

für mich

12 | TITELTHEMA

Länger leben leicht gemacht

Dr. Eckart von Hirschhausen gibt Tipps
für einen gesunden Alltag

16 | „Lasst uns essen!“

Warum Familienmahlzeiten gesund sind

22 | **Liebe auf
den ersten Blick**

Das erste Ultraschallbild vom
eigenen Kind

INHALT

12 | TITELTHEMA

Länger leben leicht gemacht

Dr. Eckart von Hirschhausen gibt Tipps für einen gesunden Alltag



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.), Beate Spang (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; MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • www.maltha-media.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: 420.000

ERSCHEINUNGSWEISE: Zweimal jährlich

VERBREITUNG: Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland

BILDNACHWEIS: Titel Hirschhausen: Steffen Jänicke

S.2/S.5 Smartphone-Frau: @istock.com/m-imagephotography, Hintergrund Frau:

@istock.com/baona, S.2/S.8 Familie Bett: @istock.com/AleksandarNakic; S.3/S.16

Familienessen: @istock.com/PeopleImages, S.3/S.20 Geburtsvorbereitungskurs:

Manuela Meyer (manuelameyer.com), S.3/S.24 Aus der Region: IKK Südwest; S.3 Vor-

stände: IKK Südwest; S.4 Verwaltungsrat: IKK Südwest; S.6 Hand mit Smartphone:

@istock.com/Prostock-Studio, Tischplatte mit Tee: @istock.com/KariHoglund;

S.10 Herbert Renz-Polster: Kösel Verlag; S.11 Labyrinth: @istock.com/Axel_wolf,

Lampe: @istock.com/sergio34, Bär: @istock.com/CandO_Designs, Baum: @istock.

com/FloWBo, Ballon: @istock.com/Photoplotnikov, Schwein: @istock.com/Tigatelu,

Box: @istock.com/Yulia Ogneva, Feuer: @istock.com/Serhii Brovko, Ball: @istock.com/

PeterSnow; S.12-13 Hirschhausen: Steffen Jänicke; S.14-15 Grafik Nachtzug: @istock.

com/mjh75, Klaus Raab: Klaus Raab; S.17 Jutta Mata: @Leonie Kopetzki; S.18 Be-

ratungsszene: @istock.com/Halfpoint; S.19 Susanne Umbach: Verbraucherzentrale

Rheinland-Pfalz; S.21 Familienporträt: Jannik Becker, Kim Spottog: Kim Spottog;

S.22-23 Paar: @istock.com/South_agency, Klaus Doubek: Doubek; S.24 Team Mainz: IKK

Südwest, Fahrrad: @istock.com/VladislavStarozhilov; S.25 Gesundheitsmanufaktur:

IKK Südwest; S.26 VielPfalz: view – die agentur, Lazaros Panagiotidis: @Peter Kerkrath,

Kundencenter Kaiserslautern: @fotoschlichter.com, Andreas Schlichter; S.27 Brote:

@istock.com/Povaresha; S.28 Organspendetag: @fotoschlichter.com, Andreas Schlichter,

Saarsportler: IKK Südwest, Neujahrsspringen: IKK Südwest; S.29 Patientensicherheit: IKK

Südwest, Weckmann Ministerpräsident: IKK Südwest; S.30 Gruppenbild: IKK Südwest;

S.31: IKK Südwest

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 die Kontinuität in Sachen Leistungsstärke

5 | Gesund werden per App: Das IKK Digitalkonto erweitert sein Angebot

6 | Jetzt Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung online übermitteln und Krankengeldanspruch sichern!

7 | Neue Regelung für Betriebsrenten

8 | Der Kinderarzt Herbert Renz-Polster über die Frage, ab wann Kinder alleine schlafen sollten



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

sieben Tipps für ein gesünderes Leben hält Dr. Eckart von Hirschhausen in seinem Artikel für uns alle parat. Egal ob es dabei darum geht, sich mehr zu bewegen oder Pausen einzulegen – wichtig ist, mehr auf die eigene Gesundheit zu achten und ihr mehr Platz im Leben einzuräumen.

Auch wir als Krankenkasse setzen uns auf vielfältige Weise für mehr Gesundheit ein. Dazu wollen wir Ihnen die Leistungen und Services bieten, die zu Ihrem Leben passen. Und die es Ihnen leicht machen, mehr für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu unternehmen – egal ob es darum geht, die Gesundheit zu erhalten oder wieder zu verbessern. Um das gemeinsam zu erreichen, halten wir für Sie auch weiterhin die exklusiven IKK-Leistungen bereit. Und das bewährte Angebot wird ständig erweitert. Zwei Beispiele des IKK-Leistungsportfolios haben wir auf den folgenden Seiten für Sie herausgehoben – unser Zweitmeinungsverfahren und unser Digitalkonto.

Seit dem 1. Januar gilt aber auch eine neue Regelung für Versorgungsbezüge der betrieblichen Altersversorgung (Betriebsrenten). Es freut uns, dass mit dieser Gesetzesänderung eine deutliche Besserstellung gesetzlich Versicherter einhergeht. Die Details hierzu finden Sie zusammen mit einem Beispiel auf Seite 7.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihrer neuen Für mich.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

11 | Rätselspaß für die ganze Familie

14 | 15 Stunden Urlaub:
Die Reise einer Familie mit dem Nachtzug von München nach Rom

16 |  „Lasst uns essen!“ – warum Familienmahlzeiten gesund sind

18 | Was man bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schwangerschaft beachten sollte

20 | Väter sind nicht nur Zuschauer: Über die neue Rolle von Männern bei der Geburtsvorbereitung



22 | Liebe auf den ersten Blick:
Das erste Ultraschallbild vom eigenen Kind

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





Kontinuität in Sachen Leistungsstärke

Egal ob es darum geht, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden: Das Ziel der IKK Südwest ist es, starker Gesundheitspartner in der Region zu sein. Und zwar sowohl für unsere Versicherten als auch für Unternehmen – und dafür sorgen wir als Verwaltungsrat, der zu gleichen Teilen aus Versicherten- und Arbeitgebervertretern besteht.

Dabei setzen wir auf Kontinuität. Die IKK Südwest bietet bereits seit Jahren ein breites Angebot aus Leistungen und Services, auf das Sie sich jederzeit verlassen können. Eine Leistung, die wir bereits seit Jahren anbieten, möchten wir hier hervorheben: das Zweitmeinungsverfahren. Der Schwerpunkt liegt dabei auf orthopädischen Erkrankungen von Knie, Hüfte, Schulter oder Rücken. Aber auch weitere Fachrichtungen werden durch diesen Service abgedeckt. In den entsprechenden Fällen können Versicherte eine Zweitmeinung einholen – ein Expertenteam führt ein persönliches Gespräch, sichtet alle Befunde und gibt danach eine Behandlungsempfehlung ab.

Natürlich sind wir aber auch bestrebt, unser Angebot stetig auszuweiten und zu verbessern. Darum haben wir

als Verwaltungsrat uns auch für das Digitalkonto starkgemacht. Damit haben wir als eine der ersten Krankenkassen in Deutschland die Möglichkeit für unsere Versicherten geschaffen, qualitätsgeprüfte digitale Medizinprodukte zu nutzen. Zum 1. Januar 2020 haben wir dieses besondere Angebot noch stärker an den Bedürfnissen der Versicherten ausgerichtet. Einen ausführlichen Artikel dazu finden Sie direkt auf der nächsten Seite.

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 170.376,31 Euro. Es bestehen betriebliche Altersversorgungen. Zusätzlich werden Dienstwagen zur Verfügung gestellt.



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

IKK Digitalkonto um drei neue E-Health-Anwendungen erweitert

Gesund werden per App

Die Digitalisierung macht vieles im Alltag einfacher und schneller – sei es die Navigation per Karten-App oder das Bezahlen an der Kasse per Smartphone. Grund genug, sich auch im Krankheitsfall digitaler Helfer zu bedienen, die herkömmliche therapeutische Maßnahmen sinnvoll ergänzen und so den Heilungsprozess beschleunigen können. Mit dem IKK Digitalkonto erhalten Sie Zugang zu einer ganzen Reihe digitaler Medizinprodukte – qualitätsgeprüft und für verschiedene Krankheitsbilder geeignet.

So zum Beispiel die App „Caterna“, eine internetbasierte Therapie für Kinder bei funktionaler Sehschwäche, „Tinnitracks“, ein Medizinprodukt zur Tinnitus-Therapie, oder die – teils psychologisch begleiteten – Online-Therapieprogramme für psychische Erkrankungen „deprexis®“, „Novego“ und „Selfapy“.

Seit Kurzem umfasst das IKK Digitalkonto noch drei weitere E-Health-Anwendungen, die Ihnen per Smartphone zur Verfügung stehen:

- **Kaia**
Eine App mit Trainingsprogramm bei Rückenschmerzen, welches dazu dient, die Funktionsfähigkeit des Muskel-Skelett-Systems zu erhalten oder wiederherzustellen.
- **M-sense**
Eine zertifizierte Medizin-App zur Linderung von Migräne und Spannungskopfschmerzen inklusive Kopfschmerztagebuch.
- **ViViRA**
Eine App für personalisiertes orthopädisches Training zu Hause. Mit dem Trainingsprogramm sollen Schmerzen gelindert sowie physische Funktionen erhalten bleiben.

Und so profitieren Sie als Versicherter der IKK Südwest von den innovativen Gesundheitsleistungen des Digitalkontos: Überprüfen Sie zunächst, ob die von Ihnen gewünschte App erstattungsfähig ist. Nachdem Sie einen Antrag auf Kostenerstattung gestellt und Ihre Erkrankung durch eine ärztliche Bescheinigung (nicht älter als drei Monate) nachgewiesen haben, erstatten wir Ihnen die Kosten für bis zu zwei Apps pro Kalenderjahr. Und das seit dem 1. Januar 2020 ganz ohne Eigenbeteiligung und ohne Begrenzung des Erstattungsbetrags!



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



Zu spät dran sein war gestern – Jetzt Arbeitsunfähigkeits- bescheinigung online übermitteln und Krankengeldanspruch sichern!



Wer vom Arzt krankgeschrieben wird, hat natürlich erstmal alle Hände voll zu tun, wieder gesund zu werden. „Jetzt noch die AU-Bescheinigung kuvertieren und zur Post bringen? Wie umständlich!“

Dabei ist die Arbeitsunfähigkeit nicht nur dem Arbeitgeber unverzüglich nachzuweisen. Auch die Krankenkasse ist spätestens innerhalb einer Woche nach Beginn der Arbeitsunfähigkeit zu informieren. Wird diese Frist nicht eingehalten, droht der Verlust von Krankengeld, und zwar auch bei einer Folgeerkrankung! Aber das muss nicht sein.

Mit der Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“ machen wir es Ihnen so einfach wie möglich, uns Ihre Arbeitsunfähigkeit zeitnah zu melden – und das ohne Briefmarke und Warteschlange am Postschalter. Einfach die AU-Bescheinigung mit dem Smartphone abfotografieren – hochladen – fertig! So können Sie ganz sicher sein, dass Ihre Krankmeldung fristgerecht bei uns eintrifft und Ihr Anspruch auf Krankengeld bestehen bleibt.



Anmelden und gewinnen!

Sie sind noch nicht in der Online-Geschäftsstelle der IKK Südwest registriert? Eine Anmeldung ist ganz unkompliziert – und lohnt sich gleich doppelt! Denn unter allen Anmeldungen bis 2. März 2020 verlosen wir eine **„Nintendo Switch“ mit dem Spiel „RingFit Adventure“**. Jetzt unter www.ikk-suedwest.de, Webcode 13754, registrieren und gewinnen!

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

Ihre Empfehlung ist uns wichtig!

Erst kürzlich gab es wieder Bestnoten vom Deutschen Finanz-Service Institut (DFSI) für die IKK Südwest: „exzellenter“ Kundenservice, „sehr gutes“ Leistungsangebot! Aber nicht nur in Vergleichstests kann die IKK Südwest als regional starke Krankenkasse überzeugen. Auch bei unseren Versicherten stehen das Serviceangebot und die vielen Zusatzleistungen hoch im Kurs – das belegen die vielen positiven Bewertungen auf Jameda & Co.

Zu einem eindeutigen Ergebnis kommt das DFSI im GKV-Qualitätsrating 2019 (Handelsblatt Nr. 219 vom 13. November 2019): Unter den regional geöffneten Krankenkassen besticht die IKK Südwest durch einen „exzellenten“ Kundenservice. Beim Serviceangebot erreicht der Krankenversicherer sogar 100 von 100 möglichen Punkten und belegt damit bundesweit den 1. Platz! Ein Beleg dafür, dass sich die regionale Nähe und der persönliche Kundenservice mit festem Ansprechpartner für Sie als Kunden auszahlen.

Auch mit unseren wegweisenden digitalen Leistungen, „exzellenten“ Präventionsangeboten, umfangreichen Mehrleistungen im Bereich der Zahnmedizin sowie einem attraktiven Bonusprogramm konnten wir die Tester des DFSI überzeugen.

Auf Online-Bewertungsportalen wie Jameda findet sich daher eine Vielzahl positiver Bewertungen – für die wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bei Ihnen bedanken möchten! Empfehlen Sie uns gerne weiter, wenn Sie zufrieden mit uns sind – egal ob online, in der Familie oder im Freundes- und Bekanntenkreis. Ihre Lieben freuen sich über Ihren Rat!

Eine Weiterempfehlung lohnt sich natürlich auch für Sie als Mitglied der IKK Südwest: Für jede Werbung eines neuen Mitglieds erhalten Sie eine Prämie in Höhe von 25 Euro.



Jetzt die IKK Südwest weiterempfehlen und Prämie in Höhe von 25 Euro sichern:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 929

Neue Regelung für Betriebsrenten

Für die Versorgungsbezüge der betrieblichen Altersversorgung (und zum Teil andere Versorgungsbezüge) ist zum 1. Januar 2020 zusätzlich zur bereits geltenden Freigrenze ein Freibetrag eingeführt worden. Der Freibetrag und die Freigrenze betragen für das Jahr 2020 monatlich 159,25 Euro. Übersteigen alle Versorgungsbezüge zusammenge-rechnet oder unter Anrechnung eines eventuell vorhandenen Arbeitseinkommens diese Freigrenze, dann sind nur die Versorgungsbezüge der betrieblichen Altersversorgung beitragsfrei zur Krankenversicherung, solange diese die Freigrenze nicht überschreiten. Ist die Betriebsrente höher als der Freibetrag, dann sind Krankenversicherungsbeiträge nur aus dem darüberliegenden Betrag zu zahlen.

Bei einem Bezug von 200 Euro monatlicher Betriebsrente war bis 31. Dezember 2019 folgender Krankenversicherungsbeitrag zu zahlen:

200 Euro x 14,6 % =	29,20 Euro
(allgemeiner Beitragssatz Krankenversicherung)	
200 Euro x 1,5 % =	3,00 Euro
(Zusatzbeitrag Krankenversicherung)	

Insgesamt 32,20 Euro

Ab dem 1. Januar 2020 werden nur noch für den Teil der Betriebsrente Krankenkassen- und Zusatzbeiträge fällig, der den Freibetrag in Höhe von 159,25 Euro übersteigt:

200 Euro – 159,25 Euro = 40,75 Euro	
40,75 Euro x 14,6 % =	5,95 Euro
(allgemeiner Beitragssatz Krankenversicherung)	
40,75 Euro x 1,5 % =	0,61 Euro
(Zusatzbeitrag Krankenversicherung)	

Insgesamt 6,56 Euro

Es ergibt sich somit eine Ersparnis von 25,64 Euro (32,20 Euro - 6,56 Euro).

Bei Fragen steht unser Versichertenservice gerne zur Verfügung:



06 81/9 36 96-7070



versichertenservice@ikk-sw.de



www.ikk-suedwest.de, Webcode 27443

A photograph of a man with a beard and a young child lying together on a bed. The man is on the left, wearing a light blue t-shirt, and is smiling warmly at the child. The child is on the right, wearing a red and white striped long-sleeved shirt, and is looking towards the camera with a slight smile. They are both covered with a grey blanket. The background is a dark grey headboard.

**„Bindung
macht Kinder
stark und
selbstständig“**

Viele Eltern wollen, dass ihre Kinder so früh wie möglich in ihren eigenen Zimmern schlafen. Gut für die Zweisamkeit – aber auch gut fürs Kind? Kinderarzt Herbert Renz-Polster klärt auf.

FÜR MICH: *Herr Renz-Polster, Sie beschäftigen sich in Ihren Büchern auch mit der Frage, ob Kinder bei ihren Eltern schlafen dürfen. Wie war das bei Ihnen und Ihren Kindern: Wo schliefen die?*

HERBERT RENZ-POLSTER: Ich war 27, als unser erstes Kind kam. Damals hatte ich gerade angefangen in der Kinderheilkunde, und für mich war klar, dass ein Kind nicht im Bett der Eltern schläft, sondern in einem eigenen Zimmer – oder zumindest in einem eigenen Bett. Meine Frau wiederum, die in Indien aufgewachsen ist, konnte sich das gar nicht vorstellen. Sie hätte am liebsten unser erstes Kind zu uns ins Bett genommen. Ich habe mich damals durchgesetzt, aber es hat überhaupt nicht funktioniert. Meine Frau war sehr häufig bei meinem Sohn, der kuscheln wollte und nach ihr geweint hat, er brauchte das. Meine Vorstellung war wohl, mit Kindern geht alles so weiter wie vorher. Naja.

Es ging nicht so weiter?

Nein, wir waren nun zu dritt, nicht mehr zu zweit. Ich habe aber dazugelernt. Wir waren damals viel unterwegs, und auf den Reisen war unser Sohn bei uns im Zelt, eng an eng, und da hat er immer gut geschlafen. Ab dem zweiten Kind waren dann alle bei uns.

Sie haben beiläufig erwähnt, dass Ihre Frau in Indien aufgewachsen ist. Wollten Sie damit darauf hinweisen, dass es verschiedene kulturelle Vorstellungen davon gibt, wo Kinder schlafen sollten?

Die gibt es, absolut. Es gibt Kulturen, in denen man überhaupt nicht darüber nachdenkt, ob die Kinder vor der Pubertät in ein eigenes Zimmer ziehen sollten. Im asiatischen Raum, zum Beispiel in Japan, sind sie halt einfach mit dabei. In vielen Kulturen gibt es auch nicht das Elternbett. Mal schlafen die Kinder bei der Oma, mal auch bei den Geschwistern. So war es auch bei uns. Unser jüngster Sohn ist irgendwann zur Tochter gezogen.

Wie lange sollten Kinder denn bei ihren Eltern schlafen dürfen?

Es gibt keine Norm, das ist wirklich sehr unterschiedlich. Selbstständigkeitsentwicklung ist äußerst komplex. Viele Kinder sind tagsüber total selbstständig und können sich gut regulieren, aber kommen nachts noch ins Elternbett gekrochen. Manche Eltern machen sich Sorgen, ihr Kind werde nicht selbstständig. Aber ich sehe da nicht unbedingt eine Verbindung. Es gibt Kinder, die tagsüber mit wachen Augen unterwegs sind – und nachts ziehen sie trotzdem zu den Eltern.

Warum schlafen Familien bei uns eigentlich nicht zusammen in einem Raum? Haben wir zu große Wohnungen? Haben wir die Arbeit zu weit nach vorne gerückt, sodass man unterschiedlich aufstehen muss?

Es ist sehr unterschiedlich in Deutschland. In manchen Familien ist es ganz normal, dass die Kinder bei den Eltern im Bett schlafen. Bei einer großen Erhebung, bei der auch nach den Schlafgewohnheiten gefragt wurde, kam heraus, dass mittlerweile weit mehr Kinder bei den Eltern im Bett schlafen als noch bei der vorherigen Erhebung 15 Jahre zuvor. Eltern leben auf verschiedenen Planeten. Auf meinem Planeten ist es inzwischen völlig normal, die Kinder bei sich zu haben. Bei anderen ist es umstritten, bei wieder anderen ist es ein No-Go.

Neben Ihren Büchern gibt es noch eine ganze Reihe weiterer zum Thema. In einem Bestseller bekommt man Tipps, wie man Kinder daran gewöhnt, alleine im eigenen Zimmer einzuschlafen. Wie kann es so komplett unterschiedliche Schulen geben?

Die Schlafrage berührt die tiefste aller Fragen: Es geht um die persönliche Vorstellung von Beziehung und um tief verwurzelte Annahmen über Nähe und Distanz. Da spielen Ängste eine Rolle, die das Verhalten prägen – etwa die Angst, dass ein Kind nicht selbstständig wird, wenn man ihm die Nähe gibt, die es fordert. Auch die Angst, zu oft nachzugeben, ist für viele Eltern ganz furchtbar. Wenn das Kind ins Bett kommt, sagen sie: Ich kann doch nicht immer nachgeben, was wird denn dann aus meinem Kind? Und da steht dann die Frage im Raum: Müsste ich das Nest vielleicht nicht ganz so behaglich auskleiden, damit das Kind mal fliegen lernt?

Sie glauben also nicht, dass zu viel Nähe die Selbstständigkeit hemmt?

Nein, dahinter liegt ein Missverständnis, nämlich dass Nähe und Selbstständigkeit in Konkurrenz zueinander stehen und dass sich Selbstständigkeit nur entwickelt, wenn man der Nähe einen Riegel vorschiebt. Das ist nicht so. Selbstständigkeit entwickelt sich dann, wenn die Kinder das Kapital haben: Wenn sie sich sicher, wenn sie sich wohl fühlen. Dann haben sie irgendwann den Drang, ihr Ding zu machen. Bindung macht Kinder stark und selbstständig. Das ist kein Widerspruch, das eine ist ins andere eingekabelt.

Zusammengefasst: Pädagogisch halten Sie es also nicht für sinnvoll, dass Kinder so früh wie möglich in ihren eigenen Zimmern schlafen?

Es widerspricht dem natürlichen Bindungssystem. Natürlich gibt es Kinder, die von Anfang an auch alleine schlafen können. Die lassen sich einfach hinlegen, und wenn das so funktioniert – kein Problem. Aber die meisten Kinder sind anders gestrickt. Die meisten suchen mehr Nähe. Und

dann bringt das Alleineschlafen keinen pädagogischen Gewinn. Ich sehe eher das Risiko, dass Eltern nicht auf die Bedürfnisse ihres Kindes achten, weil sie meinen, sie müssten einer Norm genügen. Selbst wenn Kinder sich ein bestimmtes Verhalten angewöhnen, heißt das noch lange nicht, dass sie in ihrer Entwicklung davon profitieren. Natürlich kann ich zum Beispiel ein Kind dazu bringen, immer schön „Danke“ zu sagen – aber in seiner Entwicklung ist es keinen Schritt weiter, sondern eher einen Schritt näher bei der Lüge, weil es gelernt hat, immer das zu machen, was Erwachsene sich wünschen. Genauso schafft ein Kind es vielleicht, alleine zu schlafen – aber was bringt ihm das?

Haben diese Ängste, von denen Sie sprachen, auch etwas damit zu tun, dass Eltern einfach gerne das schöne Leben zu zweit weiterleben würden?

Ja, auch das ist denkbar und verständlich. Wir Eltern haben ja immer noch unsere Paarbeziehung und oft kommt ihr die Kindererziehung in die Quere. Das Kinderhaben verhält sich zur romantischen Liebe wie ein Reißnagel zum Luftballon. Die Wahrheit ist leider, dass man Lösungen finden muss, die nicht dauerhaft zulasten eines Teilnehmers gehen. Die Teilnehmer sind die beiden Eltern und die Kinder. Wir müssen da Kompromisse finden. Das ist schwer.

Kann es sein, dass bei älteren Kindern, die auch noch bei den Eltern schlafen wollen, eine Machtkomponente dazukommt: Mal gucken, wie weit ich komme?

Vielleicht. Das müssen Eltern zu unterscheiden lernen: Welches Bedürfnis ist echt, wo geht es um etwas anderes, etwa um den bloßen Wunsch eines Kindes oder eben eine Gewohnheit. Ein elfjähriges Kind muss nicht geschützt werden im Bett der Eltern. Wenn das den Eltern nicht guttut, dann redet man darüber und findet eine Lösung. Es ist ein Aushandeln von Interessen wie in einem Dreieck. Die Interessen der Eltern gehören auch dazu.



Herbert Renz-Polster (59) ist Kinderarzt und Autor. Zu seinen Büchern gehören „Schlaf gut, Baby“, „Erziehung prägt Gesinnung“ und „Kinder verstehen“. In seiner Kolumne in der Süddeutschen Zeitung beantwortet er Erziehungsfragen von Leserinnen und Lesern. Er hat vier erwachsene Kinder und lebt in Baden-Württemberg.

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: www.ikk-suedwest.de, Webcode 13754

Wortschlangen

Für die kleine Denkpause zwischendurch: Auf den ersten Blick wirkt es wie eine willkürliche Buchstabensammlung, doch beim genaueren Hinsehen lassen sich ganze Wörter erkennen. Jede Richtung ist möglich, aber nicht diagonal. Finden Sie alle Wörter?

Zum Beispiel:

G	A	L
A	T	H
R	S	C

Lösung: RATSCHLAG

leicht

R	B	O
U	R	O
D	E	T

mittel

N	E	T	F
S	C	H	A
D	L	G	M
E	I	T	I

R	E	C	S
E	W	H	T
L	I	G	I
O	S	K	E

schwer

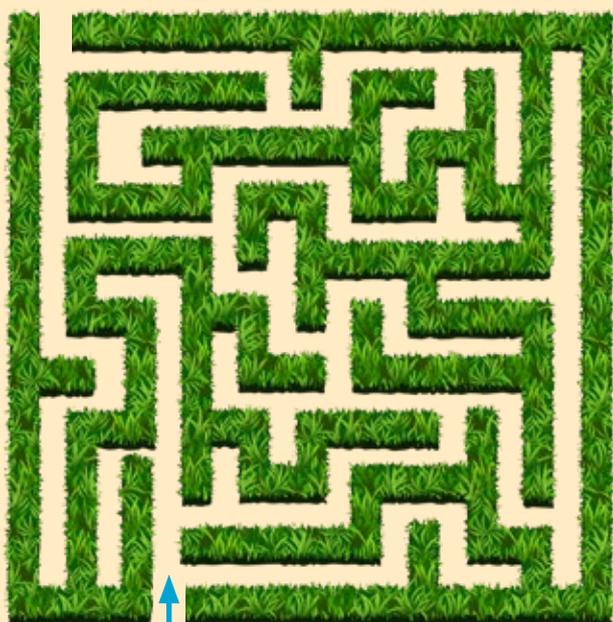
Ö	G	L	I	C
M	S	U	A	H
L	W	E	T	K
H	A	N	I	E



Finde den Weg zu Fred!

Fred hat seinen Weg durch das Labyrinth bereits gemeistert und wartet nun am anderen Ende auf Dich.

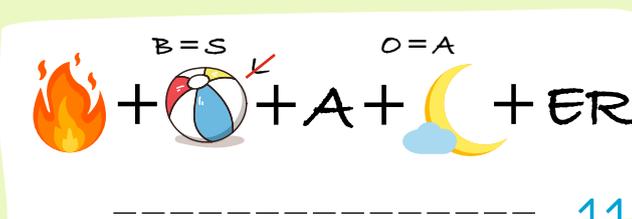
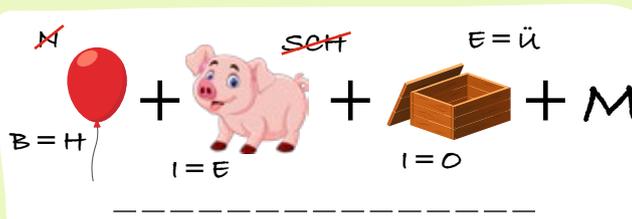
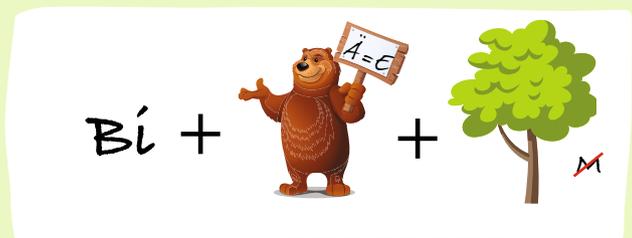
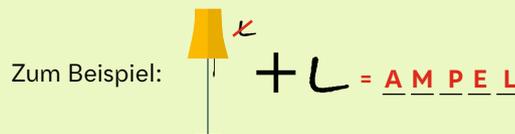
Schnapp Dir einen Stift und finde Deinen Weg zu Fred – aber pass auf, dass Du nicht in einer Sackgasse landest.



START

Rebus-Rätsel

Bei diesem Rätsel geht es darum, das Lösungswort durch Aneinanderfügung der Bilder herauszufinden. Doch Achtung: Bei manchen Wörtern werden Buchstaben getauscht oder ganz gestrichen.





TITELTHEMA

Länger leben leicht gemacht

Sieben einfach geniale Gesundheitstipps: Deutschlands bekanntester TV-Mediziner Dr. med. Eckart von Hirschhausen verrät, wie Sie lange gesund und glücklich bleiben.

1. BEWEGEN SIE SICH! Ein ganz einfacher Trick, mehr Schritte in den Tag zu bringen, ist: Mobil telefonieren. Also wirklich mobil. Wenn ich längere Gespräche führe, gehe ich dabei um den Block. So kommt jeden Tag schnell eine halbe Stunde Bewegung zusammen. Dazu noch ein bisschen Krafttraining und Balancieren üben, fertig.

2. GÖNNEN SIE SICH PAUSEN für das, woran Sie glauben. Ob ein Gebet, die Stille, das Meer, die Berge, Musik oder der lange Blick in eine Kerze. Was immer Ihre Art ist, sich innerlich mit sich verbunden zu fühlen und gleichzeitig mit etwas, was über uns hinausweist, ist Balsam für die Seele. Und wenn Sie sich damit schwertun herunterzukommen: Es ist Übungssache.

3. GEHEN SIE IN DIE NATUR, zu jeder Jahreszeit. Sie müssen keine Bäume umarmen, um zu spüren: Die Natur braucht uns nicht – wir brauchen die Natur. Und wenn wir wissen, wie wichtig etwas Grünes um uns herum ist, gehen wir auch liebevoller mit unserer Umwelt um.

4. WER NICHT GENIESST, WIRD UNGENIESSBAR.

Und: Nicht rauchen, nicht mehr Alkohol trinken, als einem guttut, und Übergewicht reduzieren lohnt sich in jedem Alter. Ich habe mit der „Hirschhausen-Diät“, den Essenspausen, entspannt 10 Kilo weg und fühle mich jünger als vor 5 Jahren.

5. SUCHEN SIE SICH VORBILDER:

Wer sind die coolsten 80-Jährigen, die Sie kennen? Fragen Sie erfahrene, weise und gütige Menschen, wie sie so geworden sind. Und was zählt. Und werden Sie selber langfristig zum Vorbild. Übrigens: Keiner, den ich gefragt habe, meinte: „Ich hätte mehr Zeit im Büro verbringen sollen.“



6. WAS KÖNNEN SIE WEITERGEBEN? Gerade die zweite Lebenshälfte ist die Zeit, in der ich gesammeltes Wissen und Fähigkeiten weitergeben kann. Engagieren Sie sich. Ob in der Gemeinde, in einer Initiative, in einer demokratischen Partei – was ist Ihr Ding? Gibt es ein Vorschulkind in Ihrer Nähe, dem Sie vorlesen können? Das müssen nicht die eigenen Enkel sein. Verschenken Sie das Kostbarste, was Sie haben: Zeit! Kinder, denen früh vorgelesen wird, haben ein Leben lang mehr Freude am Lernen. Jede Stunde liebevoller Zuwendung und Anregung zählt.

7. WIE VIEL ZEIT VERBRINGEN SIE MIT IHREN FREUNDEN?

Ich meine jetzt: analog. Machen Sie einen roten Kringel in Ihrem Adressbuch um die Menschen, mit denen Sie lachen, weinen und schweigen können. Das sind Ihre größten Schätze. Stellen Sie sich vor, Sie würden krank. Wen hätten Sie da wirklich gerne in der Nähe? Da fallen viele „Freunde“ weg. Konzentrieren Sie sich auf die roten Kringel, das hält gesund – auch in Krisenzeiten.

Hirschhausen live in der Region

Nach Glück, Liebe und Wundern widmet sich der Doktor der Nation dem größten Thema unserer Zeit: der Zeit selbst! Warum tickt die berühmte biologische Uhr und wie zieht man sie wieder auf? Alle wollen alt werden, aber keiner will alt sein. Leben Verheiratete länger oder kommt es ihnen nur so vor? Wissenschaftlich fundiert trennt Hirschhausen den Unsinn von dem, was das Leben tatsächlich lebenswert macht. Die Lebenserwartung ist gestiegen, aber auch die Erwartung ans Leben, an die Medizin, an die ewige Jugend. Wenn Dr. von Hirschhausen auf der Bühne einen Hausbesuch macht, lässt der Schmerz nach.

Termine in der Region:

Trier (27. April 2020), Niedernhausen (28. April 2020), Koblenz (29. April 2020)



www.hirschhausen.com

15 Stunden Urlaub

Der Nachtzug ist nicht das komfortabelste Verkehrsmittel – aber für Familien das aufregendste. Kinder fragen nicht: „Wann sind wir da?“, sondern: „Müssen wir schon aussteigen?“

Die Sonne steht halbhoch am Himmel. Vor uns liegen der Rest eines Nachmittags, ein ganzer Abend, eine ganze Nacht und ein halber Morgen. 15 Stunden Fahrt von München bis Rom. Es ist noch so viel Zeit. Aber die Abteiltür ist noch nicht geschlossen, das Gepäck noch nicht abgestellt, da haben die Kinder bereits die wichtigste Frage geklärt: „Ich schlafe oben!“, kräht Mathilde (10), und Pippa (5) stimmt ein: „Ich auch!“ Sie finden den Nachtzug wahnsinnig aufregend. Pippa klettert auf die oberste Liege und räumt als erstes ihren Rucksack komplett aus. Sie baut ein Bett für ihre Puppe und verstaut ihr kleines Buch und ihre Taschenlampe im Gepäcknetz. Das ist für sie das Beste am Nachtzug: Dass er eine fahrende Mischung aus Spielplatz und Kinderzimmer ist.

Ich selbst bin ein „Autokind“ gewesen: Wir fuhren in den Sommerferien oft über den Brenner nach Italien. Ich habe gute Erinnerungen an die Familienurlaube, aber an die Fahrten selbst eigentlich nicht. Wir Kinder mussten stundenlang angeschnallt sein; irgendwann reichte es uns immer und das große Zappeln begann. Weder meine Frau noch ich fahren heute gerne Auto. Der Nachtzug war ein Versuch, anders zu reisen. Wir empfinden ihn als geglückt.

Einmal haben wir auch einen Flieger gebucht. Wir sind damals nach Barcelona geflogen, um von dort, Stück für Stück, Station für Station, mit dem Zug langsam wieder nach Hause zu gondeln. Von Paris aus fuhr ein russischer Nachtzug nach Berlin. Pippa und Mathilde fanden auch das Fliegen toll: die auf einem Laufband wegfahrenden Koffer. Das kleine Loch unten in ihrem Flugzeugfenster. Das Jahrmarktgefühl im Bauch, wenn der Flieger abhebt. Der Film auf dem kleinen Bildschirm.

Aber wenn wir sie fragen, was ihnen an dem Urlaub besonders gut gefallen hat, sagen beide: die Zugfahrt durch die Nacht. Mathilde sagt, sie mag, „dass es nicht so langweilig ist. Man kann immer irgendwas machen.“ Das ist aber nur ein Grund. Der andere ist, dass man auf besondere Art schlafen kann. Wenn sie bei

einer Freundin übernachtet, ist sie schon Stunden vorher hibbelig und malt sich aus, wie es sein wird. Der Nachtzug hat einen ähnlichen Effekt. Mathilde liegt in ihrer kleinen Koje, es dringen Geräusche nach innen, der Zug rattert. Es ist eine ideale Hintergrundkulisse, um sich in die Fantasie zu begeben. Sie freut sich immer auf den Nachtzug, weil sie sich so viele Geschichten ausdenken könne, sagt sie.

Natürlich ist aber nicht alles so, wie die Kinder es sich ausmalen. Ein Problem ist zum Beispiel, dass die fünfjährige Pippa nicht wirklich oben schlafen kann. Es gibt sechs Liegen in einem Standardabteil, je drei links und drei rechts. In vielen Nachtzügen gibt es keinen ausreichenden Rausfallschutz. Die oberste Liege befindet sich auf etwa zwei Metern Höhe. Dort kann man sitzen, lesen und Karten spielen. Als Fünfjährige, die nachts wie ein Propeller im Bett umherkreist, kann man dort aber nicht schlafen.

Unsere Strategie nach fünf Nachtzugreisen besteht darin, die unterste Liege „die Höhle“ zu nennen. Das funktioniert. Höhlen haben eine magnetische Anziehungskraft. Die Kinder dürfen ganz oben sitzen, bis es ans Schlafen geht. Dann ziehen sie mit Sack und Pack nach unten.

Das letzte, was Pippa an diesem Tag wahrnimmt, ist ein weinendes Kind aus dem Nachbarabteil. Sie hört neugierig zu. Dann sagt sie: „Das Kind will oben schlafen, aber es versteht einfach nicht, dass es unten viel schöner ist.“ Und schlummert ein. Bis halb vier Uhr morgens, als sie von der Liege rollt und auf dem großen Rucksack landet, der zur Absicherung vor ihrem Bett steht, schläft sie so fest, als läge sie in ihrem eigenen Bett.

Dann ist da noch die Sache mit dem Badezimmer. Es gibt in jedem Waggon des Zugs eine sehr enge Toilettenkabine mit Waschbecken, und sie ist vielbesucht. Toilettengänge und Zähneputzen können mit kleineren Kindern zur unangenehmen Veranstaltung werden. Wenn man nicht aufpasst, liegt plötzlich eine kleine Hand auf dem Klo, das Seifenpulver ist aber leider schon aus. Oder die Zahnbürste wird mal eben versehentlich über die



Klaus Raab ist freier Journalist und schreibt unter anderem für brand eins und SPIEGEL ONLINE. Als Fan außergewöhnlicher Arten zu reisen wirft er für die Für mich einen Blick auf die letzte Nachtzugfahrt mit seiner Familie.

Washbeckenumrandung geschrubbt. Zumindest Zähneputzen aber – das haben wir mittlerweile gelernt – kann man auch im Abteil. Man braucht nur einen Becher, in den man den Schaum spucken kann, und Trinkwasser zum Nachspülen.

Es gibt also in unserer Wahrnehmung beim Nachtzugfahren keine Widrigkeiten, die man nicht leicht lösen könnte. Als vier- oder fünfköpfige Familie kann man ein Sechserabteil sogar für sich alleine buchen, sodass die Kinder nicht aus Rücksicht auf andere Gäste still sitzen müssen. Die Kinder fahren zudem beinahe kostenlos. Wir müssen für sie nur die Reservierungen buchen, die Kindertickets selbst sind in den vielen Zügen umsonst. Im Flugzeug dagegen wird für Kinder schon mit wenigen Jahren der volle Preis berechnet. Der Nachtzug kann dadurch für Familien, je nach Strecke und Angebot, sogar günstiger als Fliegen sein. Man muss nur rechtzeitig buchen. In der Regel ist das drei Monate vor der Fahrt möglich.

Was uns Erwachsene betrifft: Eine Nacht in einem ordentlichen Bett in einem Hotel ist natürlich etwas anderes. Was für die Kinder Einschlafgeräusche sind, sind für uns eher Schlafverhinderungsgeräusche. Der Nachtzug von München nach Italien wird zum Beispiel auf halber Strecke getrennt. Ein Zugteil fährt nach Mailand, der andere nach Rom. Wenn die Waggons abgekoppelt werden, läuft ein kleines Beben durch den ganzen Zug, das den besten Schläfer wecken kann.

Am Morgen sind wir Eltern aber doch erstaunlich ausgeruht. Der schönste Moment der Fahrt von München nach Rom ist gekommen, wenn man die Augen aufmacht, das leise Geratter und Gezuckel wahrnimmt und einem klar wird, wo man sich befindet: Draußen ist längst Italien. Und als Pippa wach wird, richtet sie sich auf ihrer Liege

auf und sagt, noch verschlafen, aber offensichtlich sehr zufrieden: „Das sieht ganz anders aus.“

Langsam haben wir uns, Stunde um Stunde, dem Ziel genähert. Durch das Zugfenster haben wir gesehen, wie die Landschaft, das Wetter und die Farben sich allmählich verändern. Die Sonne ist unter- und wieder aufgegangen, wir haben wahrgenommen, wie weit das Zuhause vom Urlaubsort entfernt liegt. Wenn man sich langsam entfernt, fühlt sich der Abstand zum Alltag größer an. Die Anreise wird dadurch selbst schon zum Teil des Urlaubs. Er beginnt mit der Abfahrt des Zugs, nicht mit der Ankunft. 15 Stunden dauert die Fahrt und die Kinder fragen in all der Zeit nicht ein einziges Mal: „Wann sind wir da?“ Als wir unsere Sachen einpacken, weil Rom naht, fragt die Fünfjährige vielmehr: „Müssen wir schon aussteigen?“ Hinter uns liegen bereits 15 Stunden Urlaub, als der Urlaub erst beginnt.

Mitmachen und gewinnen!



Wir verlosen unter allen Teilnehmern dreimal das Kinderspiel **„Zug um Zug – Meine erste Reise“**, in dem es darum geht, europäische Städte mit Eisenbahnstrecken zu verbinden. Für die Teilnahme einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Zug um Zug“ an redaktion@ikk-sw.de senden. Teilnahmechluss ist der 2. März 2020. Viel Glück!

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

„Lasst uns essen!“

Kinder, die häufig zusammen mit Eltern und Geschwistern essen, sind gesünder, sagen Forscher aus Berlin und Mannheim. Fast Food sollte dabei aber natürlich eher selten auf den Tisch kommen.



Häufige Familienmahlzeiten sind gut für eine gesunde Ernährung von Kindern. Das wusste die Wissenschaft bereits: Kinder, in deren Familien öfter zusammen gegessen wird, haben einen geringeren Body-Mass-Index (BMI) und ernähren sich gesünder. Nun haben Wissenschaftler der Universität Mannheim und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in einer Metastudie, in der sie 50 Studien mit 29.000 Probanden ausgewertet haben, gezeigt, welche sechs Faktoren das gemeinsame Essen so gesund machen. „Um Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu bekämpfen, sind vielfältigste Maßnahmen notwendig“, erklärt Jutta Mata von der Universität Mannheim. Familienmahlzeiten seien eine Möglichkeit – weil man dabei kindliche Essgewohnheiten unmittelbar und frühzeitig beeinflussen könne.

Erstens: In der Ruhe liegt die Kraft

Das ist der wichtigste Punkt: Gemächliches Essen ist besser als schnelles Schaufeln. Kinder könnten zwar theoretisch auch dann langsam essen, wenn sie alleine sind. Aber tun sie das? Wenn die Familie zusammen isst, gibt es Vorbilder, an denen sich die Kinder orientieren. Jutta Mata, die zusammen mit Mattea Dallacker und Ralph Hertwig die Studie erstellt hat, sagt, dieser Aspekt – die Dauer einer Mahlzeit – sei „einer der spannendsten Punkte“. Mata und Kollegen haben hierzu auch selbst geforscht. Verglichen wurde etwa das Essverhalten von Familien, die eine normal lange Zeit zusammen saßen (zum Beispiel also 15 Minuten), mit dem Essverhalten von Familien, die eineinhalbmal so lange zusammen aßen (also 22,5 Minuten). Die Kinder, die länger am Familientisch saßen, aßen kaum mehr Brot oder Käse. Aber „diese Veränderung führt zu eineinhalbfachem Konsum von Obst und Gemüse“, so Mata. Die Kinder essen also mehr Gesundes.

Zweitens: Eine positive Atmosphäre bei Tisch schaffen

Emotional ausgeglichene Kinder essen seltener aus emotionalem Frust. Überhaupt ist der Zusammenhalt der Familie wichtig für die gesundheitliche Entwicklung der Kinder. Das zeigt sich nicht nur beim gemeinsamen Essen – wenn es aber um die Ernährungsgewohnheiten geht, dann natürlich schon. Ob allerdings nur ein Elternteil beim Essen anwesend ist oder beide, macht keinen Unterschied. Die Studie liefert keine detaillierten Tipps dazu, wie man eine positive Atmosphäre schafft; dazu gehört aber sicher ein schön gedeckter Tisch. Und auch Kerzenlicht kann die Stimmung fördern.

Drittens: Gesundes Essverhalten vorleben

Eltern sind die wichtigsten Vorbilder für das Essverhalten der Kinder. Wenn man diese wissenschaftliche Erkenntnis in

den Alltag überträgt, heißt das: Eltern sollten Vielseitigkeit vorleben. Gesundes darf nicht aufgezwungen werden, das fördert Ablehnung gegen bestimmte Nahrungsmittel. Kinder sollen möglichst alles probieren und selbst entscheiden, was sie mögen. Auch ändert sich der Bedarf der Kinder mit den Wachstumsphasen. Bei schnellem Wachstum sind es Eiweißlieferanten wie Milch, Joghurt, Käse und Fleisch, die bevorzugt werden. Kinder haben häufig (noch) ein sehr gutes Gespür für das, was sie brauchen.

Viertens: Qualitativ hochwertige Kost wählen

Wenn alle zusammen jeden Tag Pommes mit Ketchup essen, trägt das gemeinsame Essen allein nicht zur gesunden Ernährung bei. Das gemeinsame Essen hilft aber dabei, dass Kinder den Wert von Nahrungsmitteln erkennen, wenn sie ihnen serviert werden – und wenn die Eltern sie ebenfalls essen.

Fünftens: Den Fernseher ausschalten

Es gibt auch einen Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Fernsehkonsum beim Essen – allerdings einen kleinen, erklärt Mata. Besser ist es also, den Fernseher auszuschalten. Die Wahrscheinlichkeit, dass diese Effekte auch für Smartphones gelten und nicht nur für den Fernseher, sei zwar relativ groß – das könne sie anhand der ausgewerteten Studien aber nicht nachweisen. Dazu sei noch nicht ausreichend geforscht worden.

Sechstens: Das Essen gemeinsam vorbereiten

Ein Zusammenhang zwischen der gemeinsamen Zubereitung und der Ernährungsgesundheit existiert – er ist aber ebenfalls relativ gering. „Es heißt immer, ein Kind wird die Gurke auch essen, wenn es sie nur selbst schnippelt“, so Mata. Das allerdings „konnten wir so nicht zeigen“. Die Kinder, die ohnehin Spaß am Essen haben, seien auch eher dazu zu bewegen, bei der Zubereitung mitzuhelfen. Der Umkehrschluss, dass sie nicht mithelfen sollten, sei allerdings deswegen auch nicht richtig, so Mata: „Man darf halt nur keine Wunder erwarten.“

Die Studie „Quality matters: A meta-analysis on components of healthy family meals“ von Mattea Dallacker, Ralph Hertwig und Jutta Mata ist in der Zeitschrift Health Psychology (2019) erschienen.



Jutta Mata ist Professorin für Gesundheitspsychologie an der Universität Mannheim

„Man sollte vor allem auf die Dosierung achten“

Susanne Umbach, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, über Nahrungsergänzungsmittel während der Schwangerschaft.

Vor einiger Zeit saß Thomas Gottschalk in einer Talkshow und sprach, gut gelaunt wie immer, über das Altern: Acht Pillen schlucke er am Tag, sagte er. Drei gegen Bluthochdruck, eine gegen Asthma, eine gegen Allergien – und drei seien Nahrungsergänzungsmittel. Gottschalk ist auch in dieser Hinsicht eine Identifikationsfigur: 28 Prozent der Deutschen nehmen regelmäßig mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel zu sich.

Der Konsum dieser Präparate ist besonders bei Schwangeren populär, wie auch eine Umfrage der TU München bestätigt. Hier gaben 97 Prozent der 500 befragten Mütter an, täglich mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel eingenommen zu haben. Während einer Schwangerschaft steigt der Bedarf an einzelnen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, weshalb Frauenärzte



das Thema natürlich auch auf dem Radar haben. Um mehr darüber zu erfahren, haben wir mit Susanne Umbach, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, gesprochen.

Die Ernährungsexpertin rät – prinzipiell – zunächst einmal, darauf zu „achten, dass man Lebensmittel verzehrt, die sehr viele Nährstoffe liefern. Beispielsweise Gemüse – vor allem das dunkelgrüne –, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, Fisch und fettarmes Geflügel. Es geht also nicht darum, mehr Kalorien zu sich zu nehmen, wenn man einen Embryo mitversorgt. Sondern man sollte den Speiseplan besonders reichhaltig und ausgewogen gestalten.“ Prinzipiell sei es besser, „Nährstoffe über die ganz normale Nahrung zu sich zu nehmen, weil sie so eine wesentlich bessere Wirkung haben als ein isoliertes synthetisches Produkt. Wenn man auf diesem Weg ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist, bringt eine zusätzliche Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen keinen gesundheitlichen Mehrwert. Bei zu hohen Dosierungen besteht sogar das Risiko, dass der fein abgestimmte Stoffwechsel durcheinandergerät.“

Die Deckung des gesteigerten Bedarfs an Folsäure über die normale Nahrung gestaltet sich als schwierig, weshalb deren Einnahme explizit empfohlen wird. „Folsäure spielt bei der Zellteilung, die im ersten Drittel der Schwangerschaft beim Embryo geradezu explodiert, eine wichtige Rolle“, erklärt Umbach. „Eine ungenügende Folsäureversorgung birgt zum Beispiel auch das Risiko, dass die Kinder mit einem offenen Rücken geboren werden.“ Je nach Zeitpunkt der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte man „vor allem auf die Dosierung achten“. Folsäure werde „bereits vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft empfohlen“, sagt sie – in

Die IKK Südwest erstattet ausgewählte nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel mit den Wirkstoffen Eisen, Magnesium oder Folsäure bis zu 150 Euro je Schwangerschaft. Die Versorgung muss durch eine Apotheke oder einen nach dem deutschen Recht zulässigen Versandhandel für Arzneimittel aufgrund einer ärztlichen Verordnung (Privatrezept) erfolgt sein.

Bei starkem Eisenmangel hat der Arzt zudem die Möglichkeit, Eisen auch über ein ganz normales Kassenrezept zu verordnen. Da es sich hierbei um eine Versorgung im Rahmen einer Schwangerschaft handelt, entfällt sogar die Zuzahlung.



Online weiterlesen:

[www.ikk-suedwest](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 22272



Mehr zum Thema **Nahrungsergänzungsmittel**:
www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel

einer Dosis von 400 Mikrogramm pro Tag zusätzlich. „Nun kann man das natürlich nicht immer so genau planen. Wenn eine Frau bereits schwanger ist, gilt als Maßgabe eine höhere Dosierung, nämlich 800 Mikrogramm Folsäure am Tag.“

Einige Schwangere leiden zudem an einem behandlungsbedürftigen Eisenmangel, ebenfalls ein Nährstoff, der bei der Entwicklung des Embryos eine wichtige Rolle spielt. Der Eisenbedarf während einer Schwangerschaft sei „durchaus etwas höher“, erläutert Umbach. Ob und in welcher Dosierung ein Eisenpräparat eingenommen werden soll, entscheidet der Arzt, der „während der Schwangerschaft ohnehin ein Augenmerk auf die benötigten Nährstoffe“ hat. Eine Überdosierung von Eisen kann zu Nebenwirkungen wie Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung führen.

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist immer dann geboten, wenn die Schwangere bereits andere Medikamente, etwa Schilddrüsenhormone, einnimmt. In diesen Fällen ist unbedingt eine Rücksprache mit dem Arzt notwendig, um Nebenwirkungen und Wechselwirkungen zu vermeiden.



Susanne Umbach ist die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

Väter sind nicht nur Zuschauer

An den Geburtsvorbereitungskursen von Kim Spottog, Hebamme in Bad Nauheim, nehmen auch Männer teil – Tendenz steigend. Denn die Rolle des werdenden Vaters beim Thema Geburt hat sich über die Jahre gewandelt. Eine positive Entwicklung, an der auch die IKK Südwest ihre Versicherten teilhaben lässt.

Wenn man Kim Spottog fragt, warum Geburtsvorbereitungskurse auch für Männer wichtig sind, sagt sie: „Darüber könnte ich zwei Stunden erzählen.“ Und dann fängt sie mit der Kurzfassung an: „Der Mann ist derjenige, der der Schwangeren in jeder Sekunde zur Seite steht und deshalb auch mit der Frau zusammen Entscheidungen trifft. Und er kann das nur, wenn er weiß, welche Möglichkeiten es überhaupt gibt.“

Im Grunde widerspricht die junge Hebamme mit ihrer Aussage einem weitverbreiteten Bild: dem Bild des werdenden Vaters, der im Kreißsaal nicht auftaucht oder komplett im Hintergrund bleibt. So mag es früher üblich gewesen sein: Männer waren

licht uer

nicht dabei bei der Geburt. Es gibt viele Geschichten von Vätern der Nachkriegsgeneration, die währenddessen zu Hause saßen und auf den Anruf aus dem Krankenhaus warteten. Noch vor zwanzig Jahren etwa wurden Männer in Zivildienstschulungen gefragt, ob sie bei der Geburt ihres Kindes dabei sein wollten. Damals – eine Generation nach den Nachkriegsgeborenen – war die häufigste Antwort: Das dürfe die Frau entscheiden.

Dass der Mann sich überhaupt als Beteiligter während der Geburt versteht, hat also keine lange Tradition. Heute sind Männer viel stärker in den Geburtsprozess involviert, und das ist ein Fortschritt. Sie sind schließlich auch vor und nach der Geburt nicht nur passive Zuschauer.

Wenn sie aber die Rolle des Beteiligten annehmen, sollten sie auch die Möglichkeit bekommen, sich auf alles, was geschehen kann, vorzubereiten. Das ist das Angebot, das viele Hebammen heute machen. Zum Beispiel Kim Spottog.

Was lernen Männer in Geburtsvorbereitungskursen? Zum einen geht es um die Zeit vor und nach der Geburt. Um ganz praktische Dinge: „Zum Beispiel lernen sie, bei den ersten Stillversuchen zu helfen“, sagt sie.

Und vor der Geburt? Das Strampeln des Babys im Bauch nehme die Mutter deutlich wahr. Der Vater nicht unbedingt. Viele würden sich nicht trauen. „Im Kurs lassen sich viele Männer dazu bewegen, es auszuprobieren.“ Der Mann komme so „dem Kind näher“, sagt Spottog – und seiner Rolle als „schützende Hand für das Baby“.

Zum anderen lernen die Männer aber auch, was bei einer Geburt genau passiert. Das wissen die meisten zwar grob. Einen genaueren Überblick über die Größenverhältnisse von Säugling und Geburtskanal etwa bekommen viele aber erst hier. Auch die verschiedenen Geburtsarten werden angesprochen.

Auch Jannik Becker hat vor der Geburt seiner Zwillinge zusammen mit seiner Frau einen Geburtsvorbereitungskurs besucht – und würde das jedem werdenden Vater empfehlen. „Die Informationen, die man in dem Kurs erhält, helfen sehr dabei, sich auf die anstehende Geburt vorzubereiten“, erklärt er. Zu wissen, wie die Abläufe im Kreißsaal sind und was genau während der Geburt passiert – sowohl medizinisch als auch organisatorisch –, mache es einfacher, sich in dieser einzigartigen Situation zurechtzufinden. „Das Wichtigste ist, seine Partnerin einfach bestmöglich zu unterstützen – und auch dazu hatte die Hebamme, die den Kurs geleitet hat, praktische Tipps und Vorschläge.“



Laut Kim Spottog geht das Team im Kreißsaal davon aus, dass „der Geburtspartner“ – das kann auch Freundin oder Mutter der Schwangeren sein – „über die Wünsche der werdenden Mutter informiert ist.“ Etwa: Möchte sie während der Geburt berührt, vielleicht auch zur Beruhigung gestreichelt werden? Oder möchte sie das nicht? „Es gibt einen Geburtsplan. Es ist besser, wenn der Geburtspartner diesen Plan kennt.“

Dass Frauen und Männer den kompletten Vorbereitungskurs gemeinsam absolvieren, ist nicht ausgemacht. „Es gibt Kurse nur für Frauen“, so Spottog. „Dann gibt es Kurse, bei denen die Männer immer dabei sind. Und es gibt Kurse, bei denen Männer immer wieder dabei sind, aber eben nicht ständig.“ Sie selbst bietet das dritte Modell an. So könnten dann auch mal reine „Frauenthemen“ zur Sprache kommen, etwa Fragen, die den eigenen Körper betreffen und die zu intim sind, um sie mit den Männern anderer Frauen zu besprechen. Ansonsten aber heißt es: Werdende Väter erwünscht!



Kim Spottog ist freiberufliche Hebamme in der „Hebammenpraxis am Hochwald“ im hessischen Bad Nauheim. Sie bietet auch Geburtsvorbereitungskurse für Paare an.

Die IKK Südwest übernimmt die Kosten für den Geburtsvorbereitungskurs sowohl für werdende Mütter als auch für werdende Väter in Höhe von 7,96 Euro pro Stunde für maximal 14 Stunden je Kurs, sofern der Kurs von einer Hebamme geleitet wird. Werdende Väter müssen für eine Kostenübernahme bei der IKK Südwest versichert sein.



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

Liebe auf den ersten Blick

Das erste Mal den Herzschlag des eigenen Kindes sehen – der Ultraschall während der Schwangerschaft macht's möglich. Frauenarzt Klaus Doubek über das Vergessen von Millimetern, Zwillingส์-überraschungen und die Impression eines kleinen Geheimnisses.

Es gibt diese Momente im Leben, die man nie wieder vergisst. Der Augenblick, in dem man bei der Hochzeit „Ja“ sagt, gehört für viele dazu. Vielleicht die Sekunde, in der man ein Abschlusszeugnis in die Hand gedrückt bekommt. Ganz sicher gehören aber auch die beiden Augenblicke dazu, in denen man sein Kind zum ersten Mal sieht. Das zweite Mal ist nach der Geburt. Das erste Mal ist auf dem ersten Ultraschallbild.

Es gibt während der Schwangerschaft drei Ultraschalluntersuchungen, die allen Frauen empfohlen werden. Warum sind sie sinnvoll? Klaus Doubek, niedergelassener Frauenarzt in Wiesbaden, sagt: „Wenn schon in der Schwangerschaft erkannt wird, dass irgendetwas an der Entwicklung und Gesundheit des Embryos gestört ist, dann kann frühzeitig die richtige Entbindungsklinik ausgewählt werden, in der das Kind sofort nach der Geburt optimal versorgt werden kann.“ Wenn eine risikohafte Entwicklung früh erkannt werde, gebe es also die Chance, frühzeitig gegenzusteuern.

Die Untersuchungen sind gleichermaßen wichtig. Die erste Untersuchung findet zwischen der neunten und zwölften Schwangerschaftswoche statt, der zweite und dritte Basis-Ultraschall jeweils in zehnwöchigem Abstand. Das Baby hat zu diesem Zeitpunkt etwa die Größe einer Kirsche oder einer



Klaus Doubek ist niedergelassener Frauenarzt in Wiesbaden und Landesvorsitzender Hessens im Berufsverband der Frauenärzte



Die IKK Südwest übernimmt auch Kosten von Ultraschalluntersuchungen außerhalb des gesetzlichen Leistungskatalogs.



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

1-Euro-Münze. Ärzte erkennen vielleicht schon Zehen und Finger. Für Laien zeigt der Monitor bei dieser frühen Untersuchung aber eigentlich nur Flecken.

Und doch ist das Bild für viele der schönste Klecks, den man sich vorstellen kann – und sein Anblick für werdende Eltern ein besonders emotionaler Moment. Was man vom Kind sehen kann, ist nun nicht mehr nur der doppelte Strich auf dem positiven Schwangerschaftstest. Nein, was nun zu sehen ist, ist das Kind selbst. Mit ein wenig Anleitung des Arztes erkennt man zum ersten Mal seinen Herzschlag.

Sucht man im Internet, stößt man leicht auf Beweise dafür, wie emotional diese erste „Begegnung“ mit dem eigenen Kind ist und dass sie etwas ganz Besonderes auslöst. „Unser Pünktchen“, liest man da, andere nennen den Klecks auf dem Ultraschallfoto „Krümel“, „Engel“, „kleiner Schatz“, „kleine Prinzessin“, „mein kleiner Zwerg“, „Würmchen“, „Sonnenschein“, „Gummibär“, „unsere Süße“ oder „Purzel“. Das Bild stellt eine starke Verbindung her.

In erster Linie gibt es natürlich medizinische Gründe für die Untersuchung. Frauenarzt Klaus Doubek sagt, mit diesem ersten Ultraschall könne man unter anderem herausfinden,

ob „der Embryo vital“ sei, also lebe. Zudem könne man sehen, ob es vielleicht eine Zwillingส์überraschung gibt. Das Alter der Schwangerschaft werde geklärt und ein voraussichtlicher Entbindungstermin festgelegt. Und man bekomme die „Bestätigung, dass die Schwangerschaft tatsächlich in der Gebärmutter ‚sitzt‘ und nicht in einem der Eileiter.“

Der ärztliche Duktus lässt nichts von dem emotionalen Überschwang erkennen, den dieses erste Foto des eigenen Kindes auslösen kann. Aber für die werdenden Eltern kann es eine Lebenserinnerung sein. Auf dem Monitor, vor einem schwarzen Hintergrund, ist ein Bild zu sehen, das viele als einen der schönsten Anblicke überhaupt im Gedächtnis behalten. „Ich sage den Schwangeren, die mehr über diese Ultraschallbilder wissen wollen: Vergessen Sie die Millimeter, Wochen und Tage; nehmen Sie einfach die Impression dieses kleinen Geheimnisses mit nach Hause“, so Doubek.

In vielen Fällen teilen werdende Eltern diesen Eindruck miteinander: Dass Väter bei den drei Ultraschalluntersuchungen dabei sind, sei heute üblich, sagt Doubek. Und dieser Eindruck, dieses allererste Foto, und sei es auch grau und das Motiv klecksförmig: Das ist unschlagbar!



Markt der Möglichkeiten

Information und Interaktion für Erstsemester in Gießen

Im Oktober war es wieder so weit: Die Justus-Liebig-Universität in Gießen hieß ihre neuen Erstsemester im Rahmen einer Begrüßungsveranstaltung willkommen. Im Anschluss an die offizielle Begrüßungsrede des Präsidenten konnten sich die „Erstis“ traditionsgemäß auf dem „Markt der Möglichkeiten“ im Foyer des Physik-Hörsaalgebäudes über unterschiedliche Angebote für Studierende informieren.

Neben Ausstellern wie der Polizei hatte sich auch die IKK Südwest am Campus eingefunden. Am eigenen Stand stellten die IKK-Kundenberaterinnen Denise Bauß (r.) und Katja Dorin die umfangreichen Services und Leistungen der IKK Südwest vor. Das interaktive Angebot der Rauschbrille, die beim Träger die Auswirkungen von Alkohol und Drogen simuliert, erwies sich als echter Publikumsmagnet.



Für Sie da im Kundencenter Mainz

Die IKK Südwest ist immer persönlich in Ihrer Nähe. So auch in Mainz: Bereits vor einigen Monaten ist unser Kundencenter umgezogen. Seither finden Sie uns in den Räumlichkeiten der Handwerkskammer Rheinhessen, direkt gegenüber vom Bahnhof „Römisches Theater“. Hier freut sich unser Team auf Ihren Besuch.

Kundencenter Mainz

Dagobertstraße 2
55116 Mainz
Tel.: 0 61 31/4 95-3000
Fax: 0 61 31/4 95-3999



Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch von 8.00 bis 16.00 Uhr
Donnerstag von 8.00 bis 18.00 Uhr
Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr



Schüleraktion „Theo radelt“

Klimaschutzprojekt in Gießen

Im September des letzten Jahres haben sich die Schüler der Theodor-Litt-Schule in Gießen aktiv für den Klimaschutz eingesetzt: Bei der Aktion „Theo radelt“ traten sie für die Umwelt in die Pedale. Die mit dem Fahrrad gefahrenen Kilometer wurden in einer eigens programmierten Datenbank erfasst, um die CO₂-Einsparung zu verdeutlichen. „Theo radelt“ war Teil der Aktion #beactive, mit der die Europäische Woche des Sports zu mehr Bewegung aufrief. Die IKK Südwest hat das große Engagement unterstützt und Preise für die fleißigsten Radfahrer gestiftet.



Hier wird bald einiges los sein – in unserer Gesundheitsmanufaktur Wiesbaden

**active
DAYS**
bei der IKK Südwest

Spannende Angebote in der
Gesundheitsmanufaktur Wiesbaden

Jetzt anmelden!

Haben Sie Lust auf Yoga in der Mittagspause? Oder einen spannenden Vortrag zum Thema „Ernährung“? Dann sind Sie in der Gesundheitsmanufaktur Wiesbaden richtig: Freuen Sie sich auf die active Days mit interessanten Angeboten rund um die Themen „Entspannung“, „Ernährung“ und „Bewegung“!

Yoga-Time

Hier kommen Körper und Geist in Einklang: Yoga-Übungen sind immer ein Zusammenspiel aus Position, Haltung und Atemübung. Unsere Lehrer erklären deshalb jedes Detail – von der richtigen Atmung bis zur Position der Zehen – und nehmen Sie mit auf eine intensive Reise.

Tai-Chi

Lernen Sie den bewussten und natürlichen Umgang mit Körper und Geist. Beim Tai-Chi konzentrieren Sie sich ganz auf die langsamen, fließenden Bewegungen des Körpers, während der Geist zur Ruhe kommt. Die fernöstliche Bewegungskunst hat eine ausgleichende Wirkung, die sich schnell bemerkbar macht.

Übungen für einen gesunden Rücken

Mobilisieren, dehnen, kräftigen: Der Rücken wird im Alltag leider oft vernachlässigt, hier können Sie ihm unter fach-

kundiger Anleitung volle Aufmerksamkeit schenken. Rückenschmerzen verschlechtern schließlich die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden – Zeit, etwas dagegen zu tun.

Laufen – aber richtig

Laufen kann so viel Freude machen – wenn die Grundlagen stimmen. In unserem Vortrag, der sich besonders an Anfänger richtet, erfahren Sie alles Wissenswerte, bevor in der Praxis die individuelle Technik analysiert wird. Mit entsprechenden Trainingsempfehlungen können Sie sofort loslaufen.

Ernährung

Unsere Ernährung sollte ausgewogen und gesund sein. Das ist zwar jedem bewusst, jedoch leichter gesagt als getan. Wie also kann gesunde Ernährung aussehen und umgesetzt werden? Holen Sie sich mit unserem breit gefächerten Beratungsangebot wertvolle Tipps für Ihre aktuelle Lebenssituation.

Jetzt für die active Days anmelden unter:

✉ gesundheitsmanufaktur-wiesbaden@ikk-sw.de

📱 Online weiterlesen:
www.bgm.ikk-suedwest.de/events



Dem Mehl auf der Spur

Unterwegs mit IKK-Gesundheitsberaterin Marina Tremmel und dem VielPfalz Magazin

Wo gibt es das frischeste Gemüse? Wie baut man Kürbisse an? Und warum ist Vollkornbrot gesünder als Weizenbrot? Auf diese und viele weitere Fragen findet IKK-Gesundheitsberaterin Marina Tremmel gemeinsam mit dem VielPfalz Magazin Antworten. Auf ihrer Genusstour durch die Pfalz besucht sie Wochenmärkte, Gemüsefelder und kleine

Landwirtschaftsbetriebe – natürlich immer im Auftrag der gesunden Ernährung. Begleiten Sie Marina Tremmel in die Getreidemühle Isemann nach Rieschweiler im Landkreis Südwestpfalz und erfahren Sie unter anderem, warum Vollkornprodukte schneller und länger satt machen.



Den kompletten Artikel gibt's online:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 18579

Gesunde Ernährung – gewusst wie

Informatives Veranstaltungsangebot im Kundencenter in Kaiserslautern

Gesunde Ernährung für die ganze Familie – zu diesem Thema bietet das Kundencenter in Kaiserslautern im ersten Quartal 2020 eine ganze Reihe interessanter Veranstaltungen an. Von praktischen Workshops über Vorträge bis hin zur Großveranstaltung in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement ist hier für jeden etwas Passendes dabei – teilnehmen lohnt sich!

Ihr Ansprechpartner:



 **Lazaros Panagiotidis,**
Leiter Gesundheitsmanufaktur
 **06 11/71 18-9112**
 **l.panagiotidis@ikk-sw.de**



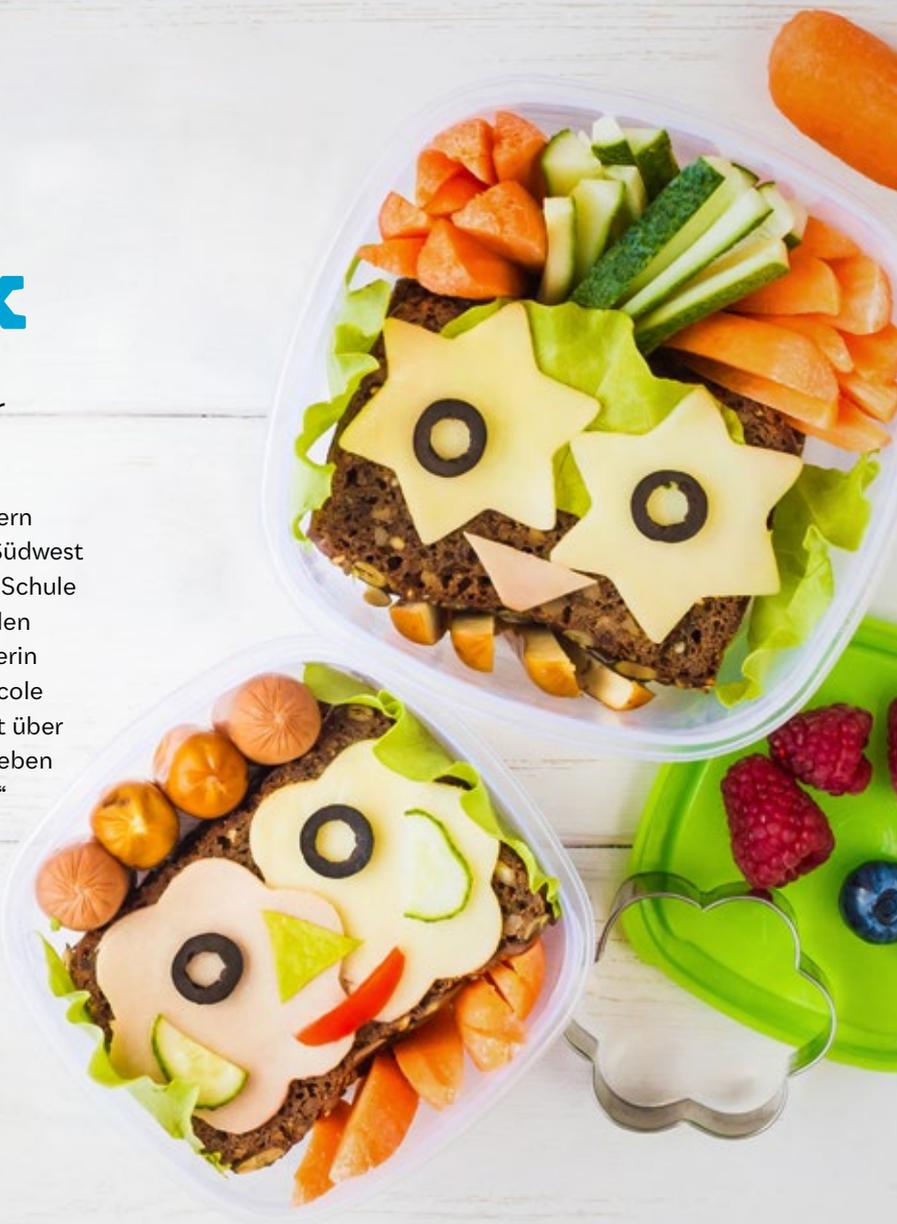
Termine im Überblick:

- **6. Januar bis 31. März:** Dauerausstellung zum Thema „Zucker“
- **4. Februar:** Offener Workshop zum Thema „Gesundes Frühstück“
- **18. Februar:** „Gesunde Ernährung für Schwangere und Stillende“ (9.30 bis 11.00 Uhr und 16.00 bis 17.30 Uhr)

So lecker geht Frühstück

Die IKK Südwest zu Besuch an der Maria-Ward-Schule in Landau

Ein gesundes Frühstück, das nicht nur satt, sondern auch Spaß macht – wie das geht, zeigte die IKK Südwest den Schülerinnen der 7. Klassen der Maria-Ward-Schule im Januar. Im Rahmen der alljährlich stattfindenden Kompetenztage besuchte IKK-Gesundheitsberaterin Marina Tremmel zusammen mit Bezirksleiterin Nicole Krumnauer die Mädchenschule, um im Unterricht über das Thema „Gesunde Ernährung“ zu sprechen. Neben der Bedeutung des Begriffs „Gesunde Ernährung“ kamen persönliche Erfahrungen mit dem Thema zur Sprache. Anschließend wurden einige abwechslungsreiche Frühstücksmöglichkeiten vorgestellt und sofort ausprobiert, zum Beispiel Brotgesichter, Knabbergemüse mit Kräuterquark, Milchshakes und Smoothies. Das Fazit der Schülerinnen: „Einfach lecker!“



Clean Eating Challenge bei Personal-Training Worms

Clean Eating ist gerade in aller Munde. Und das wortwörtlich: Das Ernährungsprinzip, bei dem auf verarbeitetes Essen und Produkte mit künstlichen Zusätzen verzichtet wird, begeistert immer mehr Menschen. Die Personal-Training Worms GmbH begleitet ihre Mitglieder seit dem 5. Januar bei der Ernährungsumstellung: Die rund 40 Teilnehmer der Clean Eating Challenge lernten in einem Vortrag die wichtigsten Grundlagen kennen,

erhielten individuelle Trainings- und Ernährungspläne mit Einkaufslisten und werden nun acht Wochen lang intensiv begleitet. Die IKK Südwest unterstützt die Challenge und führte zum Start unter anderem einen Aktionstag mit Herz-Kreislauf-, Stress- und Stoffwechselfmessungen durch. Eine Ökotrophologin zeigte außerdem, wie leckere Protein Balls, Low-Carb-Omeletts und vieles mehr hergestellt werden können.

Organ- spendetag in Saarlouis

Infoveranstaltung für Schüler

Die Entscheidung für oder gegen Organspende fällt besonders jungen Menschen oft nicht leicht. Um Unsicherheiten und Ängsten frühzeitig vorzubeugen, leistet die IKK Südwest regelmäßig wichtige Aufklärungsarbeit. So auch im letzten November beim Organspendetag im Saarlouiser Theater am Ring, wo Mediziner sowie Organspender und -empfänger die rund 550 Schüler des Kaufmännischen und Technisch-Gewerblich-Sozialpflegerischen Berufsbildungszentrums gemeinsam mit Vertretern verschiedener Organisationen informierten. Unter ihnen Prof. Dr. Ralf Ketter, Transplantationsbeauftragter des Universitätsklinikums des Saarlandes, und Reiner Calmund, Bundesliga-Urgestein und Botschafter des Vereins „Sportler für Organspende“. Wie wichtig solche Aufklärungsaktionen sind, zeigt das Ergebnis der Smartphone-Abstimmung, die zu Beginn und am Ende der Veranstaltung durchgeführt wurde. Demnach fühlten sich die Schüler nach dem Organspendetag besser aufgeklärt – für IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth ein Erfolg, der darauf hoffen lässt, dass „die Zahl der Patienten, denen durch ein Spenderorgan geholfen werden kann, in Zukunft wieder steigen wird.“



25 Jahre „Saarsportler des Jahres“

Luca Biwer erhält „IKK-Sonderpreis für soziales Engagement“

Vergangenen November gab es für die saarländischen Sportler Grund zum Feiern: Zum 25. Mal kürten Journalisten die Saarsportler des Jahres. Im feierlichen Rahmen des Saarlouiser Theaters am Ring wurde Radsportlerin Lisa Klein zur Saarsportlerin des Jahres gewählt. Der dreifache Ironman-Weltmeister und frisch gekürte Saarsportler 2019 Jan Frodeno konnte nicht persönlich vor Ort sein, schickte aber eine Videobotschaft aus Kapstadt in die Heimat. Die Wahl in der Mannschaftswertung gewann der 1. FC Saarbrücken Tischtennis mit Patrick Franziska, der bei der Wahl zum Saarsportler auf Rang 2 kam. Besonderer Höhepunkt war die Ehrung des ehemaligen, heute im Rollstuhl sitzenden MTB-Sportlers Luca Biwer mit dem „IKK-Sonderpreis für soziales Engagement“. Mit dem von Prof. Dr. Jörg Loth überreichten Preisgeld in Höhe von 1.000 Euro wird er seinen Verein „Lucas Bewegung“ unterstützen.

Neujahrsspringen 2020

Das Sport- und Showevent in Merzig

Bereits zum sechsten Mal fand das Neujahrsspringen im Zeltpalast Merzig statt. Wo sonst Operaufführungen und Musicals die Zuschauer begeistern, zeigten Weltklasse-Stabhochspringer am 11. Januar ihr Können. Das außergewöhnliche Event setzte die Hochleistungssportler mit vielen Licht- und Showeffekten gekonnt in Szene. Die IKK Südwest war als Partner mit dabei, unterstützte die Veranstaltung für Familien und Sportbegeisterte und verteilte das IKK-Brot, für das beim Kauf automatisch ein Teil des Erlöses an die Aktion „Sternenregen“ für saarländische Kinder in Not gestiftet wird.



Bessere Kommunikation für Patientensicherheit



Jedes Jahr kommen in Deutschland rund 20.000 Krankenhauspatienten durch vermeidbare unerwünschte Ereignisse bei Behandlungen ums Leben. Meist liegt mangelhafte Kommunikation zugrunde. Alarmierende Zahlen, die IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (3. v. l.) dazu veranlassten, ein Buch herauszugeben, das sich mit den Ursachen dieser Ereignisse und ihrer multilateralen Be-

kämpfung auseinandersetzt. Bei einer Podiumsdiskussion in der saarländischen Ärztekammer sprach sich Prof. Loth für ein saarländisches Aktionsbündnis zur Bewältigung der angesprochenen Problematik aus. Ein Lösungsansatz, der bei Ärztekammerpräsident Dr. Josef Mischo (l.) und dem Vorsitzenden der Gesundheitsregion Saar e. V. Werner Schreiber (4. v. r.) auf positive Resonanz stieß.



Ein Weckmann für den Ministerpräsidenten

Kurz vor dem Jahreswechsel gab es für Tobias Hans (2. v. l.), Ministerpräsident des Saarlandes, eine „kleine“ Überraschung: IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (r.) und Hans Jörg Kleinbauer (3. v. l.), Landesinnungsmeister der saarländischen Bäcker, überreichten Hans einen weihnachtlichen Weckmann. Ein passendes Geschenk, denn der Ministerpräsident ist Schirmherr der Aktion „Sternenregen“, die sich für saarländische Kinder in Not einsetzt. Die IKK Südwest unterstützt die Aktion mit ihrem IKK-Brot, denn 30 Cent je verkauftem Brot kommen ihr zugute.

Kantine geht auch gesund und lecker

Verbraucherschutzministerium und IKK Südwest loben Ernährungspreis aus

Für besondere Projekte der Gemeinschaftsverpflegung gibt es im Saarland ab diesem Jahr einen Preis: den Ernährungspreis des saarländischen Verbraucherschutzministeriums und der IKK Südwest. Der zukünftig im Zweijahrestakt verliehene Förderpreis richtet

sich an alle saarländischen Kindertagesstätten und Schulen, Betriebe, Krankenhäuser und Reha-Kliniken sowie Senioreneinrichtungen, die eine Gemeinschaftsverpflegung anbieten und diesbezüglich ein eigenes Konzept umgesetzt haben. Die Bewerbungsphase endet am 12. Februar, die Verleihung findet im Rahmen des SALUT-Gesundheitskongresses vom 12. bis 14. Mai im meetinn in Saarbrücken statt.

ERNÄHRUNGSPREIS
SAARLAND



Weitere Infos gibt's online:
www.ernaehrungspreis-saarland.de

Regionaldirektor Martin Müller geht in den wohlverdienten Ruhestand

Ein Leben für die IKK Südwest



Regionaldirektor Martin Müller [2. v. l.] wurde feierlich verabschiedet vom Verwaltungsratsvorsitzenden Rainer Lunk [r.] und den beiden IKK Südwest-Vorständen Prof. Dr. Jörg Loth [l.] und Roland Engehausen [2. v. r.]. Müller übergab die Leitung der Regionaldirektion an Ulf Wolfs [Mitte]

Ein kluger Mensch sagt immer dann Goodbye, wenn es gerade am schönsten ist. Dieser Devise folgt nun auch IKK-Regionaldirektor Martin Müller. 44 Jahre lang war Müller für die große regionale Krankenkasse erfolgreich tätig. 1995 wurde er zum Bezirksdirektor berufen, ab 2009 zeichnete er dann als Regionaldirektor West für die Standorte Trier, Koblenz und Ahrweiler verantwortlich. Jetzt wurde Martin Müller in den Räumen der Kreishandwerkerschaft Mittelrhein in Koblenz feierlich verabschiedet.

„Mit Martin Müller verlässt uns einer unserer erfahrendsten und prägendsten Mitarbeiter“, betonte IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und dankte „unserem Mann der ersten Stunde“ für seine große Loyalität und Einsatzbereitschaft für die IKK Südwest. Dies konnte Müllers Nachfolger, der neue Regionaldirektor Ulf Wolfs, nur unterstreichen: „Mit

seinem Engagement, seiner offenen Art, seinen Ideen und seiner besonderen Verbundenheit zum regionalen Handwerk hat Martin Müller über all die Jahre viele positive Impulse gesetzt.“

Auch zahlreiche Gäste aus Politik, Handwerk und Gesundheitswesen dankten dem angehenden Ruheständler in ihren Abschiedsworten für die langjährige vertrauensvolle Zusammenarbeit, darunter Frau Dr. Christiane Liesenfeld vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz, der IKK-Verwaltungsratsvorsitzende Rainer Lunk, Handwerkskammerpräsident Rudi Müller, Helmut Weiler (Kreishandwerkerschaft Mittelrhein), Ralf Spreemann (IKK-Regionaldirektor in Kaiserslautern) sowie Michaela Krämer (Vorsitzende des örtlichen Personalrats).

„No Limits“ in der Gesundheitsmanufaktur

Gastredner Joey Kelly über persönliche Grenzen und den inneren Schweinehund



„Gib mehr, als du nimmst“, „Das ganze Leben ist ein Marathon“ und „Kämpfen, nicht jammern“ – diese Mottos bringen das Lebenscredo von Kelly-Family-Musiker und Extremsportler Joey Kelly auf den Punkt. Das wurde auch bei seinem Besuch in der Gesundheitsmanufaktur Koblenz Anfang Dezember deutlich, in dessen Rahmen er mit viel Humor von den Herausforderungen seiner Vergangenheit berichtete – zum Beispiel von seiner Exkursion an den Südpol oder der Teilnahme am Ironman Hawaii, seinen FunSport-Auftritten in TV-Shows oder auch von seiner letzten Reise mit dem VW-Bus von Berlin nach Peking. In seinem Vortrag „No Limits“ verriet Joey Kelly, wie man persönliche Grenzen überwinden und den inneren Schweinehund besiegen kann. Neben IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und Regionaldirektor Ulf Wolfs folgten auch der Präsident der Handwerkskammer Trier Rudi Müller nebst Ehefrau Eugenie sowie viele BGM-Kooperationspartner dem Vortrag.

Jubiläum der Innung für Orthopädie-Schuhtechnik

Die Innung für Orthopädie-Schuhtechnik Mittelrhein-Pfalz hatte am 9. November 2019 großes Jubiläum. Mit einer festlichen Veranstaltung im ehrwürdigen Schloss Koblenz wurde das 50-jährige Bestehen der Gemeinschaft gefeiert. Ulf Wolfs (r.), Regionaldirektor der IKK Südwest, IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (Mitte) und Erwin Rüdell, Vorsitzender des Gesundheitsausschusses im Deutschen Bundestag, waren zu Gast und zeigten sich einstimmig begeistert: „Eine beeindruckende Jubiläumsfeier – die perfekte Mischung aus Tradition und digitalem Aufbruch.“



Gesundheitspreis Trier

IKK Südwest und Kreishandwerkerschaft Trier-Saarburg würdigen Engagement im Gesundheitsmanagement

Im vergangenen November wurde der Gesundheitspreis der Kreishandwerkerschaft Trier-Saarburg und der Innungskrankenkasse IKK Südwest verliehen. Der Preis richtet sich an Unternehmen, die sich durch ihr besonderes Engagement im Bereich des Gesundheitsmanagements auszeichnen. Übergeordnetes Ziel des Preises ist, so IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, dass Mitarbeiter länger gesund und in ihrer Tätigkeit bleiben. Die mehrköpfige Expertenjury wählte in diesem Jahr die Firma Flach aus Schweich als Gewinner aus, wobei sich der Sanitär-Fachbetrieb mit einer Vielzahl innovativer Ideen, etwa einem Mitarbeiter-Tanzkurs und einem firmeninternen Lauftreff, von den Wettbewerbern abhob.



VOM WERKSTATT- IN DEN WICKELMODUS IN 60 SEKUNDEN?

Dank Geburtsvorbereitungskursen –
auch für Männer.

Für alle, die schon vorher wissen wollen, was
auf sie zukommt, übernehmen wir die Kosten
für Geburtsvorbereitungskurse – für sie und ihn.

**Mehr Gesundheit für die ganze Familie.
Jetzt informieren – im Kundencenter vor Ort
oder unter www.ikk-familiengesundheit.de**

 **IKK Südwest**
Regional.  Persönlich.  Einfach.