

für mich



12 | TITELTHEMA

„Du bist aber groß geworden!“

Was sagen Perzentilkurven über das Wachstum von Kindern aus?

9 | Von Anfahrt bis Zusammensein

Die Geburt von A bis Z

18 | So konkret wie möglich

Was ist eine Patientenverfügung und warum ist sie wichtig?

INHALT

12 | TITELTHEMA

„Du bist aber groß geworden!“

Was genau sind eigentlich Perzentilkurven und was zeigen sie?



IMPRESSUM

FÜR MICH, Das Mitgliedermagazin der IKK Südwest

Regelmäßige Gesundheitstipps 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 Nenno (Red.), Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

TEXTE: FBO GmbH • Marketing und Digitales Business, Heinrich-Barth-Straße 27, 66115 Saarbrücken, IKK Südwest, Klaus Raab • klaus-raab.de

LAYOUT UND GRAFIK: FBO GmbH

REDAKTION: IKK Südwest, FBO GmbH, Klaus Raab

KONTAKT ZUR REDAKTION: redaktion@ikk-sw.de

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

AUFLAGE: 535.000

ERSCHEINUNGSWEISE: Zweimal jährlich

VERBREITUNG: Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland

BILDNACHWEIS: Titel: ©Hero Images / gettyimages

S.2 Service-Champion: ServiceValue GmbH; S.3 Grafik: @istockphoto.com/giraffarte, Bild Kind: @Bjarte Rettedal / gettyimages, Publikumsbild: Uwe Feuerbach, Pestalozzi-straße 1, 55270 Schwabenheim, Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest; S.4 IKK Südwest; S.5 @istockphoto.com/AleksandarNakic; S.6 @istockphoto.com/shapecharge; S.7 @istockphoto.com/filadendron, Service-Champion: ServiceValue GmbH, S.8 Illustrationen: IKK Südwest; S.9 Grafik: @istockphoto.com/giraffarte, Illustration: @istockphoto.com/jesadaphorn; S.10 Information: @istockphoto.com/T-kinoko, @istockphoto.com/Sudowoodo, Mutterpass: @istockphoto.com/Aaltazar; S.11 Termin: @istockphoto.com/Tres_Amigos, U-Untersuchung: @istockphoto.com/Aaltazar, Wickeln: @istockphoto.com/Guzaliia Filimonova, Zusammensein: @istockphoto.com/grivina; S.12 gelbes Heft: Kassenärztliche Bundesvereinigung, Schuhe: @istockphoto.com/OcusFocus; S.13 Kinderarzt: Laufschule Saarpfalz/Matthias Kirsch; S.14-15 @fotoschlichter.com, Andreas Schlichter; S.16-17 ©Hero Images / gettyimages; S.19 Foto: Banczerowski; S.20 Gruppe: IKK Südwest, Porträt: @Peter Kerkraht; S.21 Videotelefonie: IKK Südwest, Porträt: @Peter Kerkraht, Hand mit Handy: @istockphoto.com/Molnia; S.22 Porträt: IKK Südwest, Fotos Kaiserslautern: @fotoschlichter.com, Andreas Schlichter; S.23 VielPfalz Magazin, IKK Südwest, Fußballfoto: 1. FC Kaiserslautern; S.24 Gesundheitsgala: Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie/Dirk Guldner, Schullauf: IKK Südwest, Gesundheitsmesse: IKK Südwest; S.25 IKK Südwest; S.26 IKK-Brot: IKK Südwest, Grafik: @istockphoto.com/T-kinoko, Porträt: @Peter Kerkraht, Azubimesse: IKK Südwest; S.27 Lotto-Elf: AWO Kreisverband Trier-Saarburg, Gesundheitspreis: Marlene Bücher, Conlog Baskets: IKK Südwest; S.29 Grafik: @istockphoto.com/zoom-zoom; S.30-31 Uwe Feuerbach, Pestalozzistraße 1, 55270 Schwabenheim

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.

- 4 | Standpunkte: Der Verwaltungsrat der IKK Südwest über den Entwurf zum „Faire-Kassenwahl-Gesetz“
- 5 | So einfach, so schnell: Der neue Online-Familienfragebogen

- 6 | Neue Telefonnummern!

- 7 | Service-Champion IKK Südwest



- 8 | Rätselspaß für die ganze Familie

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist ideal, um Zeit mit der Familie zu verbringen. Die Kinder haben Ferien, Urlaube und gemeinsamen Schwimmbadbesuchen oder Ausflügen steht bei gutem Wetter nichts im Weg. Aus diesem Grund geht es in vielen Artikeln dieser Ausgabe der Für mich um Familien und alles, was sie beschäftigt. Wir werfen einen Blick auf die Themen Schwangerschaft und Geburt, aber auch auf die weitere Entwicklung von Kindern. Außerdem beschäftigen wir uns mit Patientenverfügungen, die früher oder später in allen Familien zum Thema werden.

Ein weiteres wichtiges und immer wieder diskutiertes Thema: die Organspende. Auf den Seiten 28 bis 31 finden Sie ausführliche Informationen, von denen wir hoffen, dass sie Ihnen dabei helfen, eine Entscheidung zu treffen – denn darauf kommt es an! Diese Entscheidung können Sie dann auch gleich auf dem Organspendeausweis eintragen, den Sie auf der letzten Seite ausschneiden können.

Wie Sie sicher schon bemerkt haben, haben wir die Für mich einer Frischzellenkur unterzogen. Wir haben das Magazin komplett überarbeitet und es inhaltlich noch mehr an Ihren Bedürfnissen und Interessen ausgerichtet. Natürlich interessiert uns Ihre Meinung zur neuen Für mich. Dazu einfach eine Mail an redaktion@ikk-sw.de senden – wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihrer neuen Für mich.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

9 | Die Geburt von A bis Z



14 | Hebammen im Interview: „Selbstbestimmung bei der Entbindung, das haben sich die Frauen erkämpft“



16 | Das Farb-Dilemma: Rosa oder blau?

18 | Patientenverfügung: So konkret wie möglich

20 | Aus der Region: Aktivitäten und Aktionen der IKK Südwest in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland

28 | Wissen entscheidet – Fakten zum Organspendeausweis

30 | Eine Entscheidung für Leben – Spendertag in Mainz



„Die Stärkung der Selbstverwaltung wäre das richtige Signal“

Das kürzlich als Referentenentwurf vorgestellte „Faire-Kassenwahl-Gesetz“ hat es wirklich in sich. Gesundheitsminister Jens Spahn greift darin verschiedene Fragestellungen auf, die das Gesundheitssystem bereits seit Langem beschäftigen. Dies begrüßt der Verwaltungsrat der IKK Südwest ausdrücklich.

Insbesondere die von uns bereits seit Jahren geforderte Reform des morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleichs, kurz: Morbi-RSA, ist als Kernelement des neuen Gesetzes dringend notwendig. „Auch wenn nicht all unsere Reformvorschläge berücksichtigt wurden, ist der vorliegende Referentenentwurf in der Summe eine runde Sache“, zeigen sich Rainer Lunk, Verwaltungsratsvorsitzender der Arbeitgeberseite, und Ralf Reinstädler, Verwaltungsratsvorsitzender der Versichertenseite, zufrieden. „Wichtig ist nun, dass die genannten Punkte als Gesamtpaket umgesetzt und nicht zerstückelt werden, um den Weg zu einem fairen Finanzausgleich zwischen den gesetzlichen Krankenkassen zu ebnen.“



Rainer Lunk

Kritisch sehen beide allerdings den Passus im Gesetzesentwurf, mit dem die ehrenamtliche Selbstverwaltung beim GKV-Spitzenverband durch hauptamtliche Kassenvorstände ersetzt werden soll. „Für uns ist das eindeutig der falsche Weg“, so Lunk und Reinstädler.



Ralf Reinstädler

Neben der Schwächung der Selbstverwaltung beim GKV-Spitzenverband sieht der Entwurf zudem vor, alle Krankenkassen – und damit auch regional begrenzte – bundesweit zu öffnen, was der Selbstverwaltung der einzelnen Kassen die Kompetenz entziehen würde, das eigene Geschäftsgebiet festzulegen. „Gerade für uns als regional starke und im Südwesten verwurzelte Krankenkasse weisen wir diesen Eingriff deutlich zurück“, betonen Lunk und Reinstädler. Und fügen hinzu: „Solche Entscheidungen gehören in die Autonomie der Verwaltungsräte der gesetzlichen Krankenkassen. Die Stärkung der Selbstverwaltung wäre das richtige Signal.“

Zum Verantwortungsbereich des Verwaltungsrats gehören auch die Vorstandsverträge. Die darin enthaltenen Gehälter veröffentlichen wir gern im Sinne des Transparenzgedankens. Beide Vorstände der IKK Südwest erhalten demnach eine Bruttojahresvergütung in Höhe von 166.627,20 Euro. Es bestehen betriebliche Altersversorgungen. Zusätzlich werden Dienstwagen zur Verfügung gestellt.



Mehr zum Verwaltungsrat der IKK Südwest:
www.ikk-suedwest.de
 Webcode 0667



So einfach, so schnell: Der neue Online- Familienfragebogen

So unterschiedlich Familien auch sein können, eines haben sie doch meist gemeinsam: Es gibt immer etwas zu tun. Von der Fahrt zum Fußballturnier bis zum Elternabend in der Schule. Da kann die Zeit schon mal knapp werden. Als regionale Krankenkasse mit starken Leistungen für Familien kann die IKK Südwest das nur allzu gut nachvollziehen – und möchte es ihren Versicherten deshalb so einfach wie möglich machen. So stellt die IKK Südwest digitale Helfer bereit, die ihren Versicherten Zeit und Mühe ersparen. Gerade bei regelmäßig wiederkehrenden Vorgängen wie der gesetzlich vorgeschriebenen Abfrage zur Familienversicherung ist das von Vorteil.

Daher ist das Ausfüllen des Fragebogens zur Familienversicherung nun auch online möglich – und das hat viele Vorzüge: So können Sie die Fragen, die sicherstellen, ob die Familienversicherung weiterhin bestehen bleiben kann, ganz einfach per Smartphone, Tablet oder PC beantworten – zum Beispiel bequem von zu Hause aus. Dabei werden Ihnen gezielt nur die Fragen gestellt, die für Ihre Situation relevant und für die weitere Bearbeitung notwendig sind. Am Ende erhalten Sie eine Übersicht der erforderlichen Nachweise und können diese direkt hochladen beziehungsweise mit dem Smartphone oder Tablet abfotografieren. Schnell und problemlos wird dann alles

online an die IKK Südwest übermittelt, Ihre Daten sind dabei absolut sicher. Das Ausfüllen des Papierfragebogens, das Kopieren von Nachweisen und der Weg zur Post – das alles entfällt komplett.

Und wie können Sie diesen neuen Service nutzen? Viele Versicherte bekommen bereits ein Anschreiben mit Zugangsdaten, eine Ausweitung des Verfahrens ist geplant. Sie können den Fragebogen über einen QR-Code direkt aufrufen, aber auch über unsere Online-Geschäftsstelle ist er komfortabel erreichbar. Einfach das individuelle Einmal-Kennwort und Geburtsdatum eingeben, schon können Sie mit der Beantwortung der Fragen loslegen – und die gewonnene Zeit mit Ihrer Familie verbringen.

Viele weitere Online-Angebote finden Sie in unserer Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“. Ausführliche Informationen dazu auf unserer Webseite.



Online weiterlesen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 13754

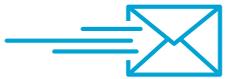


Neue Telefonnummern!

Eine Anschrift für alle Anliegen

Die neue zentrale Postadresse der IKK Südwest bringt Ihr Anliegen jetzt noch schneller ans Ziel

Ob Anschreiben, Unterlagen oder Dokumente, ob Hessen, Rheinland-Pfalz oder Saarland – wer mit einem Kundencenter oder seinem persönlichen Kundenberater in Kontakt treten möchte, braucht sich ab sofort nur noch eine einzige Adresse zu merken:



IKK Südwest
66098 Saarbrücken

Da es sich hier um eine zentrale Postadresse handelt, ist diese ohne Erwähnung einer Straße gültig. Und das hat für Sie gleich mehrere Vorteile: Dank der zentralen Postadresse erreicht Ihre Post die IKK Südwest in der Regel innerhalb eines Tages. Nach Eingang Ihres Schreibens wird dieses umgehend eingescannt und an Ihren persönlichen Kundenberater im Kundencenter vor Ort weitergeleitet. So kann Ihr Anliegen nicht nur schneller, sondern, falls nötig, auch von mehreren Mitarbeitern gleichzeitig bearbeitet werden. Zudem spart die papierlose Weiterleitung bares Geld und kommt der Umwelt zugute.



Online weiterlesen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 19138



Umstellung auf moderne Telefonanlagen und neue Rufnummern

Die IKK Südwest ist immer auf dem neuesten Stand – auch was den telefonischen Draht angeht. Um auch in Zukunft den bestmöglichen Service per Telefon garantieren zu können, wurden die Telefonanlagen an fast allen Standorten durch neue Geräte ersetzt. Lediglich die Mitarbeiter am Standort Saarbrücken konnten ihre alten Telefonanlagen – und somit auch ihre Rufnummern – behalten. Die aktuelle Telefonnummer Ihres persönlichen Kundenberaters erfahren Sie ganz einfach auf unserer Webseite durch die Eingabe Ihrer Postleitzahl.



Online weiterlesen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 2383

Innovation ausgezeichnet

Stiftung Warentest hat in seiner Ausgabe 7/2019 Online-Programme gegen Depression getestet. Dabei erhielt unter anderem die App **deprexis® 24**, die Teil des IKK Digitalkontos ist, die Note „empfehlenswert“. **deprexis® 24** richtet sich an Menschen mit leichten bis mittelschweren Depressionen und umfasst schwerpunktmäßig anerkannte Behandlungselemente der kognitiven Verhaltenstherapie.



In unserem Digitalkonto sind derzeit sechs zertifizierte digitale Medizinprodukte enthalten, für die Ihnen pro Jahr 250 Euro zur Verfügung stehen.

Und wie können Sie davon profitieren?

Ganz einfach auf unserer Webseite vorbeischaun – dort erklären wir die enthaltenen Produkte und zeigen Ihnen, wie einfach Sie das Digitalkonto nutzen können.



Online weiterlesen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 17404

Service-Champion IKK Südwest

Beim Kundenservice die Spitzenposition – zu diesem Ergebnis kommt Deutschlands größtes Service-Ranking

Wie sieht es in Deutschland eigentlich mit dem Dienst am Kunden aus? Wo fühlen sich Kunden auch heute noch wie Könige? Und bei welchen Unternehmen stolpert man stattdessen geradewegs in die Servicewüste? Die ServiceValue GmbH, DIE WELT und die Goethe-Universität Frankfurt am Main haben in Kooperation Antworten auf diese Fragen gefunden – und mit ihnen Deutschlands größtes Service-Ranking erstellt. Über 1,5 Millionen Kunden gaben in der breit angelegten Kundenbefragung ihr Urteil zu 3.016 Unternehmen und 327 Branchen ab. Über das Ergebnis kann sich die IKK Südwest freuen: In der Kategorie „Krankenkassen – regional“ ging sie als klarer Branchengewinner hervor.



Die Basis des deutschlandweiten Service-Rankings bildet der „Service Experience Score“ (SES), ein wissenschaftlich belastbarer Wert, der den erlebten Kundenservice beziffert und den prozentualen Anteil von Kunden aufzeigt, die einem Unternehmen einen sehr guten Service zusprechen. „Mit unserem sehr guten Abschneiden setzen wir ein deutliches Zeichen“, so Mike Leßmeister, Referent Service- und Qualitätsmanagement. „Unsere Mitglieder vertrauen auf die persönlichen und digitalen Services, die wir ihnen als regionale Krankenkasse bieten.“



Referent Service- und Qualitätsmanagement Mike Leßmeister

Zentraler Punkt dieses Serviceversprechens sind natürlich die persönlichen Kundenberater, die täglich im direkten Kontakt mit den Kunden stehen und sich in den regionalen Kundencentern und der Online-Geschäftsstelle um deren Anliegen und Bedürfnisse kümmern. „Aber auch jenseits der persönlichen Services kann die IKK Südwest bei ihren Mitgliedern punkten“, weiß Leßmeister. „Wir haben unsere Angebote in den vergangenen Jahren noch weiter verbessert und sie noch stärker an den Bedürfnissen unserer Kunden ausgerichtet. ‚Regional auch digital‘ lautet heute das Servicemotto der IKK Südwest – darauf können unsere Kunden zählen.“



Online weiterlesen:
www.servicevalue.de/wettbewerbe/branchenuebergreifend/service-champions-deutschland

Rätselspaß für die ganze Familie

Die Lösungen finden Sie in unserer Online-Ausgabe der Für mich. Dazu einfach in der Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“ anmelden.



Jetzt anmelden:

www.ikk-suedwest.de, Webcode 13754

2	1		6	9	7	3		
				3	8			
	6							5
		8	9		5	4		
	9		4		3			5
	7	4	8	6	1			
4					6			3
	5		2					1
	8			5	4	6	2	

Sudoku

Für die spannende Denksportpause zwischendurch: Füllen Sie alle leeren Zellen mit den Ziffern 1 bis 9 so aus, dass jede Ziffer in einer senkrechten Spalte, in einer waagerechten Zeile und in einem Block von 3 mal 3 Zellen nur einmal vorkommt.

leicht

		1					9	5
8	5		4					
6					2	1		
		4			5			6
	9		2			5		
			3				8	
4			6		7		2	
	6	8						
1	2		9	3				

schwierig

Wortbrücke

Lust auf eine Runde Gehirnjogging? Füllen Sie die Lücke so aus, dass aus dem Wortteil vorne ein Substantiv und aus dem Wortteil hinten ein Adjektiv entsteht. Zum Beispiel:

The chbar

Gesund er

Stillschw ständig

Fich chnisch

Wil icht

Oran rade

Ing blich

Schnitz astisch

Meter voll

Dau tal

Schr ig

Bal trovers

Badewan gativ

Findest Du den Unterschied?

Fred wollte eigentlich das gleiche Bild zweimal malen, auf dem rechten Bild haben sich aber fünf kleine Unterschiede eingeschlichen. Kannst Du sie finden?





Von Anfahrt bis Zusammensein

Man könnte ein ganzes Lexikon füllen mit Begriffen zu Schwangerschaft und Entbindung. Zumindest einige davon erklären wir hier: die Geburt von A bis Z.

Anfahrt

Wer auch immer die schwangere Frau ins Kranken- oder Geburtshaus begleitet: Eine Aufgabe dieser Person (*Väter*) besteht darin, sie sicher dorthin zu bringen. Zu den Vorbereitungen kann gehören, im richtigen Moment das Auto ausreichend betankt und nicht zu weit weg geparkt oder die Nummer eines Taxiunternehmens im Handy zu haben.

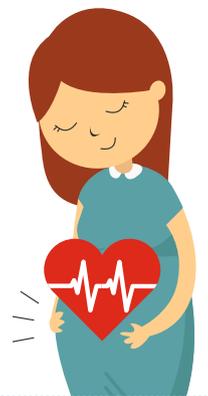
Badewanne

Sie steht in vielen *Kreißsälen*, um eine Wassergeburt zu ermöglichen. Für Mutter wie Baby kann sie weniger Stress bedeuten. Schwangere empfinden die Wehenschmerzen häufig als erträglicher – und das Baby wechselt vom Fruchtwasser erst einmal ins warme Wasser statt in die kalte Welt (*Handtuch*). Meist nicht möglich ist eine

Wassergeburt, wenn das Kind mit dem Po voran auf die Welt kommt (*Lage*) oder Komplikationen zu erwarten sind.

CTG

Kurz für Kardiotokografie. Das CTG ist ein völlig schmerzfreies Untersuchungsverfahren, das vor und während der Geburt stattfindet. Dabei werden der Herzschlag des ungeborenen Kindes und die Wehentätigkeit der Mutter gemessen und aufgezeichnet.



Dehnungsstreifen

Eine Schwangerschaft ist auch ein Test für die Elastizität der Haut. Wächst sie schnell, kann es Dehnungsschädigungen geben, die sich in Streifen zeigen. Um vorzubeugen, sollte man die Haut geschmeidig halten. Zum Beispiel durch regelmäßiges Eincremen oder -ölen.

Einleiten

Setzen die Wehen auch einige Zeit nach dem errechneten *Termin* nicht von alleine ein, kann die Geburt künstlich eingeleitet werden. Auch aus anderen Gründen kann das notwendig werden. Es gibt verschiedene Methoden, zu den gängigen gehört eine Infusion von *Oxytocin*.

Fruchtblase

Der Fötus wächst in der Fruchtblase heran. Springt sie, ist es Zeit für die *Anfahrt* zum geplanten Geburtsort. Nicht jede Geburt beginnt jedoch mit einem Blasensprung, man sollte also nicht darauf warten.

Handtuch

Kurz vor der tatsächlichen Geburt legen manche Hebammen Handtücher auf die Heizung, damit das Kind, darin eingewickelt, es sofort schön warm hat. Wer eine Schwangere bei der Geburt begleitet, erkennt am Tuch auf einer Wärmequelle: Es kann nicht mehr lange dauern.



Information

Nimmt werdenden Eltern schlichtweg die Unsicherheit. Was passiert während einer Geburt im Körper? Wann sollte man ins Krankenhaus fahren? Woran erkennt man Wehen? Pressen, wie geht das eigentlich? Was tun, wenn die Fruchtblase platzt? Es gibt Vorbereitungskurse, die nur für Mütter gedacht sind, aber auch welche für Mütter und Väter zusammen.

Kreißsaal

Entbindungsraum eines Krankenhauses. Er ist nicht etwa kreisförmig; das Wort geht auf das mittelhochdeutsche „krīzen“ – was etwa „kreischen“ bedeutete – zurück. Schreien ist besser, als vor Schmerzen die Luft anzuhalten, weil das Baby genügend Sauerstoff braucht.

Lage

Unter anderem von der Lage des Kindes im Bauch hängt es ab, ob eine natürliche Geburt möglich oder ein Kaiserschnitt notwendig ist. Die mit Abstand meisten Babys werden in Schädellage geboren, mit dem Kopf zuerst. Auch eine Geburt des Kindes mit dem Po voran – in der Beckenend- oder Steißlage – ist möglich. Selten sind die Quer- und die Schräglage, die eine natürliche Geburt ausschließen.

Mutterpass

In ihm stehen alle wichtigen Informationen und Untersuchungsergebnisse – von der Blutgruppe über den voraussichtlichen Entbindungstermin (*Termin*) bis zu Anmerkungen zu Medikamenten. Er sollte immer griffbereit sein, weil er – etwa im Fall einer schnellen Geburt, bei der die Schwangere nicht mehr befragt werden kann – entscheidende Fragen auf einen Blick beantwortet.



Oxytocin

Hormon, das die Gebärmutter dazu bringt, sich zusammenzuziehen und so Wehen auszulösen. Es sorgt nach der Geburt auch für den Milcheinschuss. Es wird auch „Kuschelhormon“ genannt, weil es eine Rolle für die enge Bindung zwischen Kind und Mutter spielt.

Packliste

Wenn es so weit ist, sind Aufregung und Nervosität meist groß. Vorbereitung ist daher wichtig, unter anderem sollte eine fertig gepackte Tasche bereitstehen. Was alles hineinsollte, finden Sie auf der Packliste in der Online-Ausgabe der Für mich. Einfach unter www.ikk-suedwest.de, Webcode 13754 anmelden und ausdrucken.



Rückbildung

Schwangerschaft und Geburt beanspruchen den Körper der Mutter. Häufig ist etwa die Muskulatur des Beckenbodens betroffen. In Rückbildungskursen kann man lernen, strapazierte Muskelgruppen wieder gezielt zu trainieren.

Stillen

Ein Säugling heißt so, weil er „gesäugt“ wird – oder eben gestillt. Einige Tage nach der Geburt schießt die Milch ein, die über Monate ausreicht, um ein Baby zu ernähren. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt eine Stillzeit von sechs Monaten. Eine Regel, von der man keinesfalls abweichen darf, ist das aber nicht.

Termin

Der errechnete Geburtstermin ist ein Richtwert, kein fest planbares Datum. Braucht das Kind länger, werden die medizinischen Kontrollen dichter getaktet. Zögert sich die Geburt zu lange hinaus, kann sie eingeleitet werden (*Einleiten*).



U-Untersuchung



Die erste Pflichtuntersuchung des Kindes, die U₁, findet noch am Tag der Geburt statt, damit behandlungsbedürftige Erkrankungen und Fehlbildungen schnell erkannt werden. Kontrolliert werden etwa Herzschlag und Atmung. Bei der U₂ nach einigen Tagen wird unter anderem das Hörvermögen des Neugeborenen getestet.

Väter

Sie sind heute, anders als früher, bei der Geburt häufig dabei. Sie können im *Kreißsaal* der werdenden Mutter wertvollen Beistand leisten, wenn beide das wollen. Nützliche *Informationen* hierzu bieten Geburtsvorbereitungskurse, die immer häufiger auch von Männern besucht werden.

Wickeln

Einem Neugeborenen eine Windel anzulegen, ist keine große Kunst, aber es schadet nicht (vor allem dem Kind nicht), wenn man es sich zeigen lässt. Man sollte zum Beispiel wissen, wie man die Beine so greift, dass das Becken eines Neugeborenen nicht belastet wird.



x Stunden

Eine Geburt kann dauern. Manche Hebammen empfehlen werdenden Eltern, zur zwischenzeitlichen Entspannung eigene Musik mitzubringen. Ein paar Brote dabei zu haben oder sich in der Klinikantenne zu versorgen, bevor sie schließt, schadet auch nicht.

Zusammensein



Eine Schwangerschaft kann eine emotionale Achterbahnfahrt sein, auch für den Partner. Doch die Zeit nach der Geburt wiegt alles auf: Endlich zusammen sein! Und das Beste ist: Das bleibt nun so.

Die IKK Südwest bietet werdenden Eltern eine Vielzahl von Leistungen – auch über den gesetzlichen Standard hinaus. So übernimmt die IKK Südwest auch die Kosten des Geburtsvorbereitungskurses für werdende Väter, sofern diese bei der IKK Südwest versichert sind und der Kurs von einer Hebamme geleitet wird.



Online weiterlesen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 2840

„Du bist aber groß geworden!“



Kinder werden bei den U-Untersuchungen gemessen und gewogen, damit man Defizite frühzeitig erkennt. Ob ein Kind sich altersgemäß entwickelt, sehen Ärzte anhand von Perzentilkurven. Aber was zeigen die genau?

Das gelbe Heft ist eine Chronik der Kindheit. Jedes Kind in Deutschland hat eins. Hier werden die Ergebnisse der Gesundheitsuntersuchungen eingetragen, die in den ersten Lebensjahren stattfinden – und so die Entwicklungsschritte dokumentiert. Mal wird bei diesen Untersuchungen das Gehör getestet, mal die Sehfähigkeit, mal geht es eher um kognitive Entwicklung, mal eher um soziales Verhalten. Bei jeder Untersuchung aber werden die Kinder gemessen und gewogen. Und wenn die Ärztin dann sagt: „Die Werte sind ziemlich genau auf der mittleren Perzentile“ und auf ein Koordinatensystem deutet, in dem mehrere Linien eingetragen sind – dann heißt das: Das sieht doch alles prima aus.

Was aber zeigen diese Linien eigentlich, über denen „Perzentilkurven für Körpergröße und -gewicht“ steht? Je sieben Kurven sind abgebildet, am Rand stehen Zahlen von 3 bis 97.

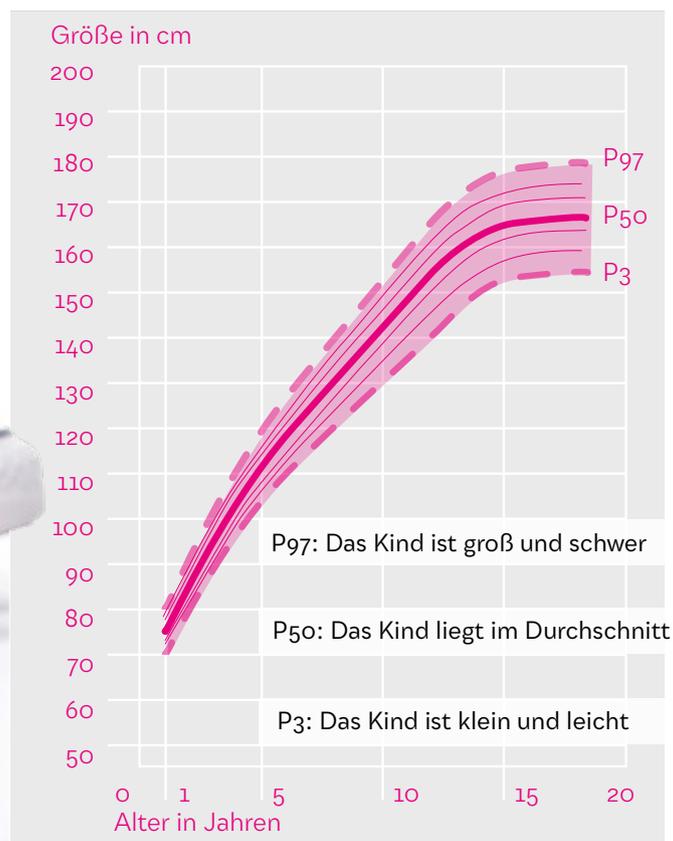


Vergleich mit Gleichaltrigen

Anruf bei Kinderarzt Christian Neumann in Zweibrücken. Er sagt: „Perzentilen sind Leitplanken.“ Sie gäben einem Arzt Anhaltspunkte, ob das Wachstum, das Gewicht oder andere Entwicklungsparameter eines Kindes im unauffälligen, üblichen Rahmen liegen. Es handelt sich bei den Perzentilkurven im gelben Heft also um statistische Werte: Ein Kind wird dabei mit Gleichaltrigen verglichen.

Die Perzentilkurven stammen aus den Siebzigerjahren des 20. Jahrhunderts. Damals, sagt Neumann, seien die Werte einer großen Anzahl mitteleuropäischer Kinder in die Berechnungen eingegangen. Die Kurven würden bisweilen angepasst, um allgemeinen Trends gerecht zu werden. So gebe es etwa einen langfristigen Trend zur Größenzunahme, sagt Christian Neumann. „In 50 Jahren muss man die Kurven wahrscheinlich neu berechnen.“

Konkret zeigen die sieben Kurven, wie groß und schwer die Kinder eines bestimmten Alters sind. Die obere Linie mit der 97 markiert die größeren und schwereren, die untere Linie mit der 3 die kleineren und leichteren Kinder. Siebenjährige etwa sind demnach in den bei Weitem meisten Fällen zwischen 114 und 133 Zentimetern groß. Die fettgedruckte mittlere Linie – die der Perzentile „P50“ – zeigt dabei, wo der Mittelwert der Kinder liegt. Drei Prozent der Kinder liegen mit ihren Werten unter der



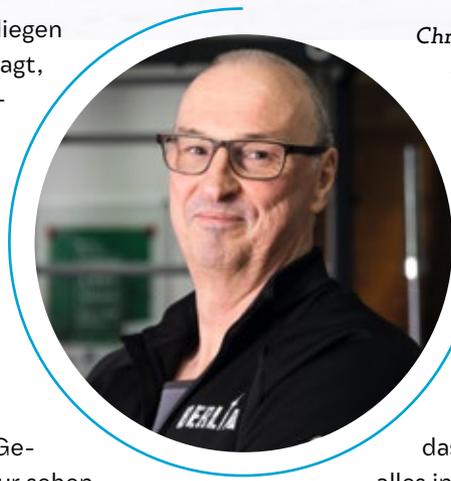
Perzentile „P3“. Drei von 100 Kindern liegen über der Perzentile „P97“ (die also besagt, dass 97 von 100 Kindern unterhalb dieser Kurve liegen).

Was, wenn die Werte sich verändern?

Ist ein Kind aber krank, wenn es kleiner oder größer, leichter oder schwerer als die meisten anderen ist?

Christian Neumann sagt: „Wenn man Gewicht und Größe einträgt, kann man nur sehen, ob die Werte von denen anderer Kinder abweichen. Ein Abweichen bedeutet aber nicht gleich eine Erkrankung.“ Entscheidend sei nicht, auf welcher Perzentile ein Kind in einem bestimmten Alter liege, sondern wie es sich über einen gewissen Zeitraum entwickle. „Wenn man nur einen Punkt betrachtet – etwa wenn das Kind ein Jahr alt ist –, dann ist das schwierig zu beurteilen.“ Wenn ein Kind danach innerhalb seiner Perzentile wachse, sich also immer im gleichen Abstand zu anderen weiterentwickle, dann sei eine relative Klein- oder Großwüchsigkeit womöglich erblich bedingt – und nicht unbedingt ein Fall für den Arzt.

Ein Kind dagegen, das viele Jahre lang durchschnittliche Werte gehabt habe und plötzlich unter die Drei-Prozent-Perzentile falle, also zum Beispiel auf einmal zu



Christian Neumann,
Kinderarzt aus Zweibrücken

den leichtesten Kindern gehöre, könne unter Umständen eine somatische – also körperliche – Erkrankung haben. Ein solches „Kreuzen“ der Kurve sei also immer erklärungsbedürftig.

Dank der regelmäßigen U-Untersuchungen haben Eltern immer im Blick, wie sich ihr Kind entwickelt. Das sorgt nicht nur für das sichere Gefühl, dass mit dem Nachwuchs alles in Ordnung ist. Mit Stolz können Mutter und Vater sich an dessen neuen Fähigkeiten erfreuen – sei es das selbstständige Halten des Köpfchens oder die dokumentierbaren Fortschritte in der Sprachentwicklung.

Die IKK Südwest übernimmt nicht nur die Kosten für die gesetzlich vorgeschriebenen Kinder- und Jugendgesundheitsuntersuchungen, sondern auch die Kosten für die Untersuchungen U10 (für 7- und 8-Jährige), U11 (für 9- und 10-Jährige) und J2 (für 16- und 17-Jährige).



Online weiterlesen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 354

„Selbstbestimmung bei der Entbindung, das haben sich die Frauen erkämpft“

Inge Gerbig hat 40 Jahre Berufserfahrung, Martha Greif ist noch am Anfang ihrer Laufbahn: Zwei Hebammen aus Worms über den Wandel ihres Berufs – und über überwundene und neue Herausforderungen.

Frau Gerbig, Sie sind seit knapp 40 Jahren Hebamme. Wenn Sie gewusst hätten, wie sich der Beruf entwickelt – hätten Sie ihn gewählt?

INGE GERBIG: Die Geburtshilfe ist mir sehr ans Herz gewachsen: die Arbeit mit den Frauen, den Männern, mit den Kindern. Eine Geburt ist etwas sehr Intimes. Es ist ein Privileg, dabei sein zu dürfen. Ja, ich glaube, ich würde ich es wieder machen. Aber ...

Aber?

GERBIG: Aber die Rahmenbedingungen haben sich sehr verändert. Nehmen wir nur den Papierkram. Früher mussten Frauen, die zu mir kamen, drei Zettel ausfüllen. Jetzt gibt es Berge an Papier. Wenn ich all die Dokumente für die Aufnahme, die Vorsorge, den Geburtsvorbereitungskurs, die Geburt, die Wochenbettbetreuung und die Rückbildungsgymnastik hier auf dem Boden auslegen würde, wäre der Raum voll.

Frau Greif, Sie sind als Hebamme noch am Anfang. Finden Sie das auch schlimm?

MARTHA GREIF: Ich kenne es nicht anders. Es ist schon viel. Aber ich glaube, dass es früher andere Probleme gab. Über die Generationen ändert sich gesellschaftlich einiges – auch die Erwartungen an die Hebamme und die Geburt. Vor allem die Frauen haben sich verändert. Sie arbeiten heute zum Beispiel noch mehr als früher. Die Familien sind oft auseinandergerissen. Es fehlt dieses sichere Netz.

Wie hat sich die Technik entwickelt?

GERBIG: Da gab es riesige Fortschritte. Als ich anfing, waren die Stillhütchen noch aus Glas mit einem Schnuller dran. Die Überwachungsmöglichkeiten waren wesentlich eingeschränkter. Auf dem Ultraschall hat man eigentlich

nichts gesehen. Was der Herztouren-Wehenschreiber aufzeichnete, also das CTG, war nicht sehr aussagekräftig. Blutuntersuchungen bei einem ungeborenen Kind wurden nicht gemacht. Andererseits bedeutete das aber auch, dass Frauen weniger behandelt wurden – sie durften einfach schwanger sein.

Woran sehen Sie, dass es gesellschaftliche Veränderungen gegeben hat?

GERBIG: Früher durften zum Beispiel die Väter zweimal die Woche zu Besuch kommen. Bis sie ihre Kinder das erste Mal auf dem Arm hatten, waren die schon eine Woche alt. Die Babys waren auch nicht bei den Müttern in den Zimmern, sondern wurden ihnen alle vier Stunden gebracht. Dann hatten die Mütter sie eine halbe Stunde, bevor es zurück ins Kinderzimmer ging. Das ist in den Achtzigerjahren aufgebrochen.

GREIF: Bis dahin gab es kein Rooming-in. Die Hebamme stand da vor der Glasscheibe und hat die Babys hochgehalten, damit die Verwandten, die gekommen waren, das Kind auch mal anschauen konnten.

GERBIG: Daran sieht man, wie viel sich verändert hat. Als ich angefangen habe, gab es im Kreißsaal auch nur ein Bett – und kein bequemes. Wassergeburt gab es auch noch lange nicht. Heute sagen wir den Frauen, dass sie aufstehen und sich bewegen sollen. Wir machen Geburtsvorbereitungskurse. Zu meiner Zeit hieß es noch „Schwangerschaftsgymnastik“, das war nur Sport.

GREIF: Selbstbestimmung bei der Entbindung, das haben sich die Frauen erkämpft.

GERBIG: In den Achtzigern kam eine Frau zu mir. Die hatte



Inge Gerbig [r.] und Martha Greif
im Gespräch mit Für mich



vorher einen Vorbereitungskurs gemacht und gesagt, sie lege sich zur Entbindung nicht auf den Rücken, sie wolle im Vierfüßlerstand gebären. Und dann haben wir das gemacht. Daraufhin habe ich auch den Kurs gebucht, den sie besucht hatte, um mich weiterzubilden. Die Frauen, die in den späten Sechzigerjahren aufgewachsen sind, haben mit ihrem Interesse für ihre Rechte und den eigenen Körper quasi die Geburtshilfe ein Stück weit revolutioniert.

Eine deutlich längere Fassung des Interviews, in der es auch um den Einfluss von „Dr. Google“, um das eigentliche Hebammenhandwerk und die Vorbildfunktion des britischen Königshauses geht, finden Sie in unserer Online-Geschäftsstelle.



Online weiterlesen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 13754



Online weiterlesen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 12565

Zusätzliche Ultraschalluntersuchungen

Das Farb-Dilemma: Rosa oder blau?

„Es wird ein Mädchen, herzlichen Glückwunsch!“, verkündet die Ärztin, als sie mit dem Ultraschallkopf über den Bauch gleitet. Die Freude ist natürlich groß und schon kurze Zeit später beginnt der Papa das zukünftige Kinderzimmer zu streichen: Rosa soll es werden. Stolz zeigt er der werdenden Mama das Zimmer, doch sie kommt gerade vom letzten, zusätzlichen Ultraschalltermin: „Es wird doch ein Junge!“ Jetzt dürfen sich die beiden also auf einen kleinen Sohn freuen – und der Papa darf erneut zum Farbtopf greifen. Kaum ist das Zimmer fast ganz blau gestrichen, kommt die Mama vom nächsten Ultraschall verschmitzt lächelnd zurück. „Jetzt sag nicht, ich muss

schon wieder streichen ...“, stöhnt der Papa. Die Mutter lacht und schüttelt den Kopf: „Es bleibt bei Blau.“ Auch die große Schwester Sophie findet das witzig.

Schön, dass es die Möglichkeit gibt, beim Ultraschall noch einmal genau hinzusehen. Als IKK Südwest-Versicherte profitieren Sie von vielen Zusatzleistungen in der Schwangerschaft. Dazu gehören auch zusätzliche Ultraschalluntersuchungen, um die Entwicklung Ihres Babys bestens mitverfolgen zu können. So lernen Sie Ihr neues Familienmitglied schon vor der Geburt kennen – und können besser entscheiden, ob es denn nun Rosa oder Blau sein soll.




1 STUNDE

Jede Stunde erblickt ein Baby im Schutz der IKK Südwest das Licht der Welt.

Rundum bestens versorgt

Schwangerschaft und Geburt sind eine aufregende Zeit. Da sorgen wir mit vielen Extraleistungen gerne für mehr Sicherheit. Damit Sie und Ihr Baby nicht nur medizinisch bestens versorgt, sondern auch finanziell entlastet werden, übernehmen wir neben den Kosten für Ultraschalluntersuchungen außerhalb des gesetzlichen Leistungskatalogs auch viele weitere Leistungen, zum Beispiel:

- Kostenübernahme von Geburtsvorbereitungskursen – auch für werdende Väter
- Kostenerstattung von Mono- oder Kombipräparaten mit den Wirkstoffen Eisen, Magnesium oder Folsäure
- Kostenübernahme der Hebammenrufbereitschaft



Online weiterlesen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 22272

So konkret wie möglich

Es macht keinen Spaß, über das Sterben nachzudenken. Man sollte es trotzdem tun – schon für die eigene Familie. Wer in einer Patientenverfügung festhält, welche medizinischen Maßnahmen er sich im schlimmsten Fall wünscht, trägt auch zu ihrer Entlastung bei.

Warum sollte man eine Patientenverfügung haben, auch schon in jungen Jahren? Ein Fall, der immer wieder als Beispiel dient, ist der eines französischen Wachkoma-Patienten. Nachdem er einen Verkehrsunfall gehabt und sich schwer am Kopf verletzt hatte, stritten seine Angehörigen, ob er sterben dürfe. Seine Frau wollte ihn in Würde gehen lassen, seine Eltern befürworteten lebenserhaltende Maßnahmen. Er hatte keine Patientenverfügung. Was er wollte und was nicht, hatte er nicht niedergelegt. Der Streit der Familie dauerte zehn Jahre.

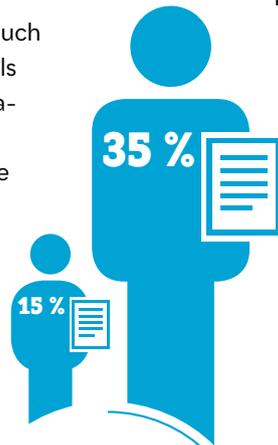
Eine Patientenverfügung ist dementsprechend besonders wichtig für Patienten, die sich zum Beispiel in einer unmittelbaren Sterbesituation oder im Endstadium einer unheilbaren Krankheit befinden, eine schwere Gehirnschädigung davongetragen oder die Aussicht, mit ihren Mitmenschen in Kontakt zu treten, aus anderen Gründen unwiederbringlich verloren haben. Jeder Mensch kann jederzeit in eine solche Lage kommen, in der er entscheidungsunfähig ist und bleibt. So schwer es sein mag, sich bei bester Gesundheit mit dem eigenen Sterben auseinanderzusetzen: Für die Familie kann es hilfreich sein, wenn man es tut – etwa um Konflikte zu verhindern. Auch in Deutschland gibt es Beispiele. Daniela Hubloher ist Medizinerin in der Patientenberatung der Verbraucherzentrale Hessen. Sie sagt, die Fälle, die in den vergangenen Jahren bis vor den Bundesgerichtshof gegangen seien, seien solche gewesen, „in denen es Streit unter den Angehörigen gegeben hat.“

Eine Patientenverfügung ist insofern auch ein Schutz der eigenen Angehörigen. Selbst wenn einige von ihnen andere Wertvorstellungen haben als man selbst: Hat man klargestellt, was man selbst möchte, nimmt man ihnen in einer ohnehin belastenden Situation die Bürde der Verantwortung. „Es ist auch sinnvoll, die eigenen Wertvorstellungen zu beschreiben“, sagt Hubloher: „Was ist für einen Lebenswert und was nicht mehr?“ In einer Vorsorgevollmacht könne man zudem festlegen, welcher Mensch im Zweifelsfall das letzte Wort habe. Immer wichtig sei es, mit den Angehörigen über den eigenen Willen zu sprechen.

Auch für Ärzte könne die Patientenverfügung eine Entlastung sein, sagt die Medizinerin. Sie bewegten sich in einem Spannungsfeld: Auf der einen Seite drohe ihnen der Vorwurf der unterlassenen Hilfeleistung, auf der anderen Seite der der übergriffigen Behandlung. Für sie sei ein klares Schriftstück „dann eine Entlastung, wenn ein Arzt meint, dass es eigentlich keinen Sinn hat, einen Patienten weiterzubehandeln, beziehungsweise wenn er sich nach dem eindeutigen oder mutmaßlichen Willen des Patienten richten kann“, sagt sie.

Wann aber ist eine Patientenverfügung klar?

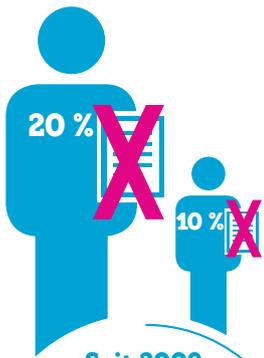
Der Bundesgerichtshof hat 2016 festgestellt, dass sie konkret sein müsse. Nur zu sagen, dass „keine lebenserhaltenden Maßnahmen“ gewünscht sind, reiche demnach nicht. Besser sei etwa, eine künstliche Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr abzulehnen, wenn keine Aussicht auf Wiedererlangung des Bewusstseins bestehe. Wie sieht es mit künstlicher Beatmung aus? Oder mit Wiederbelebensmaßnahmen, wenn man einen Herzstillstand erleidet? Die Festlegungen in einer Patientenverfügung seien dann bindend, wenn einzelne Maßnahmen genannt würden und klar genug beschrieben sei, für welche Krankheiten und Behandlungssituationen sie gelte, urteilten die Richter.



2009 – 2019

Die Zahl der Deutschen, die nach eigenen Angaben eine Patientenverfügung verfasst haben, ist von 15 auf 35 Prozent gestiegen.¹

¹ Quelle: FAZ-Woche, Allensbach-Umfrage, Juni 2019 <https://twitter.com/foznet/status/1137244873315299328>



Seit 2009
Die Zahl der Deutschen, die nicht vorhaben, eine Patientenverfügung zu verfassen, ist seit 2009 von 20 auf 10 Prozent gefallen.²

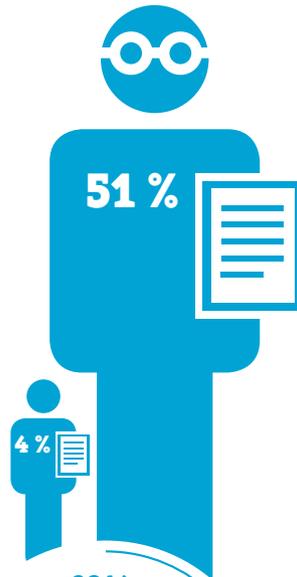
Daniela Hubloher sagt, die Patientenverfügung sei zunächst ein Mittel

gewesen, um auszudrücken, dass man eine Apparatedizin ablehnt, die das Sterben eines Patienten verhindert. „Heute kann man nicht nur sagen, was man sich nicht wünscht“, zum Beispiel eine Bewusstseinsdämpfung, „sondern auch, was man sich wünscht“, zum Beispiel eine gute Schmerztherapie. Zu bedenken sei, dass man sich in mancher Hinsicht auch widersprechen könne: Jedes Schmerzmittel wirke auch bewusstseinsdämpfend. Man müsse also „möglichst genau“ formulieren. Sie empfiehlt, die Patientenverfügung auf jeden Fall „langsam und in Ruhe“ zu machen.

Eine notarielle Beurkundung der Patientenverfügung sei nicht unbedingt notwendig. Wenn man fürchte, die Verfügung könnte angezweifelt werden, könne man sie von einer Vertrauensperson oder dem Hausarzt gegenzeichnen lassen. Eine Patientenverfügung verliere ihre Gültigkeit nicht, sagt Daniela Hubloher. „Wenn sie viele Jahre oder Jahrzehnte alt ist, kann es aber Zweifel geben, ob sie noch den Willen ausdrückt.“ Sinnvoll sei daher, sie regelmäßig zu aktualisieren.



Daniela Hubloher
Gesundheitsexpertin bei der
Verbraucherzentrale Hessen
www.verbraucherzentrale-hessen.de



2014
2014 hatten etwa 51 Prozent der Deutschen ab 60 eine Patientenverfügung, aber nur 4 Prozent der 16- bis 29-Jährigen.³



Jährlich
Schätzungsweise 3.000 bis 5.000 Menschen in Deutschland fallen jedes Jahr in ein Wachkoma.⁵



Bis 2018
Etwa 4 Millionen Vorsorgevollmachten waren bis 2018 im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer hinterlegt. 3 Millionen davon unter Verweis darauf, dass auch eine Patientenverfügung existiert.⁴

Die IKK Südwest hilft Ihnen, selbstständig eine Patientenverfügung zu erstellen. Sie kooperiert mit dem Online-Serviceportal www.meinepatientenverfuegung.de. Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie darüber hinaus eine oder mehrere Vertrauenspersonen bestimmen, die in Ihrem Namen stellvertretend handeln.



Schritt für Schritt zur Patientenverfügung:
www.ikk-suedwest, Webcode 11192



Vorsorgevollmacht:
www.ikk-suedwest, Webcode 11187

² Quelle: FAZ-Woche, Allensbach-Umfrage, Juni 2019 <https://twitter.com/faznet/status/1137244873315299328>

³ Quelle: Allensbach-Umfrage 2014, Statista (<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/375267/umfrage/patientenverfuegungen-verbretung-in-deutschland-nach-altersgruppen/>)

⁴ Quelle: <https://www.bundesanzeiger-verlag.de/betreuung/wiki/Vorsorgeregister>

⁵ Quelle: <https://www.patientenverfuegung.digital/blog/patientenverfuegung-und-koma-10-wichtige-fragen-im-ueberblick>



Neues Kundencenter im Zentrum Wiesbadens

IKK Südwest-Versicherte in Wiesbaden und Umgebung können sich ab sofort über neue Angebote in Sachen Service und Gesundheit freuen: Seit dem 1. August steht ihnen das Team unseres Kundencenters mit Rat und Tat zur Seite.

Monatelang wurde in der Luisenstraße 21 fleißig gearbeitet und gebaut, entstanden ist ein Kundencenter im Herzen Wiesbadens, dessen besonderer Charakter unter anderem auf der Umsetzung eines modernen Lounge-Konzepts basiert: Um die Beratungsqualität zu verbessern, können sich Kundenberater und Kunde zum persönlichen Gespräch in eine der zwei Lounges zurückziehen. Räumlich abgetrennt vom Arbeitsbereich des Kundenberaters können Kundenanliegen so in angenehmer Atmosphäre besprochen werden. Und auch in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement hält das Kundencenter eine Besonderheit bereit: Die räumlich integrierte Gesundheitsmanufaktur macht das Thema Mitarbeitergesundheit für Arbeitgeber vor Ort persönlich erlebbar.

Mit der Eröffnung des Kundencenters zeigt die IKK Südwest nicht nur regionale Präsenz, sondern bietet ihren Versicherten auch ein hohes Maß an persönlichem Service – einfach und direkt vor der eigenen Haustür. Gemeinsam mit einem sechsköpfigen Mitarbeiter-Team kümmert sich Sophie Jehle, Leiterin des Kundencenters, um eine kompetente, schnelle und unbürokratische Beratung vor Ort. Dank der zentralen Lage ist das Kundencenter fußläufig und mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.



IKK Südwest-Kundencenter
Luisenstraße 21
65185 Wiesbaden



Sophie Jehle,
Leiterin Kundencenter Wiesbaden



06 11/71 18-9101



sophie.jehle@ikk-sw.de

Ernährungssprechstunde in Wiesbaden



Was gehört alles zu einer ausgewogenen Mahlzeit? Welche Ernährungsaspekte sind für mich besonders wichtig? Unsere Ernährungssprechstunde hilft weiter.

IKK Südwest-Ernährungsberaterin Stefanie Huba beantwortet Ihre Fragen zum Thema „Gesundes Essen und Trinken“. Im Rahmen einer individuellen Beratung geht unsere Expertin dabei auf unterschiedliche Bedürfnisse ein, zum Beispiel auf

- o Empfehlungen zur Gewichtsabnahme laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE),
- o Ernährung in der Schwangerschaft,
- o Tipps zum Thema Säuglingskost,
- o bedarfsgerechte Ernährung von Kindern,
- o Beratung von Freizeitsportlern etc.

Vor der eigentlichen Beratung kann auf Wunsch eine Messung Ihrer persönlichen Körperzusammensetzung (Muskelgewebe, Wasser und Fettgewebe) erfolgen. Die Ernährungssprechstunde der IKK Südwest ist kostenfrei und kann auch von Nicht-IKK-Versicherten in Anspruch genommen werden.



Stefanie Huba,
Ernährungsberaterin
o 61 31/4 95-3018
stefanie.huba@ikk-sw.de

Rund um die Uhr für Sie geöffnet

In der Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“ Anliegen jetzt einfach online erledigen – wann und wo Sie möchten

Die IKK Südwest setzt nicht nur mit ihren Kundencentern Maßstäbe in Sachen Service, sondern hat auch digital viel zu bieten. Mitglieder, die sich in unserer Online-Geschäftsstelle registrieren, können die IKK Südwest rund um die Uhr und von überall aus kontaktieren – ganz einfach per Smartphone, Tablet oder PC. Ob Anträge stellen, die neue Für mich durchstöbern oder gesichert Nachrichten und Dokumente an den persönlichen Kundenberater schicken – mit der Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“ erledigen Sie viele Anliegen einfach und bequem auch von unterwegs oder zu Hause.



Online weiterlesen:
www.ikk-suedwest.de,
Webcode 13754



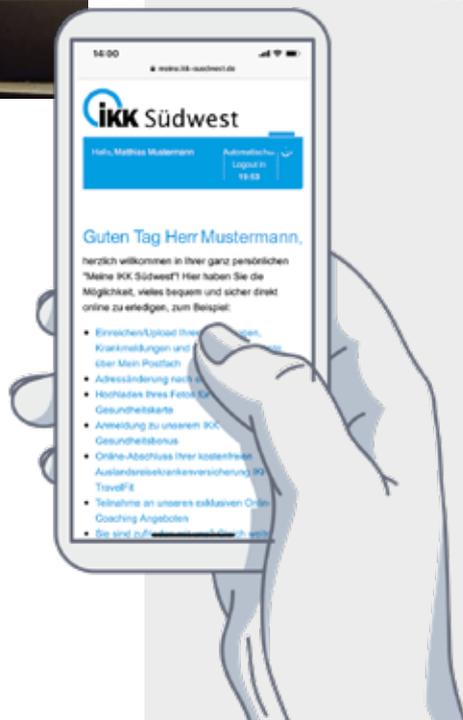
**Ortsunabhängig
und barrierefrei**

Persönliche Beratung per Videotelefonie

Vom Telefon über E-Mail und WhatsApp bis zur Online-Geschäftsstelle: Die IKK Südwest bietet zahlreiche Kontaktwege. Die persönliche Beratung steht jedoch immer im Fokus – und die ist jetzt nicht nur im Kundencenter, sondern auch per Videotelefonie möglich. Nach einer Pilotphase im Sommer 2018 ist der Service seit Januar flächendeckend in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland für Versicherte als auch Firmenkunden verfügbar.



Online weiterlesen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 22100



Eröffnung des neuen IKK Südwest-Kundencenters in Kaiserslautern

Bekenntnis zur Region

Mit ihrem neuen Kundencenter in Kaiserslautern setzt die IKK Südwest ein deutliches Zeichen: für die Nähe zu den Menschen in der Region, die seit Mitte Juli vom persönlichen Service vor Ort profitieren.

Hell, modern, freundlich: Wer das neue Kundencenter der IKK Südwest in der Brüsseler Straße im PRE-Park Kaiserslautern betritt, fühlt sich sofort gut aufgehoben. Das liegt natürlich nicht nur an der Gestaltung der Räumlichkeiten, sondern vor allem an den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich hier um die Anliegen der Versicherten, Arbeitgeber und Interessenten kümmern. „Als regionale Krankenkasse liegt unser Fokus auf der persönlichen Beratung und Nähe zu unseren Kunden“, erklärt dessen Leiter Hagen Diehl.

Die Räumlichkeiten sind über kurze Wege und barrierefreie Zugänge zu erreichen, die Berater-Lounges laden zum Gespräch in entspannter Atmosphäre ein. Sie sind Teil eines neuen Beratungskonzepts, das die Möglichkeit bietet, persönliche Kommunikation mit digitaler Technologie zu verbinden. Für Ralf Spreemann, Regionaldirektor der IKK Südwest, ein „echtes Highlight!“.

Die Entscheidung für den Neubau in Kaiserslautern fiel in der ehrenamtlichen Selbstverwaltung der IKK Südwest. „Wir haben mit Bedacht keinen Generalunternehmer für dieses Bauvorhaben beauftragt und alle Aufträge, soweit dies möglich war, an die regionale Wirtschaft, insbesondere im Handwerk, vergeben“, betont Rainer Lunk, Verwaltungsratsvorsitzender der Arbeitgeberseite, und ergänzt: „Dass unsere Kostenplanungen und die veranschlagte Bauzeit eingehalten wurden, ist auch ein wesentlicher Verdienst unseres IKK-Projektteams und dessen Leiter Carsten Gisch.“ Mit ihrem neuen Kundencenter geht die IKK Südwest bewusst einen anderen Weg als ihre Mitbewerber: „Entgegen dem bundesweiten Trend von Zentralisierungen ziehen wir uns nicht aus der Fläche zurück und setzen weiterhin auf eine persönliche Betreuung, entsprechend unserer Kundenwünsche. Hier im PRE-Park haben wir einen idealen Standort gefunden, insbesondere im Hinblick auf die Verkehrsanbindung“, erklärt Lunk und verweist auf die guten Parkmöglichkeiten vor Ort.



Das neue Kundencenter in Kaiserslautern



Mit einem Blumenstrauß hießen Hagen Diehl, Leiter des Kundencenters, und Kundenberaterin Xenia Lehmann die erste Besucherin, Helga Maria Theiß, willkommen.

„Hier im PRE-Park haben wir einen idealen Standort gefunden“

Rainer Lunk, Verwaltungsratsvorsitzender der Arbeitgeberseite

Für Arbeitgeber hält die IKK Südwest in Kaiserslautern noch zwei Besonderheiten bereit: Im Rahmen unserer Gesundheitsmanufaktur gibt es ein Active Office und eine Active Area vor Ort. Bei Ersterem handelt es sich um ein Bürokonzept, das zu mehr Bewegung anregen soll, bei Letzterem um Räumlichkeiten, die für Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Verfügung stehen. Zusätzlich werden hier in Zukunft Workshops und Seminare angeboten.

„Wir freuen uns sehr, mit unseren Kundenberaterinnen und Kundenberatern noch mehr Service bieten zu können“, betont Hagen Diehl.



IKK Südwest-Kundencenter
Brüsseler Straße 9 (im PRE-Park)
67657 Kaiserslautern



Hagen Diehl,
Leiter Kundencenter Kaiserslautern



06 31/56 00-4831



hagen.diehl@ikk-sw.de

Medizinische Beratung geht jetzt online

Das Pilotprojekt „Online-Sprechzimmer“ bietet IKK Südwest-Versicherten einen echten Mehrwert.

Medizinische Beratung ohne Anfahrt, Parkplatzsuche und langes Warten gibt's nicht? Gibt's schon: Dank des Pilotprojekts „Online-Sprechzimmer“ der IKK Südwest können sich Versicherte ab sofort kostenfrei digital beraten lassen. Unter www.meinarztdirekt.de kümmert sich Allgemeinmediziner Dr. med. Michael Gurr gemeinsam mit anderen Kollegen um Ihre Anliegen, Fragen und Beschwerden, und das unabhängig von Sprechstundenzeiten. Die Beratung erfolgt mit 24-stündiger Antwortgarantie und unter hohen Datenschutzstandards. Einzige Voraussetzung: Im Vorfeld muss ein persönliches Erstgespräch stattgefunden haben.



Online weiterlesen/Video-Interview schauen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 23874



Gesunde Ernährung neu entdecken Unterwegs mit dem VielPfalz Magazin

Gesunde Ernährung und Genuss gehören unbedingt zusammen, weiß Marina Tremmel. Sie ist Gesundheitsberaterin bei der IKK Südwest und immer auf der Suche nach leckeren Rezepten mit frischen, regionalen Produkten. Deshalb ist sie zusammen mit VielPfalz, dem Magazin für Genießer und Pfalzliebhaber, in der Region unterwegs und besucht Wochenmärkte und kleine Landwirtschaftsbetriebe. Begleiten Sie Marina Tremmel auf ihrer Tour: Alle bisher erschienenen Artikel finden Sie auch auf unserer Webseite.



Online weiterlesen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 18579

Ein Sportevent für alle Sinne



Die IKK Südwest beim internationalen Blindenfußball-Turnier in Frankenthal

Mit dem EM-Vorbereitungsturnier der deutschen Nationalmannschaft im Blindenfußball fand am 1. und 2. Juni im pfälzischen Frankenthal ein außergewöhnliches Sportevent statt. Neben dem ausgeprägten Orientierungssinn und Ballgefühl der Spieler aus Deutschland, Italien und Spanien waren auch die Sinne der Zuschauer gefragt: Während sich die spanische Mannschaft im Finale gegen Deutschland denkbar knapp mit 1:0 den Sieg sicherte, nutzte das Publikum am Stand der IKK Südwest die Möglichkeit, in sogenannten Fühlboxen „blind“ Gegenstände zu ertasten – eine spannende Erfahrung, die man nicht alle Tage macht. Für die IKK Südwest waren die beiden Bezirksleiter Frank Krämer und Deniz Keles (kleines Foto) vor Ort.



Spannendes Spiel und glückliche Gewinner

Für das Benefizspiel des 1. FC Kaiserslautern gegen den FC Bayern München am 27. Mai hatte die IKK Südwest auf Facebook zwei VIP-Karten verlost. Die glücklichen Gewinner (kleines Foto) erlebten ein spannendes Match im Fritz-Walter-Stadion, welches nach zahlreichen brillanten Angriffen und Kontern schließlich mit einem freundschaftlichen 1:1 endete.



So sehen Sieger aus

Saarländischer Gesundheitspreis 2019

Glückwünsche, große Schecks, strahlende Gesichter: 300 Gäste erlebten Mitte März in der Saarbrücker Congresshalle eine glanzvolle Gala im Zeichen der Gesundheit. Aus über 100 Bewerbungen hatten das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie und die IKK Südwest die Preisträger des Saarländischen Gesundheitspreises 2019 ausgewählt.

Besonders groß war die Freude bei den beiden Erstplatzierten, den Machern des Gesundheitscampus Merzig sowie bei Michael Hilgert (FYB-Academy). Deren Digital-Projekte wurden von der IKK Südwest in der Kategorie „Innovation“ prämiert.

Die Jury war mit Saar-Gesundheitsministerin Monika Bachmann, Fußball-Profi Philipp Wollscheid, HWK-Präsident Bernd Wegner, Sportmediziner Prof. Dr. Tim Meyer, Prof. Dr. Jörg Loth (Vorstand IKK Südwest) sowie Sterne-Koch Cliff Hämmerle hochkarätig besetzt.

„Beckingen wird HerzGesund – CardioDay“

Ein bunt gemischtes Vortragsprogramm erwartete die Besucher beim diesjährigen CardioDay in der Deutscherhalle in Beckingen. Neben Bürgermeister Thomas Collmann richtete auch IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth das Wort an die Teilnehmer und lud diese zum Herz-Kreislauf-Check an den Stand der IKK Südwest ein. Doch nicht nur die IKK Südwest war in „Herzangelegenheiten“ unterwegs: Höhepunkt der Veranstaltung war neben dem Vortrag zum Thema Herzgesundheit von Dr. Martin Schlickel, Facharzt für Kardiologie und Innere Medizin, die Einweisung in den Gebrauch des automatisierten externen Defibrillators – kurz: AED – durch das Deutsche Rote Kreuz.



Sportliches Jubiläum

20 Jahre Saarländische Schullaufmeisterschaften in Merzig

Bei den Saarländischen Schullaufmeisterschaften im Merziger Stadtpark gab es in diesem Jahr nicht nur große und kleine Sieger zu bejubeln, Läufer und Zuschauer feierten auch das 20. Jubiläum der beliebten Sportveranstaltung. Über 4.600 Schülerinnen und Schüler waren für das Laufevent am 12. Juni angemeldet und zeigten vor Ort, was alles in ihnen steckt. Die IKK Südwest war mit dabei und unterstützte die Veranstalter im Rahmen der feierlichen Siegerehrungen. Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (l.) überreichte den Gewinnern die Preise, während Maskottchen Fred die Läufer tatkräftig anfeuerte.

Gesundheitsmesse SaarVital in Losheim



Gesund bleiben und vital leben – so lautete das Motto der diesjährigen SaarVital im saarländischen Losheim am See. Natürlich war bei der 14. Auflage der regionalen Gesundheitsmesse auch die IKK Südwest mit Maskottchen Fred und einem großen Stand und Messeteam vor Ort. An den zwei Messetagen ging es gleich in mehrfacher Hinsicht ums (leibliche) Wohlergehen: Neben Michael Hilgerts „Wege aus der Stressfalle“ und Thomas Breidts „Mensch ärgere dich nicht“ – zwei Experten-Vorträgen zum Thema Stressreduktion – fand das leckere IKK-Brot, das am Infostand der IKK Südwest verkostet werden konnte, große Zustimmung bei den Besuchern.



Ein wertvolles Brot für Kinder in Not

Zum Anbeißen, dieser frisch gebackene Charity-Scheck: Saar-Ministerpräsident Tobias Hans freut sich beim Besuch der IKK Südwest über 4.000 Euro für die Hilfsaktion „Sternenregen“.

Es ist herrlich körnig, knusprig, köstlich, kraftvoll – und kommt obendrein armen Kindern und Jugendlichen zugute. Das IKK-Brot, das seit mittlerweile drei Jahren von saarländischen Innungsbäckereien verkauft wird, ist ein echter Hit. 30 Cent pro verkauftem Backwerk fließen direkt an die Hilfsaktion „Sternenregen“ – ein Charity-Projekt von Radio Salü und den Kirchen. Entsprechend groß war die Freude bei Saar-Ministerpräsident und Schirmherr der Aktion „Sternenregen“ Tobias Hans, als er dieser Tage



beim Besuch der IKK einen frisch gebackenen Scheck über 4.000 Euro in Empfang nehmen durfte – der Spendenerlös, den das Brot im Kalenderjahr 2018 erbrachte. „Als regionale Krankenkasse ist es uns ein Herzensanliegen, in Not geratene Kinder und Familien zu unterstützen“, so IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr.

Jörg Loth und Verwaltungsratsvorsitzender Ralf Reinstädter. Tobias Hans, der von Gesundheitsministerin Monika Bachmann und Staatssekretär Stephan Kolling begleitet wurde, nahm den Scheck gerne entgegen. Er zeigte sich von der Entwicklung der IKK Südwest sehr beeindruckt. Die IKK Südwest habe die Transformation von der traditionellen Innungskasse zu einer modernen Krankenkasse vollzogen, ohne ihre Bodenständigkeit zu verlieren. „Das ist ein klares Bekenntnis zur Region“, so Hans.

„Wir bedanken uns sehr für die große Wertschätzung, die der Ministerpräsident unserer Krankenkasse bei seinem Besuch entgegenbrachte“, freute sich Prof. Loth.



IKK-Brot:

2.000 Euro für „Kinderherzen“ in Ahrweiler

IKK Südwest und Bäcker-Innung überreichen Spende

Viel Mehl und jede Menge Mitgefühl: Einen Scheck über 2.000 Euro konnten die Bäcker-Innung Ahrweiler und die IKK Südwest an den Verein „Botzedresse für Kinderherzen in Not“ überreichen. An der Spendenaktion hatten sich zahlreiche Bäckereien der Region beteiligt. Obermeister Rolf Genn (5. v. l.) und Prof. Dr. Jörg Loth (3. v. r.) überbrachten den Riesenscheck persönlich.



Ernährungssprechstunde in Koblenz

Wie man sich ernährt, so fühlt man sich. Wer etwas für sein Wohlbefinden tun möchte, bekommt in der Ernährungssprechstunde bei Irina Maier in der Gesundheitsmanufaktur in Koblenz oder im IKK Südwest-Kundencenter Ahrweiler wertvolle Tipps. In der Gesundheitsmanufaktur kann auf Wunsch auch eine Stoffwechselfmessung oder eine Messung der Körperzusammensetzung (Muskelgewebe, Wasser und Fettgewebe) durchgeführt werden. Auch Nicht-IKK-Versicherte können das kostenfreie Angebot nutzen und einen individuellen Termin vereinbaren. Eine ärztliche Bescheinigung ist nicht nötig.



Irina Maier,
Ernährungsberaterin
02 61/89 96-7032
irina.maier@ikk-sw.de

Azubi- & Studientage Koblenz



Einen Riesenerfolg verbuchten die Azubi- & Studientage Koblenz, bei denen 120 Aussteller aus den verschiedensten Branchen über 250 Ausbildungsberufe und Bildungsmöglichkeiten vorstellten. Auch die IKK Südwest war mit einem Stand in der CGM ARENA vertreten. Hier zeigten Bezirksleiterin Jana von Bockelmann und Kundenberaterin Dagmar Lamberti den jugendlichen Besuchern mithilfe der sogenannten „Rauschbrille“, wie sich der Konsum von Alkohol auf die Wahrnehmung auswirkt.



Benefizspiel der Lotto-Elf

Am 12. Juni fand das Spiel der Lotto-Elf gegen die „Fortuna Oldies und Freunde Saarburg“ statt. Der Erlös des Spiels, der dem AWO Kreisverband Trier-Saarburg zugutekam und für die Seniorenarbeit eingesetzt werden soll, wurde im Anschluss an das Event übergeben. Schirmherr der Veranstaltung war IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (r.), der den Scheck über 6.650 Euro zusammen mit Guido Cantz (4. v. r.) von der Lotto-Elf überreichte. Ebenfalls für die IKK Südwest vor Ort war Andreas Stegmeyer (2. v. l.), Leiter des Kundencenters in Trier.



Preis für gesunde Unternehmen

„Gesundheitspreis Trier“ würdigt Unternehmen für gesundheitsfördernde Maßnahmen

Firmen, die sich besonders gut um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter kümmern, hatten in diesem Jahr erstmals die Möglichkeit, sich um den „Gesundheitspreis Trier“ zu bewerben. Ausgelobt wurde der Wettbewerb von der Kreishandwerkerschaft Trier-Saarburg und der IKK Südwest, um einen Anreiz für gesundheitsfördernde Maßnahmen in Unternehmen zu schaffen. Bei der Preisvergabe am 14. November erhalten die vier besten Einreichungen Preisgelder in Höhe von insgesamt 5.000 Euro.

Neuer Gesundheitspartner der Conlog Baskets Koblenz



Mit Fred beim Heimspiel der Conlog Baskets Koblenz gegen den MTV Stuttgart

Ab diesem Jahr werden die Conlog Baskets, eine Basketball-Herrenmannschaft der 1. Regionalliga aus Koblenz-Lützel, von der IKK Südwest als Gesundheitspartner unterstützt. Premiere feierte die Partnerschaft am 23. März beim Heimspiel gegen den MTV Stuttgart, wo sich die IKK Südwest den Fans an einem Beratungsstand vorstellte. Neben einem Gewinnspiel lockte hier auch die Verlosung eines Trikots mit den Unterschriften aller Spieler.

Fakten zum Organspendeausweis

Wissen entscheidet

Zwischen EC-Karte, Führerschein und elektronischer Gesundheitskarte steckt in manch einer Geldbörse noch ein ganz besonderes Dokument: der Organspendeausweis. Das kleine Kärtchen mit dem orangefarbenen Streifen wirkt unauffällig, ist aber lebenswichtig. Trotzdem besitzen nur 36 Prozent der Deutschen einen Organspendeausweis. Für alle anderen hat die IKK Südwest jetzt noch einmal die wichtigsten Fakten und Informationen zusammengestellt – damit auch sie ihre Entscheidung zur Organspende treffen können.

Wer kann Organe spenden?

Grundsätzlich kann jeder Bürger ab 16 Jahren seine Organe nach dem Tod spenden. Eine Altershöchstgrenze gibt es nicht. Auch die Niere eines 65-Jährigen kann einem Dialysepatienten Leben schenken, wenn sie funktionsfähig ist. Explizit gegen die Organspende kann man sich bereits ab dem 14. Lebensjahr entscheiden. Die persönliche Entscheidung allein reicht natürlich nicht aus, sie sollte immer auch schriftlich festgehalten werden – zum Beispiel auf einem Organspendeausweis.

Bin ich zu einer Entscheidung für oder gegen die Organspende verpflichtet?

Die Entscheidung, ob nach dem Tod Organe gespendet werden sollen, ist sehr persönlich – und absolut freiwillig. Es gibt keine Pflicht, eine Erklärung darüber abzugeben. Das Ausfüllen eines Organspendeausweises ist also nicht vorgeschrieben.

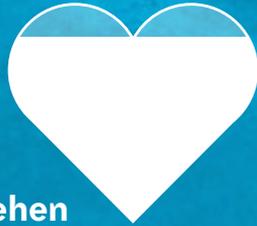
Warum sollte ich mich mit dem Thema Organspende auseinandersetzen?

Sich mit Krankheit oder dem eigenen Tod zu befassen, ist nie einfach. Die Auseinandersetzung damit, ob man Organe spenden möchte, ist dennoch wichtig. Zum einen für Menschen, die auf eine Organspende warten. Zum anderen für Ihre Angehörigen: Treffen Sie selbst keine Entscheidung, müssen diese das nämlich im Ernstfall für Sie übernehmen – eine enorme emotionale Belastung. Auch wenn es schwerfällt, kann ein Gespräch mit Familie oder Freunden hilfreich sein, das Für und Wider gegeneinander abzuwägen und sicherer für sich zu entscheiden.

Was wird im Organspendeausweis festgehalten?

Anhand des Organspendeausweises wissen Ärzte genau, wie sie handeln müssen. Deshalb sollten Sie das Dokument

84 %



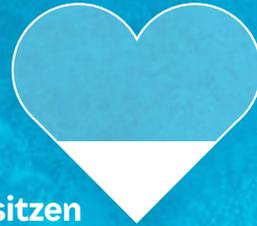
der Deutschen stehen der Organspende positiv gegenüber.



9.500

Menschen stehen in Deutschland auf der Warteliste für ein Spenderorgan.

36 %



der Deutschen besitzen einen Organspendeausweis.



955

Organspender gab es 2018 bundesweit.



immer mit sich führen, zum Beispiel in der Geldbörse. Auf dem Ausweis kann eingetragen werden, ob man

- o generell oder nur für bestimmte Organe mit einer Spende einverstanden ist,
- o bestimmte Organe ganz ausschließen möchte,
- o einer Spende widersprechen oder
- o die Entscheidung einer anderen Person überlassen möchte.

Der Organspendeausweis ist also auch dann die richtige Wahl, wenn Sie einer Organspende definitiv widersprechen möchten.

Wo bekomme ich einen Organspendeausweis?

Den Organspendeausweis können Sie direkt auf der Webseite www.organspende-info.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ausfüllen, herunterladen und ausdrucken. Oder Sie schneiden ihn einfach auf der Rückseite dieser Ausgabe der Für mich aus.

Gibt es ein zentrales Register für Organspender?

Obwohl die Krankenkassen über Organ- und Gewebespende informieren, wird die persönliche Erklärung weder durch die Kassen selbst noch durch ein anderes Register erfasst. Für die Zukunft ist lediglich geplant, die Entscheidung auch auf der elektronischen Gesundheitskarte zu speichern – wenn das vom Versicherten gewünscht ist.

Was ist das Transplantationsgesetz?

Im Transplantationsgesetz sind die Spende, Entnahme und Übertragung von Organen und Geweben geregelt. Das Gesetz ist bereits seit 1997 in Kraft und wurde im Jahr 2012 überarbeitet, um die Bedeutung der Organ- und Gewebespende zu stärken. Seitdem sind die Krankenkassen dazu verpflichtet, ihre Versicherten regelmäßig zum Thema Organspende zu informieren. Im Jahr 2013 erhielten deshalb alle Versicherten ab 16 Jahren erstmals ausführliches Aufklärungsmaterial und einen Organspendeausweis. Dieser Prozess wird alle zwei Jahre wiederholt – so auch 2019.

Weitere Informationen zur Organspende

 **Organspende-Hotline 0800/455 9000**
 **www.ikk-suedwest.de, Webcode 303**

 **Deutsche Stiftung Organtransplantation:**
www.dso.de

 **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**
www.organspende-info.de



Daumen hoch für den Spendertag in Mainz. In der vorderen Reihe (v.l.): Dr. Ana Paula Barreiros, Patricia Adams, Ellen Ehrenberg, Daniel Volksheimer und Patrick Franziska.

Spendertag in Mainz

Eine Entscheidung für Leben

Organspende – ja oder nein? Eine Frage, die sicher für viele Menschen nicht einfach zu beantworten ist. Nicht für Erwachsene und noch weniger für junge Menschen, die ihr ganzes Leben noch vor sich haben. Leichter fällt die persönliche Entscheidung, wenn man gut informiert ist.

Eine Fülle an Informationen zum Thema Organspende bot der Spendertag, den die IKK Südwest zusammen mit der IHK Rheinhessen und der HWK Rheinhessen am 15. April für die Schülerinnen und Schüler der Berufsbildenden Schule 3 Mainz für Wirtschaft und Verwaltung ausrichtete. Unter der Schirmherrschaft von Sabine Bätzing-Lichtenthäler, Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz, wurde ein spannendes Forum geboten, das zum Diskutieren, zum Nachdenken und natürlich auch zum Entscheiden anregen sollte.

Das Veranstaltungsprogramm war speziell auf die Jugendlichen ausgerichtet und bot neben Informationen auch Mitmach-Aktionen. „Es ist ein großes Anliegen der IKK Südwest, Aufklärungsarbeit in Sachen Organspende zu



IKK Südwest-Geschäftsführer Daniel Schilling (l.) zusammen mit Dr. Ana Paula Barreiros und Moderator Marc Hinderlich während der offenen Fragerunde

Deine Entscheidung – wir unterstützen Dich dabei!

IKK Spendertag mit dem KBBZ Saarlouis

Wann: Dienstag, 29. Oktober 2019

Wer: Schüler/-innen des Kaufmännischen Berufsbildungszentrums Saarlouis

Schirmherrschaft: Gesundheitsministerin
Monika Bachmann

Vortrag den Ablauf einer Organspende und verdeutlichte das Zusammenspiel von Ärzten, Krankenhäusern und Organisationen. Welche Organe können gespendet werden? Was passiert mit den gespendeten Organen? Und wer kommt überhaupt als Organspender infrage? Die Jugendlichen nutzten die Chance und ließen sich alle Details erklären.

Erfahrungen teilen – zum Nachdenken anregen

Die Organisation Junge Helden e.V. vermittelte anschaulich, warum Organspende ein so wichtiges Thema ist und weshalb man sich bereits in jungen Jahren genau darüber informieren sollte. Besonders emotional wurde es, als Ellen Ehrenberg das Wort an die Jugendlichen richtete: Die herztransplantierte Mutter zweier Kinder wartete über ein Jahr auf ein Spenderherz und schilderte ihre persönlichen Erfahrungen. Rede und Antwort stand auch Patrick Franziska dem interessierten Publikum. Der deutsche Tischtennis-Nationalspieler ist Mitglied im Verein „Sportler für Organspende“ und setzt sich engagiert für das so lebenswichtige Thema ein.

Die Vielzahl an Informationen und die bewegenden Eindrücke mussten natürlich erst einmal verarbeitet werden. Doch während IKK Südwest-Maskottchen Fred gebackene „Hefe-Hezen“ verteilte, wurde unter den Schülerinnen und Schülern schon rege diskutiert und resümiert. „Es freut uns sehr, wenn wir zum Nachdenken oder zu Gesprächen mit Freunden und der Familie anregen können. Wir möchten bei der individuellen Entscheidungsfindung unterstützen“, betont Daniel Volksheimer, Regionaldirektor der IKK Südwest.

Organspendeausweis hier ausschneiden.

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname: _____ Telefon: _____

Straße: _____ PLZ, Wohnort: _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM: _____ UNTERSCHRIFT: _____

leisten und den Schülerinnen und Schülern auf ungezwungene Weise Informationen mit auf den Weg zu geben“, erklärt Daniel Schilling, Geschäftsführer der IKK Südwest, der in einer offenen Fragerunde mit den Schülerinnen und Schülern in den Dialog ging.

Impulse setzen – Entscheidungen erleichtern

Intensive Einblicke in verschiedene Aspekte der Organspende gewährten die anschließenden Impulsvorträge: Transplantationsmediziner, Betroffene und Vertreter verschiedener Organisationen standen Rede und Antwort – und trafen mit ihren offenen Worten auf gespannte Zuhörerinnen und Zuhörer. So erklärte Dr. Ana Paula Barreiros von der Deutschen Stiftung Organtransplantation in ihrem

ENTSCHEIDEN
SIE SELBST –
IHREN LIEBSTEN
ZULIEBE.

Organspendeausweis



nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

IKK Südwest

Organspende
schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organspende rettet Leben. Ohne Organspendeausweis müssen im Falle eines Unfalls oder einer plötzlichen schweren Erkrankung die Angehörigen über die Organspende entscheiden. Treffen Sie Ihre Entscheidung selbst – damit andere es nicht müssen. Alle Fragen zur Organ- und Gewebespende beantworten unsere Experten unter der kostenfreien medizinischen **IKK Organspende-Hotline unter 0800/455 9000.**

IKK Südwest

Regional. Persönlich. Einfach.