

MEHR LEISTUNGEN, MEHR NÄHE, MEHR GESUNDHEIT

FÜR MICH

DAS KUNDENMAGAZIN DER IKK SÜDWEST. 01 2018

IKK Südwest



*Wir haben unseren Titel
erfolgreich verteidigt!*



*Jetzt sind Jogi und seine
Jungs dran.*

FOCUS MONEY
Zum dritten Mal in Folge
BESTE
REGIONALE
KRANKENKASSE
Ausgabe 07/2018
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

INHALT

SEITE
3

EDITORIAL
UND SERVICE-INFORMATIONEN

SEITE
4

NEUES AUS DEM
VERWALTUNGSRAT

SEITE
5

KURZMELDUNGEN
RUND UM IHRE IKK SÜDWEST

SEITE
6

TITEL-HATTRICK
FÜR DIE IKK SÜDWEST

SEITE
7

FIT FÜR DEN FRÜHLING
TREFFPUNKT WOCHENMARKT: KAISERSLAUTERN-EINKAUFSTOUR
MIT GESUNDHEITSBERATERIN MARINA TREMMEL

SEITE
8

KEINE VORGABEN
VOM TRAINER
INTERVIEW MIT EX-FUSSBALLPROFI BERND FRANKE

SEITE
9

ERNÄHRUNG
UND SPORT

SEITE
10

EIN BROT FÜR KINDER IN NOT
SPENDENAKTION ZUGUNSTEN VON STERNENREGEN

SEITE
11

WM DER BROTE
WER ISST WAS?

SEITE
12/13

FRED KICKT
MALEN UND GEWINNEN

SEITE
14

HEIMSPIEL FÜR SIE
DAS GROSSE WM-GEWINNSPIEL

SEITE
15

„LEBENSLANG WIRD KEINER MIT
TRENNKOST, SHAKES, MONO-DIÄTEN
ODER PILLEN DURCHHALTEN“
INTERVIEW MIT MARC WEYRICH

SEITE
16/17

GUTE PFLEGE
IM STARKEN REGIONALEN NETZWERK

SEITE
18/19

MEHR DRIN FÜR SIE
GEWINNSPIELE, INTERVIEWS, GESUNDHEITSTIPPS

IMPRESSUM

„Für mich“, Das Kundenmagazin der IKK Südwest
Regelmäßige Gesundheits-Tipps und Service-
Informationen der IKK Südwest für ihre Kunden

Herausgeber: IKK Südwest,
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

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

Text und Gestaltung: m&r Kreativ GmbH
Kossmannstraße 27, 66119 Saarbrücken

Redaktion: IKK Südwest, m&r Kreativ

Grafik: m&r Kreativ

Druck: pva Druck und Medien-Dienstleistungen AG,
Industriestraße 15, 76829 Landau/Pfalz

Auflage: 420.000

Bildnachweis:

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

S. 3 Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest; S. 4 Rainer Lunk, Ralf Reinstädler: IKK Südwest; S. 5 IKK Talent Team: Lutwin Jungmann, Bundesverdienstkreuz: HWK Trier; S. 6 Peter Kerkrath, Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de; S. 7 view – die agentur; S. 8 Peter Kerkrath, Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de; S. 9 Michael Müller, Sophie Jehle, Eva-Maria Haas: privat; S. 10 IKK Brot: IKK Südwest; S. 11 oben: ©iStock RobertoDavid; unten: Tortillas ©Wavebreakmedia Ltd, Bbang ©iStock danielvfung, Knäckebrot ©Zoonar/O.Kovach; S. 12/13 m&r Kreativ GmbH; S. 14 ©iStock Jovanmandic; S. 15 oben: SR 1, unten: Knappschaft; S. 16 view – die agentur; S. 17 IKK Südwest; S. 18 ©iStock Poike; S.19 ©iStock mactrunk

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 zugesandt.

Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

EDITORIAL

Knapp vier Jahre ist es her, dass die deutsche Nationalmannschaft in Brasilien den Pokal in die Höhe recken und den Gewinn der Weltmeisterschaft feiern konnte. Ab dem 14. Juni steht das Projekt „Titelverteidigung“ an, zu dem wir der deutschen Elf natürlich die Daumen drücken.

Zusammen mit unserem Themenschwerpunkt „Ernährung“ – mehr dazu gibt es übrigens unter www.iss-einfach-besser.de – findet sich die WM auch in diversen Artikeln in der neuesten Ausgabe unseres Kundenmagazins wieder. Sei es im Interview mit dem Vize-Weltmeister von 1982 Bernd Franke auf Seite 8, auf unserer neuen Kinderseite mit Fred (Seite 12/13) oder in unserem großen Gewinnspiel auf Seite 14.

Titelverteidigung ist aber auch für die IKK Südwest ein gutes Stichwort, denn bereits im

Februar wurden wir von Focus Money zum dritten Mal in Folge als beste regionale Krankenkasse ausgezeichnet. Eine Auszeichnung, die unsere Leistungs- und Servicestärke belegt und für uns Ansporn ist, für Sie auch in den kommenden Jahren weiter am Ball zu bleiben.

Seit März steht die neue Bundesregierung. In unserer Rubrik „Neues aus dem Verwaltungsrat“ (Seite 4) werfen unsere Verwaltungsratsvorsitzenden Rainer Lunk und Ralf Reinstädler einen Blick auf die Vorhaben der Koalition und kommentieren aus ihrer jeweiligen Sicht als Arbeitgeber- bzw. Versichertenvertreter.

Zudem freuen wir uns, dass wir mit dieser Ausgabe der „Für mich“ einige Neuerungen umsetzen konnten: Wir haben das Magazin ansprechender gestaltet und insgesamt etwas „aufgeräumt“, was sich vor allem in Sachen

Übersichtlichkeit bemerkbar macht. Gleichzeitig haben wir auch die Gestaltung der Texte an sich überarbeitet, wodurch sich die Lesbarkeit der Artikel deutlich verbessert. Natürlich interessiert uns, wie die neue Gestaltung bei Ihnen ankommt – mehr dazu, wie Sie uns eine Rückmeldung geben können, finden Sie daher auf den Seiten 18/19.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der aktuellen Ausgabe der „Für mich“.

Herzlichst,



Roland Engehausen



Prof. Dr. Jörg Loth

Vorstände der IKK Südwest

NEU IN HANAU, UMZUG IN FRANKFURT

Die IKK Südwest baut ihren Kundenservice und ihre regionale Präsenz weiter aus. Schon Ende **April 2018** öffnete in **Hanau** ein neues Kundencenter seine Türen. Elf Mitarbeiter bieten den IKK-Südwest-Versicherten der Region ein Maximum an persönlichem Service. Das neue Kundencenter befindet sich in der Nußallee 7c in 63450 Hanau.

In **Frankfurt am Main** bezieht die IKK Südwest zudem neue Räumlichkeiten. Das bisherige Kundencenter wechselt in die Bockenheimer

Anlage 2 in 60322 Frankfurt. Die Öffnungszeiten bleiben unverändert: Montag bis Mittwoch sowie Freitag von 8 bis 16 Uhr und Donnerstag von 8 bis 18 Uhr.

Alle Informationen zu unseren Geschäftsstellen finden Sie auch auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Punkt „IKK vor Ort“.

**WOLLEN SIE MEHR
ERFAHREN?**

Einfach den QR-Code einscannen für
www.ikk-suedwest.de/ikk-vor-ort



EIN BLICK AUF DEN KOALITIONSVERTRAG

Seit März steht die Große Koalition, die Deutschland in den kommenden dreieinhalb Jahren regieren wird. Die IKK Südwest und ihr Verwaltungsrat erwarten viele Impulse für das Gesundheitswesen von der neuen Regierung und dem neuen Gesundheitsminister Jens Spahn (CDU). Insgesamt acht Seiten widmen CDU/CSU und SPD den Themen „Gesundheit und Pflege“ im Koalitionsvertrag. Darin werden vielfältige Themen angesprochen, die die Regierung in den nächsten Jahren auf den Weg bringen und umsetzen möchte. Einige der aus unserer Sicht besonders wichtigen Punkte schauen wir uns in der Folge kurz an, die Vorsitzenden unseres Verwaltungsrats Rainer Lunk und Ralf Reinstädler kommentieren diese aus Arbeitgeber- bzw. Versichertensicht.

1. Weiterentwicklung Morbi-RSA für fairen Wettbewerb

Wir begrüßen, dass eine auf dem Koalitionsvertrag aufbauende Reform des Finanzausgleiches die Wiederherstellung des fairen Wettbewerbs zwischen den Krankenkassen und den Schutz des Ausgleichssystems vor Manipulationen in den Fokus stellen soll. Damit werden aus Sicht der IKK Südwest endlich die richtigen politischen Weichen gestellt, die allerdings auch schnell umgesetzt werden müssen.

2. Paritätische Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung

Einer der bedeutendsten Punkte des Koalitionspapiers ist die Rückkehr zur paritätischen Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung: Ab dem 1. Januar 2019 soll der Krankenversicherungsbeitrag wieder zur Hälfte von Arbeitgebern und Arbeitnehmern gezahlt werden. Für Arbeitnehmer bedeutet dies eine Verringerung der Belastung, da auch der von den Krankenkassen erhobene Zusatzbeitrag hälftig vom Arbeitgeber zu zahlen ist. Für Arbeitgeber ist dies gleichbedeutend mit einer Erhöhung der Lohnnebenkosten.

3. Verringerung der Mindestbemessungsgrundlage

Für Selbstständige ist die Mindestbemessungsgrundlage, die derzeit bei knapp 2.300 Euro liegt, ein entscheidender Wert: Anhand dieses Werts wird ihr Beitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung bestimmt – und zwar auch dann,

Aus Arbeitgebersicht ist es als positiv zu bewerten, dass die Regierung das Thema „Mindestbemessungsgrundlage“ endlich angeht. Vor allem für Selbstständige mit niedrigen Einkommen bestanden bisher Probleme, die es zu lösen gilt. Kritisch ist allerdings, dass die Bemessungsgrundlage nach derzeitigen Plänen unter den Mindestlohn fallen wird. Dies könnte zu einer zusätzlichen Belastung der Sozialkassen führen. Gänzlich positiv zu sehen ist jedoch, dass sich die Politik im Koalitionspapier deutlich zur Digitalisierung bekennt und diese weiter voranbringen will. Sowohl für Arbeitgeber als auch für die Krankenkassen bietet die Entwicklung digitaler Angebote viele Chancen. Die Verbesserung von Prozessen und die Verkürzung von Wegen sind dabei nur erste Schritte, die letztendlich der Steigerung der Servicequalität und -leistungen für den Kunden dienen.



Verwaltungsratsvorsitzender der Arbeitgeberseite
Rainer Lunk



Als Vertreter der Anliegen der gesetzlich Versicherten begrüße ich die Rückkehr zur paritätischen Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung. Solidarität bildet die Basis unserer Sozialsysteme – darum halte ich es für ein positives Zeichen, dass der Krankenversicherungsbeitrag wieder gleichmäßig zwischen Arbeitgebern und Versicherten aufgeteilt wird. Ebenso freut es mich, dass die Politik erkannt hat, dass es dringend notwendig ist, den Morbi-RSA weiterzuentwickeln. Für einen fairen Wettbewerb unter den Kassen ist es unerlässlich, Anpassungen durchzuführen und damit in Zukunft Manipulationen zu vermeiden. Nicht zuletzt gehen die Planungen im Bereich Pflege in die richtige Richtung. Aufgrund des immer größeren gesellschaftlichen Stellenwerts des Themas ist es allerdings wahrscheinlich, dass weitere Maßnahmen notwendig sein werden.

Verwaltungsratsvorsitzender der Versichertenseite
Ralf Reinstädler

wenn das Realeinkommen deutlich unter diesem Wert liegt. In der neuen Legislaturperiode möchte die Bundesregierung diesen Wert nahezu halbieren, die Mindestbemessungsgrundlage soll künftig bei 1.150 Euro liegen.

Eine Diskussion über die Höhe der Mindestbeitragsbemessungsgrenze, die an der tatsächlichen Einkommenssituation angelehnt sein sollte, ist gerechtfertigt. Jedoch ist es nicht akzeptabel, dass die für Selbstständige vorgesehene Bemessungsgrundlage unter dem derzeitigen Mindestlohn (8,85 Euro/Stunde ergibt ein monatliches Einkommen von rund 1.500 Euro) liegen soll. Wir sehen darin eine Subventionierung nicht auskömmlicher Selbstständigkeit durch die gesetzliche Krankenversicherung.

4. Bessere Vernetzung im Gesundheitswesen

Wir freuen uns, dass die neue Regierung einen Prozess zur besseren Kooperation und Vernetzung im Gesundheitswesen einleitet und dazu auch die Chancen der Digitalisierung besser nutzen möchte. In einem ersten Schritt sollte dies aus Sicht der IKK Südwest die besser abgestimmte Notfallversorgung betreffen.

5. Schwerpunkt Pflege

Das Sofortprogramm zur Erhöhung der Beschäftigtenzahl in der Pflege ist ein Schritt in die richtige Richtung, die genannten 8.000 Stellen werden aber nicht reichen. Wichtig ist, dass

Pflege auch immer eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist – diese kann nicht ausschließlich von den Beitragszahlern der gesetzlichen Pflegeversicherung getragen werden.

Insbesondere das angedachte integrierte Entlastungsbudget anstelle der bisherigen Regelung ist eine begrüßenswerte Änderung. Damit kann es für die Betroffenen und deren Angehörige einfacher werden, die ihnen zustehenden Entlastungshilfen auch tatsächlich in Anspruch zu nehmen.

Zum Verantwortungsbereich des Verwaltungsrats gehören die Vorstandsgehälter, die wir im Sinne des Transparenzgedankens gerne veröffentlichen. Beide Vorstände der IKK Südwest erhalten demnach eine Bruttojahresvergütung in Höhe von 163.360 Euro. Es bestehen betriebliche Altersversorgungen. Zusätzlich werden Dienstwagen gestellt, auch zur privaten Nutzung.

INFO

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





IKK TALENT TEAM

DAS IKK TALENT TEAM UNTER DEN ERFOLGREICHSTEN SAARLÄNDISCHEN LEICHTATHLETEN 2017

Im Rahmen der Ehrungsfeier des Saarländischen Leichtathletik Bundes (SLB) im November stellte IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (4. v. l.) zusammen mit Regionaldirektor Günter Eller (6. v. l.) und Roland Spengler (5. v. r.) die sieben erfolgreichen Athletinnen und Athleten

des IKK Talent Teams vor. Die Leichtathletik-Talente werden von der IKK Südwest in Sachen Ausrüstung sowie bei Trainingsaufenthalten unterstützt und profitieren darüber hinaus von sportmedizinischen und präventiven Begleitmaßnahmen durch erfahrene Experten.



BESONDERE EHRUNG BUNDESVERDIENSTKREUZ FÜR EUGENIE MÜLLER

Die Vorsitzende des Landesverbands Rheinland-Pfalz der Unternehmerfrauen im Handwerk, Eugenie Müller, wurde mit dem Bundesverdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet. Die Ehrung erhielt sie aufgrund ihres langjährigen Engagements für die Belange von Frauen im Handwerk. Persönliche Glückwünsche überbrachten neben IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth auch Rudi

Müller, Präsident der Handwerkskammer Trier, IKK-Südwest-Regionaldirektor Martin Müller sowie Axel Bettendorf, Hauptgeschäftsführer der Handwerkskammer Trier (v. l.). Das Bundesverdienstkreuz wird für besondere Leistungen auf politischem, wirtschaftlichem, kulturellem, geistigem oder ehrenamtlichem Gebiet verliehen sowie darüber hinaus für besondere Verdienste für die Bundesrepublik Deutschland.

DATEN- SCHUTZ

NEUE EU-DATENSCHUTZ- GRUNDVERORDNUNG

Als Krankenversicherer, der stark auf Digitalisierung setzt, bietet die IKK Südwest ihren Versicherten verschiedenste moderne Kommunikationsformen an. Datenschutz ist dabei eines unserer Hauptanliegen, weshalb wir uns mit unseren Versicherten über persönliche und Sozialdaten nur im geschützten Raum unserer Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“ austauschen.

Ende Mai 2018 tritt die neue EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft. Damit wird das Datenschutzrecht EU-weit vereinheitlicht und die Rechte von Personen, deren Daten erhoben werden, weiter gestärkt.

Ausführliche Informationen zum Thema Datenschutz haben wir für Sie auf unserer Internetseite www.ikk-suedwest.de zusammengestellt – geben Sie hierzu einfach den **Webcode 18207** ein.



Hier können Sie sich einfach und schnell einen Überblick darüber verschaffen, welche Daten die IKK Südwest erhebt, was mit diesen Daten geschieht und welche Rechte Ihnen in diesem Zusammenhang zustehen.

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist die IKK Südwest

Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken
Telefon.: 06 81/9 36 96-0
E-Mail: info@ikk-suedwest.de
vertreten durch die Vorstände Roland
Engenhäuser und Prof. Dr. Jörg Loth.

Bei Fragen zum Thema Datenschutz können Sie den Datenschutzbeauftragten der IKK Südwest unter der E-Mail-Adresse datenschutz@ikk-sw.de erreichen.



TITEL-HATTRICK

FÜR DIE IKK SÜDWEST

Zum dritten Mal in Folge gewinnt die IKK Südwest die Auszeichnung „Beste regionale Krankenkasse“.

Im Gesamtranking von Focus Money liegt sie damit auf dem dritten Platz aller Krankenkassen in Deutschland.

Bestnoten gibt es unter anderem in der neuen Kategorie „Digitale Leistungen“.

Während die deutsche Nationalmannschaft ihren Titel bei der WM 2018 in Russland erst noch verteidigen muss, hat die IKK Südwest die Mission Titelverteidigung bereits erfolgreich abgeschlossen. Nach 2016 und 2017 ist sie zum dritten Mal in Folge von Focus Money (Ausgabe 07/2018) als beste regionale Krankenkasse ausgezeichnet worden.

Bestnoten in vielen Bereichen

In vielen Einzelkategorien erreichte die IKK Südwest Bestnoten. Die überzeugenden Angebote und Leistungen beim Geschäftsstellennetz, der Erreichbarkeit, dem Erinnerungsservice,

der ärztlichen Zweitmeinung und der Hotline zur medizinischen Information werden unter **„Hervorragender Service“** zusammengefasst und ausgezeichnet. Als **„Hervorragende Gesundheitsförderung“** überzeugen die Bonusysteme zur individuellen Gesundheitsförderung und die Bezuschussung von Kursen. Auch **„Hervorragende Zusatzleistungen“** haben die Tester in vielen Bereichen überzeugt: Vorsorgeuntersuchungen wie die Hautkrebsprophylaxe, Hilfsmittel wie Seh- und Hörhilfen, Leistungen bei Schwangerschaft, Mutterschaft und künstlicher Befruchtung sowie Unterstützungsmaßnahmen wie die Haushaltshilfe.

Top bei digitalen Leistungen

Die Digitalisierung geht auch an Krankenkassen nicht vorbei, daher wurde in diesem Jahr erstmals in der Kategorie **„Digitale Leistungen“** getestet. Und auch hier erzielte die IKK Südwest auf Anhieb die Bestnote. Besonders positiv bewertet wurde dabei das Digitalkonto der IKK Südwest, mit dem Versicherten der Zugang zu digitalen Gesundheitsleistungen ermöglicht wird. Gestartet ist das Digitalkonto mit Angeboten zu funktionaler Sehschwäche bei Kindern, Depression und Tinnitus, eine Ausweitung ist aber bereits geplant.

Regional auch digital

„Wir sind besonders stolz auf die Auszeichnung

als digitaler Leistungsführer“, sagt IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, der die Wünsche der Versicherten nach zusätzlichen digitalen Kontaktwegen kennt. IKK-Vorstand Roland Engenhäuser ergänzt: „Die Einschätzung des DFSI-Instituts bestätigt unseren Weg, als regional verwurzelte Krankenkasse mit klarem Bekenntnis zu unserer persönlichen Kundenberatung auch bei den digitalen Angeboten ganz vorne zu sein. Ganz nach dem Motto: regional auch digital.“

Die wiederholten Auszeichnungen belegen, dass die IKK Südwest mit dem Ausbau von Leistungen und Service richtig liegt – auch in Zukunft soll dieser ganz im Sinne der Kunden weitergeführt werden. „Die Mischung macht’s. Digitales ausbauen, aber Analoges nicht vergessen: Während Mitbewerber Geschäftsstellen schließen, erweitern wir unser Geschäftsstellennetz und installieren gleichzeitig neuartige digitale Angebote.“ Beide Vorstände betonen: „Wir orientieren uns an den Bedürfnissen unserer Kunden und sind ihnen ein verlässlicher Partner. Sie können sich auf unser starkes Leistungsangebot verlassen.“

Den Titel-Hattrick feiert die IKK Südwest mit einem attraktiven Gewinnspiel.

Mehr dazu auf Seite 14.



FIT FÜR DEN FRÜHLING



TREFFPUNKT WOCHENMARKT: KAISERSLAUTERN-EINKAUFSTOUR MIT GESUNDHEITSBERATERIN MARINA TREMMEL

Wenn es um Gesundheit geht, spielt die richtige Ernährung eine große Rolle. Marina Tremmel, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest, besuchte deshalb mit dem Magazin VielPfalz Wochenmärkte in der Region. Unter anderem war sie auf dem Markt in Kaiserslautern unterwegs.

Die Westpfalz-Metropole hat seit dem Jahr 985 Marktrechte, also seit 1033 Jahren. Immer dienstags und samstags schlagen die Marktbesucher ihre Stände auf dem Stiftsplatz auf. 44 sind derzeit zugelassen. Zusätzlich gibt es donnerstags einen Nebenmarkt in der Königstraße. Marina Tremmel entscheidet sich bei ihrem Besuch für einen knackigen Salat, weil dieser fit für den Frühling macht. Im Gespräch mit Ralf Folz aus Neuhemsbach, der seit 25 Jahren auf dem Markt vertreten und zum Teil Selbst-

erzeuger ist, entscheidet sie sich für frische Champignons, die mit in den Salat kommen. Für das Dressing kauft die Gesundheitsberaterin Honig bei Imker Joachim Langner aus Bierbach. „In die Honig-Senf-Vinaigrette kommen Dill und viel Petersilie“, erläutert sie und verweist auf viel Vitamin A, B, C und E, Zink sowie zusätzliche bioaktive Stoffe durch den Honig.

Für Ralf Folz ist das regionale Angebot das große Plus eines Wochenmarktes. Auf Regionalität setzt auch die IKK Südwest, denn die Kundenberater in der Pfalz sind feste persönliche Ansprechpartner, kennen ihre Versicherten und begleiten sie durch verschiedene Lebensphasen. Auch wenn die Krankenkasse via Online-Geschäftsstelle und WhatsApp erreichbar ist, wird besonders gerne persönlich vor Ort beraten. Ganz neu sind Ernährungssprechstunden in den Geschäftsstellen. Nach Terminvereinbarung gibt es Rat von erfahrenen Beratern, die dabei helfen, gesund zu bleiben. So wie Gesundheitsberaterin Marina Tremmel und ihre Tipps rund um die Einkäufe auf den Wochenmärkten.





KEINE VORGABEN VOM TRAINER

EIN INTERVIEW MIT EX-FUSSBALLPROFI BERND FRANKE

Aus dem Saarland auf die große Bühne – Bernd Franke hat in seinem Sportlerleben einiges erlebt: Vize-Weltmeister 1982, Olympia-Vierter 1984, 14 Jahre in der 1. und 2. Bundesliga mit Eintracht Braunschweig, wo er insgesamt bei 423 Spielen im Tor stand. Wir haben mit ihm über seine Erfahrungen als Profi gesprochen – insbesondere natürlich darüber, wie Sportler sich früher ernährt haben.

Herr Franke, als Einstieg eine etwas ungewöhnliche Frage: Wie fühlt es sich eigentlich an, sich selbst auf einem Sammelbild zu sehen?

Diese Bilder gibt es ja schon seit 1971 von mir, auf den Bildern habe ich noch lange Haare. Nicht wie heute (lacht).



In einem der Sammelalben zur WM 1982 in Spanien schreiben Sie, dass Kassler Ihre Lieblingsspeise ist.

Kassler mit Sauerkraut esse ich gerne, aber ob es meine Lieblingspeise ist, weiß ich nicht. Man musste etwas angeben, da habe ich eben Kassler genommen. Ich denke aber, dass es für Spitzensportler einfach wichtig ist, sich abwechslungsreich zu ernähren und von allem etwas zu essen.

Vorgaben vom Trainer oder vom Verein gab es früher nicht?

Nein, das gab es nicht. Wir hatten in der Nationalmannschaft zwar auch einen Koch dabei, im Verein bei Braunschweig gab es das allerdings nicht.

Wurde dort auf eine besonders „sportlergerechte“ Art der Ernährung geachtet?

Abwechslungsreich, ansonsten aber normal. Früher hat man sehr auf Steaks gesetzt. Wobei es auch immer darauf ankommt: Am Wettkampftag kann man sowieso nicht so viel essen. Das hat sich bei mir immer so angefühlt, als ob der Magen kleiner wird. Etwas drin haben muss man aber schon – mit leerem Magen spielt es sich schlecht.

Wie sah die Ernährung am Wettkampftag für Sie denn in der Praxis aus?

Morgens frühstücken, normalerweise gegen 8 Uhr. Mittags gab es Steak mit Püree und Gemüse. Von dem Steak schafft man aber aus Nervosität vielleicht nur ein Viertel. Äußerlich hat man das nicht gesehen, aber innerlich merkt man das.

Wenn du vor 50.000 oder 60.000 Zuschauern spielst, das ist nicht so einfach.

Haben Sie ein konkretes Spiel im Sinn?

Eins der Spiele, an die ich mich am liebsten erinnere, war in Kiew gegen Dynamo. Vor 90.000 Zuschauern.

Sie spielen auf das UEFA-Pokal-Spiel 1977 an?

Genau, wir spielten mit Braunschweig in der ersten Runde in Kiew. Bis dahin hatte dort keine deutsche Mannschaft einen Punkt geholt, Bayern München hatte dort im Vorjahr verloren. Wir haben ein 1:1 geholt und sind weitergekommen. Das war eins meiner besten Spiele, daran erinnere ich mich natürlich gern.

Und in der Nationalmannschaft?

Das Spiel in Argentinien 1977, ein Jahr vor der Weltmeisterschaft. Wir haben 3:1 gewonnen. Ein Jahr später ist Argentinien mit der gleichen Mannschaft Weltmeister geworden. Das war auch ein Highlight.

Inzwischen gibt es bei der Nationalmannschaft Veggie Days, einige Trainer geben ihren Spielern strikte Anweisungen, was sie essen dürfen und was nicht. Was halten Sie davon?

Für mich ist das zu viel. Ich hätte mir nie von einem Trainer vorschreiben lassen, was ich essen darf. Meiner Meinung nach sollte man abwechslungsreich essen, dann braucht man auch keine Zusatzmittelchen.

Kommen wir zum Schluss nochmal zur anstehenden WM: Werden wir nochmal Weltmeister?

Wenn man als deutscher Nationalspieler zu einem der großen Turniere fährt, geht man schon davon aus, dass man unter die letzten Vier kommt. Das würde ich auch für die jetzt anstehende WM so sehen: Mit diesem Kader unter die letzten Vier zu kommen, ist schon fast Pflicht. Danach ist mit etwas Glück alles möglich.

NOCH MEHR VON BERND FRANKE GIBT'S IN UNSERER ONLINE-AUSGABE DER „FÜR MICH“.

Wenn Sie wissen möchten, was Bernd Franke mit Oleh Blochin, dem ehemaligen Topstürmer von Dynamo Kiew, verbindet, welches das schönste Ereignis seiner Spielerkarriere war und wieso ein Freundschaftsspiel in Nigeria kurzfristig in ein anderes Stadion verlegt wurde, finden Sie das komplette Interview in unserer Online-Geschäftsstelle unter meine.ikk-suedwest.de. Einfach anmelden und loslesen.





Kundenberater
Michael Müller

„Als Ultramarathon-Läufer achte ich auf eine kohlenhydratreiche Ernährung. Diese liefert mir die benötigte Energie. In Sachen Obst ist die Banane mein Favorit – sie enthält neben Kohlenhydraten, Kalium und Magnesium auch die für das Immunsystem wichtigen Vitamine C und B6.“



Leiterin
Kundenservice
Sophie Jehle

„Gerade in der Halbmarathon-Vorbereitung ist es für mich wichtig, mich ausgewogen zu ernähren. Ich esse meist einmal am Tag eine warme Mahlzeit, die ich selbst zubereite, ansonsten gesunde Snacks wie Salat, Sandwiches, Obst und Gemüse. Was das Trinken angeht: nur Wasser, keinen Kaffee.“

ERNÄHRUNG UND SPORT

RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR FREIZEITSPORTLER

Bald dreht sich wieder alles um den Ball und gerade im Sommer fühlen sich viele Freizeitsportler noch motivierter als sonst. Für Gelegenheitssportler und Fitnessfreaks ist die richtige Ernährung dabei die Basis für mehr Wohlbefinden und bessere Leistungen. Die Grundregeln dafür sind ganz einfach.

„Bewegung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts“, befand schon der Interdisziplinäre Fachkongress für Bewegungsmedizin in Köln. Doch am besten kombiniert man den eigenen Bewegungsdrang auch gleich mit einer bewussten und bedarfsgerechten Ernährung. Die Faustregel für Breitensportler unterscheidet sich dabei kaum von der für Leistungssportler. Der Energiebedarf sollte zu 50 Prozent aus Kohlenhydraten gedeckt werden, zu 25 bis 35 Prozent aus Fetten und zu 15 bis 20 Prozent aus Eiweißen.

Mit Kohlenhydraten in die Verlängerung

Kohlenhydrate sind der Hauptenergielieferant für unseren Körper und geben uns die Kraft, die wir für den Sport brauchen. Manche wirken besonders schnell und verbrauchen sich direkt, andere sind über einen langen Zeitraum für den Körper verwertbar. Für hohe Ausdauerleistungen sind die „langsamen“ Kohlenhydrate ideal, die man zwei bis vier Stunden vor dem Sport zu sich nehmen sollte. Hochdosiert stecken sie in Vollkornprodukten, Naturreis, zuckerfreiem Müsli

und bissfesten Nudeln. Aber auch Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat und Obst bringen Energie für das ganze Spiel. Die „schnellen“ Kohlenhydrate liefern uns einen direkten Energieschub, der sich jedoch rasch verbraucht. Für ein Tor in der Nachspielzeit sind sie aber allemal gut. Sie stecken in Weißmehlprodukten, weißem Reis, verkochten Nudeln und Kartoffeln. Traubenzucker, Süßigkeiten und Sportgetränke wirken ebenfalls direkt, haben mit gesunder Ernährung aber nicht viel zu tun.

Fett: ein Volltreffer für Sportler

Fett? Das hört sich zunächst ungesund an. Doch der physiologische Brennwert von Fetten ist doppelt so hoch wie der von Kohlenhydraten oder Eiweißen – gut bei sportlichen Aktivitäten. Die ungesättigten Fettsäuren in Leinöl, Olivenöl und Rapsöl sind ideal für die wichtige Fettversorgung des Körpers. Auch die tägliche Handvoll Nüsse liefert gesunde Energie für Spitzenleistungen.

Eiweiß: tierisch gut

Eiweiße, auch Proteine genannt, bringen unsere Muskeln zum Funktionieren und schützen sie vor Verletzungen. Grundsätzlich hat tierisches Eiweiß, besonders in Geflügel und Fisch, eine höhere Wertigkeit als pflanzliches. Doch wer Lebensmittel richtig kombiniert, kommt auch mit wenig Fleisch aus. So sorgen Kartoffeln mit Ei oder Milchprodukten für eine gute Eiweißversorgung. Ebenso Getreide und Nüsse mit Milch oder Hülsenfrüchten. Die höchste biologische Qualität in Sachen Eiweiß bietet aber nach wie vor das klassische Hühnerei.

Wasser marsch!

Gerade bei Sportlern sollte der Flüssigkeitshaushalt des Körpers stets ausbalanciert sein.

Deshalb gilt die Regel: Trinken, bevor der Durst kommt – und zwar vor, während sowie nach dem Sport. Dabei zählt nicht nur die reine Wassermenge, sondern auch der Anteil von wichtigen Mineralien wie Natrium. Mineralwasser mit einem hohen Natriumgehalt (ab 200 mg/l) lassen sich gut mit Fruchtsäften mischen und bieten dann auch einen Schuss Kohlenhydrate.

Achtung, weitersagen!

KOSTENFREIE ERNÄHRUNGSSPRECHSTUNDE AUCH FÜR NICHT-IKK-VERSICHERTE

Wie der ideale Ernährungsplan für Sie aussieht, ist auch von ganz persönlichen Faktoren abhängig. Alter und Gewicht spielen dabei ebenso eine Rolle wie die von Ihnen gewählte Sportart und Intensität Ihrer Aktivitäten. Bei Ihrer persönlichen Ernährungssprechstunde erfahren Sie alles über Ihre bedarfsgerechte Ernährung.



Eva-Maria Haas
Ernährungsberaterin
der IKK Südwest

Über die kostenfreie **IKK Iss-gesund-Hotline 0800/72 46 860** können Sie sich von unserem Experten-Team telefonisch beraten lassen. Übrigens: Auch Nicht-IKK-Versicherte können von diesem Angebot profitieren – sagen Sie es gerne weiter! Mehr dazu finden Sie auf unserer Internetseite www.iss-einfach-besser.de unter dem Punkt „Beratung“.





EIN BROT FÜR KINDER IN NOT

SPENDENAKTION ZUGUNSTEN VON STERNENREGEN

*Große Hilfe für die Kleinen:
Mit 12.000 verkauften Broten
unterstützt die IKK Südwest die
Aktion Sternenregen. Gemeinsam
mit Radio Salü und den Kirchen
konnten Spenden im Gesamtwert
von knapp 400.000 Euro gesammelt
werden. Die Erlöse helfen
notleidenden saarländischen
Kindern und ihren Familien.*

Bereits seit September 2017 gibt es das leckere und gesunde IKK-Brot, das in Zusammenarbeit mit der Bäckerinnung des Saarlandes entwickelt wurde. Seitdem wird es von immer mehr saarländischen Bäckereien angeboten und von immer mehr Käufern geschätzt. Denn das IKK-Brot ist nicht nur gesund, hochwertig und schmackhaft: Mit jedem Kauf wird die Aktion Sternenregen unterstützt, die saarländischen

Kindern in Not hilft. 30 Cent pro verkauftem Brotlaib gehen an Caritas und das Diakonische Werk, die gemeinsam dafür sorgen, dass die Spendenerlöse genau dort angekommen, wo sie am nötigsten gebraucht werden.

Bei der Pressekonferenz in der Evangelischen Notkirche in Saarbrücken freuten sich der Bäckerinnungsverband und die IKK Südwest darüber, einen frisch gebackenen Brot-Scheck in Höhe von 3.500 Euro überreichen zu können. 12.000 IKK-Brote mussten dafür verkauft werden, was durch die traditionelle Partnerschaft zwischen der IKK Südwest und dem Handwerk begünstigt wurde. Auch IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und Regionaldirektor Günter Eller machen sich in vielen Bäckereien ganz persönlich stark für das Brot, das Kindern hilft. „Als regionale Krankenkasse übernehmen wir Verantwortung und freuen uns darüber, gezielte Hilfe vor Ort zu unterstützen“, erläutert Prof. Dr. Jörg Loth. Der Landesinnungsmeister des saarländischen Bäckerinnungsverbandes, Hans-Jörg Kleinbauer, ergänzt: „Unsere Zusammenarbeit mit der IKK Südwest ermöglicht es vielen Menschen im Saarland, Kindern ganz einfach etwas Gutes zu tun.“ Deswegen freut sich das schmackhafte IKK-Brot auch in Zukunft auf viele neue Käufer.

BROT FANTASIEN OHNE GRENZEN

Vielen Dank an alle unsere Versicherten, die sich so zahlreich am Brotgesicht-Gewinnspiel der letzten Ausgabe der „Für mich“ beteiligt haben.

Auf www.iss-einfach-besser.de können Sie jetzt die fantasievollen Einsendungen entdecken. Nutzen Sie dazu einfach den nebenstehenden QR-Code.





DIE WM DER BROTE

Alle Gruppenegegner der deutschen Nationalmannschaft haben ihre eigene Spielkultur. Aber was haben sie in Sachen Brotkultur zu bieten? „Für mich“ verrät es Ihnen.

MEXIKO LAND DER TORTILLAS

Die mexikanische Fußball-Nationalmannschaft nahm bereits an 15 WM-Endrunden teil und gehört damit zu den Urgesteinen der Fußballgeschichte. Auch die mexikanische Brotkultur kann auf eine lange Tradition zurückblicken, denn die weltberühmten Tortillas sind seit mehr als 3.500 Jahren bekannt. Schon damals war die Nixtamalisation entwickelt, die das B-Vitamin Niacin im Mais erst für Menschen verdauulich macht. Die runden Maisfladenbrote werden in ihrer Heimat zu vielen Gerichten als Beilage gereicht. Da sie glutenfrei sind, eignen sie sich auch für Menschen, die an Zöliakie leiden. Die Rezeptvielfalt für gefüllte Tortillas kennt keine Grenzen. Fazit: Mexiko gehört bei der WM der Brote zum Favoritenkreis.



IKK-SÜDWEST-ERNÄHRUNGSTIPP

Tortilla-Chips und Nachos aus der Tüte enthalten viel Fett, Salz und zahlreiche Zusatzstoffe. Selbstgemachte Tortilla-Chips aus Maismehl sind gesünder und passen bestens zu den Gruppenspielen der mexikanischen Mannschaft.

SÜDKOREA BIG BBANG KOMMT NOCH

Die südkoreanische Fußball-Nationalmannschaft kann stolz auf neun WM-Endrunden und einen vierten Platz im Jahr 2002 zurückblicken. Bei der Brotkultur rangiert das asiatische Land jedoch nur unter „ferner liefen“. Erst vor rund 50 Jahren begann man in Korea, Brot aus Weizenmehl zu backen und zu schätzen. Doch viele Sorten des südkoreanischen „Bbang“ sind eher Süßspeisen als klassisches Brot.

Das liegt auch daran, dass man in Korea selbst beim Frühstück Reis als traditionelle Kohlenhydratquelle nutzt. Rezepte für selbstgemachtes Bbang finden aber auch hierzulande immer mehr Freunde – von Gyeran Bbang (Eierbrötchen) bis zu Bungeo Bbang (fischförmiges Gebäck mit Bohnenpasten-Füllung). Fazit: Bei der WM der Brote sind von Südkorea keine Überraschungen zu erwarten.



IKK-SÜDWEST-ERNÄHRUNGSTIPP

Auch wenn Südkorea keine lange Brottradition vorweisen kann, lohnt es sich, seine Küche kennenzulernen. Das eingelegte Gemüse namens Kimchi ist eine der Spezialitäten des Landes. Es wird sowohl frisch serviert als auch aufwendig fermentiert und somit für den Winter haltbar gemacht.

SCHWEDEN KNÄCKEBROT FÜR HARTE ZEITEN

Die schwedische Fußball-Nationalmannschaft nahm bisher an elf WM-Endrunden teil und wurde 1958 Vizeweltmeister. Schon 1.500 Jahre zuvor hatten die Schweden das Knäckebrot erfunden, benannt nach dem „Knäck“, mit dem das Muster in den Teig gedrückt wurde. Im Gegensatz zu anderen Broten ist das Knäckebrot durch Wasserentzug über Jahre haltbar. Es wird kurz, aber sehr heiß gebacken und anschließend getrocknet. Im Vergleich zur gleichen Menge Roggenvollkornbrot enthalten die harten Fladen fast doppelt so viele Ballaststoffe, weshalb Knäckebrot verdauungsregulierend und vorbeugend bei Darmerkrankungen wirken kann. Wie bei anderen kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln entsteht durch hohe Temperaturen bei der Herstellung Acrylamid, das im Verdacht steht, krebserregend zu sein. Im April 2018 hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA deshalb gesetzliche Vorgaben für die Herstellung eingeführt. Fazit: Knäckebrot gehört vorsichtshalber nur gelegentlich auf den Speiseplan und Schweden bleibt Außenseiter bei der WM der Brote.



IKK-SÜDWEST-ERNÄHRUNGSTIPP

Ob Vollkorn-, Bio-, oder glutenfreies Knäckebrot – prüfen Sie die Liste der Inhaltsstoffe vor dem Kauf aufmerksam. Denn nur Knäckebrot aus 100 Prozent Vollkornmehl enthält ein Maximum an Mineralien, Vitaminen und Ballaststoffen.

FRED KICKT

MALEN UND GEWINNEN!

Wie ihr seht, bereitet sich Fred intensiv auf die Fußball-WM in Russland vor. Er läuft, schießt, köpft und fängt Bälle wie ein Weltmeister. Habt ihr noch weitere Ideen für seine WM-Vorbereitung? Dann malt euren Fußball-Fred selbst und schickt ihn der IKK Südwest. Unter allen Einsendungen verlosen wir einen adidas Telstar, den offiziellen Fußball der WM 2018. Damit ihr genau so fit wie Fred werdet.



GEWINNSPIEL FÜR KIDS:
MALT EUREN FRED
BEIM FUSSBALL UND
SENDET IHN AN

IKK Südwest
Stichwort „Fred“
Berliner Promenade 1
66111 Saarbrücken

MACH
MIT UND
GEWINN
MIT FRED!





KICK & GRILL HEIMSPIEL GEWINNEN



Jetzt schnell weitersagen
und Gewinnchancen auf das
bis zu 31-Fache steigern!

HEIMSPIEL FÜR SIE!

MIT DER IKK SÜDWEST GEWINNEN

www.ikk-heimspiel.de



Wie genießt man die Spiele der Fußball-WM am besten? Zu Hause mit Freunden. Besser wird es nur noch, wenn man sich um nichts kümmern muss und für alles gesorgt ist. Das gibt es jetzt für Sie: mit dem Gewinnspiel der IKK Südwest!

Mit Mexiko, Südkorea und Schweden stehen die deutschen Gruppengegner bei der Fußball-WM in Russland längst fest.

Wie wäre es, wenn Sie das Spiel gegen Schweden ganz entspannt zu Hause mit Ihren 30 besten Freunden genießen könnten? Und es nebenbei noch ein leckeres BBQ gäbe, das wir für Sie und Ihre Freunde zubereiten?

Denn das gibt es beim KICK & GRILL-Gewinnspiel der IKK Südwest zu gewinnen.

Registrieren Sie sich dazu einfach bis zum 17.06.2018 auf der Gewinnspielseite der IKK Südwest www.ikk-heimspiel.de. Auf den Gewinner der Verlosung warten Live-Atmosphäre und Partystimmung im eigenen Wohnzimmer beim Vorrundenspiel Deutschland – Schweden am 23.06.2018 um 20 Uhr.

**Jetzt mitmachen auf
www.ikk-heimspiel.de!**





„LEBENS LANG

WIRD KEINER MIT TRENNKOST, SHAKES,
MONO-DIÄTEN ODER PILLEN DURCHHALTEN“

EIN INTERVIEW MIT MARC WEYRICH

Mit der Programmaktion „Weyrichs Wa(a)gemutige wollen weniger wiegen“ sagt der Radiosender SR 1 überflüssigen Pfunden den Kampf an. „Für mich“ hat mit Moderator Marc Weyrich über das dahinterstehende Konzept und das Thema „Gesunde Ernährung“ gesprochen.

Herr Weyrich, seit 2015 bieten Sie auf SR 1 die Programmaktion „Weyrichs Wa(a)gemutige wollen weniger wiegen“. Worum geht es dabei?

Wir bieten ein motivierendes Gemeinschaftsgefühl bei einer Ernährungsumstellung, die zum Gewichtsverlust führt. Dazu geben wir pauschale Anleitungen für ein gesundes Frühstück und Abendessen und schlagen für die Dauer der Fastenzeit täglich ein vollwertiges, jedoch kalorien- und kohlenhydratreduziertes Rezept vor. Flankierend gibt es täglich Beiträge zum Thema „Gesunde Ernährung“ und

wir präsentieren die Erfolgsgeschichten der Aktions-Teilnehmer, die auch mit ihren Fragen zu Wort kommen.

Wie kamen Sie auf die Idee zu dieser Aktion?

Ich hatte schon lange mit meinem Gewicht zu kämpfen, wechselte 2014 mit 118 kg (bei einer Körpergröße von 190 cm) zu SR 1. Mir schien, dass es im Saarland mehr dicke Menschen gibt als in meiner schwäbischen Heimat. Gleichzeitig wollte mein Chef mich als neuen Moderator bekannter machen. Im Gespräch entwickelten wir diese Aktion. Sie bietet Möglichkeiten, direkt mit den Hörern in Kontakt zu kommen, ist unterhaltsam, relevant und informativ.

Was halten Sie von Diäten zur Gewichtsreduktion?

Nichts. Lebenslang wird keiner mit Trennkost, Shakes, Mono-Diäten oder Pillen durchhalten, zumal das ungesund ist. Dauerhaften Erfolg bietet nur ein lebenslanglich umsetzbares Konzept zur gesunden, aber nicht genuss- und spaßfreien Ernährung. Die Ärzte und Ernährungswissenschaftler, die unsere Aktion begleiten, sagen: „Genau das bietet ‚Weyrichs Wa(a)gemutige.“

Im letzten Jahr ging es in Ihrer Sendung nicht primär ums Abnehmen, sondern um gesunde Ernährung. Dabei haben Sie sich eine Woche lang zuckerfrei, dann vegan und schließlich nach dem Konzept des „Clean Eating“ ernährt, bei dem man komplett auf vorverarbeitete Lebensmittel verzichtet. Was davon war am schwierigsten?

Meine Frau und ich kochen sowieso weitgehend clean, das war kein Problem. Viele Überraschungen gab es beim zuckerfreien Essen: Selbst in vielen Tiefkühl-Spinatpäckchen ist Zucker! Da lohnt sich der Blick auf die Zutatenliste beim Einkauf. Am freudlosesten und schwierigsten war für mich die vegane Woche. Mit einer vegetarischen Lebensform sympathisiere ich schon lange. Vegan empfinde ich im Sinne des Tierwohls als konsequent, ist für mich aber keine Option.

Wenn wir über Prävention, also die Verhinderung von Krankheiten, sprechen, kommt dem Thema „Gesunde Ernährung“ eine besondere Bedeutung zu. Inwieweit war dies auch Thema bei der 1. Saarländischen Landespräventionskonferenz in Saarbrücken, die Sie im Februar moderiert haben?

Die saarländische Gesundheitsministerin Monika Bachmann hob in ihrer Ansprache am Beispiel meines Projekts die Wichtigkeit gesunder Ernährung hervor. Ich finde es begrüßenswert, dass einzelne Krankenkassen wie die IKK Südwest Projekte zur gesunden Ernährung fördern. Spürbar war bei der Konferenz, dass die Umsetzung des Präventionsgesetzes noch in den Anfängen steckt und mehr ein Ideenaustausch als konkrete Vereinbarungen im Vordergrund stand.



Wie halten Sie sich selbst fit und gesund, was ist Ihr persönliches Geheimrezept?

Ich halte mich das Jahr über an die Regeln meiner Aktion, gönne mir die eine oder andere „Sünde“ und versuche diese am nächsten Tag durch Schwimmen oder einfach dadurch, dass ich weniger esse, zu kompensieren. Ich akzeptiere eine „Verhandlungsmasse“ von 4 bis 5 kg, die ich mal mehr, mal weniger wiege.



GUTE PFLEGE

IM STARKEN REGIONALEN NETZWERK

Bei der Pflege von Angehörigen steht man zu Beginn vor großen Herausforderungen. Viele Anträge müssen ausgefüllt, die richtigen Ansprechpartner gefunden und der Alltag muss weiterhin gemeistert werden.

Nicht selten muss das Wohnumfeld barrierefrei umgestaltet werden.

Das pflegebedürftige Familienmitglied benötigt dann viel Zeit, um sich an die neuen Gegebenheiten zu gewöhnen. Wenn die notwendige Hilfestellung und die Gesundheitsversorgung aus einer Hand kommen, ist dies für betroffene Familien eine große Erleichterung.

Ein solches Projekt im Bereich barrierefreie Wohnumfeldgestaltung startete letztes Jahr erfolgreich in Ludwigshafen mit Betrieben aus der Vorder- und Westpfalz: Initiiert wurde die Gütegemeinschaft Lebensgerechte Handwerksleistungen e.V. (GLH e.V.) durch den Vorstandsvorsitzenden Rainer Lunk, um den steigenden

Anforderungen an Handwerksunternehmen gerecht zu werden. Die Gütegemeinschaft setzt durch Schulungen zu qualifizierten Umbaumaßnahmen für mobilitätseingeschränkte Menschen neue Maßstäbe. Zudem generiert die Initiative einen Mehrwert für Handwerksunternehmen, die durch eine GLH-Mitgliedschaft eine praxisnahe Fachkompetenz für altersgerechte Handwerksleistungen erlangen können.

IKK-Vorstand Roland Engehausen war in Ludwigshafen bei Familie Orth zu Besuch, um die Kunden nach ihren Erfahrungswerten zu fragen und gemeinsam mit GLH-Vorstand Christian Mohr und Matthias Pfau, Inhaber des von der GLH zertifizierten Handwerksbetriebes Pfau, über gute Gesundheitsversorgung im Bereich der Pflege und der Verbesserung des individuellen Wohnumfelds zu sprechen.

Anfang Februar wurde ein Treppenlift für Herrn Orth installiert, um die Stufen in dem Mehrfamilienhaus zu überwinden. Frau Orth freute sich über die schnelle Installation, die ein kleines Stück Eigenständigkeit ihres Mannes im Alltag gewährleistet. „Ich war sehr froh, als die Genehmigung so schnell bei der IKK bearbeitet wurde und alle meine Fragen kompetent beantwortet wurden. Das hat mir wirklich sehr weitergeholfen“, sagt die ehemalige Gaststätteninhaberin. „Entscheidend ist es für uns, die gemeinsame Zeit bestmöglich zu genießen. Deshalb war ich dankbar, dass die Abwicklung mit allen Beteiligten so unkompliziert verlief.“

Roland Engehausen war ebenso begeistert von der guten Zusammenarbeit: „Gute Versorgung funktioniert immer auf regionaler Ebene und in einem starken Netzwerk am besten. Wir wissen aus unseren Kundenberatungen,



TIPPS ZUR PFLEGE

Die häusliche Pflege wird von vielen pflegebedürftigen Personen gegenüber einer stationären Pflege bevorzugt. Die Pflege zu Hause bietet Pflegebedürftigen Lebensqualität und Selbstbestimmtheit in gewohnter Umgebung.

TIPP 1: Ihr persönlicher Kundenberater der IKK-Pflegekasse hilft Ihnen gerne bei allen Fragen rund um das Thema Pflege weiter und berät Sie beispielsweise zu Pflegehilfsmitteln oder zu möglichen Maßnahmen zur Wohnumfeldverbesserung. Des Weiteren informieren wir Sie über spezielle Pflege-

kurse, in denen Sie erfahren, wie sich der Pflegealltag leichter bewerkstelligen und Grenzsituationen sicher bewältigen lassen.

TIPP 2: Zusätzlich zum Service der IKK Südwest stehen allen behinderten, älteren und pflegebedürftigen Menschen sowie deren Angehörigen die Pflegeberater/-innen in den Pflegestützpunkten zur Verfügung. Diese orientieren sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Betroffenen und helfen dabei, Möglichkeiten der Versorgung im Pflegefall zu koordinieren. Auf unserer Internetseite www.ikk-suedwest.de finden Sie die Pflegestützpunkte in Ihrer Nähe, einfach den **Webcode 289** verwenden.

dass zahlreiche Nachfragen zu gesundheitsorientierten Handwerksleistungen gestellt werden, da die Menschen auch im Alter selbstbestimmt leben möchten. Mit Blick auf unsere starke regionale Verankerung freuen wir uns über die Initiative der GLH zur Schaffung einer Qualitätsplattform in Rheinland-Pfalz für Handwerksbetriebe und bringen unsere Kompetenz gern in das Projekt ein."

Der Handwerksbetrieb Pfau Lebensgerechte Inneneinrichtungen in Römerburg bei Speyer übernahm die Umbaumaßnahmen in dem Mehrfamilienhaus und hat sich auf barrierefreie Handwerksleistungen wie Treppenlifte und Pflegebadmodule spezialisiert. „Wir finden immer Lösungen für unsere Kunden und richten uns ganz

nach dem individuellen Bedarf. Da gibt es keine Maßnahmen von der Stange“, erklärt Matthias Pfau. Christian Mohr stimmt zu: „Wir möchten mit unseren Partnern gemeinsam menschliche und kompetente Lösungen finden und diese qualitativ umsetzen.“

Frau Orth war froh über den Besuch der drei Fachexperten und vor allem über die gute Versorgung in Ludwigshafen: „Ich hätte nicht gedacht, dass man einen Treppenlift so zügig installieren kann – vor allem in einem Mehrfamilienhaus. Ich kann Interessierten nur raten, sich beraten zu lassen: Man gewinnt dadurch wieder mehr Lebensqualität, und das ist doch das Wichtigste.“

HABEN AUCH SIE ERFAHRUNGEN ALS PFLEGENDER ANGEHÖRIGER GEMACHT?

Dann schreiben Sie doch unserem Vorstand Roland Engehausen: roland.engehausen@ikk-sw.de. Die ersten drei Einsender bekommen als Dankeschön die Hörbuch-CD „Der Ball ist rund!“ aus dem medhochzwei-Verlag.



ANSPRECHPARTNER IN SACHEN PFLEGE

Pflegekassen erteilen Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfelds eines Pflegebedürftigen von bis zu 4.000 Euro, um durch diese Bezuschussung eine selbstständige Lebensführung wiederherzustellen oder zu erhalten.

Weitere Informationen unter der kostenfreien IKK Pflege-Hotline: **0800/1 29 01 29**

Pflegestützpunktsuche:
www.gesundheits-und-pflegeberatung.de

Weitere Informationen zum Thema Installation eines Treppenlifts oder Maßnahmen: Gütegemeinschaft Lebensgerechte Handwerksleistungen e. V. (GLH e. V.)
Telefon: 0621/59 114-76
Internet: www.glh-rlp.de

ERFAHRUNGSAUSTAUSCH ZU DEMENZ UND HÖREN IN MAINZ

Mit circa 1,4 Millionen Betroffenen in Deutschland ist Demenz eine der am stärksten verbreiteten Erkrankungen. Mittlerweile haben weltweit Studien einen Zusammenhang zwischen Hörverlust und Demenz hergestellt. Wie genau sieht dieser aus? Was bedeutet das für die Betroffenen und was können Angehörige tun?

Diesen und weiteren Fragen widmete sich der Themenabend am 28. März im Foyer der Handwerkskammer Rheinhessen in Mainz, welchen die IKK Südwest mit der Bundesinnung der Hörakusiker KdöR und dem medhochzwei Verlag organisierte. IKK-Vorstand Roland Engehausen diskutierte in einer gemeinsamen Gesprächs- und Fragerunde mit Betroffenen über die Bedeutung von Demenz und Hören und gab auf diese Weise einen Einblick in den Lebensalltag von pflegenden Angehörigen.

Einen Videoausschnitt der Veranstaltung finden Sie auf dem YouTube-Kanal der IKK Südwest. Oder einfach über diesen QR-Code.





MEHR DRIN FÜR SIE

GEWINNSPIELE, INTERVIEWS, GESUNDHEITSTIPPS –
ALLES NUR WENIGE KLICKS ENTFERNT

Die Online-Ausgabe unseres Magazins „Für mich“ hält so einiges für Sie bereit, seien es mehr Gewinnspiele, ausführliche Interviews oder Gesundheitstipps. Mit unserer Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“ sind diese ganzen Vorteile sogar nur wenige Klicks entfernt. Und nicht nur das: Hier können Sie die IKK Südwest jederzeit kontaktieren und Ihre Anliegen online abwickeln – ganz unabhängig davon, wo Sie gerade sind.

www.ikk-suedwest.de



Der gesellschaftliche Wandel ist ein permanenter Prozess, an dem wir als moderne Krankenkasse gerne teilnehmen. Gerade die fortschreitende Digitalisierung bietet uns neue Wege, Abläufe zu vereinfachen, innovative Leistungen anzubieten, mit unseren Versicherten unabhängig von Ort und Zeit in Kontakt zu treten. Oder ihnen ganz einfach zuzuhören.

In der Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“ können Sie schon heute zahlreiche dieser praktischen Vorteile nutzen – 24 Stunden am Tag und an 365 Tagen im Jahr. In Ihrem persönlichen und passwortgeschützten Bereich senden Sie uns Nachrichten und Dokumente bequem von zu Hause aus oder von unterwegs zu, stellen Anträge direkt online, fordern Ihre elektronische Gesundheitskarte an und laden das Lichtbild gleich mit hoch. Auch die Anmeldung zu Ihrem Gesundheitsbonus können Sie online ganz einfach über PC, Tablet oder Smartphone erledigen.

Zudem bietet Ihnen „Meine IKK Südwest“ exklusive Leistungen wie das einzigartige Auslandsbonusprogramm IKK TravelFit oder das Online-Ernährungscoaching im Rahmen der Aktion „iss einfach besser“. Und natürlich war-

tet auch die Online-Ausgabe Ihres Kundenmagazins „Für mich“ auf Sie.

Anmelden und loslesen

Dabei bietet Ihnen die digitale Ausgabe gegenüber der Druckversion zusätzliche Inhalte zu Gesundheitsthemen sowie ausführlichere Artikel mit nützlichem Detailwissen.

Auch durch exklusive Gewinnspiele, an denen Sie online direkt teilnehmen können, unterscheidet sich die digitale „Für Mich“ von der gedruckten. Und nichts ist einfacher, als in Ihrem digitalen Kundenmagazin zu schmökern. Besuchen Sie die Webseite www.ikk-suedwest.de und melden Sie sich einfach bei „Meine IKK Südwest“ an.

Wenn Sie sich bis zum **30. Juni 2018** anmelden, nehmen Sie gleichzeitig an einem Gewinnspiel teil. Mit etwas Glück sind Sie bald Besitzer eines neuen **iPad Pro**. Anmelden lohnt sich also gleich mehrfach!

Analog wird digital

Den Wandel hin zum Digitalen bemerken wir auch anhand der Rückmeldungen, die wir von unseren Versicherten erhalten: Digitale Angebote sind immer mehr gefragt, Analoges und

Gedrucktes verlieren an Bedeutung. Darum werden wir in Zukunft auch unsere digitalen Angebote noch weiter ausbauen – unter anderem bei unserem Magazin „Für mich“. Denn in der Zukunft wird die umfangreichere Online-Ausgabe die gedruckte Version der „Für mich“ ersetzen.

Von unseren Lesern lernen

Damit sich die zukünftige Online-Ausgabe unseres Magazins noch stärker an den Interessen der Leser ausrichtet und ihren Wünschen entgegenkommt, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich dabei einzubringen. Dazu haben wir eine Leserbefragung vorbereitet und freuen uns auf Ihre Teilnahme. Ihre Meinung zählt, denn Sie gestalten den künftigen Auftritt und die Ausrichtung des Magazins mit. Zur Teilnahme an der Online-Leserbefragung werden Sie in den nächsten Wochen per E-Mail eingeladen. Oder Sie besuchen einfach unsere Webseite www.ikk-suedwest.de.

Wir freuen uns auf Ihre Meinung!

BIS ZUM
30. JUNI 2018 BEI
„MEINE IKK SÜDWEST“
ANMELDEN UND
EIN **IPAD PRO**
GEWINNEN:
www.ikk-suedwest.de



FAVORITEN ROLLE



Wussten Sie, dass Sie dank Carotinoiden in Wirsing die WM besser sehen? Gemeinsam mit der besten regionalen Krankenkasse Ernährung neu entdecken und gewinnen.



Genießen Sie mit Ihren 30 besten Freunden ein leckeres BBQ und jubeln Sie der deutschen Nationalmannschaft bei einem Vorrundenspiel zu. Schnell registrieren und die Live-Atmosphäre im Großformat nach Hause holen: www.ikk-heimspiel.de

 **IKK** Südwest