

# für mich

## Darmkrebs erkennen

Warum frühe Vorsorge  
Leben rettet

## Genial digital

„Für mich“ geht 100 Prozent online!

## Reif für Olympia!

Turn-Weltmeisterin Pauline Schäfer über gesunde Ernährung,  
innere Schweinehunde und Gold-Träume in Tokio

# INHALT



16 | TITELTHEMA

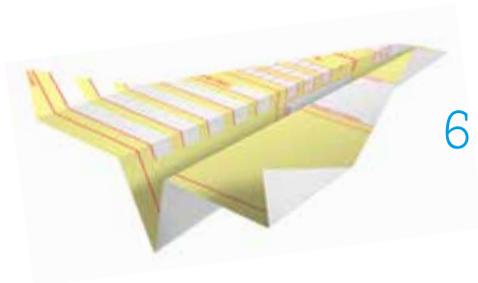
## Salto-Königin Pauline Schäfer

Unsere Turn-Weltmeisterin aus dem Saarland spricht über Lampenfieber vor Olympia und verrät, wie sie den inneren Schweinehund besiegt

### SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:  
Selbstverwaltung weiter stärken

5 | UNSER VERWALTUNGSRAT:  
Mit Herzblut dabei – seit 25 Jahren



6 | Warum die Krankmeldung bald wie von selbst auf Reisen geht ...

7 | Und jährlich grüßt das Murmeltier

8 | Neuer Service für Selbstständige in der „IKK Südwest“-App

#### 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**: Günter Eller (Red.), Mike Dargel (Red.), Torsten Nenzo (Red.) **TEXTE**: MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • www.malthamedia.de, IKK Südwest **LAYOUT UND GRAFIK**: FBO GmbH **REDAKTION**: IKK Südwest, MALTHA MEDIA, Klaus Raab **KONTAKT ZUR REDAKTION**: redaktion@ikk-sw.de **DRUCK**: westermann DRUCK | pva, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig **AUFLAGE**: 535.000 **ERSCHEINUNGSWEISE**: Zweimal jährlich **VERBREITUNG**: Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland **BILDNACHWEIS**: Agentur Becker & Bredel, adobestock, Anne Kohl, Denise Bauß, Dominik Biehl, Eibner-Pressfoto, Fußballverband Rheinland, IKK Südwest, iStock, Monika Spaniol, Peter Kerkrath, Sabrina Truar, Shutterstock, SV Wehen Wiesbaden **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. **REDAKTIONSVERMERK**: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in den Artikeln des Mitgliedermagazins „Für mich“ auf eine geschlechtliche Differenzierung in den Formulierungen verzichtet. Alle Bezeichnungen (Arzt, Kundenberater etc.) gelten im Sinne der Gleichbehandlung immer für beide Geschlechter.

9 | IKK Südwest: Gesunder Schutz für die ganze Familie

10 | „Für mich“ goes online!

12 | Bist Du bereit für IKK NOW?



13 | Mitglied bei der IKK Südwest werden – So einfach war's noch nie!

22 | Bestnoten für die IKK Südwest

## SPIEL & SPASS

14 | Geistesblitz: Rätsel für Groß und Klein



## PRÄVENTION

18 | Beim nächsten Boxenstopp: Gesundheit checken!

20 | „Früherkennung ist das A und O“

## AUS DER REGION

23 | Aktivitäten und Aktionen der IKK Südwest in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland



## ORGANSPENDE

30 | Wissen entscheidet

## Liebe Leserinnen und Leser,

nach einem für uns alle außergewöhnlichen Jahr voller Herausforderungen hoffen wir, dass Sie gut in 2021 gestartet sind. Was uns die Zeit mit Corona vor allem wieder einmal vor Augen führt: Die Gesundheit ist und bleibt das höchste Gut des Menschen. Sie dabei zu unterstützen, Ihre Gesundheit zu bewahren, damit Sie Ihr Leben so leben können, wie Sie es möchten – dafür setzen wir auch weiterhin alle Hebel in Bewegung.

In das Jahr 2021 sind wir mit stabilen Beiträgen gestartet und werden unsere Leistungen und Services noch genauer an Ihrem Bedarf ausrichten. Und die Vorteile der Digitalisierung noch stärker in Ihrem Sinne nutzen. Daher ist diese Ausgabe der „Für mich“ die letzte in Papierform. Zukünftig erhalten Sie die „Für mich“ mit unseren regelmäßigen Gesundheitstipps, Service-Informationen sowie aktuellen News aus der Region auf digitalem Weg. Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 10 und 11.

Mit dieser Ausgabe möchten wir aber auch ein Thema ansprechen, das uns besonders am Herzen liegt: Organspende. Bereits seit mehreren Jahren veranstalten wir Spendertage in der Region, um etwaigen Ängsten und Unsicherheiten zu begegnen und zum Nachdenken anzuregen. Auf den Seiten 30 und 31 beantworten wir die wichtigsten Fragen zum Thema.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling



# Selbstverwaltung weiter stärken

**A**ls regionale Krankenkasse mit erstklassigen Leistungen und Services bietet Ihnen die IKK Südwest eine Vielzahl von Vorteilen. Seien es die 21 Kundencenter in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland, die zahlreichen digitalen Angebote oder die persönlichen Kundenberater, die Ihnen immer mit Rat und Tat zur Seite stehen – die IKK Südwest ist die richtige Krankenkasse an Ihrer Seite.

Wir verstehen uns als Ideengeber und Innovator, der die Versorgung der Menschen in der Region verbessert. Wir greifen Themen auf, die für viele von Ihnen von besonderer Bedeutung sind: Sei es die Verbesserung der Patientensicherheit in der ambulanten und stationären Versorgung und damit die bestmögliche Reduzierung von vermeidbaren Erkrankungen oder unsere Präventionsoffensive in Kommunen, Schulen und Kindergärten sowie an Arbeitsplätzen in Betrieben.



Ralf Reinstädler

Die Grundlage dieser Arbeit wird im Verwaltungsrat gelegt – dem höchsten Organ der Selbstverwaltung –, in dem Vertreter von Arbeitgebern und Versicherten ehrenamtlich zusammenarbeiten, um für Sie die bestmögliche Versorgung zu ermöglichen. Die Selbstverwaltung ist damit die Basis unseres deutschen Gesundheitssystems – eines der besten der Welt!

Darum werden wir uns wie schon in der Vergangenheit weiter für die Stärkung und Unabhängigkeit der Selbstverwaltung einsetzen. 2021 wird daher auch im Hinblick auf die anstehende Bundestagswahl besonders spannend. Als Vorsitzende des Verwaltungsrats fordern wir die Politik auf, sich klar zur Selbstverwaltung im Gesundheitswesen zu bekennen, sie zu stärken und auch weiterhin auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zu setzen.



Rainer Lunk

Zum Verantwortungsbereich des Verwaltungsrats gehören auch die Vorstandsverträge. Die darin enthaltenen Gehälter veröffentlichen wir gern im Sinne des Transparenzgedankens. Da es bei der IKK Südwest in 2020 einen Vorstandswechsel zum 1. Oktober gab, ergeben sich für das Jahr folgende Bruttojahresvergütungen: Prof. Dr. Jörg Loth (01.01.2020 bis 31.12.2020): 175.828,32 Euro; Daniel Schilling (01.10.2020 bis 31.12.2020): 43.957,08 Euro; Roland Engehausen (01.01.2020 bis 30.09.2020): 131.871,24 Euro. Es bestehen betriebliche Altersversorgungen. Zusätzlich werden Dienstwagen zur Verfügung gestellt.



Mehr zum Verwaltungsrat der IKK Südwest:  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 0667



Ehrung für Frank Rixecker (3. v. l.) und Michael Peter (3. v. r.): Die beiden Verwaltungsräte engagieren sich seit 25 Jahren für die IKK Südwest. Rainer Lunk, Prof. Dr. Jörg Loth, Daniel Schilling, Günter Eller und Ralf Reinstädtler (v. l.) gratulierten den Jubilaren

# Mit Herzblut dabei – seit 25 Jahren

Herzliche Dankesworte zum runden Jubiläum: Michael Peter (61) und Frank Rixecker (60) sind seit einem Vierteljahrhundert für unsere regionale Krankenkasse aktiv. Für ihren langjährigen Einsatz wurden die beiden ehrenamtlichen Verwaltungsräte nun offiziell geehrt.

**D**ie beiden Selbstverwalter sind seit der Gründung der IKK Südwest im Jahr 1995 ehrenamtlich im Verwaltungsrat tätig. Michael Peter vertritt die Arbeitgeberseite und ist als Rechtsanwalt Geschäftsführer des Wirtschaftsverbandes Holz und Kunststoff im Saarland. Frank Rixecker ist Vertreter der Versichertenseite. Er ist bei der Hugo Mayer Orgelbau GmbH in Heusweiler beschäftigt und dort als Betriebsratsvorsitzender aktiv.

Beide haben im Laufe ihrer Tätigkeit, zusammen mit ihren Kollegen im Verwaltungsrat, viele Meilensteine im Ehrenamt mitgestaltet: die Gründung und den Aufbau der IKK des Saarlandes, das erfolgreiche und stetige Wachstum, die Kooperation und schließlich die Fusion mit der IKK Rheinland-Pfalz sowie die Öffnung nach Hessen.

In ihrer Laudatio würdigten die Verwaltungsratsvorsitzenden Ralf Reinstädtler und Rainer Lunk das Herzblut, mit dem die beiden Gründungsmitglieder noch heute ans Werk gehen. Mit ihrer offenen, direkten und konstruktiven

Art haben Michael Peter und Frank Rixecker immer den Leistungs- und Servicegedanken für die Versicherten und Arbeitgeber sowie die positive Entwicklung der IKK Südwest im Blick. Sich über so viele Jahre im Ehrenamt einzusetzen, ist keine Selbstverständlichkeit und verdient Respekt und Anerkennung. Die IKK-Vorstände Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling sowie der Geschäftsführer Günter Eller schlossen sich den Glückwünschen an und freuen sich auf eine weitere gute Zusammenarbeit.

Denn die kommenden Jahre werden nicht weniger ereignisreich. Die wiederkehrenden Versuche des Gesetzgebers, in die Autonomie der Selbstverwaltung einzugreifen und die demokratische Mitbestimmung der Versicherten- und Arbeitgebervertreter, zum Beispiel bei Finanzthemen, zu untergraben, aber auch die Auswirkungen der Corona-Pandemie brauchen vorausschauendes und beherztes Handeln, um weiterhin eine gute und den regionalen Bedürfnissen angepasste Gesundheitsversorgung sicherzustellen.

# Warum die Krankmeldung bald wie von selbst auf Reisen geht ...

Papierkram adieu: Ein neues Online-Verfahren verleiht dem „gelben Zettel“ künftig Flügel – zum Wohl der Patienten.

**W**er vom Arzt krankgeschrieben wird, bekommt den berühmten „gelben Zettel“ – auch AU-Bescheinigung genannt – gleich in dreifacher Ausführung ausgehändigt. Und muss dann selbst dafür sorgen, dass die Krankenkasse den für sie bestimmten Durchschlag zeitnah erhält. Damit ist bald Schluss. Ab 1. Oktober 2021 schickt die Arztpraxis die Krankmeldung nämlich direkt an Ihre Versicherung – in elektronischer Form. Was das neue Verfahren für Sie als Patient bedeutet? IKK-Experte Dominik Biehl, Teamleiter Krankengeldfallmanagement, weiß die Antwort.

*Herr Biehl, bislang müssen kranke Beschäftigte die AU-Bescheinigung unter anderem ihrer Krankenkasse zukommen lassen. Dieser Vorgang soll bald Geschichte sein ...*

**Dominik Biehl:** So ist es. Der eAU sei Dank. Die drei Buchstaben stehen für „elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung“. Bislang erhalten Sie die Krankschreibung ja noch in Papierform, und zwar in dreifacher Ausführung. Ein Durchschlag ist für die Krankenkasse, einer für Ihren Arbeitgeber und der dritte ist für Ihre Unterlagen bestimmt. Mit der eAU ändert sich das: Ab 1. Oktober müssen Arztpraxen die AU-Daten digital an die jeweilige Krankenkasse übermitteln.

*Was habe ich als Patient davon?*

Die eAU hat gleich mehrere Vorteile für Sie: Wir als Ihre Krankenkasse erfahren schneller und sicherer von Ihrer Arbeitsunfähigkeit, und zwar ohne dass Sie sich darum kümmern müssen. Etwaige Kosten für den Briefversand und der Weg zur Post entfallen. Zudem werden Ihre AU-Zeiten lückenlos dokumentiert und Ihr Krankengeld ganz unproblematisch gezahlt. Die Verpflichtung, uns Ihre Krankmeldung rechtzeitig zukommen zu lassen und sich so Ihren Anspruch auf Krankengeld zu sichern, liegt nun nicht mehr bei Ihnen als Versicherten – dadurch können Ihnen keine Nachteile mehr aufgrund einer verspäteten Einreichung entstehen.

*Warum kommt die eAU erst im Oktober und nicht schon zum Jahreswechsel?*

Ursprünglich war der Start für den

1. Januar 2021

geplant. Da die

Technik allerdings noch

nicht flächendeckend zur

Verfügung steht, haben sich

die Kassenärztliche Bundesver-

einigung und die Krankenkassen auf den neuen Stichtag

1. Oktober 2021 geeinigt. Ab dann sind alle Arztpraxen

verpflichtet, den Durchschlag Ihrer Krankmeldung, der

für die Krankenkasse bestimmt ist, auf digitalem Weg an

diese weiterzuleiten. In einem zweiten Schritt sollen auch

Arbeitgeber-Bescheinigungen digital übermittelt werden.

Als Starttermin ist der 1. Juli 2022 vorgesehen. Dies sind

die Informationen, die uns Stand heute zur Verfügung ste-

hen. Die weitere Entwicklung auf politischer Ebene bleibt

abzuwarten.

*Was muss ich bis zum Umstieg auf die eAU beachten?*

Bis zum 30. September 2021 erhalten Sie wie bisher die Durchschläge der AU-Bescheinigung in Papierform von Ihrem Arzt ausgehändigt. Bitte beachten Sie: Für Ihren Krankengeldanspruch muss uns die Bescheinigung innerhalb einer Woche nach Ausstellung durch den Arzt vorliegen. Sonst kann das Krankengeld nicht ausgezahlt werden. Schnell und sicher können Sie uns Ihre Krankmeldung über die Online-Geschäftsstelle, zum Beispiel mit der neuen „IKK Südwest“-App, zukommen lassen. Einfach die Bescheinigung mit dem Handy abfotografieren und hochladen – das Original in Papierform benötigen wir dann nicht. Außerdem ist es auch weiterhin wichtig, Ihrem Arbeitgeber den für ihn bestimmten Durchschlag zeitnah zukommen zu lassen.



*Dominik Biehl,  
Teamleiter Krankengeldfallmanagement  
bei der IKK Südwest*



Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema „Krankmeldung“ finden Sie unter: [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 13480

# Und jährlich grüßt das Murmeltier

Sind auch Mitglieder Ihrer Familie kostenfrei bei der IKK Südwest mitversichert? Dann haben Sie sich bestimmt schon gewundert, dass Sie alle Jahre wieder den immer gleichen Fragebogen von uns per Post erhalten. Der Gesetzgeber schreibt das so vor. Unser Tipp: Nutzen Sie unseren praktischen Online-Fragebogen. Damit ersparen Sie sich viel Zeit und Mühe.



**W**as ist denn das schon wieder? Den Fragebogen habe ich doch erst letztes Jahr ausgefüllt ...“ – So geht es dem einen oder anderen Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse häufiger mal beim Sichten der Post. Da ist sie wieder: die jährliche Abfrage zur Familienversicherung. Pure Schikane? Unnötige Bürokratie? Weit gefehlt. Denn die Krankenkasse ist gesetzlich verpflichtet zu überprüfen, ob die Voraussetzungen zur kostenfreien Familienversicherung für Ihre Angehörigen weiterhin erfüllt sind.

Daher erhalten Sie in regelmäßigen Abständen – je nach Alter Ihrer familienversicherten Angehörigen einmal im Jahr oder alle drei Jahre – einen Fragebogen zugesandt. Und zwar unabhängig davon, ob sich an den Lebensverhältnissen Ihrer Familie etwas geändert hat oder nicht.

Geprüft wird immer ein zurückliegender Zeitraum. Daher kann es auch sein, dass Angehörige auf dem Bogen stehen, die mittlerweile selbst als eigenständiges Mitglied gesetzlich krankenversichert sind – beispielsweise die Tochter, die letzten Monat eine Ausbildung begonnen hat und gar nicht mehr familienversichert ist.

Wichtig ist, dass Sie Ihre Angaben machen, selbst wenn sich nichts bei Ihren Kindern beziehungsweise Ihrem Ehe- oder Lebenspartner geändert hat. Denn Sie haben eine gesetzliche Mitwirkungspflicht.

## Online ausfüllen, Nachweise hochladen, fertig!

Um Ihnen das Ausfüllen des Fragebogens so einfach wie möglich zu machen, haben wir eine Online-Version für Sie entwickelt. So bekommen Sie ein Anschreiben mit Zugangsdaten und einem QR-Code von uns zugesandt. Sie können die Fragen, die genau auf Sie zugeschnitten sind, ganz einfach per Smartphone, Tablet oder PC beantworten – zum Beispiel bequem von zu Hause aus. Dabei können Sie sicher sein: Wir fragen nur das ab, was unbedingt nötig ist. Erforderliche Nachweise können Sie direkt mit dem Handy abfotografieren und hochladen. Das spart Ihnen jede Menge Zeit und den Weg zur Post!

Auch über unsere Online-Geschäftsstelle haben Sie Zugriff auf den Familienfragebogen. Einfach das individuelle Einmal-Kennwort und Ihr Geburtsdatum eingeben, schon können Sie mit der Beantwortung der Fragen loslegen. Übrigens: Ganz neu gibt's unsere Online-Geschäftsstelle auch als App – mit vielen weiteren nützlichen Funktionen! Mehr dazu auf der nächsten Seite.



Infos zur kostenfreien Familienversicherung gibt's unter:  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 409

# Neuer Service für Selbstständige: Hochladen statt Postversand

Mit der „IKK Südwest“-App haben Sie nicht nur Ihren persönlichen Kundenberater immer bei sich, sondern können uns auch wichtige Dokumente einfach und schnell übermitteln. Ganz neu profitieren Selbstständige vom unkomplizierten Upload ihrer Einkommensnachweise – bequem digital und 100 Prozent sicher!

Jedes Jahr dasselbe: Den neuen Einkommensteuerbescheid kopieren, kuvertieren und zusammen mit der ausgefüllten und unterschriebenen Einkommensabfrage der IKK Südwest zur Post bringen. Wie umständlich! Gerade für Selbstständige, die täglich viel um die Ohren haben, eine unnötige bürokratische Last. Aber das gehört nun der Vergangenheit an!

Selbstständige können ab sofort ihre Einkommensnachweise in der „IKK Südwest“-App ganz bequem hochladen. Einfach die App auf Smartphone oder Tablet öffnen, im persönlichen Postfach Ihre Angaben machen und Nachweise wie den Einkommensteuerbescheid abfotografieren und digital übermitteln. Alles ruckzuck erledigt und vollkommen ohne Stress und Kosten.

„Mit unserer App können Sie Ihre Angelegenheiten nicht nur in kürzester Zeit erledigen, Sie profitieren auch von der höchsten Datensicherheit“, erklärt Monika Spaniol, Referentin Einnahmen und Versicherung der IKK Südwest. So werden Daten und Dokumente grundsätzlich verschlüsselt übermittelt.

Aber was genau passiert, wenn ich meine Unterlagen per App versendet habe? „Wir passen Ihre Beitragsberechnung anhand Ihrer Angaben und der von Ihnen eingereichten Nachweise an“, so Monika Spaniol. „Im Anschluss erhalten Sie von uns einen neuen Beitragsbescheid.“



Schnell, sicher, innovativ: Mit der „IKK Südwest“-App können Sie uns erforderliche Daten und Dokumente ganz easy zukommen lassen

Dabei werden die Beiträge rückwirkend für das Kalenderjahr, für das der eingereichte Einkommensteuerbescheid gilt, endgültig festgesetzt. Die aktuell laufenden Beiträge werden ab dem Folgemonat der Ausstellung des Steuerbescheides vorläufig festgesetzt – ähnlich der Abschlagszahlung bei der Stromrechnung.

„Am besten laden Sie Ihren Einkommensteuerbescheid direkt nach Erhalt vom Finanzamt in unserer App hoch. So können wir Ihre Beitragsberechnung umgehend anpassen.“

Aber nicht nur Einkommensnachweise, auch Ihre Krankmeldung und andere wichtige Dokumente können Sie gesichert über die „IKK Südwest“-App an uns senden. Unsere App steht in den App Stores von Apple und Google zum Gratis-Download für Sie bereit.

Sie haben die „IKK Südwest“-App schon längst auf Ihrem Smartphone installiert und nutzen sie mit Begeisterung? Dann freuen wir uns über eine positive Bewertung im App Store.



Monika Spaniol,  
Referentin Einnahmen und Versicherung



Mehr zur „IKK Südwest“-App unter:  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 30616



# IKK Südwest: Gesunder Schutz für die ganze Familie

„Gemeinsam sind wir stark“ ist eine bekannte Lebensweisheit. Nicht weniger bedeutend ist, dass zusammen vieles einfacher wird. Zum Beispiel, wenn die ganze Familie unter einem Dach versichert ist – bei der IKK Südwest. Gleich dreifach können Sie und Ihre Familie von einer Versicherung bei der IKK Südwest profitieren – denn wir sind regional, persönlich und einfach für Sie da.

## IKK Südwest – Die persönliche Krankenkasse

Bei der IKK Südwest haben Sie einen persönlichen Kundenberater, der sich um Ihre Belange kümmert. So bieten wir Ihnen und Ihrer Familie mehr Sicherheit, wenn es um das Wichtigste überhaupt geht: Ihre Gesundheit!

Ihren persönlichen Kundenberater finden Sie unter:

 [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 2383

## IKK Südwest – Die einfache Krankenkasse

Gerade wenn man eine Familie hat, ist eine Sache besonders wertvoll: Zeit. Anstatt langer Bearbeitungszeiten setzen wir auf Prozesse, die es Ihnen mit Ihren Anliegen so einfach wie möglich machen. Schnell und unkompliziert sind wir für Sie da:

- Sie erreichen uns jederzeit, auch von unterwegs, mit unserer „IKK Südwest“-App, die Sie in den App Stores von Apple und Google herunterladen können.
- Von zu Hause aus können Sie einfach über unsere Online-Geschäftsstelle oder per Videoberatung mit uns Kontakt aufnehmen.

Weitere Infos zur Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“ finden Sie unter:

 [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 13754

- Wir sind telefonisch rund um die Uhr für Sie erreichbar.

Unsere kostenfreie 24-Stunden-Hotline:

 0800/0 119 119

## IKK Südwest – Die regionale Krankenkasse

Eine Krankenversicherung bei der IKK Südwest ist bares Geld wert, denn wir sind eine der besten regionalen Krankenkassen in Deutschland. Das wird uns immer wieder in Tests bestätigt (erst kürzlich im Handelsblatt, dazu mehr auf Seite 22). Wir überzeugen mit unseren hervorragenden Leistungen und Services, die Ihnen und Ihrer Familie viele Vorteile bieten – unsere Leistungen in Sachen Vorsorge sind dafür das beste Beispiel:

- Wir belohnen Sie, wenn Sie in Ihre und die Vorsorge Ihrer Familie investieren. Und zwar mit bis zu 120 Euro pro Jahr.

Mehr zu unseren Vorsorgeleistungen:

 [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 992



Sie sehen: Die IKK Südwest ist genau die richtige Versicherung für die ganze Familie. Schauen Sie auf unserer Website vorbei oder rufen Sie uns an und überzeugen Sie sich selbst.

# „Für mich“ goes online!

## Vom Faltblatt zum modernen Online-Format

Die „Für mich“ – das Kundenmagazin der IKK Südwest – hat sich in den zurückliegenden Jahren prächtig entwickelt. Aus dem einst vierseitigen Faltblatt wurde im Laufe der Jahre ein modernes Ratgeber-Magazin, das Information, Services und Unterhaltung in optisch ansprechender Weise vereint. Noch in diesem Jahr läuten wir eine neue Ära ein. Dann präsentieren wir Ihnen das bisherige Printprodukt als 100-prozentige Online-Marke. Hier die wichtigsten Stationen der letzten 15 Jahre:



2005 ging der Vorgänger unseres Magazins unter dem Namen „IKKnews“ an den Start. Zunächst als Vierseiter in jährlicher Erscheinungsweise lag sie später vierteljährlich in den Briefkästen unserer Mitglieder.



Aufgrund vieler positiver Rückmeldungen unserer Leser gab es schon mit der darauffolgenden Ausgabe 1/2014 noch mal vier Seiten mehr.



*„Ausgehend von den ‚IKKnews‘ als übersichtlichem Faltblatt haben sich unsere Publikationen über die Jahre hinweg zu facettenreichen Mitglieder-magazinen mit informativem Charakter gemausert. Die Weiterentwicklung zu einer reinen Online-Veröffentlichung ist der konsequent nächste Schritt.“*

Sascha Berardo, Referatsleiter  
Marketingkommunikation

Mit Ausgabe 4/2013 begann für das Mitgliedermagazin eine neue Zeitrechnung. Die „Für mich“, wie sie ab jetzt heißen sollte, war mit 16 Seiten gleich viermal so dick wie ihr Vorgänger und erstrahlte in modernem Design.



*„Die größere Seitenzahl gab uns deutlich mehr Platz, unsere Mitglieder noch ausführlicher zu informieren. Und auch das neue Design kam super an. Die beiden Ausgaben waren der Grundstein für die kontinuierliche Weiterentwicklung der ‚Für mich‘.“*

Torsten Nenzo, Redakteur



## Vorteil: Online! Ihr Kundenmagazin „Für mich“ sagt dem gedruckten Papier Adieu. Dafür gibt es viele gute Gründe.

**A**pps, Chats, Videotelefonie – die Digitalisierung macht vieles einfacher. Nicht umsonst ist die IKK Südwest mit ihren digitalen Angeboten seit Jahren Vorreiter unter den Krankenkassen. Auch für die „Für mich“ ist es nun an der Zeit, den nächsten Schritt in die Zukunft zu gehen.

Die neue „IKK Südwest“-App ist das beste Beispiel dafür: Wir machen es Ihnen so einfach wie möglich, mit uns in Kontakt zu treten und Ihre Anliegen zu klären. Daher setzen wir schon lange auf digitale Lösungen, ohne dabei das Persönliche zu vernachlässigen – was nicht nur in Zeiten von Corona einen wesentlichen Vorteil darstellt.

Die vielfältigen Vorzüge digitaler Produkte sollen Ihnen nun auch mit der „Für mich“ zugutekommen: Die Ausgabe, die Sie in Händen halten, ist die letzte in Papierform. Bereits jetzt finden Sie die Online-Ausgabe der „Für mich“

auf unserer Website [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), in unserer „IKK Südwest“-App und Ihrem persönlichen Postfach in unserer Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“. Dort erhalten Sie pünktlich zum Erscheinen eine E-Mail, die Sie zum digitalen Schmökern einlädt. Schauen Sie doch mal rein.

Für Sie heißt das: Sie sind zukünftig noch flexibler und unabhängiger. Denn Sie können sich unsere Artikel in der „Für mich“ anschauen, wann, wie und wo Sie möchten. Abends im Wohnzimmer bequem mit dem Tablet auf der Couch oder auf dem Smartphone unterwegs in Bus und Bahn – einfach dann lesen, wenn Sie Lust und Zeit haben.

Wichtig ist uns, Ihnen an dieser Stelle Danke zu sagen: Wir freuen uns, dass Sie die „Für mich“ in den letzten Jahren als treue Leser begleitet haben, und hoffen, Sie auch online als „Für mich“-Leser weiterhin begrüßen zu dürfen.



**Sie sind noch nicht in unserer Online-Geschäftsstelle registriert? Einfach anmelden unter: [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 13754**



Um unseren Versicherten noch mehr lesenswerte Inhalte bieten zu können, erhöhten wir ein weiteres Mal den Umfang der „Für mich“ – auf 32 Seiten.

Aber das war noch nicht alles:

Ob Dr. Eckart von Hirschhausen, Fernsehkoch Frank Rosin, Turn-Weltmeisterin Pauline Schäfer oder TV-Ärztin Dr. Anne Fleck: In den jüngsten „Für mich“-Ausgaben geben sich namhafte Prominente neuerdings die Klinke in die Hand, um das Magazin mit wertvollen Gesundheitstipps und spannenden Interviews zu bereichern.

Nach dieser Ausgabe finden Sie uns exklusiv auf unserer Website [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), am einfachsten über unsere App oder die Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“.



*„Wir wollten das Look-and-feel unseres Magazins noch ansprechender gestalten und haben das Heft dafür einer kompletten Frischzellenkur unterzogen. Dabei haben wir unsere Leser im Rahmen einer Umfrage direkt miteinbezogen. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen: Es gab jetzt nicht nur zwölf Seiten mehr, sondern interessant aufbereitete Themenschwerpunkte, die sich noch stärker an den Lesebedürfnissen unserer Versicherten orientierten.“*

*Mike Dargel, Redakteur*



*„Mit dem neuen Online-Format wollen wir es Ihnen noch einfacher machen: Sie sind flexibler denn je. Uns bietet die Umstellung zudem viele Möglichkeiten, Neues auszuprobieren und noch interaktiver zu werden.“*

*Anne Kohl, Leiterin Marketing und PR*



2019

2020

2021

# BIST DU BEREIT FÜR IKK NOW?

Du bist viel online unterwegs und interessierst Dich für aktuelle Themen rund um Ernährung, Fitness und Lifestyle? Mit IKK NOW erhältst Du die Angebote und Infos, die Du brauchst, um Deine Gesundheit auf ein neues Level zu heben. Und bekommst beim neuen Wahltarif der IKK Südwest sogar noch Geld geschenkt – und zwar jedes Jahr!

**W**ie viel „WOW!“ steckt in IKK NOW? Ganz klar: Jede Menge! Der neue Online-Wahltarif der IKK Südwest hält einiges in Sachen Lifestyle und Gesundheit sowie Top-Prämien für Dich bereit.

Du wolltest schon immer mal ein Personal-Health-Coaching in Anspruch nehmen? Deine Fitness und Deine Mind-Power in interaktiven Challenges unter Beweis stellen? Oder die neuesten Food-Trends ausprobieren und dabei auch noch etwas über gesunde Ernährung erfahren? IKK NOW bietet Dir all das und noch viel mehr!

Wenn Du zwischen 16 und 30 Jahre alt bist und Dich für IKK NOW entscheidest, bekommst Du genau die Infos zum Thema „Gesundheit“, die zu Deinem Lifestyle passen – alles direkt online. Und profitierst von vielen Vorteilen wie vergünstigten Tarifen bei Outdoor Nation, Deinem Outdoor-Fitnesscenter, und weiteren Partnern aus Deiner Region. Und das Beste: Du kannst Dir attraktive Geldprämien von Deiner Krankenkasse sichern.



## Jetzt zu IKK NOW anmelden und ordentlich abkassieren!

50 Euro Cashback im Jahr bekommst Du ganz automatisch von uns überwiesen, sobald Du Dich für IKK NOW registrierst und damit ab sofort unseren myNOW-Channel nutzt, den es als kostenfreie App gibt. Bis zu 100 Euro on top erhältst Du für die Abwahl bestimmter Leistungspakete.

Mit IKK NOW startest Du also nicht nur in Sachen Gesundheit voll durch, sondern tust auch noch was für Deinen Geldbeutel. Und wenn Du IKK NOW Deinen Freunden weiterempfehlst, warten „WOW!“-mäßige Geschenkgutscheine auf Dich.

Registrier Dich noch heute unter [www.ikknow.de](http://www.ikknow.de) und lad Dir die neue „IKK NOW“-App nach Bestätigung Deiner Registrierung im App Store oder bei Google Play herunter. Denn: NOW it's time for IKK NOW!



Mehr zu IKK NOW auf Instagram: [@ikknow](https://www.instagram.com/ikknow)

# Mitglied bei der IKK Südwest werden – So einfach war's noch nie!

Seit 1. Januar 2021 können Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen noch einfacher und schneller eine neue Kasse wählen. Denn: Eine Kündigung beim alten Krankenversicherer ist nicht mehr notwendig und die Bindungsfrist verkürzt sich. Das zahlt sich auch für Sie aus, wenn Sie uns weiterempfehlen.

**M**itgliedsantrag ausfüllen – fertig. Mit dem MDK-Reformgesetz, das zum Jahreswechsel in Kraft getreten ist, ist das Krankenkassenwahlrecht kräftig entstaubt und erheblich vereinfacht worden. So stellen die Krankenkassen nun per elektronischem Meldeverfahren den Versicherungswechsel mit wenigen Mausklicks sicher, wo vorher viel Papierkram nötig war.

Ganz zum Vorteil für die Versicherten: Denn wer sich für die IKK Südwest als leistungs- und servicestarken Gesundheitspartner entscheidet, muss seiner alten Krankenkasse nicht mehr kündigen, sondern einfach die IKK Südwest als neue Krankenkasse wählen. Um die Wechselmodalitäten kümmert sich das freundliche Service-Team der IKK Südwest.

Die sogenannte Bindungsfrist – der Zeitraum, in dem man an seine alte Kasse gebunden ist – beträgt seit 1. Januar 2021 nur noch 12 statt 18 Monate. Bei einem Arbeitgeberwechsel entfällt sie sogar ganz! So können

Ihre Bekannten, Freunde und Verwandten, die noch nicht bei der IKK Südwest versichert sind, noch schneller und unkomplizierter von den vielen Vorteilen einer regional starken Krankenkasse profitieren!

Und das Beste für Sie: Für jede erfolgreiche Werbung eines neuen Mitglieds überweisen wir Ihnen eine Prämie in Höhe von 25 Euro.



**Sie sind zufrieden mit uns? Wir bedanken uns bei einer Weiterempfehlung mit 25 Euro!**

[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 929

## Gute Gründe für die IKK Südwest:

- ✓ Individuelles Gesundheitskonto mit vielen Zusatzleistungen, z. B. für Homöopathie, Osteopathie und professionelle Zahnreinigung
- ✓ Erstattung von Reiseschutzimpfungen und weiteren wichtigen Impfungen
- ✓ Erweiterte Vorsorge, z. B. jährliches Hautkrebs-Screening
- ✓ Zuschuss zu ausgewählten Präventionskursen und Gesundheitsreisen
- ✓ Zusätzliche Kinder- und Jugendgesundheitsuntersuchungen U10, U11 und J2
- ✓ Individueller Erinnerungsservice für Untersuchungen sowie Impfauffrischungen
- ✓ Online-Geschäftsstelle – sicherer Zugang, unabhängig von Ort und Zeit



# Geistesblitz

Rätsel für Groß und Klein



## Wortrad

Jetzt geht's rund: Beim Wortrad muss das Fragezeichen durch einen Buchstaben ersetzt werden, damit ein sinnvoller Begriff entsteht. Wo das Wort beginnt und in welche Richtung zu lesen ist, gilt es herauszufinden.



## Hier geht's zu den Lösungen!

Die Lösungen gibt's in der Online-Ausgabe der „Für mich“. Dazu einfach in der Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“ anmelden: [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 13754

## Filme raten!



Welche Filme suchen wir? (Beispiel: 🧙👓⚡ = Harry Potter)

1. 🔍🐟 \_\_\_\_\_
2. 👑👦 \_\_\_\_\_
3. 🧑👦✈️👧🎄👦👨👩👧👦 \_\_\_\_\_
4. 👤👦🏠🎈🎈🎈 \_\_\_\_\_
5. 👑👑❄️🧊 \_\_\_\_\_
6. 🧡👤🚢❄️🏔️ \_\_\_\_\_
7. 👁️📞🏠 \_\_\_\_\_
8. 👤💍💍 \_\_\_\_\_
9. 🦿 \_\_\_\_\_
10. 🐼👊 \_\_\_\_\_

# Für Pfadfinder



Folge den Pfeilen und sammle Buchstaben auf Deiner Wanderung. Die Zahlen in den Kästchen verraten Dir, den wievielten Buchstaben Du mitnehmen musst. Zusammen ergeben sie das Lösungswort.

Lösungswort:

-----



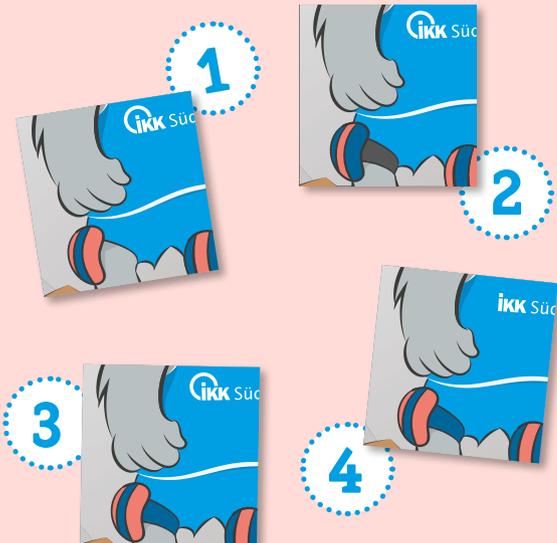
FREDS SCHERZFRAGE

Was sagt der große Stift zum kleinen Stift?

Wachsmalstift

# Was passt?

Fred ist mit seinem neuen Skateboard unterwegs. Doch das Bild ist leider nicht ganz komplett. Finde heraus, welches der Puzzleteile ergänzt werden muss.



# Reif für



Olympia-Gold 2021 – das ist Pauline Schäfers großes Ziel! Dafür trainiert die 24-jährige Turn-Weltmeisterin derzeit bis zu sieben Stunden am Tag. Ihr liebstes Arbeitsgerät: der zehn Zentimeter schmale Schwebebalken. „Für mich“ sprach mit der Salto-Königin über gesunde Ernährung, Lampenfieber, ihre saarländische Heimat und den täglichen Kampf gegen den inneren Schweinehund.

**M**it dem von Ihnen erfundenen „Schäfer-Salto“ haben Sie schon heute Sportgeschichte geschrieben. Was ist das Besondere an dieser Übung?

**Pauline Schäfer:** Das ist ein Seitwärts-Salto mit halber Längsachsendrehung. Das Schwierige daran ist, dass man den Balken im Sprung nicht sieht, also quasi im Blindflug mit den Füßen quer zum Gerät landet. Hat mir bislang aber noch keiner nachgemacht.

*Umso beeindruckender, weil Sie als 15-Jährige bei einer verunglückten Doppelschraube mal böse gestürzt und auf dem Kopf gelandet sind.*

Ja, die Angst ist seitdem immer dabei. Ich versuche, sie aber weitestgehend auszublenden. Ich weiß ja, wie viel ich im Vorfeld trainiert habe, die Bewegungsabläufe gehen dadurch in Fleisch und Blut über. Das bringt Sicherheit und Routine.

*Haben Sie vor Wettkämpfen Lampenfieber? Oder lassen Sie klatschende Fans, Kameras und Kampfrichter kalt?*

Doch, natürlich. Wohl jeder von uns ist aufgeregt, wenn er plötzlich in einer so großen Halle ins Rampenlicht tritt. Andererseits kann Lampenfieber auch zu Höchstleistungen befähigen. Ich versuche, mich in diesen Momenten komplett auf die Kür zu fokussieren – und bewege mich in meinem eigenen Tunnel.

*Für die meisten von uns war Geräteturnen in der Schule eine Qual. Wie sind Sie zu dem Sport gekommen?*



# Olympia!

Nicht für mich. Meine drei Brüder haben früher schon geturnt und ich wollte das natürlich auch ausprobieren. Mit fünf Jahren habe ich in meinem ersten Verein, dem TV Pflugscheid-Hixberg, die ersten Turnelemente gelernt. Überhaupt komme ich aus einer sehr sportlichen Familie.

*Und heute als Profi – wie sieht ein typischer Arbeitstag aus?*

Aktuell stehe ich um 7.30 Uhr auf und fange schon früh an, fürs Abitur zu lernen – vorwiegend Deutsch und Englisch, meine Leistungsfächer. Von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr bin ich dann in der Trainingshalle. Danach habe ich Mittagspause und gehe zur Physiotherapie. Am Nachmittag geht es wieder zum Training, meist bis 18 Uhr. Danach ist wieder Schule – gegen 22 Uhr habe ich dann Feierabend.

*Ein beachtliches Pensum! Meldet sich da auch mal der innere Schweinehund?*

Klar. Aber von nichts kommt nichts. Der Erfolg fällt ja nicht vom Himmel. Geräteturnen ist 20 Prozent Talent, 80 Prozent Wille und Disziplin.

*Achten Sie auf eine gesunde Ernährung?*

Einen strengen Ernährungsplan habe ich nicht, ich kann im Prinzip alles essen, was ich möchte. Ab und zu gönne ich mir sogar ein Eis oder ein Stück Kuchen.

Aber natürlich esse ich möglichst frisch und ausgewogen. Schließlich muss ich ja mein Gewicht halten.

*Viele Menschen achten zu wenig auf ihre Gesundheit, essen zu viel, zu süß, zu fett, zu salzig und bewegen sich zu selten. Sie als Top-Sportlerin könnten da ein gutes Vorbild sein.*

Nun ja, nicht jeder muss ja gleich in den Profi-Sport wechseln, aber gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind natürlich die beste Prävention, um bis ins

Alter fit und leistungsfähig zu bleiben. Man sollte sich hier möglichst gut informieren.

*Vor acht Jahren sind Sie nach Chemnitz gezogen. Kein Heimweh nach dem Saarland?*

Tja, wie heißt es so schön: Einmal Saarländer, immer Saarländer! Es ist immer wieder herrlich, nach Hause zu kommen – vor allem, um Eltern und Geschwister wieder in die Arme schließen zu können. Kann ich mir schon vorstellen, irgendwann zurückzuziehen. Andererseits habe ich mich in Chemnitz mittlerweile doch ganz gut eingelebt.

*Ihre nächste sportliche Station wird Olympia 2021 sein. Mit welchen Erwartungen gehen Sie in Tokio an den Start?*

Natürlich habe ich gewisse Erwartungen an mich selbst und werde in Tokio mein Bestes geben. Aber versprechen kann ich nichts.

*Vielen Dank für das Gespräch. Wir drücken Ihnen ganz fest die Daumen für Olympia und die weitere Karriere!*

---

**Eine ausführlichere Version des Interviews mit Pauline Schäfer finden Sie in unserem Online-Magazin. Das gibt's exklusiv in unserer Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“:**  
 [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 13754

## Online-Ernährungscoaching

Gesunde Ernährung ist einer der wichtigsten Bausteine, wenn es um Prävention geht, das weiß auch Pauline Schäfer. Wir unterstützen Sie gerne dabei, sich noch besser und ausgewogener zu ernähren – mit unserem digitalen Ernährungscoaching. In dem 15-Wochen-Programm informieren wir umfassend über Nährstoffe und Co. und helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen. Mehr zu unseren Online-Coaching-Angeboten unter:

 [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 18363



Beim nächsten Boxenstopp:

# Gesundheit checken!



„Ich will Spaß, ich geb' Gas!“ – Diesen Gute-Laune-Hit kennt wohl jeder. Doch wer im Leben immer nur auf der Überholspur unterwegs ist, erleidet irgendwann einen Motorschaden. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Nicht nur Ihr Auto braucht regelmäßige Werkstatttermine und hochwertiges Motoröl. Auch Ihr eigener Körper freut sich über Checks, erholsame Pausen, ausreichend Bewegung und besten Treibstoff – in Form gesunder Ernährung. Die kostenlosen Gesundheits-Checks der IKK Südwest helfen Ihnen dabei, Ihre ganz persönlichen Präventionsziele für sich zu bestimmen.

**K**ein Mensch ist wie der andere. Und das ist auch gut so. Das macht uns besonders. Genau so wie unser Lachen, unser Humor und unsere Gestik und Mimik charakteristisch für uns als Individuen sind, sind auch unser Körper und die Signale, die er uns sendet, einzigartig. Was für den einen Stress bedeutet, mag für den anderen eine willkommene Abwechslung sein. Der eine powert sich täglich im Fitnessstudio aus, um sich wohlzufühlen, während der andere beim gelegentlichen Nordic Walking entspannte Zufriedenheit empfindet.

So individuell wie wir Menschen ist auch das Thema „Prävention“: Was wir selbst tun, um gesund zu bleiben oder unsere Gesundheit zu verbessern, muss zu uns passen. Dazu müssen wir aber erst einmal wissen, wie unser Körper eigentlich tickt. Erst dann können wir gezielt an den Stellschrauben drehen, die uns zu einem Mehr an Gesundheit und persönlichem Wohlbefinden verhelfen können.



*Die Gesundheits-Checks  
der IKK Südwest –  
Kostenfrei AUCH für  
Nicht-Mitglieder!*

Ihr Gesundheitsberater der IKK Südwest erläutert Ihnen die Messergebnisse am Bildschirm und gibt Ihnen individuelle Trainingstipps mit auf den Weg.

### **Körperfett checken – Gesünder ernähren!**

Um sein persönliches Ernährungsziel zu definieren, ist nicht alleine das Körpergewicht ausschlaggebend, sondern auch die Körperzusammensetzung. Insbesondere das Verhältnis der Körperfettmenge zu fettfreier Masse spielt eine wichtige Rolle. Die Messung gibt unter anderem Aufschluss über Werte wie den Body-Mass-Index, den Körperfettanteil und die Muskelmasse. Anhand der Ergebnisse erhalten Sie eine auf Sie abgestimmte Beratung sowie eine Ernährungsempfehlung von einem unserer Experten.

### **Stresslevel checken – Gesünder entspannen!**

Zu viel Stress geht aufs Herz! So gibt es Studien, die belegen, dass Menschen, die vermehrt psychischem Stress ausgesetzt sind, ein größeres Risiko haben, an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken. Mit unserem Stresslevel-Check bieten wir Ihnen eine moderne Messmethode an, mit der Sie sich ein Bild von der Stressbelastung Ihres Herzens machen können. Die Messung umfasst ein Ruhe-EKG und eine Aufzeichnung des Stresswertes, dargestellt in einem farbigen Herz-Porträt. Von Ihrem Gesundheitsberater erhalten Sie Tipps und Tricks zum Thema „Entspannung“ sowie Trainingsempfehlungen für einen stressreduzierten Alltag.

Wo wir gerade beim Thema „Stress“ sind: Alle unsere Gesundheits-Checks sind natürlich nicht nur kosten-, sondern auch garantiert stressfrei! Melden Sie sich sowie Ihre Freunde, Bekannten und Verwandten ganz einfach online für eine Messung im IKK-Südwest-Kundencenter in Ihrer Nähe an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Als Gesundheitspartner an Ihrer Seite möchte die IKK Südwest Sie dabei unterstützen herauszufinden, was gut für Ihren Körper und Ihr inneres Gleichgewicht ist. So bieten Ihnen unsere Gesundheits-Checks die Möglichkeit, mehr über sich und Ihren Körper zu erfahren. Und das Beste: Die Messungen sind für Sie, Ihre Familienmitglieder und Freunde – egal ob bei der IKK Südwest versichert oder nicht – kostenfrei!

### **Herzfrequenz checken – Gesünder trainieren!**

Sie wollten schon immer wissen, welche Art von Training die beste für Sie und Ihren Körper ist? Mit unserem Herz-Kreislauf-Check können Sie Ihre optimale Trainingsherzfrequenz bestimmen – und so noch gezielter Sport treiben. Die Messung wird ohne großen Aufwand mithilfe von vier Elektroden, die an den Hand- und Sprunggelenken angebracht werden, durchgeführt.



Ihren individuellen Gesundheits-Check gleich online buchen: [www.jetzt-vorbeugen.de](http://www.jetzt-vorbeugen.de)

# „Früherkennung ist das A und O“

Darmkrebs gehört mit rund 55.000 Neuerkrankungen im Jahr bundesweit noch immer zu den drei häufigsten Krebsarten. Dabei sind die Heilungschancen ziemlich gut, wenn der Krebs in einem frühen Stadium entdeckt wird. „Für mich“ klärt auf, welche Vorsorgemöglichkeiten es gibt.

**A**uch wenn die Anzahl der Neuerkrankungen in der Altersgruppe der über 50-Jährigen seit Jahren rückläufig ist, ist Darmkrebs nach wie vor die häufigste bösartige Tumorerkrankung in Deutschland. Fast 50 Prozent der Betroffenen sterben jährlich an den Folgen. Aber so weit muss es erst gar nicht kommen.

„Früherkennung ist das A und O“, weiß Simone Schmitt, Referatsleiterin Ambulante Versorgung der IKK Südwest. „Je früher ein Tumor entdeckt und entfernt wird, umso größer sind die Heilungschancen.“ Diese lägen in diesem Fall bei über 90 Prozent.

Das Tückische am Darmkrebs ist sein über lange Zeit unbemerktes Wachstum. Er entsteht in der Regel aus gutartigen Polypen, die vorerst keine Beschwerden verursachen. Bleiben diese jedoch unentdeckt und unbehandelt, können sie zu bösartigen Tumoren entarten.

„Bemerkt man Symptome wie Schmerzen, Müdigkeit oder Gewichtsverlust, ist die Krankheit meist schon so weit fortgeschritten, dass die Chancen auf eine Heilung nicht mehr so hoch sind“, erklärt Simone Schmitt.

Daher gilt: Frühzeitig vorsorgen, damit der Krebs erst gar nicht entsteht! Aber welche Vorsorgeuntersuchungen gibt es? Wie verlässlich sind sie? Und ab wann habe ich Anspruch darauf?

## Zwei Wege führen zum Ziel

Die mit Abstand zuverlässigste Methode, um Darmkrebs frühzeitig zu erkennen, ist die **Darmspiegelung**,



auch Koloskopie genannt. Dabei wird der komplette Dick- und Mastdarm auf Schleimhautveränderungen abgesucht und auch kleine Veränderungen der Darmschleimhaut können sicher erkannt werden. Während der Untersuchung können Gewebeproben entnommen und Polypen, die als gutartige Darmkrebsvorstufen gelten, entfernt werden.

Die IKK Südwest übernimmt die Kosten für insgesamt zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren – bei Männern ab 50 Jahren, bei Frauen ab 55 Jahren. Denn: Männer haben ein höheres Risiko, in einem früheren Alter an Darmkrebs zu erkranken. Wird das Angebot erst ab dem 65. Lebensjahr in Anspruch genommen, besteht ein Anspruch auf nur eine Untersuchung. Liegt ein familiäres Risiko oder weitere Risikofaktoren wie eine chronisch entzündliche Darmerkrankung vor, können die Kosten auch vor dem 50. Lebensjahr übernommen werden. Ihr persönlicher Kundenberater berät Sie gerne hierzu.

Die zweite Untersuchungsmethode neben der Darmspiegelung ist der **Stuhltest** auf nicht sichtbares (okkultes) Blut. Dieses kann ein erster Hinweis auf Polypen oder Tumore sein und ist somit ein wichtiger Indikator im Rahmen

## Ihr Anspruch auf Darmkrebsvorsorge:

	Männer	Frauen
<b>Ab 50 Jahren</b>	Stuhltest einmal im Jahr <b>oder</b> Zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens zehn Jahren	Stuhltest einmal im Jahr
<b>Ab 55 Jahren</b>	Stuhltest alle zwei Jahre	Stuhltest alle zwei Jahre <b>oder</b> Zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens zehn Jahren
<b>Ab 65 Jahren</b>	Stuhltest alle zwei Jahre <b>oder</b> Eine Darmspiegelung im Abstand von mindestens zehn Jahren (sofern erstmalig in Anspruch genommen)	

der Früherkennung. Einen Stuhltest erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt, Gynäkologen, Urologen, einem Arzt für Innere Medizin oder in der Apotheke. Aber Vorsicht: Eine endgültige Sicherheit bietet der Test nicht. Daher sollte bei jedem positiven Testergebnis unbedingt eine Darmspiegelung zur Abklärung durchgeführt werden.

Die IKK Südwest übernimmt die Kosten für den Test, den Sie ganz einfach bei sich zu Hause durchführen können, bei Männern und Frauen zwischen 50 und 54 Jahren einmal im Jahr. Ab 55 Jahren dann alle zwei Jahre, sofern noch keine Darmspiegelung im Rahmen der Früherkennung in Anspruch genommen wurde.

### Noch viel „Luft nach oben“

Auch wenn der Nutzen der Vorsorge belegt ist, gibt es hinsichtlich der Inanspruchnahme noch viel „Luft nach oben“, weiß Simone Schmitt zu berichten: „Im Jahr 2019 nahmen weniger als 10 Prozent unserer hierzu berechtigten Versicherten eine Beratung zur Darmkrebsfrüherkennung in Anspruch. Lediglich 5 Prozent entschieden sich im Anschluss für einen Stuhltest und nicht einmal 2 Prozent für eine Darmspiegelung.“

Um diese Zahlen zu verbessern und auf die Wichtigkeit des Themas hinzuweisen, erhalten alle gesetzlich Versicherten ab 50 Jahren seit 1. Juli 2019 von ihrer Krankenkasse per Post eine Einladung und Informationen zur Früherkennung. Versicherte der IKK Südwest profitieren darüber hinaus von einem Plus an Vorsorgeleistungen.

### Gut zu wissen: Die IKK Südwest bietet ein Plus an Vorsorgeleistungen

Da nämlich immer mehr Menschen mit einem Lebensalter unter 50 an Darmkrebs erkranken, haben IKK-Südwest-Versicherte, die das 50. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, die Möglichkeit, sich den Stuhltest bezuschussen zu lassen. „Im Rahmen des IKK Gesundheitskontos erstatten wir je Versicherten einmal pro Kalenderjahr die tatsächlich entstandenen Kosten in voller Höhe bis maximal 30 Euro“, erklärt Simone Schmitt.

Und so geht's: Einfach die quittierte Rechnung bei uns einreichen, zum Beispiel digital über unsere Online-Geschäftsstelle – wir überweisen Ihnen dann den erstattungsfähigen Betrag. Ganz unbürokratisch und völlig stressfrei für Sie!

Wenn Sie weitere Fragen zur Kostenübernahme der IKK Südwest haben, hilft Ihnen Ihr persönlicher Kundenberater gerne weiter. Ihr erster Ansprechpartner für die Beratung rund um das Thema „Darmkrebsvorsorge“ ist Ihr behandelnder Arzt. Er kann Ihnen die unterschiedlichen Untersuchungsmethoden im Detail erläutern und offene Fragen klären.

Weitere Informationen gibt's auch online unter [www.felixburda-stiftung.de](http://www.felixburda-stiftung.de) und [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de).



Hier finden Sie Ihren persönlichen Kundenberater:  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 2383

# Bestnoten für die IKK Südwest



Welche Krankenkasse ist Spitze? Dieser Frage ging kürzlich das renommierte Handelsblatt auf den Grund – und startete einen großen, bundesweiten Vergleichstest. Ergebnis: Die IKK Südwest spielt in allen Kategorien ganz vorne mit. So schnitt die regionale Krankenkasse mit der Gesamtnote „sehr gut“ ab und landete unter 70 Mitbewerbern auf einem hervorragenden 5. Platz. Im direkten Vergleich mit den regionalen Kassen kam die IKK Südwest sogar auf Platz 2. Den Siegerpokal gab es in der Kategorie „Kundenservice“.

Sowohl das Gesamtergebnis als auch die Ergebnisse in den einzelnen untersuchten Rubriken des GKV-Rankings zur Unternehmensqualität geben Anlass zur Freude. „Ganz besonders stolz macht uns das Ergebnis im Bereich ‚Kundenservice‘, wo wir mit 92,7 Punkten die Höchstnote erreicht haben“, sind sich Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling, die Vorstände der IKK Südwest, einig.

„Exzellent“ heißt das Urteil der Experten vom DFSI – damit führt die IKK das Ranking an, keine andere Krankenkasse in Deutschland ist besser. „Als regionale Krankenkasse bauen wir unseren Kundenservice seit Jahren aus, vergrößern unser Geschäftsstellennetz und schaffen mit unseren Gesundheitsmanufakturen spezialisierte Anlaufstellen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement. Aber auch Themen wie ‚Patientensicherheit‘ liegen uns besonders am Herzen“, erläutert Jörg Loth.



Prof. Dr. Jörg Loth

Aber nicht nur beim Kundenservice, auch in Sachen „Leistungsangebot“ weiß die IKK Südwest zu überzeugen. Mit 85,4 Punkten und der Note „sehr gut“ führt die IKK die

regionalen Krankenkassen auf dem ersten Platz klar an. Ein Top-Ergebnis erzielt sie unter anderem in der Unterkategorie „Digitale Leistungen“.

„Wir stärken nicht nur unsere regionalen Angebote vor Ort, sondern erweitern auch stetig unser digitales Portfolio“, erklärt Daniel Schilling. „Online-Geschäftsstelle, Videotelefonie und IKK-App können unsere Versicherten problemlos, einfach und sicher nutzen. In Zeiten von Corona ein besonderer Vorteil.“



Daniel Schilling

Insgesamt bestätigt das Ergebnis die Vorstände in dem Kurs, den die IKK Südwest seit Jahren eingeschlagen hat. „Wir werden auch weiterhin alles daran setzen, unseren Versicherten eine bestmögliche Versorgung zu ermöglichen. Das Ergebnis des GKV-Rankings bescheinigt uns dafür eine hervorragende Grundlage.“



Mehr erfahren:  
[www.handelsblatt.com](http://www.handelsblatt.com)



## Bunte Puzzlespiele. Kunstvolle Sterne.

Nachdem die Weihnachtsaktion der IKK Südwest 2019 so viel Anklang fand, war schnell klar: Auch 2020 tun wir uns mit Kitas und Schulen zusammen, um für Pflegeeinrichtungen zu basteln und den Senioren so eine kleine Weihnachtsfreude zu bereiten. Diesmal wurde gemalt und gepuzzelt – denn die IKK stellte den Kids in der Kita „Villa Kunterbunt“ in Illerich (Landkreis Cochem-Zell) ein XXL-Puzzle zur Verfügung, das sie nach Lust und Laune bemalten. Zudem bastelten sie Sterne als Fensterschmuck. Die fertigen Kunstwerke übergab IKK-Kundenberaterin Yvonne Schwall an das Seniorenheim St. Elisabeth im nahegelegenen Düngeheim.



## Masken für „Fußball macht Schule“

Bereits seit 2018 unterstützt die IKK Südwest das bundesweit einzigartige Projekt „Fußball macht Schule“ des Fußballverbands Rheinland (FVR), das Schülern die Teilnahme an Fußball-AGs nach dem Sportunterricht ermöglicht.

Im Rahmen dieser Zusammenarbeit traf sich IKK-Südwest-Regionaldirektor Ulf Wolfs mit FVR-Präsident Walter Desch, FVR-Vizepräsident Udo Blaeser, dem Vorsitzenden des Fußballkreises Hans Peter Dellwing und FVR-Schulreferent

Trier-Saarburg Peter Becker in der Grundschule St. Nikolaus in Konz, wo eine der Fußball-AGs angeboten wird. In Anwesenheit von Schulleiter Alexander Kalmar und AG-Leiter Manfred Kühne überreichte er 400 wiederverwendbare Alltagsmasken an das Projekt.

„Fußball macht Schule‘ ist ein tolles Projekt, das wir gerne unterstützen, da es Kinder in Bewegung bringt und hält“, erklärt Wolfs.



Bei der Übergabe der Masken dabei waren (hinten, v. l.): Manfred Kühne, Udo Blaeser, Hans Peter Dellwing, Peter Becker, Alexander Kalmar, Walter Desch und Ulf Wolfs



Führten zusammen den Vorlesetag durch: Leiter Markt Nord der IKK Südwest Mathias Rohr (l.), Arthur Lyska und Celine Lorz, Zuständige für CSR-Projekte des SV Wehen Wiesbaden. Nicht im Bild: IKK-Ernährungscoach Stefanie Huba



## Ganz Ohr beim Fußball-Vorlesetag

**W**er erinnert sich nicht daran, als Kind von Mama oder Papa noch vorgelesen bekommen zu haben? Das Zuhören macht aber nicht nur Spaß und hilft beim Einschlafen, sondern fördert je nach Buch beispielsweise Konzentrationsfähigkeit, Wissen oder Fantasie. Darum gibt es seit 2004 den Bundesweiten Vorlesestag – an dem die IKK Südwest im November letzten Jahres zusammen mit dem SV Wehen Wiesbaden (SVWW) erstmals teilnahm.

Aufgrund von Corona konnte der Vorlesestag nicht wie üblich direkt vor Ort stattfinden – Erfindergeist war also gefragt. Und eine Lösung schnell gefunden: Arthur Lyska, Torhüter beim SVWW, besuchte die IKK Südwest in den Räumen der Gesundheitsmanufaktur in Mainz. Dort las er aus dem Buch „Fußballprofi – Ein Talent wird entdeckt“ vor, was die Schüler der Elly-Heuss-Schule in Wiesbaden per Live-Stream über das Internet interessiert verfolgten.

In dem Buch geht es um einen Jugendspieler, dessen Talent entdeckt wird und dessen Traum, Profi zu werden, plötzlich ganz nah ist. Das passte perfekt, denn auch der 20-jährige Vorleser Lyska schaffte den Sprung aus der

Jugend des SVWW in die erste Mannschaft.

Aber natürlich sollte die Kommunikation nicht nur in eine Richtung gehen. Darum hatten die Schüler auch die Möglichkeit, Fragen an den Spieler mit der Rückennummer 31 zu stellen. Unter anderem wollten sie wissen, was man als Fußballer verdient, wer seine Lieblingsspieler sind oder auch welche Automarke er fährt – was der Torhüter gerne beantwortete.

Eine rundum gelungene Aktion, die der SV Wehen Wiesbaden und die IKK Südwest zum Anlass nehmen, in Zukunft noch enger zusammenzuarbeiten. Unter anderem sind aktuell Videos mit Bewegungstutorials für Schulen und Sportvereine in der Planung.

**Mehr zum Bundesweiten Vorlesestag unter:**

[www.vorlesetag.de](http://www.vorlesetag.de)

**Mehr zum SV Wehen Wiesbaden:**

[www.svww.de](http://www.svww.de)

# Mexiko oder Malediven

**R**eisen ist die große Leidenschaft von Denise Bauß, das Foto zeigt sie beim Sommerurlaub in Kreta. Leider wurde daraus im letzten Jahr nichts: Zwei geplante Urlaube fielen den Corona-Maßnahmen zum Opfer. Aber aus der Not wurde schnell eine Tugend gemacht: Die gewonnene Zeit investierte sie zusammen mit ihrem Partner und Freunden in den Ausbau der Terrasse, die inzwischen in neuem Glanz erstrahlt und auf der sie den Sommer verbracht hat. Trotzdem freut sie sich schon auf die nächste Reise, Mexiko oder die Malediven sollen es werden.

Zeit mit der Familie, mit Freunden zu verbringen – diese wertvollen Momente weiß die Kundenberaterin ganz besonders zu schätzen. „Jetzt, wo soziale Kontakte über längere Zeit nur eingeschränkt möglich waren, merkt man erst, wie wichtig sie sind“, findet sie.

Da die 26-Jährige gern im direkten Kontakt mit Menschen steht, hat sie sich 2013 für eine Ausbildung zur Kauffrau für Dialogmarketing bei der IKK Südwest in Frankfurt entschieden. Hier lernte Denise Bauß unter anderem, wie man an Gespräche mit Kunden herangeht und Informationen am besten vermittelt. „Da ich sowieso ein kommunikativer Mensch bin, hat die Ausbildung perfekt zu mir gepasst!“

Danach ging es zunächst für einige Jahre nach Mainz, wo sie im Bereich „Hilfsmittel“ tätig war. Da es dort aber weniger Kundenkontakt gab, bewarb sich Denise Bauß 2019 auf eine Stelle im regionalen Kundenservice – und erhielt dafür den Zuschlag. Seitdem ist sie zuständig für IKK-Versicherte aus dem Umland von Gießen, die sie zusammen mit sechs Kolleginnen und Kollegen im hiesigen Kundencenter betreut.

Auf die Frage, was ihren Job so besonders für sie macht, antwortet Denise Bauß: „Einfach eine Stütze sein zu können, insbesondere in kritischen Situationen. Wenn wir Kundenberater mit Versicherten sprechen, geht es ganz häufig um die Gesundheit – das kann schon einmal zu Angst bei den Versicherten führen. Wenn ich aber merke, dass mein Gesprächspartner am Ende durchatmen kann, ist das ein tolles Gefühl!“



**Persönliche Kundenberaterin,  
Standort Gießen:**

 Denise Bauß  
 06 41/26 55-9308  
 denise.bauss@ikk-sw.de



# Diese Online-Kurse machen garantiert Appetit



Cleveres Wissen rund um jeden Bissen: Auch 2021 bietet Ihnen die IKK Südwest eine Vielzahl spannender Online-Seminare rund ums Thema „Gesunde Ernährung“. Hier eine kleine Auswahl – am besten gleich anmelden.

**FEBRUAR**  
**4** **Ernährung und Entspannung –  
Was Leib und Seele zusammenhält**

Schon der Volksmund weiß, dass Ernährung und unser Empfinden zusammenhängen – nicht umsonst geht Liebe durch den Magen. Wir schauen uns diese Beziehung genauer an und zeigen, wie auch Sie mehr Zufriedenheit finden können.

**FEBRUAR**  
**9** **Kraftwerk Darm – Die Quelle  
unserer Gesundheit**

Unser Darm ist ganz zentral für unsere Gesundheit, trotzdem finden wir ihn meistens peinlich. Wie er uns beschützt und welche Rolle die Darmflora für Leistungsstärke, Immunsystem und Wohlbefinden spielt, zeigen wir Ihnen anhand einfacher Beispiele.

**FEBRUAR**  
**22** **Regionale Superfoods**

Gesunde Ernährung in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren, stellt für uns alle eine Herausforderung dar. Wir werfen einen Blick auf die reichhaltige Schatzkammer regionaler

Kräuter und Gewürze und erklären, wie sie in den Speiseplan integriert werden können.

**APRIL**  
**12** **Dem Mittagstief keine Chance geben**

Mit unseren Tipps kommen auch Sie energiegeladener durch den Arbeitsalltag. Ergänzend stellen wir Ihnen Entspannungsübungen vor, mit denen Sie Ihre Akkus problemlos wieder aufladen können.

**JUNI**  
**14** **Gesunde Mittagspause**

Mal eben schnell eine fettige Pizza oder Currywurst mit Pommes – gesund sieht anders aus. Mit einfachen, leckeren Rezepten für die Mittagspause zeigen wir Ihnen, wie Sie auch ohne Junkfood satt werden können.

Melden Sie sich bequem online zu unseren Seminaren an. Auf unserer Webseite informieren wir Sie auch, wenn sich Termine kurzfristig ändern:

[www.bgm.ikk-suedwest.de/events](http://www.bgm.ikk-suedwest.de/events)





## Gut in Form – dank Hightech-Drucker

Schüler der IGS Rockenhausen sorgten mithilfe moderner 3-D-Technologie für leckere Knusperkekse.

**E**ine gute Ausbildung ist heute wichtiger denn je. Insbesondere im MINT-Bereich (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik) besteht eine große Nachfrage am Arbeitsmarkt. Aus diesem Grund hat das Mitmach-Netzwerk Wissensfabrik mit Sitz in Ludwigshafen das Projekt „IT2School“ ins Leben gerufen. Die IKK Südwest unterstützt das Projekt seit einigen Jahren als Gesundheitspartner.

„IT2School“ soll Schülern an Grund- und weiterführenden Schulen Zugang zu unserer digitalen Welt verschaffen. Es geht dabei aber nicht nur um die Nutzung von Smartphone und Co., vielmehr sollen den Schülern die Hintergründe der Technik vermittelt werden, was sie in die Lage versetzt, diese nicht nur zu konsumieren, sondern selbst zu gestalten.

In diesem Sinne fanden im Dezember zwei Projektstage an der IGS Rockenhausen statt, die unter dem Motto „3-D-Druck, Modellierung und Virtual Reality“ standen. Mittels 3-D-Druck ist es möglich, an Computern Modelle zu erstellen und diese ausdrucken zu lassen. Zusammen mit speziell geschulten Lehrkräften entwarfen die Schüler Ausstechformen für Plätzchen – deren Alltagstauglichkeit direkt im Anschluss in der Schulküche ausgiebig getestet wurde.

Denn zusammen mit IKK-Gesundheitsberaterin Marina Tremmel ging es danach an den Keksteig: Zutaten mischen, Teig kneten und ausrollen. Dann konnten endlich die frisch gedruckten Plätzchenformen ausprobiert werden: Schneemänner und Schlittenfahrer füllten die Backbleche, die anschließend ihren Weg in den Backofen fanden. Nach zehn Minuten Backzeit und kurzer Abkühlphase hatten nicht nur die Ausstechformen ihren ersten Test bestanden, sondern auch die Plätzchen: Denn auch sie wurden für gut befunden!

„IT2School“ – ein tolles Projekt, das die IKK Südwest gerne weiter unterstützt.



# Mit der IKK quer durchs Saarland wandern



Auch im Winter bietet er tolle Panoramen – der IKK-Wanderweg

Natur erleben, Stress abbauen, frische Luft tanken, Herz und Kreislauf stärken: Wandern macht Spaß – und bildet die perfekte Kombi aus Erholung und Sport. Kein Wunder, dass mittlerweile mehr als 32 Millionen Deutsche regelmäßig ihre Wanderstiefel schnüren.

Auch die IKK Südwest fördert das Thema „Wandern“. So wird Mitte des Jahres der 110 Kilometer lange IKK-Wanderweg offiziell eingeweiht. Doch keine Bange: Die Strecke ist in viele kleine Einzeletappen unterteilt, einige davon sind als Panorama-Rundwege angelegt. Der Weg führt zu den schönsten Flecken des Saarlandes, durch fünf der sechs Landkreise.

Wer mehr über den neuen IKK-Wanderweg erfahren möchte, folgt uns einfach auf Facebook oder Instagram – dort gibt es täglich Neues von uns zu lesen. Eins ist aber auf jeden Fall sicher: Sie sollten Ihre Wanderstiefel bereithalten!



[www.facebook.com/IKK.Suedwest](https://www.facebook.com/IKK.Suedwest)



[@ikksuedwest](https://www.instagram.com/ikksuedwest)

## IKK-Brote für Saarlouiser Tafel



Angelika Plewka (2. v. r.) und die Mitarbeiterinnen der Saarlouiser Tafel nahmen die IKK-Brote entgegen. Mit dabei waren: Chiara Toussaint [Foodbloggerin, 2. v. l.], Dany Müller [Bezirksleiter IKK Südwest, 3. v. l.], Frank Laubscher [Leiter Markt Süd IKK Südwest, 5. v. l.], Birgit von Oetinger [Bäckerei & Konditorei Welling, 6. v. l.], Prof. Dr. Jörg Loth [Vorstand IKK Südwest, 4. v. r.], Katharina von Oetinger [Bäckerei & Konditorei Welling, 3. v. r.]

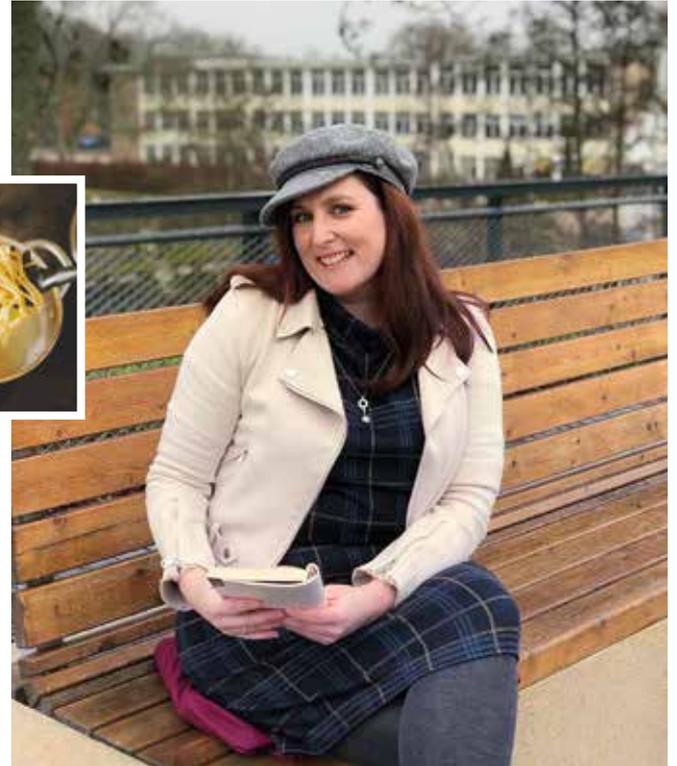
Seite an Seite mit dem Handwerk – das ist für uns als Innungskrankenkasse eine Selbstverständlichkeit. Getreu diesem Motto taten sich die IKK Südwest und Bäckerei & Konditorei Welling aus Saarwellingen zusammen und übergaben IKK-Brote als verfrühtes Weihnachtsgeschenk an die Saarlouiser Tafel. Damit wird nicht nur die Tafel unterstützt, sondern auch

die Aktion „Sternenregen“ – denn auch hier fließen je gestiftetem Brot 30 Cent in den Spendentopf für saarländische Kinder in Not.



Mehr zum IKK-Brot finden Sie hier:  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 14965

# Gerne öfter mal was Neues



**B**acken, basteln, kochen, lesen – Sabrina Truar ist vielseitig interessiert, wenn es um ihre Freizeitgestaltung geht. Als genauso abwechslungsreich empfindet die 33-jährige Saarländerin ihre Tätigkeit im regionalen Kundenservice der IKK Südwest.

„Die Arbeit im Kundenservice hat viele Facetten, man macht ständig neue Erfahrungen, lernt viele Menschen kennen – das ist schon spannend“, verrät sie.

Gerade der persönliche Kontakt im Saarlouiser Kundencenter, die Beratung von Mensch zu Mensch, das ist es, was Sabrina Truar an ihrer Tätigkeit besonders gefällt: „Vorher war ich im Firmenkundenservice tätig, da fand ich die Betreuung vorwiegend telefonisch oder per Mail statt. Im Kundencenter ist das anders: Hier sieht man sein Gegenüber und kann so noch gezielter auf die Bedürfnisse des Einzelnen eingehen. Einfach weil das Zwischenmenschliche noch stärker präsent ist. Gestik, Mimik, Emotionen – das alles nimmt man in der Beratungssituation unmittelbar wahr und kann sich so ein gutes Bild davon machen, was der oder die Versicherte gerade braucht.“

Empathie und psychologisches Feingefühl sind hier von Vorteil. Daher verbringt die gelernte Kauffrau für Bürokommunikation ihre Freizeit gerne mit der Lektüre psychologischer Bücher. „Das fordert meinen Geist“, erklärt Sabrina Truar.

Aber nicht nur intellektuell möchte sie in ihrem Alltag gefordert werden, auch ihre kreative Ader lebt die Kundenberaterin oft und gerne aus: „Ich bastele für mein Leben gern! Bevorzugt Modeschmuck wie Ohrringe und Ketten, aber auch Deko-Accessoires für zu Hause.“

Einen schönen Ausgleich für die Konzentration und Ruhe, die sie beim Basteln benötigt, findet Sabrina Truar im gemeinsamen Backen und Kochen mit ihren Freundinnen und Freunden. „Wir treffen uns im Freundeskreis seit vielen Jahren regelmäßig – immer mal wieder bei jemand anderem – und probieren dann neue Rezepte aus, das macht schon Spaß“, erzählt sie.

„Abwechslung ist immer süß.“ – Das wusste schon der alte griechische Dramatiker Euripides vor rund 2.500 Jahren. Das kann Sabrina Truar nur bestätigen: „Neue Anregungen erweitern den Horizont und man bleibt fit im Kopf!“



**Persönliche  
Kundenberaterin,  
Standort Saarlouis:**

 **Sabrina Truar**  
 **o 68 31/8 94-3315**  
 **sabrina.truar@ikk-sw.de**

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

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

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

## Wo bekomme ich einen Organspendeausweis?

Den Organspendeausweis können Sie direkt auf der Website [www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de) der Bundeszentrale



**84 %** der Deutschen stehen der Organspende positiv gegenüber.

**36 %**

der Deutschen besitzen einen Organspendeausweis.



**> 9.000**

Menschen stehen in Deutschland auf der Warteliste für ein Spenderorgan.

**932**

Organspender gab es 2019 bundesweit.

für gesundheitliche Aufklärung ausfüllen, herunterladen und ausdrucken. Oder Sie schneiden ihn einfach auf der Rückseite dieser Ausgabe der „Für mich“ aus.

### Kann ich meine Entscheidung noch an anderer Stelle festhalten?

Seit dem 1. Januar 2021 ist es möglich, Ihre Entscheidung

gegenwärtig weder durch die Kassen selbst noch durch ein anderes Register erfasst. Für die Zukunft ist jedoch vorgesehen, die Entscheidung in einem Online-Register zu hinterlegen.

### 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 2021.

Organspendeausweis hier ausschneiden.

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: \_\_\_\_\_

auch in der neuen elektronischen Patientenakte (ePA) zu hinterlegen. Sowohl die Abgabe, die Änderung oder der Widerruf einer Organspendeerklärung können dort erfasst werden. Wenn Sie mehr über die ePA erfahren möchten, finden Sie dazu einen Artikel in der letzten Oktober-Ausgabe der „Für mich“. Oder Sie besuchen einfach unsere Website [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de) und geben den Webcode 30820 ein.

### Gibt es ein zentrales Register für Organspender?

Obwohl die Krankenkassen über Organ- und Gewebespende informieren, wird die persönliche Erklärung

### Weitere Informationen zur Organspende:

 **Organspende-Hotline 0800/455 9000**  
 **[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 303**

 **Deutsche Stiftung Organtransplantation:**  
**[www.dso.de](http://www.dso.de)**

 **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**  
**[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)**

**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.