

# für mich

Aktivurlaub am  
Wörthersee –  
Gewinnspiel auf S. 9!

## Fit und schlank mit Frank!

Gesunde Ernährung ganz leicht:  
Die 10 besten Tipps von  
Sternkoch Frank Rosin

## App geht's in Sachen Gesundheit!

Die neue „IKK Südwest“-App  
macht einfach noch einfacher

## Die Superkräfte gesunder Vorsorge

Mit der IKK Südwest lange fit und aktiv bleiben

# INHALT



12 | TITELTHEMA

## Bewusster leben. Besser essen. Und runter mit den Pfunden!

Fernsehkoch Frank Rosin gibt Tipps rund ums Thema „Gesunde Ernährung“

### SERVICE

- 4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:  
Ein neues Vorstandsmitglied für die IKK Südwest
- 5 | IKK Südwest als Klimaretter ausgezeichnet
- 6 |  Start der elektronischen Patientenakte am 1. Januar 2021
- 7 | Persönlicher Service der Spitzenklasse

#### 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.), Torsten Nenzo (Red.), Beate Spang (Red.) **TEXTE**: MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • www.malthamedia.de, IKK Südwest, Klaus Raab • www.klaus-raab.de **LAYOUT UND GRAFIK**: FBO GmbH **REDAKTION**: IKK Südwest, MALTHA MEDIA, Klaus Raab **KONTAKT ZUR REDAKTION**: redaktion@ikk-sw.de **DRUCK**: pva Druck und Medien-Dienstleistungen AG, Industriestraße 15, 76829 Landau/Pfalz **AUFLAGE**: 373.000 **ERSCHEINUNGSWEISE**: Zweimal jährlich **VERBREITUNG**: Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland **BILDNACHWEIS**: Gesundheitsministerium Saarland, SAT.1/Benedikt Müller, Kabel Eins/Willi Weber, IKK Südwest, Peter Kerkrath, SG Lützel-Post Koblenz, @istock.com, Select Hotel Moser Verdino Klagenfurt, Stadt Presse Klagenfurt, Manuela Meyer, Schächter Sports GmbH, Wissensfabrik/Hasübert, Varvara Kandaurova, Thomas Seeber, Corinna Hansen-Krewer/www.soul-feelings.de, RKI, WDR/AufmKolk, FK Pirmasens, www.shutterstock.com, Michelle Pernak, Tim Brass, Kerstin Lorenz, TOUGHRUN.DE - Matthias Schmitt, Raphael Schmitt/raphaelschmitt-fotografie.com, Filiz Aydilek, Angelina Müller/Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz **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.

- 8 | Mit der neuen „IKK Südwest“-App seinen persönlichen Kundenberater immer bei sich haben



- 22 | Sternenkinder: Für immer ein Mitglied der Familie

## SPIEL & SPASS

- 10 | Geistesblitz:  
Rätsel für Groß und Klein



## PRÄVENTION

- 14 | Die Superkräfte gesunder Vorsorge



- 16 | Soll ich mich gegen Grippe impfen lassen?

- 18 | „Antibiotika sind kein Allheilmittel“



- 20 | Hilfe für Nierenpatienten mit dem telemedizinischen Gesundheitsprogramm TeLiPro

## AUS DER REGION

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



## Liebe Leserinnen und Leser,

ganz herzlich möchten wir Sie an dieser Stelle als neuer Vorstand der IKK Südwest begrüßen. Unser Ziel wird es auch in den nächsten Jahren sein, für Sie als unsere Kundinnen und Kunden die IKK Südwest weiter Schritt für Schritt zu einer der attraktivsten und zuverlässigsten regionalen Krankenkassen und Partner in Sachen Gesundheit zu entwickeln. Neben einer hohen Qualität der Leistungen ist für uns auch ein Top-Service, für den wir bereits häufig ausgezeichnet wurden, elementar wichtig. Wir sind erst dann zufrieden, wenn auch Sie es sind.

Als Schwerpunkt widmen wir uns in dieser Ausgabe der „Für mich“ dem Thema „Prävention“ – ein Thema, das gerade in Zeiten von Corona wichtiger ist denn je. Denn uns als Krankenkasse liegt es am Herzen, dass Sie gesund bleiben, um den für Sie und uns alle neuen Pandemie-Alltag zu meistern.

Gerne zeigen wir Ihnen, wie wir Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit zu erhalten. Damit Sie voller Energie, Freude und Vitalität die Vorzüge des Lebens genießen können. Einen Überblick über unsere vielfältigen Unterstützungsangebote erhalten Sie auf den Seiten 14 und 15.

Zu guter Letzt möchten wir Ihnen von einem Meilenstein berichten, den wir beim Thema „Patientensicherheit“ erreichen konnten. So haben wir ein regionales Aktionsbündnis ins Leben gerufen, das sich gezielt mit der Problematik vermeidbarer unerwünschter Ereignisse bei Behandlungen befasst. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 28.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern Ihrer neuen „Für mich“.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling



# Ein neues Vorstandsmitglied für die IKK Südwest



Der neue Vorstand der IKK Südwest zusammen mit den ehrenamtlichen Verwaltungsratsvorsitzenden (v. l.): Rainer Lunk, arbeitgeberseitiger Verwaltungsratsvorsitzender, Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstandsvorsitzender, Daniel Schilling, neues Vorstandsmitglied, und Ralf Reinstädler, versichertenseitiger Verwaltungsratsvorsitzender

Seit 1. Oktober 2020 hat die IKK Südwest ein neues Vorstandsmitglied. Mit der Wahl von Daniel Schilling setzt der Verwaltungsrat der regionalen Krankenkasse auf die verlässliche Fortführung der bisherigen erfolgreichen Arbeit im Sinne der Versicherten, der Betriebe und der Beschäftigten.

**A**m 3. September 2020 wählte der Verwaltungsrat den ehemaligen Geschäftsführer und Chief Digital Officer (CDO) der IKK Südwest, Daniel Schilling, als neues Mitglied in den Vorstand. Der 49-jährige Rheinhesse verantwortet seit 1. Oktober 2020 die Geschicke der IKK Südwest zusammen mit dem langjährigen Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (53), der einstimmig vom Verwaltungsrat zum Vorstandsvorsitzenden gewählt wurde.

Roland Engehausen verließ die IKK Südwest Ende September auf eigenen Wunsch, um sich in der bayerischen Landeshauptstadt neuen Aufgaben im Gesundheitswesen zu widmen. Die Verwaltungsratsvorsitzenden, Rainer Lunk und Ralf Reinstädler, bescheinigen Engehausen eine sehr gute, zielorientierte und vertrauensvolle Arbeit für die IKK Südwest.

„Daniel Schilling hat in den letzten Jahren viel für die IKK Südwest bewegen können. So hat er bei den beiden großen Bauprojekten der IKK Südwest in Kaiserslautern und

Saarbrücken in den vergangenen Jahren in verantwortlicher Person überzeugt und nicht zuletzt in seiner Funktion als CDO die Weichen für eine erfolgreiche digitale Zukunft des Unternehmens gestellt“, so die beiden Verwaltungsratsvorsitzenden. „Mit seiner Berufung in den Vorstand setzt die Selbstverwaltung ein Zeichen für Stabilität und Verlässlichkeit. Was die Zukunft der IKK Südwest angeht, sind wir überzeugt, dass sich Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling als gut harmonisierende Führungsspitze engagiert für die Interessen der Menschen in der Region einsetzen werden“, so Rainer Lunk und Ralf Reinstädler.

Prof. Dr. Jörg Loth gratulierte seinem neuen Vorstandskollegen zur Wahl: „Ich freue mich, gemeinsam mit Daniel Schilling die IKK Südwest als regional starke Krankenkasse in eine weiterhin solide Zukunft mit ganz festem Fokus auf unsere Kundinnen und Kunden, unsere Arbeitgeber sowie Betriebe und natürlich auch auf die Beschäftigten im IKK-Team führen zu dürfen.“

Die Arbeitsschwerpunkte von Daniel Schilling als neuem Vorstand der IKK Südwest liegen ganz klar beim kontinuierlichen Ausbau der Digitalisierung – ohne dabei jedoch an Regionalität und den einzigartigen Vorteilen des persönlichen Kundenservice einzubüßen.



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



IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (2. v. l.) präsentiert zusammen mit Sebastian Schu, dem Projektverantwortlichen der „Gesunden IKK“, die Urkunde. Mit den Trinkflaschen für die Mitarbeiter: Günter Eller (Mitte), Geschäftsführer der IKK Südwest, Karin Benz (l.) von der „Gesunden IKK“ und Heike Koenig-Krings, Leiterin Stabsstelle Nachhaltigkeit und gesellschaftliche Verantwortung der IKK Südwest

## IKK Südwest als Klimaretter ausgezeichnet

Plastikmüll vermeiden. Weniger Fleisch essen. Und öfter mal das Auto stehen lassen. Jeder von uns kann seinen persönlichen Beitrag für mehr Klimaschutz leisten. Ob im Haushalt, im Büro, in der Schule oder unterwegs: Schon vermeintlich kleine Schritte helfen, das schädliche CO<sub>2</sub> in der Atmosphäre zu verringern. Auch die IKK Südwest nimmt das Thema „Klimaschutz“ ernst. So engagiert sich die regionale Krankenkasse seit über einem Jahr für das bundesweite Projekt „Klimaretter – Lebensretter“. Und schaffte es beim jüngsten Wettbewerb sogar vom Start weg aufs Siegertreppchen ...

**S**trahlende Gesichter. Eine schicke Urkunde. Und jede Menge lobende Worte. Ja, Preisverleihungen sind eine schöne Sache, vor allem, wenn es um so ein wichtiges Thema wie den Klimaschutz geht.

Tatsächlich darf sich die IKK Südwest nun ganz offiziell „Klimaretter“ nennen. Die entsprechende Bestätigung – quasi mit Brief und Siegel – gab es diesen Sommer. Unter den mittleren Unternehmen belegte die regionale Krankenkasse bundesweit den 2. Platz beim Klimaretter-Award 2020.

Die Aktion „Klimaretter – Lebensretter“ wurde von der Stiftung viamedica ins Leben gerufen und richtet sich an die fünf Millionen Beschäftigten des deutschen

Gesundheitswesens. Jeder, egal ob Arztpraxis, Krankenkasse oder Healthcare-Unternehmen, kann mitmachen und aktiv dazu beitragen, im Arbeitsalltag giftiges CO<sub>2</sub> einzusparen.

Dabei motiviert ein Online-Klimaretter-Tool spielerisch zu Klimaschutzaktionen am Arbeitsplatz. Bei den Mitarbeitern der IKK Südwest derzeit besonders beliebt: weniger Fleisch beziehungsweise vegetarisch essen und Leitungswasser trinken. Letzteres am liebsten mit den trendigen IKK-Glasflaschen der „Gesunden IKK“, dem internen Betrieblichen Gesundheitsmanagement der Krankenkasse.

Rund 136 kg CO<sub>2</sub> konnte die IKK Südwest mit diesen Maßnahmen einsparen – pro Kopf wohlgerneht!

Kein Wunder, dass IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth voll des Lobes für seine Klimaretter-Truppe ist: „Wir sind stolz auf unsere Mitarbeiter, die einen tollen Start im Rahmen des Klimaretter-Lebensretter-Projekts hingelegt haben.“

Und Sebastian Schu von der „Gesunden IKK“ ergänzt: „Es ist so einfach, Energie und Ressourcen zu sparen – der Anfang ist auf jeden Fall gemacht.“

Auch in Zukunft wird sich die IKK Südwest – unter Federführung der Stabsstelle Nachhaltigkeit und gesellschaftliche Verantwortung – an dem Projekt beteiligen.



Online weiterlesen:  
[www.klimaretter-lebensretter.de](http://www.klimaretter-lebensretter.de)

Elektronische Patientenakte startet am 1. Januar 2021

# Endlich Schluss mit Kartei- karten und Zettelwirtschaft!

Die eigenen Gesundheitsdaten zentral und einfach verwalten – die elektronische Patientenakte (ePA) macht's möglich. Ob Medikamente, Rezepte, Laborwerte, Röntgenbilder, frühere Operationen oder Diagnosen: All diese und weitere Daten können künftig individuell in einer einzigen Handy-App gebündelt werden. „Für mich“ beantwortet im Gespräch mit IKK-Südwest-Projektleiterin Anne Neuheisel die wichtigsten Fragen zur neuen digitalen Plattform.

Die ePA-App der  
IKK Südwest – Ab 1.  
Januar 2021 kostenfrei  
downloaden!



**W**arum sollte ich mir die App herunterladen?

**Anne Neuheisel:** Sicher kennen Sie das: Sie wechseln als Patient den Arzt und müssen Ihre Krankengeschichte immer wieder neu erzählen. Oft tragen Sie selbst Röntgenbilder und Befunde von Praxis zu Praxis. Damit macht die ePA endgültig Schluss. Ab dem 1. Januar 2021 haben Sie Ihre Gesundheitsdaten auf einen Blick immer parat. Und können diese ganz einfach mit Ärzten und Apothekern digital teilen. Das spart kostbare Zeit und macht die Behandlung effektiver und sicherer für Sie. Ab 2022 kommen sogar noch weitere Funktionen dazu. Dann finden Sie in der ePA auch den Impf- und Mutterpass und vieles mehr.

*Bin ich verpflichtet, die App zu nutzen?*

Nein, die ePA ist ein kostenfreies Serviceangebot der IKK Südwest, das Sie freiwillig in Anspruch nehmen können.

*Habe ich selbst Einblick in die Daten, die in meiner elektronischen Patientenakte liegen?*

Mit Ihrem Smartphone oder Tablet haben Sie jederzeit Zugriff auf all Ihre Daten. Und Sie bestimmen perspektivisch selbst, welcher Arzt Daten in der ePA speichern darf und mit wem Sie diese Daten teilen möchten. Zusätzlich können Sie sogar eigene Informationen selbst eintragen, zum Beispiel Ihre Blutzuckerwerte oder Ihr Schmerztagebuch. Auch über das Löschen von Daten entscheiden Sie allein.

*Kann meine Krankenkasse die Akte einsehen?*

Nein. Zu keinem Zeitpunkt erhalten Krankenkassen Einblick

in Ihre persönliche ePA. Auch wenn die IKK Südwest Sie bei der Eröffnung Ihrer Akte unterstützt, Ihre sensiblen Gesundheitsdaten gehören alleine Ihnen.

*Ist die ePA sicher?*

Absolut. Die App nutzt die bewährte und sichere Infrastruktur der Telematik und genügt höchsten Datenschutzanforderungen.

*Kann ich die App auch ohne Smartphone oder Tablet nutzen?*

Ja. Zwar ist die ePA speziell als App für solche Endgeräte konzipiert, es wird aber auch möglich sein, sie ohne diese direkt beim Arzt zu verwenden. Ab Januar zeigen wir Ihnen in unseren Kundencentern gerne persönlich, wie dies ganz unkompliziert funktioniert. Oder Sie rufen uns einfach unter der IKK ePA-Hotline 06 81/9 36 96-2222 an – hier helfen wir Ihnen gerne montags bis freitags von 8.00 bis 17.00 Uhr zum Thema „ePA“ weiter. Gerne auch per Mail unter [ePA@ikk-sw.de](mailto:ePA@ikk-sw.de).



Anne Neuheisel,  
Projektleiterin ePA bei der IKK Südwest



Mehr Infos zur ePA und einen Kurzfilm, der die Funktionen der App anschaulich zusammenfasst, finden Sie auf unserer Webseite: [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 30820

# Persönlicher Service der Spitzenklasse

Bereits zum fünften Mal in Folge gehört die IKK Südwest zu den servicestärksten Unternehmen in Deutschland. Einer der Hauptgründe für die Top-Ten-Platzierung der regionalen Krankenkasse beim branchenübergreifenden Wettbewerb „TOP SERVICE Deutschland 2020“: feste persönliche Ansprechpartner, an die man sich bei Fragen jederzeit wenden kann – auch online und ganz neu per App.



Kerstin Lorenz,  
persönliche Kundenberaterin  
in Kaiserslautern

**Z**ugegeben: Das Thema „Krankenversicherung“ mit seinen vielen Paragraphen und bürokratischen Begriffen ist nicht immer leicht zu durchblicken. Erst recht nicht, wenn man gerade krank das Bett hütet und in der Warteschleife eines unpersönlichen Callcenters festhängt.

Ganz anders bei der IKK Südwest: Hier steht Ihnen Ihr persönlicher Kundenberater im Krankheitsfall mit Rat und Tat zur Seite. Schnell, freundlich, unkompliziert.

## Schnelle Hilfe – ohne Umwege

Dass dieser Service mit festen Ansprechpartnern nicht nur bei den Versicherten gut ankommt, sondern auch im direkten Vergleich mit Unternehmen aus anderen Branchen zu überzeugen weiß, freut IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth ganz besonders: „Unsere Top-Ten-Platzierung beim Wettbewerb ‚TOP SERVICE Deutschland 2020‘ ist für uns die Bestätigung, dass wir in Sachen Kundenorientierung den richtigen Weg eingeschlagen



haben. Diesen werden wir engagiert weiterverfolgen und uns im Sinne unserer Kunden stetig verbessern.“

Bestes Beispiel für dieses Kundenversprechen: Die brandneue „IKK Südwest“-App, mit der man seinen persönlichen Kundenberater immer bei sich hat. „Laden Sie sich die App herunter“, empfiehlt Kerstin Lorenz, persönliche Kundenberaterin in Kaiserslautern. „So haben Sie die Kontaktdaten Ihres vertrauten Ansprechpartners stets griffbereit.“ Mehr zur „IKK Südwest“-App auf der nächsten Seite. Unsere Mitarbeiterin Kerstin Lorenz lernen Sie auf Seite 27 näher kennen.

Fazit: Ob im Kundencenter vor Ort, telefonisch, per Mail oder per App in der Online-Geschäftsstelle: Die IKK Südwest kümmert sich direkt und persönlich um Ihr Anliegen. „Dabei sind unsere Servicemitarbeiter stets darauf bedacht, es unseren Kunden so einfach wie möglich zu machen“, erklärt Loth. „So hat man mehr Zeit für das, was wirklich wichtig ist im Leben: die eigene Gesundheit.“



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

# App geht's in Sachen Gesundheit!



Seinen persönlichen Kundenberater immer in der Tasche bei sich haben: Die neue „IKK Südwest“-App macht's möglich. Sie bietet alle Funktionen unserer Online-Geschäftsstelle auf einen Blick – und macht damit einfach noch einfacher.

**G**enial digital, in wenigen Sekunden auf dem Smartphone oder Tablet installiert und kinderleicht zu bedienen: Die neue App „IKK Südwest“ macht das Leben von vielen tausend Versicherten erheblich leichter. Über Monate hatten Service-Experten und Software-Entwickler an der App getüftelt, bis alle Features und Funktionen perfekt aufeinander abgestimmt waren.

„Natürlich hatte die Datensicherheit dabei höchste Priorität“, betont Sabrina Beck, Referatsleiterin Service- und Qualitätsmanagement der IKK Südwest. „So haben wir alles daran gesetzt, die App gegen jeglichen Missbrauch zu schützen. Das beginnt schon bei der schnellen, sicheren Zwei-Faktor-Authentifizierung: Über das Smartphone macht man ein kurzes Video von sich und seinem Personalausweis. Dies gilt – zusammen mit einem Passwort – als Nachweis, dass man tatsächlich die versicherte Person ist. Und dann kann man direkt loslegen mit der App.“

Seit Kurzem steht die App für alle Versicherten der IKK Südwest in den App Stores von Apple und Google kostenlos zum Download bereit. Dabei überzeugt sie durch ihr modernes, klares Design, ihre bedienerfreundliche, komfortable Oberfläche und ihre vielfältigen innovativen Funktionen.

Mit der „IKK Südwest“-App macht der Besuch unserer Online-Geschäftsstelle noch mehr Spaß, denn alles geht jetzt noch einfacher und schneller. Mal eben zwischen- durch die Krankmeldung hochladen oder seinen persönlichen Kundenberater kontaktieren – per App gelingt das im Handumdrehen. Besonders nützlich ist die Funktion

„Digitaler Versicherungsausweis“: Hat man seine Gesundheitskarte vergessen, verlegt oder gar verloren, zeigt man diesen Nachweis der Krankenversicherung beim Arztbesuch einfach vor oder sendet ihn per E-Mail an die Praxis. Alles direkt vom Handy aus – das spart Zeit sowie unnötige Wege und Kontakte.

Gerade in Zeiten von Corona eine praktische Alternative zum Besuch des IKK-Südwest-Kundencenters vor Ort: „Getreu unserem Motto ‚regional auch digital‘ ist man seinem persönlichen Kundenberater dank unserer neuen App ganz nah“, so Beck. Bereits mehr als 100.000 Versicherte genießen die Vorteile unserer Online-Geschäftsstelle – und das ist erst der Anfang. „Wir sind ständig mit unseren Kunden im Austausch und entwickeln die App entsprechend den geäußerten Bedürfnissen immer weiter“, ergänzt Beck. „Daher freuen wir uns auf reichlich Feedback.“



Sabrina Beck, Referatsleiterin  
Service- und Qualitätsmanagement



Die „IKK Südwest“-App steht ab sofort in den App Stores von Apple und Google zum Gratis-Download bereit.



# Willkommen am Wörthersee!

Österreichs südlichste Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee steht vor allem bei Radfahrern, Wanderern und Wassersportlern hoch im Kurs. Wer das mediterrane Flair und Alpenpanorama an Kärntens größtem See erleben möchte, nächtigt am besten im exklusiven Select Hotel Moser Verdino Klagenfurt – dem idealen Ausgangspunkt, um Stadt und Land zu erkunden.

Übrigens: Als Hotelgast in Klagenfurt erhalten Sie schon bei der Ankunft die kostenlose „PLUSCard“, mit der Sie eine Vielzahl von touristischen Attraktionen kostenfrei oder stark vergünstigt nutzen können. So erhalten Sie beispielsweise einen ganzen Tag lang kostenfrei ein Leihfahrrad. Sehr beliebt ist auch das Angebot „Bike & Ship“, mit dem Sie besonders günstig quer über den See schippern können.

## Das Hotel

Höchster Komfort in traditionsreichem Gemäuer: Das Select Hotel Moser Verdino Klagenfurt erstrahlt nach aufwendiger Generalsanierung in neuem Glanz. Sie nächtigen in einem der 80 gemütlich ausgestatteten Zimmer. Von der Dachterrasse im 6. Stock mit der Bar „19null7“ genießen Sie einen herrlichen Blick auf die Stadt. Das reichhaltige Frühstücksbuffet wird hoch über den Dächern von Klagenfurt, im 5. Stock, serviert. Von Ihrem Hotel erreichen Sie in wenigen Minuten die Altstadt von Klagenfurt sowie die

beliebtesten Sehenswürdigkeiten Kärntens – Schlösser, Museen, Theater, den Miniaturenpark „Minimundus“ und natürlich den legendären Wörthersee. Selbstverständlich gewährleistet das Hotel die Einhaltung höchster Hygienemaßstäbe in Bezug auf COVID-19. Mehr zum Hotel unter: [www.select-hotels.com/hotels/#klagenfurt](http://www.select-hotels.com/hotels/#klagenfurt).

## Ihr Gewinn

Sechs Nächte für zwei Personen im Select Hotel Moser Verdino Klagenfurt, Frühstücksbuffet inklusive. Ihren Wunschtermin besprechen Sie direkt mit dem Hotel. Der Gutschein ist drei Jahre gültig.



**Zur Teilnahme am Gewinnspiel schreiben Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Wörthersee“ an [redaktion@ikk-sw.de](mailto:redaktion@ikk-sw.de).**

Mehr über die Urlaubsregion Klagenfurt am Wörthersee unter: [www.visitklagenfurt.at](http://www.visitklagenfurt.at)

Gewinnspielbedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist die IKK Südwest, Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken. Ausgeschlossen sind Personen unter 18 Jahren sowie Mitarbeiter der IKK Südwest. Das Gewinnspiel beginnt am 22. Oktober 2020, Einsendeschluss ist der 30. Januar 2021. Der Gewinn wird unter allen Einsendern ausgelost, 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 vom Select Hotel Moser Verdino Klagenfurt und dem Tourismusverband Klagenfurt am Wörthersee.



# Geistesblitz

## Rätsel für Groß und Klein

### Gesundheits-QUIZ

**Wie oft und wie lange sollte man sich bewegen, um Herz und Kreislauf auf Trab zu halten?**

**A** 5 x 5. Also fünfmal die Woche fünf Minuten. Und aufhören, bevor man schwitzt!

**B** 3 x 30. Dreimal pro Woche jeweils eine halbe Stunde. Laufen, Radeln, Schwimmen – egal. Hauptsache runter vom Sofa!

**C** 7 x 15. Wer rastet, der rostet: Daher jeden Tag ein Viertelstündchen Vollgas geben!

**Schaden Fette generell meiner Gesundheit?**

**A** Nein. Pflanzliche Fette können durchaus gesund sein, denn sie liefern wichtige Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E.

**B** Ja. Fett macht fett – und dann sehen wir irgendwann aus wie Obelix.

**Wenn unser Körper entspannt ist, dann ...**

**A** ... schlafen regelmäßig die Füße ein.

**B** ... sinkt der Blutdruck, der Puls wird ruhiger.

**C** ... kriegt man üblicherweise Heißhunger auf Süßes.



### Quadrat-Zahlen kreuz & quer

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

# SCHATTEN-RÄTSEL

**Welcher Schatten gehört zu Fred?**



## Finde die Fehler!

Im rechten Bild haben sich 5 Fehler eingeschlichen. Kannst du sie finden?



FREDS SCHERZFRAGE

Was ist ein Seeräuber, der sich niemals wäscht und auch keine Zähne putzt?

Ein Meerschweinchen!

**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



# Fernsehkoch Frank Rosin: Meine zehn gesündesten Tipps für echte Lecker- Schmecker

Wer sich ausgewogen ernähren will, muss kein Sternekoch sein. „Das kann jeder“, weiß Frank Rosin und verrät die wichtigsten Tipps und Tricks für eine gesunde Küche.

## 1. PRIORITÄTEN SETZEN

Noch mal eben schnell auf die Mail vom Chef antworten, den Kindern bei den Hausaufgaben helfen und nebenbei den Haushalt schmeißen. Doch wo steht auf dieser Prioritätenliste Ihr eigenes Wohlbefinden? Erst wenn Sie Ihrer eigenen Gesundheit den notwendigen Stellenwert einräumen, kann's losgehen. Also: Legen Sie den Schalter in Ihrem Kopf um. Setzen Sie sich klare Ziele. Und lassen Sie Ihren guten Vorsätzen Taten folgen.

## 2. MEHR WISSEN ÜBER JEDEN BISSEN

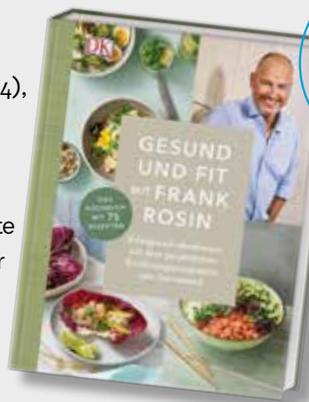
Irgendwie paradox: Bevor wir uns etwa ein neues Auto kaufen, beschäftigen wir uns mit jedem noch so kleinen Detail der Ausstattung. Aber das, was für uns persönlich so wichtig ist, unsere tägliche Nahrung, darüber machen wir uns keine Gedanken. Mein Tipp: Informieren Sie sich. Lesen Sie mehr Bücher und Artikel zu gesunder Ernährung. Auch das Fernsehen bietet hierzu viele spannende Ratgebersendungen. Je mehr Sie über gutes Essen wissen, desto gesünder werden Sie sich ernähren.



Weitere Infos unter:  
[www.frankrosin.de](http://www.frankrosin.de)

## Frank Rosin

Gastronom, Fernsehstar, Bestseller-Autor: Frank Rosin (54), Zwei-Sterne-Koch mit eigenem Restaurant in Dorsten, ist ein echter Allrounder. Bekannt ist er durch Fernsehformate wie „Rosins Restaurants – Jetzt erst recht!“ (Kabel Eins) oder „The Taste“ (Sat.1). Anfang 2019 startete Frank Rosins Abnehm-Show „Rosins Fettkampf – Lecker schlank mit Frank“ auf Kabel Eins. Erst kürzlich erschien sein aktuelles Buch „Gesund und fit mit Frank Rosin“ (DK-Verlag, 192 Seiten, 19,95 Euro).



**Gewinnspiel**

**Wir verlosen ein Exemplar des Buches „Gesund und fit mit Frank Rosin“. Machen Sie ganz einfach mit und schreiben Sie bis zum 15. November 2020 eine E-Mail mit dem Betreff „Frank Rosin“ an [redaktion@ikk-sw.de](mailto:redaktion@ikk-sw.de). 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. Teilnahmeschluss ist der 15. November 2020. Der Gewinn wird unter allen Einsendern ausgelost, der Gewinner wird 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.

### 3. DER SNACK MUSS WEG

Greifen Sie regelmäßig in die Süßigkeitenschublade? Halten Sie unterwegs, wenn der Magen knurrt, gern an der nächsten Currywurstbude? Und beißen in geschäftlichen Meetings beherzt in jedes Käsebrötchen? Schluss damit. Zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag reichen aus. Verzichten Sie auf ungesunde Snacks zwischendurch. Geben Sie dem Hunger eine Chance. Das kurbelt den Stoffwechsel an und gibt dem Körper Anreize, Fett zu verbrennen.

### 4. PROTEINE NICHT VERGESSEN

Streichen Sie Kuchen und süße Limonaden von Ihrem Speiseplan. All das sind fiese Kohlenhydrat-Fallen, die Ihren Blutzucker rapide ansteigen und wieder in den Keller rauschen lassen. Dadurch werden Sie nur müde, schlapp – und ruckzuck ist der Heißhunger zurück. Setzen Sie lieber auf viel Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Fisch, Milchprodukte, Nüsse, Beeren, Geflügel, Bio-Eier und ab und zu ein gutes Steak.

### 5. LIGHT-PRODUKTE – WENIG RATSAM

Fruchtjoghurt, Cola, Schokoriegel, Salami: Fast jedes Lebensmittel gibt es in der sogenannten „Light-Version“. Die meisten dieser Produkte sind jedoch randvoll mit Zuckerersatz, Aroma und künstlichen Farbstoffen. Nichts davon braucht unser Körper wirklich. Also: Weg damit!

### 6. WASSER MARSCH!

Klar, jeder weiß, dass man ausreichend trinken sollte. Die Empfehlung lautet 30 ml pro Kilo Körpergewicht täglich. Doch Vorsicht: Süße Säfte, Smoothies, Limonaden, Energy-Drinks und sogenannte „Fitnessgetränke“ sind pure Zuckerfallen. Greifen Sie lieber zu Mineralwasser, Leitungswasser, selbst gemischten Schorlen (4 Teile Wasser, 1 Teil Saft) oder ungesüßtem Tee. Morgens ein bis zwei Gläser heißes Wasser unterstützen die Verdauung. Das bringt Darm und Kreislauf in Schwung.

### 7. NICHTS ÜBERSTÜRZEN

Die Kilos, die Sie sich über Jahre angefuttert haben, brauchen auch Zeit, um wieder zu verschwinden. Hauruck-Diäten sind daher selten hilfreich. Reduzieren Sie lieber „Sättigungsbeilagen“ zugunsten von Gemüse und eiweißreichen Nahrungsmitteln. Die Empfehlung lautet: Der Gemüseanteil sollte mittags und abends bei 50 Prozent liegen. Mehr regelmäßige Bewegung kurbelt zudem den Stoffwechsel an. Auch hier gilt: Nicht zu viel, die Alltagsbewegung bringt schon eine Menge, dazu öfter eine kleine Sporteinheit einlegen.

### 8. WER WAAGT, GEWINNT

Das Gewicht ist eine Sache. Aussagekräftiger jedoch ist das Verhältnis von Muskelmasse zu Fett. Hier kann eine Körperfettwaage als Orientierung dienen – und Sie motivieren, Ihren Weg zur gesünderen Ernährung fortzusetzen.

### 9. SELBST IST DER KOCH

Schwingen Sie selbst den Kochlöffel. Dadurch setzen Sie sich ganz automatisch mit dem auseinander, was auf den Tisch kommt. Beim Essen wissen Sie dann genau, wie viel Öl, Zucker und welche Gewürze Ihre Mahlzeit enthält. Das schärft das Bewusstsein und führt automatisch zu einer gesünderen Zubereitung.

### 10. MACH MAL PAUSE!

Ist der Terminkalender auch noch so voll: Gönnen Sie sich mindestens eine dreiviertel Stunde Mittagspause – ohne ständig dabei aufs Handy zu schielen. Diese Pause brauchen Sie: zum Kraftschöpfen, um die Seele baumeln zu lassen und in aller Ruhe zu essen. Hilfreich ist, bereits am Vorabend zu planen, was Sie am nächsten Mittag essen möchten. Finger weg von Fast Food und Fertiggerichten. Warum nicht mal ein selbst gemachter Thunfisch-Wrap oder Couscous-Salat?



# Die Superkräfte gesunder Vorsorge

Mehr bewegen, ausgewogener ernähren, effektiver entspannen. Das sind die Stellschrauben, an denen wir drehen können, um möglichst lange fit und gesund zu bleiben. Mit unserer neuen Kampagne zum Thema „Prävention“ zeigen wir Ihnen, wie Sie zum „Superman“ Ihrer eigenen Gesundheit werden.

**P**rävention ist einer der Schlüsselfaktoren, wenn es um den Umgang mit Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht geht. Sei es, das Risiko einer Erkrankung so niedrig wie möglich zu halten oder mit einer bestehenden Krankheit optimal umzugehen. Die Bedeutung von Prävention wird gerade aufgrund der aktuellen Corona-Situation noch weiter steigen. Deshalb ist es in Pandemie-Zeiten besonders wertvoll, nicht einer Risikogruppe anzugehören.

Prävention unterteilt sich in drei Bereiche: Das Verhindern von Krankheiten ist Teil der sogenannten Primärprävention; hierzu zählt auch das Senken des Risikos zu erkranken. Sekundärprävention beschreibt alle Maßnahmen, mit denen Krankheiten frühzeitig erkannt werden sollen. Tertiärprävention beschäftigt sich damit, wie Krankheitsfolgen verringert und die Verschlimmerung von Krankheiten verhindert werden kann.

Die Ansatzpunkte in allen drei Teilbereichen der Prävention sind dabei gleich: Mehr Bewegung, gesündere Ernährung und mehr Zeit für Entspannung sind die Stell-schrauben, an denen die Maßnahmen zum Erhalt oder zur Verbesserung der Gesundheit ansetzen.

Dabei bedeutet Prävention nicht, dass man sich an strikte Programme halten muss, Anweisungen folgt oder sein Leben in enge Grenzen setzt. Im Gegenteil: Meist sind kleine, einfach umzusetzende Maßnahmen bereits große Schritte auf dem Weg zu einem gesünderen Leben – und damit zu erfolgreicher Prävention. Und je besser wir diese Punkte in unseren Alltag integrieren, umso gesünder altern wir und umso lebendiger gestaltet sich unser Lebensabend.

Um Ihnen zu zeigen, wie wir Sie dabei unterstützen, ein Leben lang gesund und vital zu bleiben, haben wir eine Kampagne zum Thema „Prävention und Gesundheit“ gestartet. Hier stellen wir unsere Angebote in den Fokus, die Ihnen dabei helfen, Ihre ganz persönlichen Superkräfte gesunder Vorsorge für sich zu entdecken. Denn Prävention ist immer individuell und muss auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt sein. Drei unserer Unterstützungsangebote möchten wir Ihnen hier kurz vorstellen:

## IKK KURSE

IKK Kurse fasst das Angebot an Kursen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Suchtmittel für Sie zusammen. Voraussetzung ist, dass die Kurse bestimmten Qualitätskriterien entsprechen. Mehr zu den IKK Kursen unter:

 [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 997

## ONLINE-COACHES

Unsere Online-Coachings bieten wir zu den Themen „Ernährung“ und „Stressbewältigung“ an. Unser Stress-Coach begleitet Sie 10 Wochen, unser Ernährungs-Coach steht Ihnen sogar 15 Wochen mit Rat und Tat zur Seite. Mehr zu den Online-Coachings unter:

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

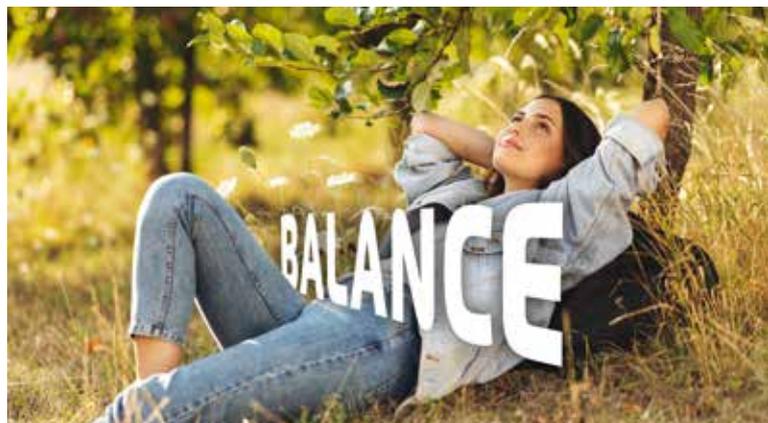
## BLEIB-FIT-HOTLINE

Die Bewegungs-Hotline, die wir in Zusammenarbeit mit unserem Bewegungsexperten Dr. Dieter Breithecker anbieten, informiert Sie umfassend zu den Vorteilen körperlicher Aktivität. Mehr zur Hotline unter:

 **0800/13 60 136**



Wenn Sie mehr zu unseren Angeboten rund um Prävention und Gesundheit erfahren möchten, schauen Sie doch einmal hier vorbei:  
[www.jetzt-vorbeugen.de](http://www.jetzt-vorbeugen.de)



## PRÄVENTIONS-LAND SAARLAND

Nicht nur im Rahmen unserer neuen Kampagne machen wir uns für Prävention stark. Wichtig ist uns auch, die Angebote zur Gesundheitsvorsorge für Städte und Gemeinden noch gezielter zu entwickeln sowie die Vernetzung untereinander zu fördern. Gemeinsam mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken treiben wir das Thema daher regional voran, um pilotweise allen Saarländern einen einfachen Zugang zu Präventionsangeboten zu verschaffen.

# Soll ich mich gegen Grippe impfen lassen?

Herbstzeit – Grippezeit! Da stellt sich natürlich die Frage, ob eine Grippe-schutzimpfung sinnvoll ist. „Für mich“ hat zwei Experten des Robert Koch-Instituts sowie eine Gesundheitsministerin nach ihrer Meinung gefragt.

**H**alsschmerzen, Schnupfen, Fieber, Gliederschmerzen: Wohl niemand von uns liegt gern mit einer schweren Grippe im Bett. Doch gerade jetzt im Herbst erwischt es wieder viele von uns. Gerade erst hat die Grippesaison begonnen – und erstaunlich viele Menschen sind verunsichert, ob eine Impfung überhaupt Sinn macht. Seit Ausbruch der COVID-19-Pandemie mehren sich die Stimmen, dass Impfungen nutzlos, ja sogar gefährlich seien. „Für mich“ wollte es genauer wissen und hat nachgefragt.

„Wir rechnen damit, dass der Bedarf an Grippeimpfungen steigen wird“, sagt Thomas Ledig, Hausarzt im baden-württembergischen Ditzingen. „Viele sagen: Wenn ich mich schon nicht gegen SARS-CoV-2 impfen lassen kann, dann möchte ich wenigstens Schutz vor der Grippe.“

Dies sei auch nachvollziehbar, erklärt Ledig. „Denn Koinfektionen, das heißt Infektionen mit zwei unterschiedlichen Krankheitserregern zur gleichen Zeit, verlaufen häufig schwerer.“ Allerdings könnten die verfügbaren Impfdosen in dieser Saison unter Umständen knapp werden.

Thomas Ledig,  
Hausarzt und STIKO-Mitglied



## Kleiner Piks, große Wirkung?

Thomas Ledig ist Mitglied der Arbeitsgruppe Influenza der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut. Die STIKO ist ein unabhängiges Expertengremium, das Impfeempfehlungen für Deutschland entwickelt und dabei sowohl den individuellen Nutzen als auch den Nutzen für die gesamte Bevölkerung berücksichtigt. Ledig fasst zusammen: Die Kommission empfehle die Grippeimpfung „für alle, die ein Risiko haben“, also für Schwangere, für Menschen ab 60 Jahren sowie für Jüngere mit einer „Risikokonstellation,



chronischen Erkrankungen, erhöhtem Umgang mit anderen Menschen.“ Diesen Personengruppen empfehle er die Impfung auch in seiner Praxis. Für ihn sei die Influenza „einfach eine Erkrankung, die ich meinen Patienten lieber erspare.“ Eine pauschale Empfehlung zur Gripeschutzimpfung spreche er aber nicht aus.



Martin Terhardt, Kinder- und Jugendarzt in Berlin, gehört ebenfalls der Influenza-Arbeitsgruppe der STIKO an. Er betont, dass die Menge an weltweit verfügbarem Grippeimpfstoff nicht ausreiche, um die ganze Bevölkerung zu impfen. In Deutschland stünden in diesem Jahr maximal 25 bis 30 Millionen Dosen zur Verfügung. „Wenn wir jetzt dazu auffordern würden, alle zu impfen, hätten wir für die Risikopatienten wahrscheinlich erst recht nicht genug.“

*Martin Terhardt,  
Kinder- und Jugendarzt, STIKO-Mitglied*

Üblicherweise reicht die Zahl der vorhandenen Impfdosen. In den vergangenen Jahren seien zwischen 14 und 18 Millionen gebraucht worden, so Terhardt. Es gebe also einen Puffer. Nur eben auch eine erhöhte Nachfrage.

Grippeviren sind übrigens ziemlich clever. Sie verändern sich. Für jede Saison braucht es einen eigenen Impfstoff. Der wird im Frühjahr zusammengestellt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beobachtet die genetischen Codes der verschiedenen Grippeviren und entscheidet dann, welcher Stamm so lange überleben kann, dass er ein halbes Jahr später die Influenzasaison auslösen könnte. Es komme aber vor, so Terhardt, dass einige der Viren sich zwischen Frühjahr und Herbst verändern und die Impfung dann nicht 100 Prozent wirke. „Das ist eine Schwäche des Influenzaimpfstoffs“, erklärt er.



„Essenziell ist die Impfung für Menschen, die zu einer Risikogruppe gehören. Dazu zählen Personen über 60 Jahre, Schwangere, chronisch Kranke und Menschen mit einem geschwächten Immunsystem. Empfehlenswert ist die Gripeschutzimpfung aber auch für diejenigen, die im Beruf und Alltag engen Kontakt mit anderen Menschen haben.

Jeder trägt die Verantwortung, seine eigene, aber auch die Gesundheit seiner Mitbürgerinnen und Mitbürger zu schützen. Daher appelliere ich an alle, die noch nicht gegen Grippe geimpft sind: Gehen Sie verantwortungsbewusst mit Ihrer Gesundheit sowie derer anderer Menschen um und sprechen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt auf die Gripeschutzimpfung an.“

*Monika Bachmann,  
Gesundheitsministerin des Saarlandes*



**Mehr Informationen zur Gripeschutzimpfung und zur Kostenübernahme der IKK Südwest unter:**  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de),  
Webcode 236

# „Antibiotika sind kein Allheilmittel“



Als mit Penicillin Anfang des 20. Jahrhunderts das erste Antibiotikum entdeckt wurde, war das einer der großen Durchbrüche der Medizin. Damit stand Ärzten endlich ein wirksames Mittel gegen bakterielle Erkrankungen zur Verfügung. Es folgte ein Siegeszug der Antibiotika, der inzwischen aber mit ganz eigenen Herausforderungen und Problemen zu kämpfen hat: Denn immer noch werden sie zu häufig verschrieben – und oft bei Erkrankungen, bei denen sie nicht wirksam sind.

**B**ereits seit Jahren machen Mediziner auf die zu hohen Verschreibungszahlen bei Antibiotika aufmerksam: So ist laut Schätzungen rund ein Drittel aller Verordnungen nicht notwendig. Die Gründe für eine nicht-fachgerechte Verordnung von Antibiotika sind vielfältig. Ganz offensichtlich ist aber: Eine gründliche Diagnose braucht Zeit. Ist diese gerade knapp, so ist der Patient womöglich mit einem Rezept für ein Antibiotikum schnell zufriedengestellt. Lediglich die Wirksamkeit des Medikaments bleibt an der Stelle fraglich.

„Gerade bei Virusinfekten, zu denen die meisten Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen zählen, ist die Verordnung von Antibiotika nicht angezeigt“, weiß Claudia Kemmer, Apothekerin bei

der IKK Südwest. Der Grund: Antibiotika können nur gegen Bakterien, nicht aber gegen Viren effektiv eingesetzt werden. „Die Einnahme eines Antibiotikums bei einer Viruserkrankung ist nutzlos“, so die Expertin. „Gefördert werden dadurch lediglich Resistenzen gegen Antibiotika, die es unbedingt zu vermeiden gilt.“

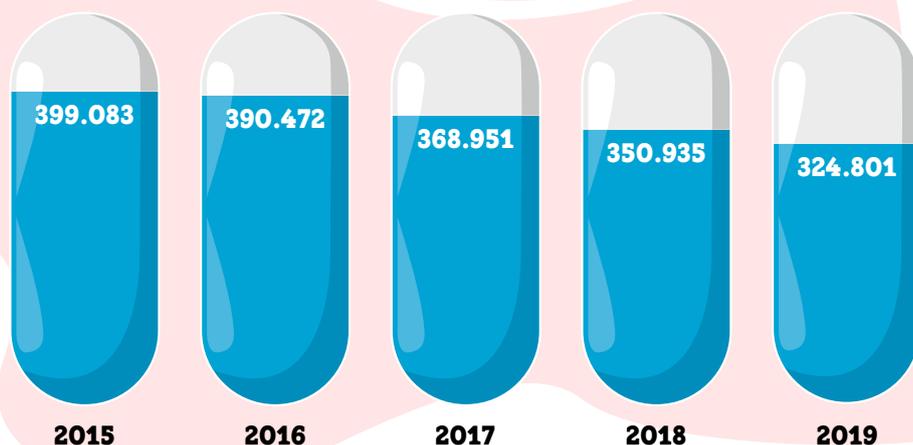
## Das Problem der Antibiotikaresistenzen

Antibiotikaresistenzen entstehen mit der Zeit, indem sich Bakterien genetisch verändern. So kann ein Antibiotikum, das bislang erfolgreich gegen sie eingesetzt wurde, unter Umständen auf einmal nicht mehr wirken. Im Laufe der Zeit können sich so multi-resistente Erreger bilden, die auf Antibiotika entweder gar nicht mehr oder nur noch eingeschränkt reagieren. Das kann vor allem für ältere Patienten mit Vorerkrankungen, insbesondere chronisch und schwer Kranke, gefährlich werden. So sterben alleine in der EU jährlich rund 33.000 Menschen an Infektionen durch antibiotikaresistente Bakterien, wie eine Studie des Europäischen Zentrums für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC) im letzten Jahr ergab.

Aufklärungskampagnen wie das durch den Innovationsfonds der gesetzlichen Krankenversicherung finanzierte Modellprojekt „RESIST“ steuern hier dagegen. Das Projekt, das nach dreijähriger Laufzeit im April dieses Jahres seinen Abschluss fand, zielt darauf ab, Resistenzen zu vermeiden – durch einen adäquaten Einsatz von Antibiotika bei akuten Atemwegsinfektionen. Und das mit Erfolg: So konnte laut einem Zwischenbericht die Verordnungsrates im Saarland um 4,5 Prozent gesenkt werden.

Auch bei der IKK Südwest ist diese Entwicklung einer rückläufigen Verordnungsrates festzustellen. So hat die Zahl der verordneten Antibiotika zwischen 2015 und 2019 um fast 19 Prozent abgenommen. Daniela Brockhaus, Referentin Arzneimittel bei der IKK Südwest, dazu: „Wir sehen, dass die Sensibilität für das Thema ‚Gezielter Antibiotikaeinsatz‘ in den letzten Jahren gestiegen ist, was grundsätzlich positiv zu bewerten ist, insbesondere vor dem Hintergrund der Patientensicherheit, die uns als Krankenkasse natürlich am Herzen liegt. Unterstützung bei der Diagnostik und damit der Entscheidung über die Verordnung eines Antibiotikums bieten die Schnelltests zur Bestimmung bakterieller Infektionen, die die Ärzte mit uns abrechnen können.“

### Anzahl der mit der IKK Südwest abgerechneten Verordnungen für Antibiotika von 2015 bis 2019:



## Viren oder Bakterien? Ein Schnelltest kann helfen

Um zu entscheiden, ob es sich um eine virale oder bakterielle Infektion handelt, können Ärzte einen Schnelltest vornehmen lassen. Hierbei wird dem Patienten eine kleine Menge Blut – beispielsweise aus der Fingerkuppe – entnommen. Die Probe wird dann entweder direkt in der Praxis oder in einem Labor analysiert. Bestimmte Entzündungsmarker liefern Hinweise, ob eine bakterielle Infektion vorliegt. Bei Kindern und Jugendlichen bis zum vollendeten 16. Lebensjahr besteht zudem die Möglichkeit, einen Rachenabstrich zu machen, wenn der Verdacht auf Mandelentzündung oder Scharlach besteht. Beide Erkrankungen werden durch Streptokokken-Bakterien verursacht, die der Schnelltest nachweisen kann. Bei einem positiven Testergebnis kann der Arzt gezielt mit einem Antibiotikum weiterbehandeln.

Auch wenn erste Erfolge von Aufklärungskampagnen zum rationalen Einsatz von Antibiotika sichtbar sind, bleibt es für Claudia Kemmer und Daniela Brockhaus weiterhin wichtig zu betonen: „Antibiotika sind kein Allheilmittel. Erst bei gesicherter Diagnose einer bakteriellen Infektion dürfen sie ins Spiel gebracht werden. Ansonsten schaden sie nämlich mehr, als sie nützen.“



Mehr Informationen zum gezielten Einsatz von Antibiotika und den Schnelltests zur Bestimmung bakterieller Infektionen finden Sie hier: [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 30016



Gertrud und Gerd Alber aus Völklingen wandern regelmäßig durch die Natur

Dialyse verzögern, Krankenhausaufenthalte vermeiden und die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig verbessern – das sind die erklärten Ziele der IKK Südwest und des Deutschen Instituts für Telemedizin und Gesundheitsförderung (DITG) für die Versorgung von Nierenpatienten. Gertrud Alber aus Völklingen im Saarland hat an dem telemedizinischen Gesundheitsprogramm TeLiPro teilgenommen. Mit beachtlichen Ergebnissen.

# „Die Wohnz Sprechstu mir ein Stück G zurückgegeben



Gertrud Alber am heimischen PC. Die Nierenpatientin erhält von den Telemedizinern regelmäßig E-Mails zum Thema „Medikation“

**D**en Lebensmut verlieren? Niemals! Dafür ist Gertrud Alber einfach nicht der Typ. „So leicht lasse ich mich nicht unterkriegen“, sagt die 65-jährige Saarländerin mit fester Stimme. Auch wenn die chronische Erkrankung schon seit mehr als zehn Jahren ihren Alltag bestimmt: Die zweifache Mutter aus Völklingen tut alles dafür, damit sich ihr Zustand auf einem guten Niveau stabilisiert. Gertrud Alber, selbst gelernte Arzthelferin, leidet an einer chronischen Nierenerkrankung – ausgelöst durch Zysten, die sich irgendwann auf den wichtigsten Entgiftungsorganen ihres Körpers gebildet hatten. Eine typische Erbkrankheit. Begonnen hat es mit starken Gichtanfällen. Bei der anschließenden Blutentnahme stellten die Ärzte fest, dass Gertrud Albers Nieren nur noch auf Sparflamme liefen – mit gerade mal 36 Prozent Leistung.

Lebensbedrohlich ist das zum Glück nicht. Dennoch sollte sich dieser Zustand nicht weiter verschlechtern, wie ihr behandelnder Facharzt, ein Nephrologe aus dem acht Kilometer entfernten Nachbarort Püttlingen, betont. Sonst müsste Gertrud Alber irgendwann an die Dialyse. Eine regelmäßige Blutwäsche wäre jedoch mit starken

# immer- nden haben esundheit

“

Einschränkungen und weiteren Risiken verbunden – dies gilt es auf jeden Fall zu verhindern.

Rund zehn Millionen Deutsche leiden unter einer chronischen Nierenerkrankung. Doch da die Niere als eines unserer „leisen Organe“ gilt, werden die Symptome oft viele Jahre zu spät erkannt. Wenn die Nieren jedoch erst einmal Schaden genommen haben, gibt es keine Chance auf Heilung mehr. Der zuständige Facharzt kann sich dann nur noch um Schadensbegrenzung bemühen.

Auch bei Gertrud Alber wurde die Krankheit erst sehr spät erkannt. Dabei waren die anfänglichen Symptome mehr als gravierend. „Meine Cholesterin- und Harnsäurewerte waren alarmierend, der Blutdruck bedenklich hoch. Durch ein Medikament gingen mir büschelweise die Haare aus“, erinnert sich Gertrud Alber. Doch außer Cortison und einiger Medikamente, um die überhöhten Werte wenigstens einigermaßen zu senken, erhielt sie nichts.

Als die Krankheit dann schlussendlich erkannt war, ließ ein Brief ihrer Krankenkasse die Hoffnung auf Besserung aufkeimen. Die IKK Südwest lud sie im September letzten Jahres ein, an einem wissenschaftlich basierten telemedizinischen Versorgungsprogramm namens TeLiPro teilzunehmen, mit dem sie ihren gesundheitlichen Zustand vom heimischen Wohnzimmer aus im Selbstmanagementverfahren verbessern könne.

Gesagt, getan: Nach einigen Vorgesprächen mit dem Coach des DITG wurde die Saarländerin mit allerlei Technik ausgestattet: einer Waage, einem Blutdruckmessgerät, einem Smartphone und einem Schrittzähler. Mit diesen Geräten können im Verlauf des Jahres alle relevanten Vitaldaten in Echtzeit über das TeLiPro-Online-Portal nach Düsseldorf übermittelt werden. Dort, im wissenschaftlichen Institut des DITG, treffen sich regelmäßig hochqualifizierte Mediziner und Nieren-Coaches, um gemeinsam die Krankheitsverläufe ausgewählter

Patienten zu analysieren und die Beratung an den jeweiligen persönlichen Lebensstil und die aktuelle Krankheitsphase optimal anzupassen. Überdies erhält jeder Patient im Rahmen von insgesamt 20 Tele-Coaching-Sprechstunden Ratschläge in Sachen gesunder Lebensstil. Mithilfe dieses gezielten Coaching-Programms sollen ungeplante Arztbesuche oder gar Klinikaufenthalte verhindert sowie Komplikationen und Risiken frühzeitig erkannt und eingedämmt werden. Zugleich werden mögliche Wechselwirkungen mit anderen Krankheiten wie Diabetes mellitus und Herzinsuffizienz berücksichtigt und die Lebensqualität des Betroffenen verbessert.

Auch Gertrud Alber erhielt in diesen Tele-Coachings eine Fülle motivierender Impulse sowie fachlich fundierte Unterstützung in Bezug auf die körperliche Aktivität, Ernährung und ihr Flüssigkeitsmanagement. Heute ist die Saarländerin froh und dankbar für die qualifizierte Beratung via Smartphone. „Ich habe auf diese Weise sehr viel über den Umgang mit meiner Krankheit gelernt – und mich nach Möglichkeit an die Tipps und Anweisungen der Fachleute gehalten“, erzählt sie.

Viel hat sich seitdem getan. Mittlerweile wandert sie fast täglich sieben Kilometer durch den Wald, um die empfohlenen 10.000 Schritte auf ihrem persönlichen „Tacho“ zu erreichen. Auch ihren Flüssigkeitshaushalt hält sie penibel im Auge, trinkt mindestens 2,5 Liter Wasser pro Tag. Ein weiterer Baustein ist die Ernährung: Tiefkühlpizza, Tütensuppen und fertige Fruchtojoghurts hat sie komplett vom Speiseplan gestrichen. Heute kommen nur noch frische Gerichte voller gesunder Vitamine und hochwertiger Proteine auf den Tisch.

Gertrud Albers Bilanz nach einem Jahr: „Ich werde zwar nie wieder völlig gesund werden, aber meine Werte haben sich im Laufe der letzten zwölf Monate durchweg stabilisiert und sogar verbessert. Das Tele-Coaching der Experten hat mir geholfen. Jetzt plane ich mit meinem Ehemann Gerd sogar schon wieder einen Urlaub an der Nordsee. Vor Kurzem wäre ich dazu körperlich nicht in der Lage gewesen. Danke, IKK Südwest!“

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut für Telemedizin und Gesundheitsförderung bietet die IKK Südwest das telemedizinische Gesundheitsprogramm TeLiPro an. Patienten, die unter Niereninsuffizienz leiden, können mit diesem Programm eine höhere Lebensqualität und verbesserte Gesundheit erreichen. Mehr zu TeLiPro finden Sie hier:



[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 24266

0800/200 9 222

# Für immer ein Mitglied der Familie



Sandra Kern (l.), Vorsitzende des Vereins „SternenEltern Saarland e. V.“, und Dr. Rebecca Körner, Leiterin des Notfallteams, in ihren Vereinsräumen in Schwarzenholz. Sandra Kern hält einen kleinen Sarg, Dr. Rebecca Körner hält Babykleidung und Andenken, die aus demselben Stoff wie die Kleidung gefertigt sind

„Sternenkinder“ werden die kleinen Seelen genannt, die von uns gehen, noch ehe sie das Licht der Welt erblicken. Betroffene Eltern sind auf Beistand und professionelle Unterstützung von vielen Seiten angewiesen. Auch der Verein „SternenEltern Saarland e. V.“ bietet wertvolle Hilfe an und engagiert sich dafür, das Thema aus der Tabuzone zu holen.

**F**ünf Jahre ist es jetzt her. Mit jedem neuen Ultraschallbild steigerte sich die Vorfremde von Sandra Kern und ihrem Ehemann auf ihren noch ungeborenen Sohn. Raphael sollte er heißen. Doch dann, in der 31. Schwangerschaftswoche, kommt alles ganz anders. Als das kleine Herz ihres Sohnes plötzlich aufhört zu schlagen, bricht für das junge Paar eine Welt zusammen.

„Im Krankenhaus lief alles wie ein Film an mir vorbei“, erinnert sich Sandra Kern. „Viel zu schnell mussten mein Mann und ich Entscheidungen treffen, auf die wir nicht vorbereitet waren.“

Ein Schicksal, das kein Außenstehender emotional nachvollziehen kann. Auch wohlgemeinte Worte von Freunden und Angehörigen – Sätze wie „Ihr seid ja noch jung, ihr könnt ja noch ein Kind bekommen“ oder „Die Zeit heilt alle Wunden“ – helfen nicht bei der Trauer, Verzweiflung und grenzenlosen Leere, die betroffene Eltern empfinden, nachdem sie sich von ihrem geliebten Sternenkind verabschieden mussten.

Rund 3.000 Kinder kommen pro Jahr in Deutschland tot zur Welt – so die offizielle Statistik, wobei die Dunkelziffer weit höher liegt, da beispielsweise Kinder unter 500 Gramm Körpergewicht nicht erfasst werden. Dennoch wird in der Öffentlichkeit kaum darüber gesprochen. Der Tod gerade in diesem frühen Stadium – ein Tabuthema.

Nicht so für Sandra Kern, die nach ihren schmerzhaften Erfahrungen den Verein „SternenEltern Saarland e. V.“ gegründet hat, um anderen Eltern, die Ähnliches durchleben müssen, zu helfen. „Es geht uns darum, die Erfahrungen von Sterneneletern sichtbar zu machen, sie auf ihrem schweren Weg zu begleiten und ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie die noch verbleibende Zeit mit ihrem Sternenkind nutzen können, um sich in aller Ruhe zu verabschieden. Dazu gehören auch Erinnerungsstücke wie Fotos, Abdrücke oder andere Andenken, die die Trauerarbeit unterstützen können“, erklärt Sandra Kern.



## Ausschabung oder kleine Geburt?

Was tun, wenn der Embryo unbemerkt im Mutterleib verstirbt? In diesen Fällen raten Ärzte häufig dazu, den leblosen Körper möglichst rasch aus der Gebärmutter per Ausschabung zu entfernen, um die körperliche Gesundheit der Mutter nicht zu gefährden. Dennoch sollten die psychischen Belastungen berücksichtigt werden.

„Ausschabungen werden leider sehr häufig und zu rasch vorgenommen“, meint Corinna Hansen-Krewer aus Schweich, die ebenfalls ein Sternenkinder gebar und sich nun als Doula (nichtmedizinische Geburtsbegleiterin) und ehrenamtlich für betroffene Eltern engagiert. „Wird die Schwangerschaft zu abrupt beendet, kann die Situation psychisch nur schwer verarbeitet werden.“

Überdies äußert die Sternenmutter Bedenken: „Durch die Ausschabung können unter anderem Verletzungen sowie Vernarbungen an der Gebärmutterwand und durch eingebrachte Keime Entzündungen entstehen.“ Sie empfiehlt daher, als natürliche Alternative die sogenannte kleine Geburt zumindest in Erwägung zu ziehen. Dabei wird das verstorbene Kind nach einigen Tagen bis Wochen auf natürlichem Wege auf die Welt gebracht. „Eben dann, wenn Mutter und Kind so weit sind, einander loszulassen“, erklärt Corinna Hansen-Krewer. Für viele Frauen sei es wichtig, selbstbestimmt gebären zu dürfen, sich zu verabschieden, um anschließend in Ruhe und Liebe loszulassen und das verstorbene Kind beerdigen zu können.

In ihrer Ausbildung zur Doula hat sich Corinna Hansen-Krewer verschiedene Strategien und Rituale angeeignet, die sie sich bei der Begleitung von Frauen und ihren stillen Geburten zunutze macht. Zudem hat sie eine Kampagne mit Sternenelementen fotografiert, um Sternenelementen eine Stimme zu geben. Die Fotos werden von verschiedenen Sternenelementenvereinen genutzt und sind hier einzusehen:  
[www.soul-feelings.de/sternenkinder](http://www.soul-feelings.de/sternenkinder).

Zugleich bietet der Verein Selbsthilfegruppen an, die die unterschiedlichen Situationen von Sternenelementen thematisch berücksichtigen. So gibt es zum Beispiel spezielle Gesprächskreise für Eltern mit medizinischen Schwangerschaftsabbrüchen oder für Akutsituationen. Kathrin Bayer, Mitarbeiterin der IKK Südwest und Mitgründerin von „Sternenelementen Saarland e. V.“, erachtet dieses Hilfsangebot als besonders wertvoll: „Ich empfinde es als große Hilfe, sich mit Menschen, die Ähnliches oder sogar Gleiches erlebt haben, auszutauschen, sich endlich verstanden zu fühlen und Wege zu finden, mit dem Erlebten umzugehen.“ Gemeinsam mit weiteren Kolleginnen der IKK Südwest setzt sie sich für den Verein und dessen Selbsthilfearbeit ein.



*Kathrin Bayer,  
Mitarbeiterin der IKK Südwest und Mitgründerin  
von „Sternenelementen Saarland e. V.“*

Künftig möchte die Vereinsvorsitzende Sandra Kern auch einen Gesprächskreis speziell für Männer anbieten. „Männer gehen anders mit Trauer um als Frauen“, erklärt sie. „Ihnen wollen wir eine Möglichkeit geben, unter ihresgleichen über Gefühle, Ängste und Sorgen zu sprechen. So soll verhindert werden, dass Partnerschaften an der Trauer zerbrechen.“

Nicht zu unterschätzen ist auch die Soforthilfe des Vereins. In Akutsituationen können Eltern oder Angehörige auf der Vereinswebseite einen Notfallbutton aktivieren. Wichtig: Die Ehrenamtler arbeiten stets Hand in Hand mit dem Klinikpersonal. Sandra Kern: „Unser Notfallteam unter der Leitung von Dr. Rebecca Körner kommt in die Klinik, leistet Beistand, betreibt Aufklärung und steht mit Rat und Tat zur Seite.“

Sandra Kern möchte das Thema aus der Tabuzone holen, hat sogar – mit Unterstützung des saarländischen Ministerpräsidenten Tobias Hans – das Jahr 2020 zum „Jahr der Sternenelementer“ ausgerufen. Die Vereinsvorsitzende möchte verhindern, dass die Eltern ihr Sternenelement nur als Trauma begreifen: „Auch wenn ein Kind verstorben ist, so bleibt es immer ein Mitglied der Familie, an das man mit großer Liebe zurückdenken sollte.“

 **Hier finden Betroffene in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland Hilfe:**

**Saarland:** [www.sternenelternsaarland.de](http://www.sternenelternsaarland.de)  
**Rhein-Main-Gebiet:** [www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de](http://www.unsere-sternenkinder-rhein-main.de)  
**Raum Worms:** [www.sternen-gefluester.de](http://www.sternen-gefluester.de)  
**Raum Trier:** [www.sternenkinder-trier.de](http://www.sternenkinder-trier.de)  
**Odenwald:** [www.sternenkinderzentrum-odenwald.de](http://www.sternenkinderzentrum-odenwald.de)  
**Raum Landau:** [www.leere-wiege.com](http://www.leere-wiege.com)



# Glückliches Wiesbaden

Bereits zum dritten Mal fand im September der Glückstag in Wiesbaden statt. Dem schloss sich unser Kundencenter kurzerhand an, machte daraus aber gleich eine ganze Glückswochen. Da in Zeiten von Corona Vor-Ort-Termine aber nach wie vor schwierig sind, wurde die Glückswochen vor allem online gefeiert – und zwar auf Instagram. Dort gab es in der Zeit vom 21. bis 25. September mehrere Posts, die sich auf unterschiedliche Weise mit Glück befassten. Unter anderem konnte man – nach vorheriger Anmeldung – das abgebildete Glückspaket im Kundencenter abholen. Insgesamt eine tolle Woche, die Lust auf nächstes Jahr macht – dann können wir Sie hoffentlich wieder persönlich vor Ort begrüßen.

**Mehr zur Glückswochen finden Sie auf unserem Instagram-Account:**



@ikksuedwest

Online-Seminare –  
von „Ergonomie“ bis „Ernährung“

## Gesünder schlemmen zur Weihnachtszeit



Gänsebraten, Plätzchen, Lebkuchen: Wer sich an den Festtagen gesund und ausgewogen ernähren will, hat innerhalb der Familie meist einen schweren Stand. Doch es gibt tatsächlich Möglichkeiten, die alljährlichen Schlemmertage zum Jahresende einigermaßen gesund zu überstehen. Welche das genau sind, darüber informiert unser Online-Seminar am 26. November. Titel der Expertenschulung: **„Bewusst geschlemmt in der Weihnachtszeit“**.

Bereits am 29. Oktober laden wir zu einem Online-Seminar zum Thema **„Brainfood – Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag“**. Dabei erfahren Sie, welche Lebensmittel unsere grauen Zellen auf Trab bringen, welche Power-Snacks uns gute Energie liefern und wie sich das allseits bekannte Mittagstief vermeiden lässt.

Am 3. November steht das Thema **„Ergonomie im Homeoffice“** auf dem Plan. Dabei verraten wir Ihnen, wie Sie sich – mit ganz einfachen Hilfsmitteln – den Homeofficearbeitsplatz ergonomisch einrichten können.

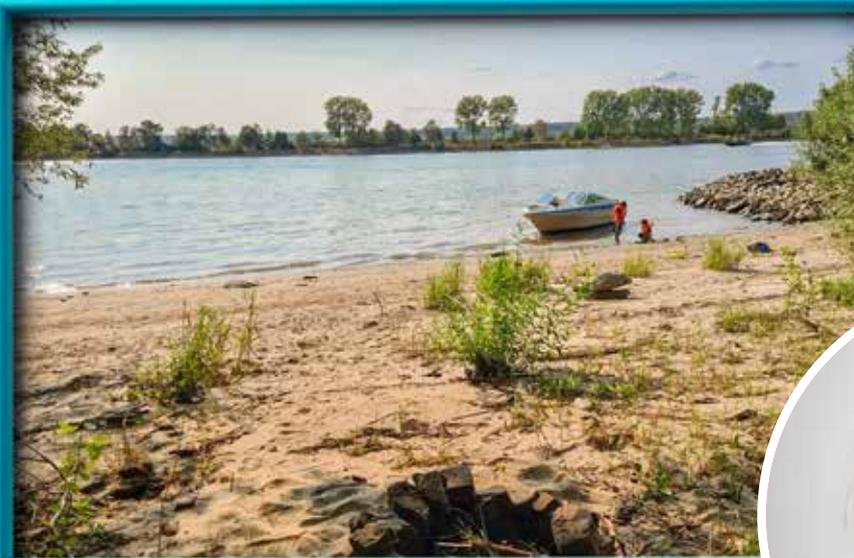
Rund um Ernährung (nicht nur) für Kinder und Jugendliche dreht sich alles am 12. November beim Seminar **„Fit Kids“**. Hier tauchen Sie ein in die Welt der Makro- und Mikronährstoffe und erhalten Experten-Tipps dazu, wie Sie Ihr Kind langfristig für das Thema „Gesunde Ernährung“ begeistern können. Sie dürfen gespannt sein!

Die Anmeldung zu allen Seminaren können Sie bequem online vornehmen, den Zugangslink versenden wir einen Tag vor dem Seminar.



**Viele weitere Veranstaltungen – sowohl online als auch offline – finden Sie auf unserer Webseite:**  
[www.bgm.ikk-suedwest.de/events/](http://www.bgm.ikk-suedwest.de/events/)

# Familienurlaub am Rhein



**E**igentlich steht für Filiz Aydilek im Sommer immer ein Urlaub mit der Familie an. Die Zeit, die sie mit ihrem Mann, ihrer 9-jährigen Tochter und ihrem 7-jährigen Sohn fernab von der Hektik des Alltags verbringen kann, ist ihr besonders wichtig. Leider machte ihr Corona in diesem Jahr einen Strich durch die Rechnung.

Doch anstatt zu verzagen, machte die IKK-Südwest-Kundenberaterin die Not zur Tugend und erkundete mit ihrer Familie die heimische Region. Als Urlaubsziel direkt vor der eigenen Haustür hat sie so den Rhein entdeckt, den sie seitdem mit Bootstouren auf- und abfährt. Perfekt für die Familie sind die vielen abgelegenen, malerischen Buchten: Dort kann Filiz Aydilek in Ruhe entspannen, während ihre Kinder am Wasser spielen und ihr Mann angelt. Und da man in diesen Buchten praktisch immer allein unterwegs ist, hält man automatisch den durch Corona sinnvollen Abstand zu anderen Personen ein.

Bei ihrer Arbeit im regionalen Kundenservice in Mainz schätzt die gelernte Bürokauffrau vor allem den direkten Kontakt mit

den Versicherten der IKK Südwest. Wegen der Pandemie war das längere Zeit nicht möglich, was sie sehr schade fand. „Das Arbeiten im Homeoffice hat zwar seine Vorteile, mir liegt es aber mehr, direkt mit unseren Kunden zu sprechen. Das finde ich viel sympathischer und so ist es auch einfacher, auf die Kunden individuell einzugehen“, erklärt Filiz Aydilek.

Besonders freut sie sich über positive Rückmeldungen, die von den Versicherten kommen, wenn sie helfen konnte. „Wenn sich ein Kunde per Mail bedankt oder eine positive Bewertung auf Plattformen wie jameda hinterlässt, ist das eine schöne Bestätigung für meine Arbeit.“

## Persönliche Kundenberaterin, Standort Mainz:

 **Filiz Aydilek**  
 **0 61 31/4 95-3034**  
 **filiz.aydilek@ikk-sw.de**



IKK Südwest unterstützt MINT-Initiative

## Kinder für Wissenschaft und Technik begeistern

Mathematiker, Ingenieure, Naturwissenschaftler, Techniker: Gerade der Standort Deutschland braucht Nachwuchskräfte, die sich bereits in jungen Jahren für typische MINT-Fächer begeistern. Um dieses Ziel zu erreichen, wurde das „MINT-Hub Rheinland-Pfalz“ ins Leben gerufen. Ein starkes Netzwerk, in dem Unternehmen und Schulen gemeinsam spannende Wissensfabrik-Projekte realisieren.

Seit Kurzem engagiert sich auch die IKK Südwest für diese wichtige Initiative. So unterstützt die Krankenkasse

Grundschulen im Rahmen der Initiative „KiTec – Kinder entdecken Technik“ und weiterführende Schulen beim Projekt „IT2School – Gemeinsam IT entdecken“.

Initiiert wurden die Projekte vom Netzwerk Wissensfabrik, das diese nun zusammen mit der IKK Südwest, der Handwerkskammer der Pfalz, der IHK Pfalz und dem Verein ZukunftsRegion Westpfalz vorantreibt.

IKK Südwest unterstützt Fußballcamp im Pfälzer Wald

## Kids trainieren mit Bundesliga-Profis



Ran ans runde Leder: Auch in diesem Jahr rollt der Ball wieder beim Fußballcamp im pfälzischen Annweiler. Vor der malerischen Kulisse der Burg Trifels trainieren Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 6 und 15 Jahren, angeleitet durch die Coaches der Schächter Sports Academy. Begleitet wird das Trainingscamp diesmal von den ehemaligen Bundesliga-Stars Dennis Chessa (Foto), Sebastian Reinert und Horst-Dieter Strich, die unter anderem für Vereine wie den 1. FC Kaiserslautern, VfR Aalen und den PSV Eindhoven erfolgreich waren. Die IKK Südwest unterstützt das sportliche Event bereits zum dritten Mal, unter anderem gibt es für jeden Nachwuchsfußballer eine kleine IKK-Überraschung.

# Kunst trifft Natur



**D**en PC-Bildschirm ausschalten, in die Sportklamotten schlüpfen und raus in die Natur – für Kerstin Lorenz, persönliche Kundenberaterin in Kaiserslautern, die während der Corona-Pandemie ihre Liebe zum Fahrradfahren entdeckt hat, ein perfekter Ausgleich zum Büroalltag. Gemeinsam mit Freunden erkundet die 36-Jährige auf ihren regelmäßigen Radtouren die schönen Landschaften, die Rheinland-Pfalz zu bieten hat.

„Die Natur in unserer Region hat so viele schöne Gesichter – da macht es einfach nur Spaß, entspannt mit dem Rad unterwegs zu sein, neue Strecken auszuprobieren und die tolle Gegend und frische Luft zu genießen“, erzählt Kerstin Lorenz. Und nebenbei tue man auch etwas Gutes für seine Gesundheit.

Seit 2006 ist die gelernte Sozialversicherungsfachangestellte bei der IKK Südwest tätig, in Kaiserslautern berät sie seit 2012 die Kunden der Region. Gerade der zwischenmenschliche Kontakt ist es, der Kerstin Lorenz an ihrem Beruf gefällt.

„Menschen gerade in schwierigen Zeiten helfen zu können und dafür ein positives Feedback zu bekommen, das gibt mir persönlich viel“, verrät sie. „Unsere Versicherten sind vor allem dankbar, dass sie trotz Corona weiterhin einen

persönlichen Ansprechpartner haben, der sich um ihre Anliegen kümmert. Diese Dankbarkeit habe ich in den letzten Monaten häufig in Gesprächen – und sei es auch nur über das Telefon – gespürt. Das macht einen dann schon froh.“

Nach Feierabend widmet sich Kerstin Lorenz aber nicht nur ihrem Mountainbike, die Kundenberaterin hat auch eine kreative Ader. „Ich verziere gerne Steine. Es macht mir riesigen Spaß, mit unterschiedlichen Farben zu spielen und witzige Gesichter und Figuren auf die Steine zu malen.“ Durch ihre Kunst mache sie etwas eigentlich Unbelebtes zu etwas Lebendigem – und verschenkt ihre Kunstwerke auch gerne an Freunde. „So kann ich etwas weitergeben von der Freude, die ich beim Malen empfinde“, sagt die Rheinland-Pfälzerin.

## Persönliche Kundenberaterin, Standort Kaiserslautern:

 **Kerstin Lorenz**  
 **06 31/56 00-4820**  
 **kerstin.lorenz@ikk-sw.de**

# „Netzwerk Patientensicherheit für das Saarland“ gestartet



IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und Ministerin Monika Bachmann unterzeichnen zusammen mit neun weiteren Partnern des Gesundheitswesens im Saarland die Kooperationsvereinbarung

Ein bundesweit in dieser Form bisher einzigartiges Bündnis aus Akteuren des Gesundheitswesens ist am 17. September 2020, dem Internationalen Tag der Patientensicherheit, gestartet.

Um die ambulante und stationäre Behandlung von saarländischen Patienten noch sicherer zu machen, haben sich auf Initiative der IKK Südwest elf Verbände und Organisationen, darunter die Ärztekammer des Saarlandes, die Gesundheitsregion Saar e. V. und die Saarländische Krankenhausgesellschaft e. V., zusammengeschlossen. Das neue „Netzwerk Patientensicherheit für das Saarland“ engagiert sich nachhaltig und öffentlichkeitswirksam für eine Stärkung der Patientensicherheit in der Region – damit vermeidbare unerwünschte Ereignisse im Behandlungsprozess zukünftig verhindert werden können. Die Schirmherrschaft übernimmt Gesundheitsministerin Monika Bachmann.

## IKK-Brot bekommt „Nachwuchs“



6.000 Euro hat die Spendenaktion rund um das IKK-Brot im letzten Spendenzeitraum erzielt. Der Betrag ging erneut an die Aktion „Sternenregen“, die saarländische Kinder in Not unterstützt. Grund genug für die IKK Südwest und den saarländischen Bäckerinnungsverband, das soziale Engagement rund um das besondere Backwerk auch in diesem Jahr fortzuführen. Und das Beste: In Kürze bieten Ihnen die teilnehmenden Bäckereien im Saarland ganz neu auch leckere IKK-Brötchen. Einfach zum Reinbeißen gut!



## Gewinner des Saarländischen Ernährungspreises 2020 ausgezeichnet

Neue Ideen und zukunftsweisende Konzepte für die gesunde Gemeinschaftsverpflegung – darum ging es am 1. Oktober auf dem Wintringer Hof in Kleinblittersdorf. Gemeinsam würdigten die IKK Südwest und das Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz des Saarlandes die Preisträger des Saarländischen Ernährungspreises 2020. Der IKK-Südwest-Innovationspreis in Höhe von 3.000 Euro ging an diesem Abend an die Sophie-Scholl-Gemeinschaftsschule Dillingen für deren besonders einfallreiches Konzept „Leben und lernen in der gebundenen Ganztagschule – Gesund und fit durch den Schultag“.

# Sportliches Eigengewächs

**T**im Brass ist ein echtes Eigengewächs der IKK Südwest. 2008 begann er seine Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten, die er drei Jahre später abschloss. Seitdem ist er im Kundenservice tätig, immer im direkten Kontakt mit den Kunden der IKK Südwest. Eine anspruchsvolle Tätigkeit, für die er in seiner Freizeit einen guten Ausgleich gefunden hat.

Sport steht für Tim Brass hier ganz klar an erster Stelle. Er ist begeisterter Fußballer und inzwischen in seinem Heimatverein SV Namborn nicht nur als Spieler aktiv, sondern engagiert sich auch als Jugendleiter und im Vorstand. Beides herausfordernde Tätigkeiten, bei denen der Fußballfan mit Herzblut dabei ist. Daneben trifft man Tim Brass aber auch regelmäßig auf den Laufstrecken des nördlichen Saarlandes, bei Hindernisläufen wie dem „Toughrun“ oder im Fitnessstudio an.

Diese sportliche Begeisterung überträgt er auch auf die IKK Südwest, wo er regelmäßig an den Firmenläufen in der Region teilnimmt und in der Betriebssportgruppe Fußball mitkickt. „Bei den sportlichen Aktivitäten lernt man viele Kollegen kennen, zu denen man normalerweise nur wenig Kontakt hätte. Es macht einfach Spaß, zusammen aktiv zu sein – das ist wirklich toll für das Gemeinschaftsgefühl“, erklärt Tim Brass.

Der persönliche Kontakt zu Menschen spielt auch bei der täglichen Arbeit des Kundenberaters eine große Rolle. Ob am Telefon oder im direkten Kontakt im Kundencenter in Saarbrücken – im Gespräch mit den Kunden der IKK Südwest ist Tim Brass ganz in seinem Element.

Dass das auch bei den Versicherten ankommt, beweist eine Geschichte, die er im letzten Jahr erlebt hat: „Ein Kunde war in unserem Kundencenter und hat von seiner anstehenden Hochzeit berichtet. Ich habe ihm erklärt, dass wir dann Unterlagen wie die Heiratsurkunde benötigen, unter anderem für den Namenswechsel. Woraufhin er meinte, dass er eigentlich hier sei, um uns zur Hochzeit einzuladen – das war schon außergewöhnlich“, erinnert sich Tim Brass.



**Persönlicher  
Kundenberater,  
Standort Saarbrücken:**

 **Tim Brass**  
 **06 81/9 36 96-7322**  
 **tim.brass@ikk-sw.de**



# Dribbelfit – Basketball for Kids

**W**er sich schon als Kind oder Jugendlicher ausreichend bewegt und Sport treibt, ist eher geschützt vor Zivilisationskrankheiten wie Adipositas oder Diabetes. Daher unterstützt die IKK Südwest im Rahmen ihrer Präventions- und Gesundheitsförderung schon länger Programme wie die „IKK Volleyball Schooltour“ und die „IKK Handball Schulaktionswochen“ im Saarland sowie das Projekt „Fußball macht Schule“ in Rheinland-Pfalz.

Ab sofort kommt auch Basketball dazu, denn die IKK Südwest und der Bundesligaverein EPG Baskets Koblenz haben eine entsprechende Kooperation besiegelt. Mit im Boot sind Schulen und kommunale Sporteinrichtungen, die Platz für die Basketballkurse zur Verfügung stellen.

IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth freut sich über eine weitere Ballsportart, die auf diese Weise gefördert wird: „Mannschaftssport sorgt nicht nur für die nötige Bewegung der Kinder außerhalb des Schulsports, sondern hat auch eine soziale Komponente. Wenn wir auf diese Weise Gesundheit und Teamgeist fördern können, sind wir unserer Zielsetzung einer umfassenden regionalen Gesundheitsprävention ein Stück näher gekommen.“

Regionaldirektor Ulf Wolfs hatte die Idee für die neue Kooperation: „Die Baskets haben eine Leuchtturmfunktion in der Region Koblenz und wir möchten die Popularität des Vereins nutzen, um die Kinder und Jugendlichen spielerisch

an eine lebenslange gesunde und bewegungsreiche Lebensweise zu führen. Und wer weiß, vielleicht wird durch unsere Förderung ein weiteres NBA-Talent wie Isaac Bonga entdeckt, der seine Karriere bei den Baskets begann.“



Die Kooperation wurde Corona-typisch geschlossen: IKK-Regionaldirektor Ulf Wolfs (l.), Regionalliga-Trainer Ralph Weiler und Baskets-Sportdirektor Thomas Klein (r.) sprachen per Video mit IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth

Baskets-Sportdirektor Thomas Klein betont: „Wir als EPG Baskets sind sehr stolz, Teil eines Gesamtkonzeptes der IKK Südwest zu sein. Viele unserer Spieler sind nicht nur exzellente Basketballer, sondern auch ausgebildete C-Lizenzinhaber und als ehemalige Kaderspieler prädestiniert für diese Aufgabe. Gerade was Kinder und Jugendliche betrifft, sind wir uns unserer Strahlkraft bewusst und möchten diese gezielt im Rahmen des Programms ‚Dribbelfit – Basketball for Kids‘ einsetzen. Wir freuen uns auf den nächsten Entwicklungsschritt unserer Kooperation und gehen hoch motiviert an das Projekt.“

# FAASENACHT und IKK



**D**ie 5. Jahreszeit ist die liebste Zeit von Michelle Pernak – der Spaß an der „Faasenacht“ wurde ihr praktisch in die Wiege gelegt. Bereits in jungen Jahren war sie fasziniert vom Koblenzer Karneval, den sie immer mit ihrer Familie besucht hat. Besonders toll fand sie die Gardetänzerinnen, weshalb sie im Alter von 7 Jahren selbst begonnen hat, in der Garde zu tanzen. Als ihr Vater 2008 zusammen mit einem Freund den Karnevalsverein „KFK Schälser e. V.“ gründete, war klar, dass sie sich auch dort engagieren würde. Einige Jahre lang hat sie die Garde des Vereins als Tanztrainerin betreut, inzwischen ist sie im Vorstand als Leiterin des Jugendbereichs der „Schälser“ tätig.

Den Schwung aus dem Vereinsleben bringt Michelle Pernak auch mit zur IKK Südwest. Dort ist sie seit 2019, nach dem erfolgreichen Abschluss ihrer Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten, im regionalen Kundenservice tätig. In der Ausbildung konnte sie auch in einige andere Fachabteilungen reinschnuppern, „im Kundenservice mit dem direkten Kundenkontakt gefällt es mir aber doch am besten.“ Seit April 2020 ist sie als Ausbildungsbeauftragte zudem für die Betreuung der Auszubildenden zuständig: „Die Arbeit mit unseren neuen Azubis macht richtig viel Spaß. Besonders interessant ist der Perspektivwechsel, weil ich zuerst selbst Auszubildende war und nun andere Auszubildende auf ihrem Weg unterstützen kann.“

Wenn sich Michelle Pernak ein Gebiet ihrer Arbeit mit den Versicherten der IKK herausuchen dürfte, das besonders interessant ist, wäre das ganz klar alles rund um Schwangerschaft und Geburt. „Wir haben nicht nur sehr gute Angebote für unsere Kunden – eine Geburt ist auch ein freudiger Anlass, der zu schönen Gesprächen und Situationen mit den werdenden Eltern führt.“



**Persönliche Kundenberaterin,  
Standort Koblenz:**

 Michelle Pernak  
 02 61/89 96-7106  
 michelle.pernak@ikk-sw.de

# DU WILLST UNBESCHWERT DEIN LEBEN GENIEßEN?

Jetzt aktiv werden und vorbeugen!



**PETRA NASKE**  
Gesundheitsberaterin



Gesundheit beginnt, bevor man krank ist. Hört sich kompliziert an, ist aber ganz einfach: Für Deine Gesundheit brauchst Du auch mal eine Auszeit vom Alltag. Wir unterstützen Dich dabei – mit erholsamen Aufenthalten, die perfekt zu Dir passen.

**Diese und weitere exklusive Präventions-Angebote entdecken unter [www.jetzt-vorbeugen.de](http://www.jetzt-vorbeugen.de)**

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