. Deswegen sollte ein Büroalltag nur zu 50 Prozent sitzend verbracht werden. Die restlichen 40 Prozent verteilen sich auf das Stehen sowie die Bewegung im Raum.

Aber schon in der Schule lernen wir doch, über einen längeren Zeitraum ruhig sitzen zu bleiben und dem Unterricht zu folgen. Ist das dann nicht eigentlich falsch?

Natürlich, die Kinder zeigen doch durch ihr natürliches, unbewusst ausgelebtes und unruhiges Sitzverhalten, was sie für einen gesunden Entwicklungsprozess benötigen. Sie organisieren damit ihr körperliches und geistiges „Überleben“. Geben wir gerade ihnen keine angemessenen Bewegungsräume, schädigen wir mehr als nur den Rücken.

Kann man die gesundheitsschädigenden Wirkungen des stundenlangen Sitzens nicht einfach in seiner Freizeit ausgleichen, beispielsweise durch regelmäßiges Joggen?

Nein! Der durch stundenlanges Sitzen entstehende negative Effekt auf stoffwechselphysiologische Funktionen (Fett-, Zuckerstoffwechsel) kann nicht durch ein einmal täglich stattfindendes Fitnesstraining kompensiert werden. Das hat zwar positive Effekte auf die



gezielte Trainingsausrichtung, aber ein funktionierender Stoffwechsel und eine in der Schule oder im Büro ausgewogene körperliche, geistige und emotionale Balance sind auf regelmäßige, in den Alltag integrierte körperliche Aktivität angewiesen.

Wie können wir Bewegung insbesondere in unseren Berufsalltag integrieren? Gerade für Büroangestellte dürfte das nicht so einfach sein ...

Da gibt es viele Möglichkeiten, unsere innere Einstellung muss sich aber als Erstes bewegen. Es fängt bereits damit an, den Weg zur Arbeit bewegter zu organisieren (beispielsweise Treppen benutzen, entfernter parken). Beim Telefonieren grundsätzlich aufstehen und wenn möglich dabei hin- und hergehen. Das bietet sich bei Kleingruppengesprächen an. Der Papierkorb steht nicht neben dem Schreibtisch, sondern einige Schritte entfernt, ebenso der Drucker. Jeder Positionswechsel und jeder Schritt zählt, auch die in der Mittagspause.

Sie setzen sich beharrlich für mehr Bewegung in den Lebenswelten von Menschen ein, sei es in der Kita, der Schule oder am Arbeitsplatz. Was tun Sie selbst, um tagtäglich in Bewegung zu bleiben?

Natürlich sollte man das, wovon man berichtet, auch selbst leben. So habe ich mir und meinen Mitarbeitern sukzessive ein Arbeitsumfeld geschaffen, das es uns ermöglicht, die Dinge spontan auszuleben, die ich eben empfohlen habe. Darüber hinaus bewege ich mich so durch mein Leben, dass ich die täglichen „Bewegungsverführer“ (Treppen, Wege und Umwege) als solche wahrnehme und nutze. Auch kleinere körperliche Arbeiten an und um unser Haus herum erledige ich mit viel Ambition selbst. Und ja, ab und zu besuche ich auch ein Fitnessstudio. Mein Prinzip: Einfach bewegen!



Wir zeigen Ihnen, wie Sie in Zukunft beim Thema Zahnarzt **„Oh!“ statt „Aaaah!“** sagen.

Schützen Sie Ihre Familie und sich vor hohen Zusatzkosten beim Zahnarzt – mit einer Zahnzusatzversicherung von SIGNAL IDUNA. Egal, ob Ihr Kind eine Zahnspange braucht oder ein Familienmitglied hochwertigen Zahnersatz oder eine professionelle Zahnreinigung benötigt: Mit SIGNAL IDUNA können Sie immer mit der besten Versorgung rechnen – und mit bis zu 90 % Kostenerstattung! Informieren Sie sich jetzt!

SIGNAL IDUNA Gruppe, Hauptverwaltung Dortmund, Joseph-Scherer-Straße 3, 44139 Dortmund,
Telefon 0231 135-7991, info@signal-iduna.de, www.signal-iduna.de/kv-zusatz



14KW65

SIGNAL IDUNA 
 gut zu wissen

fit mit Fred!

