

# für mich

**„Wer wahre  
Stärke beweisen  
will, der achtet  
auf seine  
Gesundheit!“**

Hollywood-Held Ralf Moeller im Interview

**Corona-Infektion  
im Job**

Die IKK Südwest hilft weiter

**Dem Schlaganfall  
keine Chance geben**

Checken Sie Ihren Herzrhythmus ganz einfach per App

# INHALT



12 | TITELTHEMA

## Action-Star Ralf Moeller

Der authentische Kumpeltyp mit Macher-Mentalität spricht über tägliches Training und einen gesunden Lebensstil

### SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:  
Gesund in die Zukunft –  
zum Wohle der Patienten

5 |



Neurodermitis-App  
für Versicherte

5 |

Ihr Feedback ist uns wichtig!

6 |

Herzlichen Glückwunsch,  
Sie sind ein Gewinner!

8 |

Ein Zeichen für die Zukunft



#### IMPRESSUM

**FÜR MICH**, Das Mitgliedermagazin der IKK Südwest • Regelmäßige Gesundheitstipps und Service-Informationen der IKK Südwest für ihre Kunden **HERAUSGEBER**: IKK Südwest, Europaallee 3–4, 66113 Saarbrücken **VERANTWORTLICHER REDAKTEUR**: Günter Eller **REDAKTION**: IKK Südwest – Sascha Berardo, Susanne Blum, Mike Dargel, Theresa Hill, Torsten Nenno • MALTHA MEDIA **TEXTE**: IKK Südwest, MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • [www.malthamedia.de](http://www.malthamedia.de) **LAYOUT UND GRAFIK**: FBO GmbH **KONTAKT ZUR REDAKTION**: [redaktion@ikk-sw.de](mailto:redaktion@ikk-sw.de) **ERSCHEINUNGSWEISE**: Zweimal jährlich **VERÖFFENTLICHUNG**: online **BILDNACHWEIS**: adobestock, IKK Südwest, iStock, Peter Kerkrath, Klaus Vedfelt, Gräfe und Unzer Verlag/Stephan Pick, Bundesinnung der Hörakustiker KdÖR, Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH, Gerd Wehlack, PuGiS e. V., Dirk Hertgen, archiv biosphärenhaus, Frank Fastner, Hollywood Fit Programm Ralf Moeller, IHK für Rheinessen/Uwe Feuerbach, Franks Fit Kitchen, ADD – Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion, [iStock.com/FluxFactory](http://iStock.com/FluxFactory), SGD Süd, Robert Hiltl/Trendfrei, [unsplash.com/Claudio Schwarz](http://unsplash.com/Claudio Schwarz), Manuela Meyer • [manuelameyer.com](http://manuelameyer.com), Jennifer Weyland Photography **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 zur Verfügung gestellt. **REDAKTIONSVERMERK**: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in der *für mich* die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

10 | Corona-Infektion im Job –  
Das gilt es zu beachten!

11 | Besser auf Nummer sicher gehen –  
mit unseren Impfangeboten

18 |  Der NOWgust ist sexy



19 | Darum ist digital die bessere Wahl

20 | Hört sich gut an – So unterstützt  
die IKK beim Finden eines Hörgeräts

22 | Ihre Gesundheit in guten Händen –  
Unser neues Programm „Hausarzt+“

23 | Hören Sie auf Ihr Herz

32 |  Unser Rat:  
Ab aufs Rad!

## SPIEL & SPASS

14 | Geistesblitz:  
Rätsel für Groß und Klein  
(Lösungen auf Seite 16/17)



## AUS DER REGION

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



## Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur ersten Online-Ausgabe der *für mich* – Ihr Mitgliedermagazin ist nun zu 100 Prozent digital. So schaffen wir Mehrwerte, die ein gedrucktes Magazin nicht liefert, und können besser auf Ihr individuelles Leseverhalten reagieren. Obendrein tun wir etwas für die Umwelt, denn wir sparen pro Ausgabe über 30 Tonnen CO<sub>2</sub> ein – das ist so viel, wie ein Kleinwagen im Laufe seines Lebens auf mehr als 125.000 km verursacht. Die Neuausrichtung führt zudem zu finanziellen Einsparungen in Höhe mehrerer hunderttausend Euro, die wir an anderer Stelle für unsere Versicherten einsetzen, etwa beim Thema „Prävention“.

Um eine besondere Art von Glück geht es auf den Seiten 6 und 7, nämlich um das Glück, bei der besten regionalen Krankenkasse laut Focus Money versichert zu sein. Warum sich eine Mitgliedschaft bei der IKK Südwest auch für Ihre Bekannten, Freunde und Verwandten lohnt und wie wir uns bei Ihnen revanchieren, wenn Sie uns weiterempfehlen, erfahren Sie in unserem Artikel.

Wir möchten Sie zudem auf unseren jungen Wahltarif IKK NOW hinweisen. Das Feel-Good-Programm für alle, die gern online unterwegs sind, widmet sich auf Social Media (Facebook und Instagram) immer wieder unterschiedlichen Themenschwerpunkten rund um einen modernen Lifestyle. Was bei NOW im August los war, zeigen wir Ihnen auf Seite 18.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling





# Gesund in die Zukunft – zum Wohle der Patienten

**I**n weniger als zwei Monaten findet die Bundestagswahl statt, deren Ausgang die kommenden vier Jahre politisch bestimmt. Eine der Aufgaben der neuen Regierung wird es sein, unser Gesundheitssystem an die heutige Zeit anzupassen. In unserem Positionspapier haben wir die aus Sicht der IKK Südwest wichtigsten Gesichtspunkte zusammengefasst und stellen sie kurz vor.

## 1. SELBSTVERWALTUNG STÄRKEN

Bereits seit Jahren setzen wir uns dafür ein, die soziale Selbstverwaltung zu stärken. Denn nur durch die vertrauensvolle Zusammenarbeit von Arbeitgebern und Versicherten wird es auch weiterhin möglich sein, eine solidarische und finanzierbare Gesundheitsversorgung zu gewährleisten. Gerade die Pandemie hat aufgezeigt, wie wichtig schnelle Entscheidungen im Sinne der Versicherten sind – das ist nur mit einer starken Selbstverwaltung möglich.

## 2. PRÄVENTION MEHR GEWICHT VERLEIHEN

Mehr als 80 Prozent aller gesundheitlichen Beeinträchtigungen hängen mit vermeidbaren Zivilisationskrankheiten zusammen. Darum ist es zwingend notwendig, in unserem Gesundheitssystem zukünftig einen stärkeren Fokus auf Prävention, Gesundheitsförderung und Patientensicherheit zu legen. Aus diesem Grund machen wir uns für ein „Gesundheitsschutzgesetz“ stark, das Regelungen und Ziele festlegt, die für alle Akteure im Gesundheitswesen bindend sind.

## 3. DIGITALISIERUNG VORANTREIBEN

Wir wollen die Chancen der Digitalisierung aktiv nutzen, um sowohl die Kommunikationswege von und zu unseren Kunden noch individueller den persönlichen Bedürfnissen anzupassen als auch die Gesundheitsversorgung unserer Versicherten nutzenorientiert, qualitätsbasiert und wirtschaftlich zu gestalten. Unsere Kernidee ist es daher, die wichtige und notwendige digitale Weiterentwicklung immer in direkten Bezug zur Kundenwahrnehmung zu setzen und dabei sinnvolle Mehrwerte zu schaffen.

## 4. GLEICHBEHANDLUNG SCHAFFEN

Gesetzliche und private Krankenversicherung bilden zwei Säulen, auf denen unser Gesundheitssystem aufbaut; zusammen sind sie Garant für seine Leistungsfähigkeit. Es muss allerdings gewährleistet sein, dass Versicherte beider Bereiche gleich behandelt werden. Sei es der Zugang zu (Fach-)Arztterminen oder zu psychotherapeutischer Versorgung – nur faire Bedingungen für gesetzlich und privat Versicherte führen zu einer hohen Versorgungsqualität.



Mehr zum [Positionspapier der IKK Südwest](#)

# Hautfreundliche Hilfe via Handy

Quälender Juckreiz, schmerzhaftes Brennen, rote Flecken, schuppende Haut: Rund 13 Prozent unserer Kinder und bis zu drei Prozent aller Erwachsenen leiden hierzulande unter chronischer Neurodermitis. Die entzündliche Hauterkrankung tritt meist in Schüben auf und ist bislang nicht heilbar. Die gute Nachricht: Die Symptome können in vielen Fällen gelindert werden. Ein neuer digitaler Wegbegleiter für mehr Wohlbefinden kann die Smartphone-App „Nia“ sein.

Mit der medizinischen Neurodermitis-App „Nia“ haben Versicherte der IKK Südwest Zugriff auf viele nützliche Funktionen, die den Umgang mit der Krankheit erleichtern können. So bietet die App Patienten unter anderem die Möglichkeit, Auslöser für Schübe zu dokumentieren und diese besser verstehen zu lernen. Direkt anwendbare Tipps und Tricks rund um die Themen „Medikamente“, „Ernährung“, „Psychologie“ und „Körperpflege“ helfen Erkrankten und Eltern betroffener Kinder im Alltag weiter.

## Das IKK Digitalkonto: Gesundheits-Apps auf Rezept

Und das Beste: Auf Antrag erstatten wir die vollen Kosten für die Nutzung der App! Denn über das IKK Digitalkonto können Versicherte der IKK Südwest von den zahlreichen Vorteilen ausgewählter digitaler Medizinprodukte profitieren.



Mehr zu den erstattungsfähigen Apps und den Voraussetzungen für eine Kostenübernahme beim [IKK Digitalkonto](#)

# Ihr Feedback ist uns wichtig!

Als servicestarker Gesundheitspartner an Ihrer Seite wollen wir uns stetig weiterentwickeln und Ihnen die bestmögliche Beratungsqualität bieten. Dafür sind wir auf Ihre Rückmeldungen angewiesen.

Aus diesem Grund führen wir im Nachgang zu unseren telefonischen Kundengesprächen eine kurze Befragung durch – Ihr Einverständnis natürlich vorausgesetzt. Hier möchten wir einfach nur von Ihnen wissen, wie zufrieden Sie mit der Beratung waren.

Sollten Sie einmal weniger zufrieden mit dem Verlauf oder dem Ergebnis eines Gespräches gewesen sein, würden wir uns freuen, wenn Sie uns Ihre Gründe hierfür mitteilen. Auf der Grundlage Ihres Feedbacks können wir unsere Beratungsqualität immer weiter verbessern und zukünftig noch stärker an Ihren Bedürfnissen ausrichten.

Wir danken Ihnen schon jetzt ganz herzlich für Ihre Mithilfe.



Teilen Sie uns Ihre Wünsche, Ideen und Anregungen mit

# Herzlichen Glückwunsch, Sie sind ein Gewinner!



Volltreffer! Wer sich für die IKK Südwest als „Beste regionale Krankenkasse“ entscheidet, hat sozusagen einen Sechser im Lotto gelandet. Glücksgefühle sind am schönsten, wenn man sie mit jemandem teilt. Empfehlen Sie uns daher doch Ihren Bekannten, Freunden und Verwandten weiter.

**M**anchmal braucht man einfach mehr als Glück im Leben. Erst recht, wenn einem die Pandemie über Monate versucht, einen Strich durch die Rechnung zu machen. In solchen Zeiten einen starken Gesundheitspartner an seiner Seite zu haben, ist Gold wert. Und ganz ehrlich: Sie haben es sich verdient.

Gesundheit und Wohlbefinden – sie sind die Grundlage dafür, dass Sie Ihr Leben genau so leben können, wie Sie es möchten. Die IKK Südwest unterstützt Sie dabei. Wie genau? Ganz einfach: Mit sechs Richtigen!

1

## Weniger ist nicht mehr

Für Ihre Gesundheit wollen wir nur das Beste. Warum sollten Sie sich auch mit weniger zufriedengeben? Von zusätzlichen Schutzimpfungen über erweiterte Vorsorgeleistungen bis hin zum attraktiven Bonusprogramm – bei der IKK Südwest gibt's mehr als das, was der Gesetzgeber vorsieht. Und das zu einem fairen Preis.

2

## Mit digitaler Power volle Kraft voraus!

Digital kann einfach mehr! Vor allem junge Menschen wollen mit ihrer Krankenkasse über das Smartphone kommunizieren. Neben Online-Geschäftsstelle und eigener App können sie bei der IKK Südwest dabei sogar bare Münze sparen – mit dem neuen Wahltarif IKK NOW. Der bietet nicht nur WOW-mäßige Vorteile für die Gesundheit, sondern auch für den Geldbeutel (*mehr dazu auf Seite 18*).

3

## Regional und nah für Sie da

Als Krankenkasse aus der Region wissen wir, was die Menschen, die hier leben, brauchen. Allem voran einen Ansprechpartner, mit dem man sich auch mal in schwierigen Situationen, die die eigene Gesundheit betreffen, von Angesicht zu Angesicht besprechen kann. Wir sind ganz in Ihrer Nähe und immer für Sie da. In Ihrem Kundencenter vor Ort oder digital in unserer Online-Geschäftsstelle.

4

## Fit und vital – auch im Job

Wer sich nicht fit fühlt, weil die Gesundheit Probleme bereitet, der stößt im stressigen Berufsalltag nicht selten an seine Grenzen. Aber das muss nicht sein! Mit unserem Betrieblichen Gesundheitsmanagement, dem zertifizierten Goldstandard in Sachen Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, finden wir individuelle Lösungen für jedes Problem. Und steigern damit gezielt die Motivation und das Wohlbefinden von Arbeitnehmern.

5

## Service mit Persönlichkeit

Nervige Warteschleife im Callcenter war gestern – bei der IKK Südwest kümmert sich Ihr persönlicher Kundenberater um Ihre Anliegen. Was das heißt? Sie haben einen festen Ansprechpartner, den Sie sowohl persönlich als auch digital erreichen können, zum Beispiel per Videotelefonie. Und unsere Bezirksleiter besuchen Sie auf Wunsch auch nach Feierabend und am Wochenende bei Ihnen zu Hause.

6

## Warum schwer, wenn's auch einfach geht?

Unser Alltag ist schon hektisch genug. Daher machen wir es Ihnen so einfach und stressfrei wie möglich. Kompetent und unbürokratisch hilft Ihnen Ihr persönlicher Kundenberater selbst bei schwierigen Fragen weiter. Damit Sie mehr Zeit haben, sich auf das zu konzentrieren, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben.



**GIB DICH NICHT MIT WENIGER ZUFRIEDEN!**

Jetzt zur Besten wechseln und profitieren.

Sie möchten, dass auch Ihre Bekannten, Freunde und Verwandten von den vielen Vorteilen der IKK Südwest als bester regionaler Krankenkasse profitieren? Dann empfehlen Sie uns doch weiter. Wir bedanken uns bei Ihnen mit 25 Euro!

Mehr Infos unter: [www.kasse-wechseln.de](http://www.kasse-wechseln.de)



# Ein Zeichen für die Zukunft

In Saarbrücken ist eine neue Hauptverwaltung entstanden: Das zukünftige Zuhause für rund 1.000 Mitarbeiter der IKK Südwest, die sich hier gemeinsam um die Gesundheit der Menschen in der Region kümmern. Im integrierten Kundencenter erwartet Versicherte und Interessenten zudem ein Plus an persönlichem Service und Beratung.

## Wir sind ab Dezember für Sie da:

Kundencenter IKK Südwest  
Europaallee 3 – 4  
66113 Saarbrücken

**I**n der saarländischen Landeshauptstadt hat die IKK Südwest ein Zeichen für die Zukunft gesetzt: Zwei Gebäude sind entstanden, die ganz auf die Bedürfnisse der IKK Südwest und ihrer Kunden zugeschnitten sind.

„Wir sind überall dort, wo die Menschen uns brauchen: In unseren 21 Kundencentern in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland bieten unsere Kundenberater eine persönliche individuelle Beratung. Doch der Großteil unserer Mitarbeiter vertritt vom Standort Saarbrücken aus die Anliegen und Interessen unserer Kunden. Es war also naheliegend, hier eine neue Hauptverwaltung zu errichten. Für uns ist das auch ein klares Signal an die Menschen in der Region: Wir sind von hier und wir bleiben hier, um uns für ihre Gesundheit einzusetzen“, erklärt Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest. „Von diesem Standort werden auch viele der innovativen Projekte und gesundheitsförderlichen Aktivitäten der IKK Südwest gestartet und mit Leben gefüllt. So stehen die gesundheitliche Prävention mit der Bekämpfung der sogenannten Zivilisationskrankheiten und auch die Verbesserung der



Die ehrenamtlichen Verwaltungsratsvorsitzenden Ralf Reinstädtler [l.] und Rainer Lunk [r.] zusammen mit den IKK-Südwest-Vorständen Prof. Dr. Jörg Loth [2. v. l.] und Daniel Schilling im Atrium der neuen Hauptverwaltung in Saarbrücken

Patientensicherheit ganz oben auf der Agenda“, so Prof. Dr. Loth weiter.

Für Rainer Lunk, Vorsitzender für die Arbeitgeberseite im ehrenamtlich arbeitenden Verwaltungsrat der IKK Südwest, ist die Investitionsentscheidung am Standort Saarbrücken ein ganz wesentliches Zeichen der Innovation und Kontinuität: „Es war mir ein großes Anliegen, hier gemeinsam mit dem regionalen Handwerk Neues entstehen zu lassen. Und das ist uns gelungen. Viele Unternehmen aus dem Südwesten sind zum Einsatz gekommen. Das zeigt, wo unsere Wurzeln liegen: in der Region, im traditionellen Handwerk.“ Auch die Zukunft behalte man fest im Blick: „Wir freuen uns darauf, unsere Leistungen und unseren Service in den kommenden Jahren noch weiter auszubauen. Durch den Neubau konnten wir eine fortschrittliche, kundenorientierte Infrastruktur aufbauen und uns so im Bereich der Krankenkassen zu einem der modernsten digitalen Anbieter entwickeln.“

Im Saarbrücker „Quartier Eurobahnhof“, wie das junge Viertel in unmittelbarer Nähe zu Hauptbahnhof und Innenstadt heißt, ist ein offenes und gesundes Arbeitsumfeld entstanden – ein bedeutender Punkt für Ralf Reinstädtler, Verwaltungsratsvorsitzender für die Versichertenseite: „Die Werte, die die IKK Südwest beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement nach außen vertritt, gelten auch für unsere Mitarbeiter: Ergonomische und moderne Arbeitsplätze sind besonders wichtig.“ So habe man beispielsweise auf ein angenehmes Raumklima geachtet und alle Büros mit höhenverstellbaren Schreibtischen ausgestattet, erläutert Reinstädtler weiter.

Zudem hat das Thema „Nachhaltigkeit“ die Entstehung des Gebäudekomplexes geprägt. Davon kann Daniel Schilling, ebenfalls IKK-Südwest-Vorstand, berichten. Er leitet und beaufsichtigt die Bauprojekte der IKK Südwest. „Es wur-

den höchste Ansprüche hinsichtlich nachhaltigen Planens, Bauens und insbesondere Betreibens gestellt. Von Anfang an haben wir alle Aktivitäten an der Zertifizierung für nachhaltiges Bauen ausgerichtet. Für uns ist das ein Invest in die Zukunft, die wir aktiv mitgestalten wollen“, erklärt Schilling. Was ihm am Gebäude besonders gefällt? „Wie die neuen Gebäudestrukturen für Effektivität sorgen, beispielsweise im Scanzentrum, wo sämtliche an die IKK Südwest adressierten Poststücke zentral ankommen und von dort digital den zuständigen Mitarbeitern zur Verfügung gestellt werden. Die Räumlichkeiten sind exakt auf die notwendigen Abläufe zugeschnitten. Und die kurzen Wege im Haus kommen natürlich auch den Kunden zugute.“

## Neues Kundencenter

Von der zentralen Lage und der guten Anbindung des Quartiers Eurobahnhof profitieren Mitarbeiter und Kunden gleichermaßen. Denn in einem der neuen Gebäude ist auch ein Kundencenter entstanden, gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen und mit zahlreichen Parkplätzen ausgestattet. Hell und freundlich sind die Räume, in denen die IKK-Südwest-Mitarbeiter für Fragen bereitstehen.

„Wir bieten unseren Versicherten ein hohes Maß an persönlichem Service, einfach und nah. Wer will, trifft mit seinen Anliegen hier stets auf ein offenes Ohr. Und im direkten Dialog findet sich erfahrungsgemäß immer schnell für jedes Problem eine Lösung“, erklärt Jörg Kiefer, Regionaldirektor Süd/West, die Beratungsphilosophie.

Auch Geschäftsführer Günter Eller blickt optimistisch nach vorne: „Wir sind sicher, dass die neue Hauptverwaltung in der Saarbrücker Europaallee zu einem Beratungsmittelpunkt für alle Versicherten der IKK Südwest wird – insbesondere für diejenigen, denen eine Beratung und vor allem Entscheidung vor Ort besonders wichtig ist.“

# Corona-Infektion im Job – Das gilt es zu beachten!

Wer sich bei der Arbeit mit dem Coronavirus infiziert, kann seine Erkrankung unter bestimmten Voraussetzungen als Arbeitsunfall oder Berufskrankheit anerkennen lassen. *für mich* erläutert die Hintergründe und klärt die Frage, welche erweiterten Leistungsansprüche sich daraus für Sie ergeben.

**P**ersönliche Kontakte gehören zum Arbeitsalltag der meisten Beschäftigten dazu – sei es beim Kundentermin oder im Austausch mit den Kollegen. Selbst in einer Pandemie, in der die soziale Distanz das oberste Gebot ist, lassen sich diese nicht immer vermeiden; gerade in Gesundheitsberufen ist die Ansteckungsgefahr groß.

Menschen, die sich im Job mit dem Coronavirus infizieren, haben jedoch die Möglichkeit, ihre Erkrankung als Arbeitsunfall anerkennen zu lassen. Für Beschäftigte im Gesundheitsdienst und andere Risikogruppen kommt unter Umständen sogar die Anerkennung als Berufskrankheit in Betracht.

## COVID-19 als Arbeitsunfall

Eine COVID-19-Erkrankung, die von typischen Symptomen wie Fieber oder Husten begleitet ist, kann einen Arbeitsunfall darstellen, wenn die Infektion auf eine nachweislich infizierte Person, zum Beispiel einen Kollegen, oder ein massives Ausbruchsgeschehen im Betrieb zurückzuführen ist. Mit dieser Person muss über einen Zeitraum von mindestens 15 Minuten ein intensiver beruflicher Kontakt stattgefunden haben, bei dem der Mindestabstand von 1,5 Metern unterschritten wurde. Eine weitere Voraussetzung ist, dass im

Infektionszeitraum kein Kontakt zu anderen infizierten Personen außerhalb der beruflichen Tätigkeit bestand. Und: Die Infektionszahlen vor Ort schließen eine Allgemeingefahr aus.

## COVID-19 als Berufskrankheit

Beschäftigte in medizinischen oder wohlfahrtspflegerischen Einrichtungen sowie Laboratorien, die im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit an COVID-19 erkranken und mindestens geringfügige klinische Symptome zeigen, müssen das Virus durch einen PCR-Test nachweisen. Das gilt auch für Personen, die gesichtsnahe Tätigkeiten ausüben oder direkten Körperkontakt zu Kunden haben, wie Optiker oder Tätowierer. Hat die Infektion Gesundheitsschäden zur Folge, die erst später auftreten, kann eine Berufskrankheit ab diesem Zeitpunkt anerkannt werden.

## Im Job mit Corona infiziert – Die IKK Südwest hilft weiter

Wenn der Ernstfall eintritt, informieren wir den zuständigen Unfallversicherungsträger über den Arbeitsunfall beziehungsweise den Verdacht einer Berufskrankheit. Dieser prüft den Sachverhalt und teilt Ihnen das Ergebnis mit.

Im Leistungsfall werden die Kosten für einen PCR-Test übernommen und Sie haben Anspruch auf weitere Leistungen wie Verletztengeld, Rente oder den Entfall der Zuzahlung.



Weitere Infos zur Anerkennung einer COVID-19-Erkrankung als [Arbeitsunfall](#) oder [Berufskrankheit](#)

# Besser auf Nummer sicher gehen

Sie gelten als der Schlüssel im Kampf gegen Corona: Impfungen. Aber nicht nur vor COVID-19, auch vor anderen gefährlichen Krankheiten können wir uns und unsere Mitmenschen mit einem kleinen Pils ganz einfach schützen.

**B**ist du schon geimpft?“ – Haben Sie diese Frage in den letzten Wochen und Monaten auch des Öfteren gestellt bekommen? Kein Wunder, denn plötzlich ist das Thema „Impfen“ in aller Munde. Und was eigentlich schon lange gilt, wird uns spätestens seit der Corona-Pandemie wieder deutlich vor Augen geführt: Wer geimpft ist, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch die Menschen um sich herum. Im Falle von COVID-19 vor einer Erkrankung, die schlimmstenfalls zum Tode führen kann. Generell lässt sich sagen: Je höher die Impfquote, umso chancenloser ist das Virus. Stichwort „Herdenimmunität“.

Impfen ist ein wichtiger Baustein von Prävention. Und Prävention ist bei schweren ansteckenden Krankheiten das Gebot der Stunde.

## Neu für IKK-Versicherte im Saarland: Grippeschutzimpfung in der Apotheke

Manche Krankheiten treten saisonal auf; bestes Beispiel ist die Influenza, eine ernst zu nehmende Erkrankung, die nicht mit einem harmlosen Schnupfen verwechselt werden darf. Wer sich und andere während der bevorstehenden Grippezeit nicht gefährden will, der sollte auf Nummer sicher gehen und sich rechtzeitig impfen lassen. Ab diesem Herbst müssen Versicherte der IKK Südwest im Saarland hierfür nicht einmal zum Arzt. Ein Modellprojekt macht's möglich: Nach vorheriger Terminabsprache gibt's die Grippeschutzimpfung ohne Wartezeit in teilnehmenden Apotheken.

„Wir freuen uns, unseren Versicherten im Saarland diesen besonderen Service bieten zu können“, sagt Simone Schmitt, Leiterin Ambulante Versorgung der IKK Südwest.



„Die kostenfreie Impfung wird – die Volljährigkeit des Impfwilligen vorausgesetzt – von speziell geschulten Apothekern in einem eigens dafür vorgesehenen Raum direkt vor Ort vorgenommen. Im Vorfeld findet ein Aufklärungsgespräch statt, um etwaige Gegenanzeigen und Risikofaktoren auszuschließen. Weder ist ein vorhergehender Arztbesuch noch eine ärztliche Verordnung über den Impfstoff erforderlich.“

## Mit der IKK Südwest auch auf Reisen bestens geschützt

Aber nicht nur beim Thema „Grippe“ ist es sinnvoll, über eine Impfung nachzudenken. Gerade auf Reisen gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen. Reiselustige informieren sich am besten rechtzeitig vorher bei ihrem Hausarzt über mögliche Infektionsgefahren im Urlaubsland.

Gut zu wissen: Die IKK Südwest erstattet die Kosten für alle Reiseschutzimpfungen zusammen gegen Vorlage der Rechnung, und zwar bis zu 150 Euro je Kalenderjahr und Versicherten (inklusive der ärztlichen Leistung). Hierfür einfach die Rechnung und das Rezept – im Original oder als Kopie – einreichen und uns Ihre Bankverbindung sowie das Reiseland mitteilen.



Mehr zum Thema [„Impfungen“](#)

# „Wer wahre Stärke beweisen will, der achtet auf seine Gesundheit!“

Kumpeltyp und Kraftpaket, Hollywood-Held und Herzensmensch. Ralf Moeller ist ein Mann mit vielen Facetten. Authentisch. Sympathisch. Charismatisch. Und selbst mit 62 Lebensjahren noch topfit. *für mich* sprach mit dem ehemaligen Mister Universum über seine Karriere als Schauspieler, tägliches Training und einen gesunden Lebensstil.

**H**err Moeller, wenn jemand im Leben was erreicht hat, dann Sie. Vom Bademeister in Recklinghausen zum Mister Universum. Dann Hollywood-Star an der Seite von Brad Pitt, Angelina Jolie, Russel Crowe, Bruce Willis, Jean-Claude van Damme. Haben Sie einfach nur Glück gehabt?

**Ralf Moeller:** Glück gehört natürlich auch dazu. Aber vor allem darf man nicht zu viel zögern und grübeln. Kurz gesagt: Erstmal machen! Wer immer bloß Bedenken hegt und sich Ausreden zurechtlegt, etwas nicht zu tun, der kommt im Leben nie vom Fleck. Wenn du was erreichen willst, dann musst du richtig Bock drauf haben und konsequent darauf hinarbeiten. Also: Hör nicht auf die, die dir deine Träume ausreden wollen, sondern glaub an dich! Trau dich!

Heißt deswegen auch Ihr neues Buch „Erstma’ machen“?

„Erstma’ machen“ – das ist so ein geflügeltes Wort bei uns im Ruhrgebiet. Soll heißen: Nicht so viel quatschen, sondern die Ärmel hochkrempeln. Nicht warten, sondern starten. Denn nicht an deinen Worten, sondern an deinen Taten wirst du gemessen.

Dazu muss man sich aber erst mal überwinden ...

Natürlich musst du dafür deinen Allerwertesten hochbekommen – und deinen Plan durchziehen. Folge deinem Instinkt. Selbst auf die Gefahr hin, dass du dabei auch mal auf die Schnauze fällst. Denn auch Hinfallen ist ein Schritt

nach vorn. Und zu stolpern ist immer noch besser, als nichts zu machen. Im Leben wird dir halt nicht immer alles frei Haus geliefert. Du musst schon selbst die Tür aufstoßen, durch die du gehen willst.

*Wie in Ihrem Fall die Tür von Menahem Golan, seinerzeit der erfolgreichste Actionfilm-Produzent in Hollywood ...*

Exakt! Golan war Drehbuchautor, Regisseur, Produzent, drehte damals bis zu 40 Filme pro Jahr, hauptsächlich Actionstreifen mit Sylvester Stallone, Chuck Norris, Charles Bronson und Jean-Claude van Damme. Kurzum: Golan war ein Mogul in seinem Metier, eine lebende Legende im Filmbusiness. Natürlich hat so ein erfolgreicher Studioboss damals nicht darauf gewartet, dass ein deutscher Mister Universum aus Recklinghausen bei ihm anklopft. Dennoch bin ich nach einem zwölfstündigen Flug auf gut Glück in Golans Büro in Los Angeles marschiert, nur um ihn in einem Fünf-Minuten-Gespräch davon zu überzeugen, dass ich unbedingt eine Rolle in einem seiner nächsten Streifen übernehmen will.

*Und? Hat's geklappt?*

Ja. Ich bekam meine erste Rolle. Danach wurden auch andere Produzenten und Regisseure auf mich aufmerksam. So erhielt ich Rollen in „Cyborg“, dann in „Universal Soldier“, „The Viking Sagas“, „Batman & Robin“. Ein toller Erfolg war auch die Fernseh-Fantasy-Serie „Conan, der Abenteurer“. Das war die erste US-Serie überhaupt, in der ein Deutscher die Hauptrolle spielte.

*Sie sind mittlerweile 62 Jahre – und noch immer top in Form. Wie wichtig ist Sport in Ihrem Leben?*

Sport ist mein Lebenselixier. Ich bin täglich im Gym, mache vier bis fünf Stunden Kraftsport.

*Sie wurden innerhalb weniger Jahre zum stärksten Mann der Welt, zum Mister Universum. Verraten Sie uns Ihr Trainingskonzept?*

Disziplin ist wichtig. Du musst lernen dranzubleiben. Und du solltest bereit sein, an deine Schmerzgrenze zu gehen – und darüber hinaus! Die meisten Leute im Gym zählen ja jede Wiederholung und brechen ab, sobald die Muskeln anfangen zu brennen. Wenn du wirklich was erreichen willst, dann beginne erst zu zählen, wenn's anfängt wehzutun.

*Wie finde ich den Sport, der zu mir passt?*

Das muss jeder für sich selbst herausfinden. Jeder Sport kann der richtige sein. Dazu muss man auch nicht unbe-

dingt fünfmal die Woche ins Fitnessstudio rennen. Geht einfach raus in die Natur, macht Liegestütze, fährt Fahrrad. Alles ist besser, als zu Hause rumzuhocken.

*Wie wichtig ist Ernährung?*

Essen ist elementar für deine Gesundheit, dein Wohlbefinden. Viele von uns essen zu viel, zu süß, zu fett, zu salzig. Man sollte nicht immer sofort die Schokocreme aufs Brötchen schmieren und so viel Wurst und Käse essen. Deswegen mache ich auch bewusst keine Werbung für Fast Food, Süßigkeiten oder Alkohol.

*Ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung gehören zu einer effektiven Gesundheitsvorsorge dazu. Wir wissen heute: Die Weichen für ein langes gesundes Leben werden bereits in jungen Jahren gestellt ...*

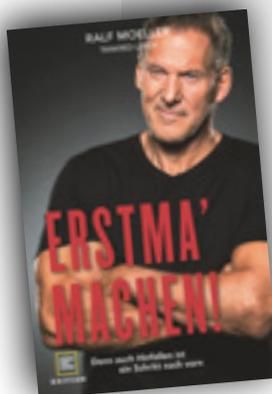
So ist es! Wer wahre Stärke beweisen will, der achtet auf seine Gesundheit! Was nützt dir irgendwann alles Geld der Welt, wenn du krank und gebrechlich bist? Investiert lieber in eure Fitness. Das ist die beste Vorsorge. Damit steht und fällt eure Lebensqualität – gerade im Alter!

*Herr Moeller, ganz herzlichen Dank für unser Gespräch.*

**Ralf Moeller:**

## **Vom Ruhrpott-Bademeister zum Hollywood-Helden**

Ralf Moeller wird seit seinem Bodybuilding-Weltmeistertitel im Jahr 1986 in einem Atemzug mit Arnold Schwarzenegger genannt. Mit dem Film „Gladiator“ wurde er für eine ganze Generation zum Idol und ist doch immer ein bodenständiger Junge aus dem Ruhrpott geblieben. Der heute 62-jährige Recklinghausener steht in Hollywood vor der Kamera, engagiert sich für Jugendliche an Brennpunktschulen, trainierte mit Bundeswehrsoldaten in Afghanistan und tritt regelmäßig als Speaker und Markenbotschafter auf. In seinem aktuellen Buch „Erstma' machen“ (GU-Verlag, 192 Seiten, 16,99 Euro) erzählt er authentisch und anekdotenreich, wie man sich selbst treu bleibt und dennoch über sich hinauswachsen kann.



Eine ausführlichere Version des Interviews mit Ralf Moeller finden Sie in unserem neuen [Web-Magazin](#)

# Geistesblitz

Rätsel für Groß und Klein



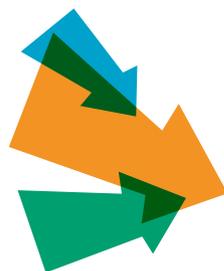
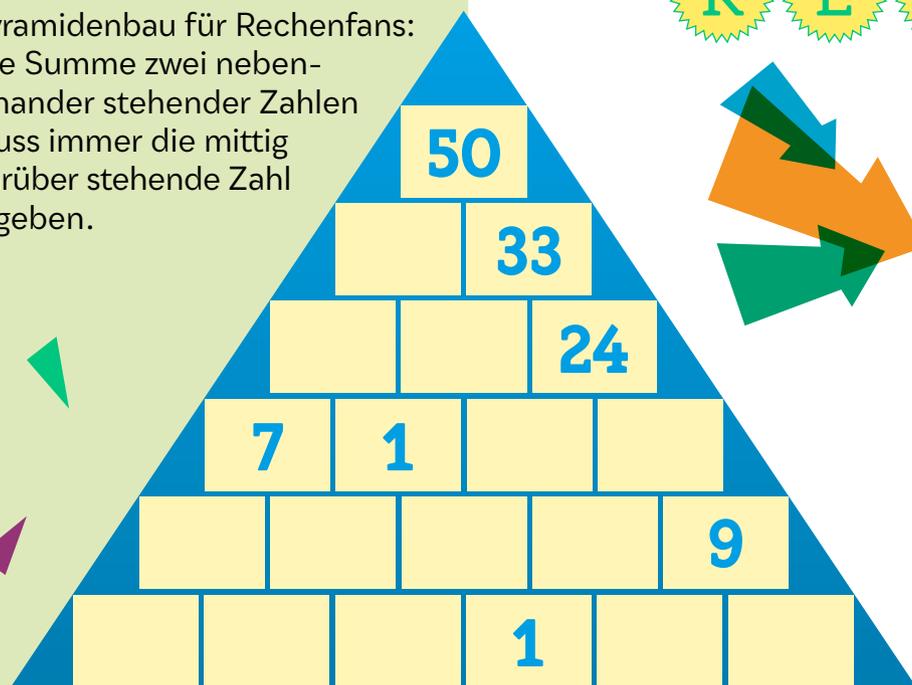
## Buchstaben-tausch

Wort für Wort zur Lösung: Pro Zeile muss, von oben beginnend, ein Buchstabe durch einen anderen ersetzt werden, damit das Wort ganz unten entsteht.



## Stein auf Stein

Pyramidenbau für Rechenfans: Die Summe zwei nebeneinander stehender Zahlen muss immer die mittig darüber stehende Zahl ergeben.

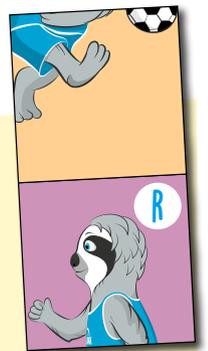
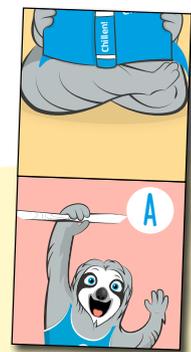
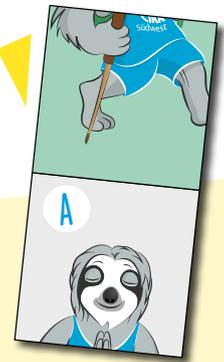


**Die Lösungen gibt's auf den beiden folgenden Seiten!**

Einfach umblättern und checken, ob alles richtig ist.

## Oben wie unten?

Lege die Karten so aneinander, dass sie zueinander passen. Beginne links oben und schreibe die Buchstaben der Reihe nach auf die Striche unten.



Lösungswort:

-----

## Buchstabengitter

Findest Du die fünf Wörter, die sich in dem Gitter verstecken? Die Leserichtung ist horizontal und diagonal von links nach rechts und senkrecht von oben nach unten.

E	F	E	R	I	T	L	Z
B	I	F	E	R	I	E	N
C	A	S	P	B	E	I	S
Q	A	D	D	K	M	C	O
S	O	N	E	I	U	P	N
G	P	L	D	S	E	Y	N
W	J	R	H	C	E	L	E
M	E	L	O	N	E	E	E



FREDS SCHERZERAGE

Welchen Fall kann ein Detektiv nicht lösen?

Wasserfall

# Geistesblitz

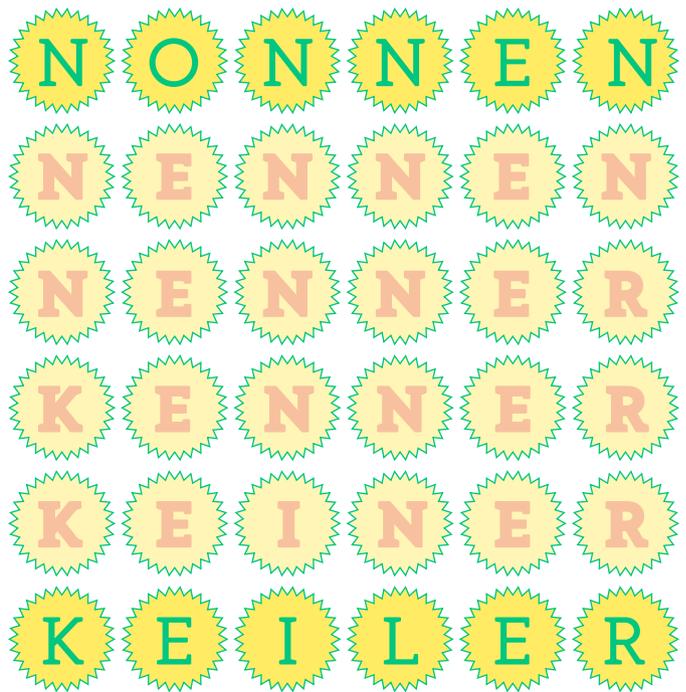
Rätsel für Groß und Klein

LÖSUNGEN



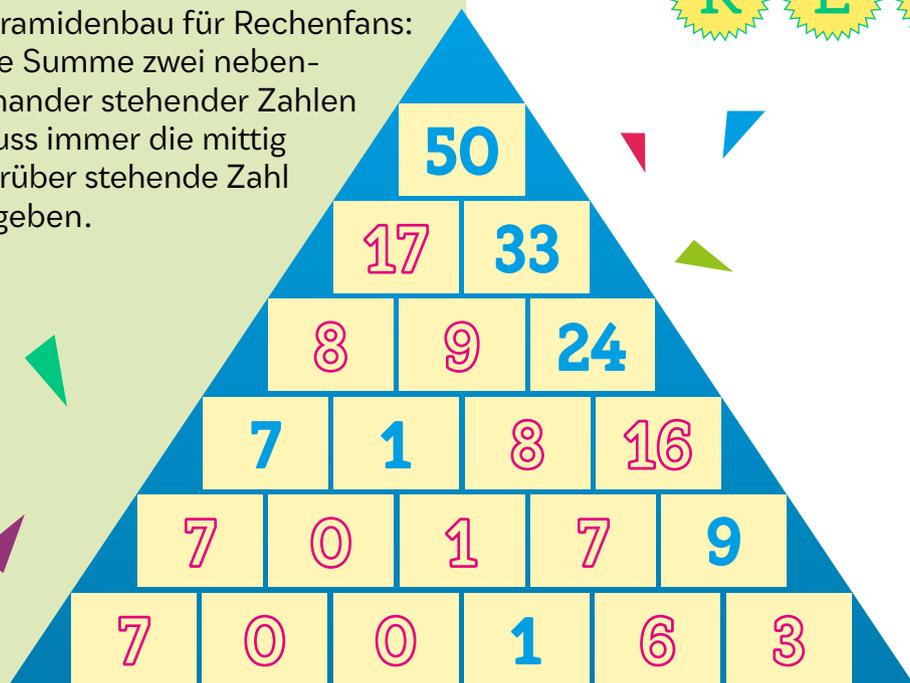
## Buchstaben-tausch

Wort für Wort zur Lösung: Pro Zeile muss, von oben beginnend, ein Buchstabe durch einen anderen ersetzt werden, damit das Wort ganz unten entsteht.



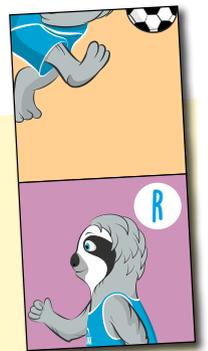
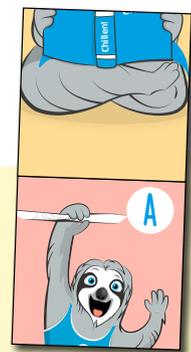
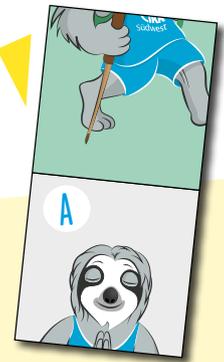
## Stein auf Stein

Pyramidenbau für Rechenfans: Die Summe zwei nebeneinander stehender Zahlen muss immer die mittig darüber stehende Zahl ergeben.



# Oben wie unten?

Lege die Karten so aneinander, dass sie zueinander passen. Beginne links oben und schreibe die Buchstaben der Reihe nach auf die Striche unten.



Lösungswort:

F A H R R A D

# Buchstabengitter

Findest Du die fünf Wörter, die sich in dem Gitter verstecken? Die Leserichtung ist horizontal und diagonal von links nach rechts und senkrecht von oben nach unten.

E	F	E	R	I	T	L	Z
B	I	F	E	R	I	E	N
C	A	S	P	B	E	I	S
Q	A	D	D	K	M	C	O
S	O	N	E	I	U	P	N
G	P	L	D	S	E	Y	N
W	J	R	H	C	E	L	E
M	E	L	O	N	E	E	E



FREDS SCHERZERAGE

Welchen Fall kann ein Detektiv nicht lösen?  
Wasserfall

# DER NOWGUST IST SEXY

Bei IKK NOW geht's um Eure Themen. Um das, was Euch wichtig ist, und zwar ganz ohne Tabus. Im NOWgust stand Sexualität und alles, was dazu gehört, auf dem Plan – das volle Programm eben. Dabei haben wir als Krankenkasse natürlich immer Eure Gesundheit im Blick. Worauf das Sexualeben mit all seinen Facetten einen großen Einfluss hat.

**N**ehmen wir nur einmal die geschlechtliche Identität: Lange Zeit war ein binäres Geschlechtssystem anerkannt, das heißt, als Geschlechter gab es nur Mann und Frau. So einfach ist das aber nicht, denn es gibt viele, für die dieses Raster nicht passt. Intersexuellen kann beispielsweise kein biologisches Geschlecht zugeordnet werden, non-binäre Menschen fühlen sich keinem Geschlecht zugehörig. Und Transsexuelle gehören zwar biologisch zu einem Geschlecht, identifizieren sich damit aber nicht.

Ähnlich ist es bei der sexuellen Orientierung. Homo-, Hetero- und Bisexualität sind heute keine Fremdwörter mehr. Es gibt aber beispielsweise auch pansexuelle Menschen, die bezüglich des Geschlechts keine Präferenz haben, und Asexuelle, die überhaupt keine sexuelle Anziehung spüren.

Nur zwei Aspekte von Sexualität, die Euch und Eure Gesundheit stark beeinflussen können – so-



wohl mental als auch körperlich. Das war's aber noch lange nicht, Gleiches gilt für Themen wie Hormone, Verhütung und Geschlechtskrankheiten. Deshalb ist es wichtig, sich damit auszukennen und darüber zu reden – auch wenn das nicht immer ganz einfach ist. Eins ist aber sicher: Es lohnt sich. Und hilft Euch und anderen dabei, gesund zu bleiben.

Im Oktober steht der nächste Themenmonat an – wir verraten aber noch nicht, worum es gehen wird. Deshalb am besten direkt unseren [NOW-Instagram-Kanal](#) abonnieren, dann seid Ihr immer up to date.

**IKK NOW ist unser junger Wahltarif für alle, die gern online unterwegs sind – mit unserer NOW-App seid Ihr immer auf dem Laufenden. NOW lässt Euch die Leistungen der IKK ganz flexibel an Eure Bedürfnisse anpassen, dafür gibt es sogar bis zu 100 Euro. Wie das funktioniert? Einfach auf [www.ikknow.de](http://www.ikknow.de) vorbeischaun.**

## Darum ist digital die bessere Wahl

Gut für die Umwelt und besserer Service – die IKK Südwest setzt künftig noch stärker auf moderne Medien.

Ob per Telefon oder im persönlichen Gespräch vor Ort – für uns als Krankenkasse steht der Kontakt mit unseren Kunden im Mittelpunkt. In den letzten Jahren sind im Rahmen der Digitalisierung immer weitere Kanäle hinzugekommen, die zwei beliebtesten sind unsere Online-Geschäftsstelle und die IKK-App. Beide machen es möglich, uns mit nur wenigen Klicks Ihre AU-Bescheinigung zuzusenden, Ihre persönlichen Daten zu ändern und vieles mehr.

Besonders praktisch: Auch Schreiben der IKK Südwest können Sie sich ganz einfach online zustellen lassen. Ist die Funktion in unserer Online-Geschäftsstelle oder App aktiviert, landen IKK-Briefe in Zukunft einfach und schnell in Ihrem digitalen Postfach – der lästige Postweg entfällt.

Zusätzlich tun Sie Gutes für unsere Umwelt, denn mit dem Übergang ins Digitale können wir auf den Druck und damit die Nutzung von Papier verzichten, was wiederum die Produktion großer Mengen CO<sub>2</sub> vermeidet. Jede der beiden Online-Ausgaben der *für mich* spart pro Jahr mehr als 30 Tonnen CO<sub>2</sub>, der digitale Postweg hat ein ähnlich großes Potenzial: Erhalten all unsere Versicherten ihre Schreiben online, können wir nochmals 25 Tonnen einsparen. Das macht im Jahr mehr als 85 Tonnen. Um diese Menge CO<sub>2</sub> zu binden, braucht es 8.500 Bäume – das entspricht mehr als einem Hektar Wald in Deutschland.

Die Nutzung unserer digitalen Angebote ist damit gleich doppelt profitabel: Sie sind noch schneller und einfacher unterwegs und unterstützen gleichzeitig unser Ziel, die Umwelt zu schonen.

Helpen auch Sie, die Umwelt zu schützen, und erhalten Sie Ihre Briefe in Zukunft digital. Was Sie dafür tun müssen? Einfach in der [Online-Geschäftsstelle](#) anmelden oder die [IKK-App](#) herunterladen.

# Hört sich gut an



Endlich wieder gut lauschen: Sie möchten schon bald wieder in fröhlicher Kaffeeklatschrunde allen Gesprächen folgen können? Dann rufen Sie unser Expertenteam für Hörgeräte am besten heute noch an. Die kleine, feine Technik sorgt für ein gänzlich neues Hörgefühl.

*Nora Schlegemilch,  
Teamleiterin Hilfsmittel-  
management*



**A**ber Moment, passen ein vermindertes Hörvermögen und ein Telefonanruf überhaupt zusammen? Eine Frage, die Nora Schlegemilch, Teamleiterin im Hilfsmittelmanagement der IKK Südwest, nicht zum ersten Mal hört. „Zunächst klingt das natürlich wie ein Widerspruch“, gibt sie zu. „Allerdings sollten Betroffene wirklich keine Scheu haben, uns einfach anzurufen. Genau dafür sind wir da und können so am einfachsten weiterhelfen.“

Wer möchte, kann auch gern mit einem Verwandten oder Bekannten anrufen, der dann „dolmetscht“. Oder einen der anderen Kontaktwege wählen – E-Mail, unsere App oder die Online-Geschäftsstelle beispielsweise. „Ein persönliches Gespräch ist aber oft am angenehmsten. So können wir ganz flexibel auf spontan auftauchende Fragen eingehen und sie direkt beantworten.“

## Kostenübernahme und Anpassphase

Die Frage, die in fast jedem Gespräch direkt als erste kommt, lautet: „Wie hoch sind die Kosten, die auf mich zukommen?“ Verständlich, denn Hörgeräte sind nicht billig. Umso erfreulicher ist die Antwort darauf: Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für eine Hörhilfe, die auf dem neuesten Stand der Technik ist und somit das bestmögliche Hörergebnis liefert, komplett.

Um das entsprechende Gerät zu finden, ist manchmal aber etwas Ausdauer gefragt. Nachdem der Arzt ein Rezept ausgestellt hat, geht es damit zum Hörgeräteakustiker. Dieser führt Messungen und Tests durch, woraufhin der Betroffene erst einmal ein Testgerät mit nach Hause nimmt.

In dieser „Anpassphase“ braucht es vor allen Dingen eines: Zeit. „Natürlich will man so schnell es geht wieder ‚normal‘ hören. Das geht aber nur, wenn man sich Zeit nimmt und das Gerät mit seinen Einstellungen in allen Alltagssituationen ausführlich testet“, erklärt die Teamleiterin. Wenn es dabei Probleme gibt, helfen wir auch hier weiter, indem wir beispielsweise die technischen Komponenten nochmals überprüfen.

Und wie sieht es mit Extras wie Bluetooth-Schnittstelle oder Meeresrauschen aus? „Solche Sonderausstattungen gibt es tatsächlich, bei diesen Geräten müssen Versicherte aber einen Eigenanteil leisten“, erläutert Schlegemilch. „Die genaue Höhe ist dabei vom konkret ausgesuchten Hörgerät abhängig.“

## Vorsicht beim Abnehmen von Masken

Bei sorgsamem Umgang ermöglichen Hörgeräte jahrelang ein „normales“ Hörerleben. In Zeiten von Corona und dem regelmäßigen Tragen von Masken ist es aber schnell passiert, dass das Gerät sich verheddert oder sogar herausfällt und verloren geht. Um das zu vermeiden, hat die Bundesinnung der Hörakustiker eine kleine Hilfe entwickelt, wie Sie Ihre Maske in vier Schritten sicher abnehmen.

In dem Fall, dass doch einmal etwas passiert – sei es Beschädigung, Verlust oder Diebstahl –, kann eine private Zusatzversicherung nützlich sein. Hier hilft Ihr Hörgeräteakustiker gerne weiter.

Einen Tipp hat die IKK-Expertin zum Schluss auch noch: „Sollten Sie einmal ein Hörgerät finden, bringen Sie es zum nächsten Akustiker. Die Geräte können dem Besitzer durch die Seriennummer eindeutig zugeordnet werden – so ersparen Sie ihm unnötigen Aufwand und Kosten.“



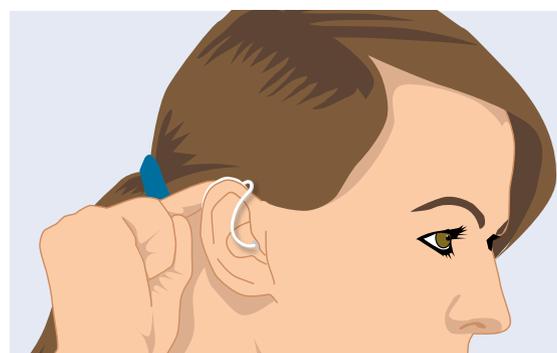
**1 Die oberen Bänder der Maske nach oben ziehen**



**2 Nun die Bänder nach hinten ziehen**



**3 Seitwärts nach vorne ziehen und die Maske absetzen**



**4 Prüfen, ob das Hörsystem noch richtig sitzt**

# Ihre Gesundheit in guten Händen

Ein Ansprechpartner für alle Fragen rund um Ihre Gesundheit – das bietet Ihnen unser neues Versorgungsprogramm „Hausarzt+“. Hier ist der Hausarzt die zentrale Anlaufstelle für Sie als Patienten und hat alles im Blick, damit Ihre Behandlung zielgenau auf Ihre Situation abgestimmt ist.

**F**ür jedes Wehwehchen gleich zum Facharzt rennen? Oder was tun, wenn das eigene Krankheitsbild so komplex ist, dass gleich mehrere Fachärzte eingebunden werden müssen? Wer behält hier den Überblick und sorgt für den nötigen Informationsaustausch? Dafür gibt's unser innovatives Versorgungsangebot „Hausarzt+“.

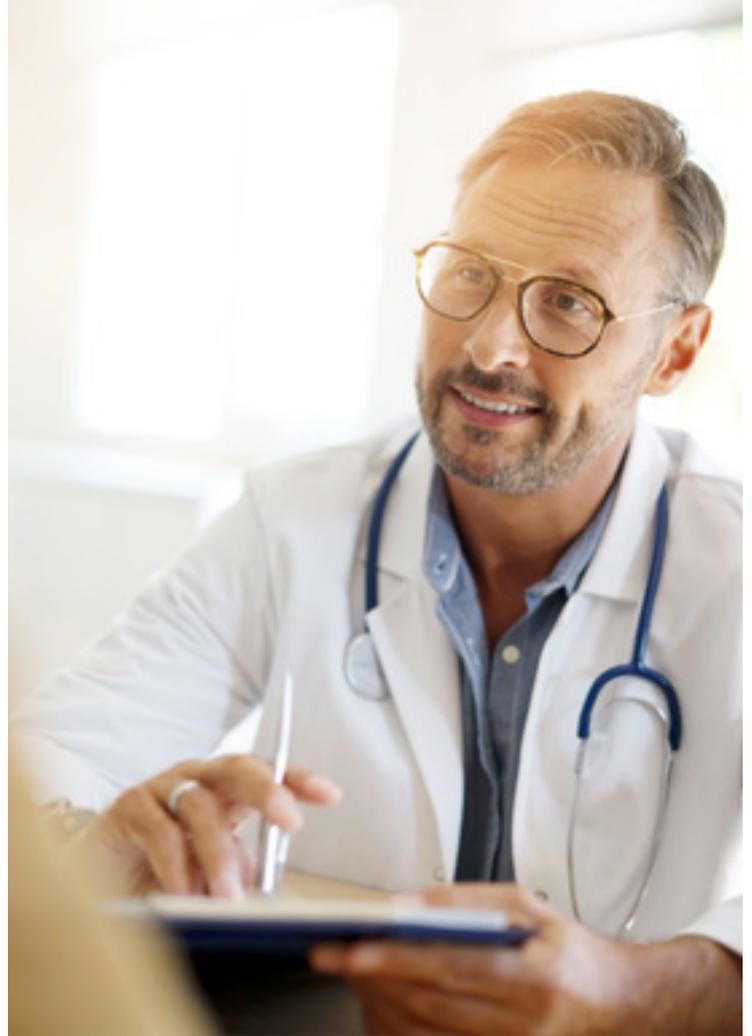
Bei „Hausarzt+“ ist Ihr Hausarzt Dreh- und Angelpunkt Ihrer Behandlung. Er organisiert und koordiniert Ihre Versorgung und stimmt sich mit allen beteiligten Fachärzten und Kliniken ab. Er hat den Überblick über Ihre verordneten Medikamente und über bereits erfolgte Untersuchungen. Ihr Vorteil: Mehr Sicherheit bei der Arzneimitteltherapie und keine unnötigen Doppeluntersuchungen mehr!

Auch die Landesvorsitzende des Hausärztesverbandes Rheinland-Pfalz e. V., Dr. med. Barbara Römer, ist vom Konzept überzeugt: „Hausärztinnen und Hausärzte sind Ihre zentralen Lotsen und Begleiter im vielschichtigen Gesundheitssystem. Diese komplexe Arbeit wird durch das ‚Hausarzt+‘-Programm unterstützt.“

Darüber hinaus profitieren Sie als Teilnehmer unter anderem von erweiterten Vorsorgeangeboten und kürzeren Wartezeiten bei der Behandlung. Ein weiteres Plus: Die Videosprechstunde als digitale Alternative zum herkömmlichen Arztbesuch.

## Erste Anlaufstelle fürs Gesundwerden: Der Hausarzt Ihres Vertrauens

Wer sich freiwillig in das Programm „Hausarzt+“ einschreibt, verpflichtet sich für die Dauer eines Jahres, bei gesundheitlichen Problemen immer zuerst den Hausarzt aufzusuchen. Dieser entscheidet, ob und welche Fachärzte zugeschaltet werden, und nimmt die entspre-



chenden Überweisungen vor. Ausgenommen sind Gynäkologen, Kinder-, Zahn- und Augenärzte – diese können Sie auch weiterhin nach Bedarf konsultieren. Ganz klar: Auch bei Notfällen greift die genannte Regelung nicht.

Ihnen ist eine intensive Betreuung durch den Hausarzt Ihres Vertrauens wichtig? Oder sind Sie womöglich chronisch krank und auf eine gut aufeinander abgestimmte Behandlung durch mehrere Fachärzte angewiesen? Dann ist unser „Hausarzt+“-Programm genau das Richtige für Sie. Und das auch noch zum Nulltarif!



Mehr zu [„Hausarzt+“](#)



# Hören Sie auf Ihr Herz

**I**n der Regel schlägt das Herz ruhig und regelmäßig. Aber manchmal kann es, auch völlig unbemerkt, aus dem Takt geraten. Solche Störungen des Herzrhythmus sind meist harmlos, können aber auch Anzeichen von Vorhofflimmern sein – neben Bluthochdruck der größte Risikofaktor für einen Schlaganfall. Da es in vielen Fällen aber nur sporadisch auftritt, bleibt Vorhofflimmern oft unentdeckt. Die IKK Südwest bietet mit dem Programm „RhythmusLeben“ nun eine einfache Möglichkeit zur Früherkennung.

Möglich macht das die Medizin-App „Preventicus Heartbeats“, die IKK-Versicherte ab 65 Jahren oder ab 55 Jahren mit bestimmten Grunderkrankungen kostenfrei nutzen können. Sie bestimmt Ihren Herzrhythmus, indem Sie Ihren Finger auf die Kameralinse Ihres Smartphones legen – einfacher geht's nicht.

## Herzrhythmus per Smartphone checken – Sicherheit haben

Die App misst die Pulswellen, die mit jedem Herzschlag durch den Körper fließen, und speichert die Ergebnisse, die kontinuierlich von Fachkräften geprüft und ausgewertet werden. Eine Messung dauert gerade einmal eine

Minute – Sie können also ganz bequem zu Hause oder auch unterwegs etwas für Ihre Herzvorsorge tun.

Wenn sich zeigt, dass Ihr Herz unregelmäßig schlägt, erhalten Sie eine Mitteilung und können zur Diagnose einen Termin bei einem der teilnehmenden Kardiologen vereinbaren. Befindet sich keiner in Ihrer Nähe, können Sie auch per Video oder Telefon mit einem der Ärzte Kontakt aufnehmen. Für die weiterführende Behandlung erhalten Sie ein kabelloses EKG-Gerät, das Ihren Herzrhythmus – abweichend von der Standarddiagnostik – bis zu 14 Tage misst und Vorhofflimmern zuverlässig anzeigt. Alles rund um die Bedienung sowie gegebenenfalls erforderliche Behandlungen besprechen Sie mit Ihrem Kardiologen.

Die neue digitale Gesundheitsanwendung ist eine wichtige Ergänzung zu unserem bereits bestehenden Leistungsangebot. Mit Gesundheits-Check-ups, Vorsorgeuntersuchungen, Ernährungs- und Bewegungsprogrammen und vielem mehr können Sie Ihre Herzgesundheit ebenfalls unterstützen.



Mehr zum [Programm „RhythmusLeben“](#) und der [App „Preventicus Heartbeats“](#)

## „Wie fit bin ich?“

Fast 100 Rheinland-Pfälzer hatten sich diese Frage gestellt, die Antwort lieferten die Gesundheits-Check-ups der IKK Südwest: Denn im Juli nahm Aktivberater Frank Brug in Koblenz und Trier – natürlich mit coronakonformem Hygienekonzept – Blutdruck und Lebensstil, das Herz-Kreislauf-System oder die Körperzusammensetzung der zahlreichen Teilnehmer genauer unter die Lupe. Die Ergebnisse gab es mit nach Hause, zusammen mit Tipps und Tricks, wie man diese noch weiter verbessern kann.



## Bundesverdienstkreuz für Josef Reinert



Josef Reinert, bis 2017 Verwaltungsratsmitglied der IKK Südwest, wurde Anfang des Jahres das Bundesverdienstkreuz verliehen. Die Auszeichnung ehrt vor allem seine Verdienste im berufsständischen Bereich: 25 Jahre war er Vizepräsident der Handwerkskammer Trier, gehörte dem Berufsbildungsausschuss an und war langjähriges Mitglied der IG Bau.

Auch für die Innungskrankenkassen setzte er sich ein und kann eine Vielzahl von Erfolgen nachweisen. Er war engagiert im ehrenamtlichen Vorstand der inzwischen in der IKK Südwest vereinten Krankenkassen IKK Trier, IKK Rheinland-Pfalz Nord und IKK Rheinland-Pfalz, deren Weiterentwicklung er maßgeblich prägte. Insgesamt 24 Jahre begleitete er die Innungskrankenkassen auch als Mitglied des Verwaltungsrats.

Bei der offiziellen Verleihung des Bundesverdienstkreuzes im Kurfürstlichen Palais in

Trier würdigten die Verwaltungsratsmitglieder Lothar Weishaar (2. v. l.) und Gerd Benz Müller (r.) sowie IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (l.) in sehr persönlichen Ansprachen die Verdienste von Josef Reinert. Die IKK Südwest gratuliert herzlich und bedankt sich für das langjährige Engagement.

# Klinikum Mutterhaus wird „Gesundes Unternehmen“

Wenn es um Mitarbeitergesundheit geht, ist man beim Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen in Trier an der richtigen Adresse. Denn zusammen mit der IKK Südwest führt das Krankenhaus bereits seit 2017 Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements durch, die sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit der Angestellten fördern und so Belastungen reduzieren.

Dieses Engagement wurde kürzlich mit der Verleihung des Siegels „Gesundes Unternehmen“ gewürdigt. Mit diesem Siegel zeichnet die IKK Unternehmen aus, die sich in besonderer Weise um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter verdient gemacht haben. IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (2. v. l.) und Gesundheitsberaterin Pamela Mauer übergaben das Zertifikat an die beiden Geschäftsführer des Klinikums Oliver Zimmer (l.) und Dr. Christian Sprenger.



# Gesundheitstag in Montabaur

Einen Gesundheitstag der besonderen Art gab es im Juli bei der Kreishandwerkerschaft Rhein-Westerwald, denn da drehte sich alles um das Thema „Beweglichkeit“. Aktivberater Frank Brug führte vor Ort Messungen und Tests durch und ermittelte so, wie flexibel die Teilnehmer aus Montabaur und Umgebung waren. IKK-Gesundheitsberater Thorben Bock besprach die Ergebnisse im Anschluss mit

den Probanden und gab ihnen leicht umzusetzende Übungen an die Hand, um in Zukunft noch beweglicher zu sein. Begleitet wurde der Gesundheitstag von Bezirksleiter Torsten Scheben, der zu den Themen „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ und „Individuelle Gesundheitsförderung“ informierte.



## Wiesbaden mit neuer Leiterin

Seit 2019 ist die IKK Südwest in Wiesbadens Zentrum in direkter Nähe zur Fußgängerzone zu finden, seit April steht das Kundencenter nun unter neuer Leitung: Zusammen mit ihren sieben Mitarbeitern betreut Pia Roßbach die knapp 30.000 Versicherten in und um die hessische Landeshauptstadt.

Nach ihrer Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten absolvierte sie erfolgreich ein Studium der Gesundheitsökonomie und war unter anderem als Kunden- und Gesundheitsberaterin tätig – perfekte Voraussetzungen für den täglichen persönlichen Kontakt im Kundencenter.



### 3 Fragen an Pia Roßbach

*Was macht unser Kundencenter in Wiesbaden für Sie aus?*

Die zentrale Lage, in der wir für unsere Versicherten gut erreichbar sind. Und das tolle Team, das sich jeden Tag mit Kompetenz, Engagement und Freude an der Arbeit für unsere Versicherten einsetzt und für jedes Problem nach einer individuellen Lösung sucht.



*Was schätzen Sie besonders an der Arbeit mit unseren Versicherten?*

Die Abwechslung – jeder Tag hält neue Hausforderungen bereit. Der persönliche Austausch mit unseren Kunden, ob am Telefon oder vor Ort, motiviert mich und gibt mir das Gefühl, einen wichtigen und sinnstiftenden Job zu machen.

*Bei uns dreht sich alles um Gesundheit – wie halten Sie sich fit?*

In meiner Freizeit gehe ich regelmäßig ins Fitnessstudio. Corona hat es tatsächlich geschafft, dass ich auch meine Laufschuhe anziehe und in den Weinbergen jogge. Die Räumlichkeiten in unserem Kundencenter ermöglichen mir auch kleine Sporteinheiten in der Pause.

## So erreichen Sie unser Kundencenter in Wiesbaden:

 **06 11/71 18-9100**  
 [Kundencenter Wiesbaden](#)



## Online-Koch-Date mit Sommersalat

Lecker und saisonal kochen – das ist die Mission, der sich Stefanie Huba und Marina Tremmel von der IKK Südwest zusammen mit Chefkoch Frank Schirmacher von Franks Fit Kitchen verschrieben haben. Dabei stets im Mittelpunkt: regionale Superfoods. In Livestreams backen und brutzeln sie regelmäßig gesunde Gerichte, auch beim letz-

ten Koch-Date ging es wieder heiß her: Ein Süßkartoffel- und ein Quinoasalat standen auf dem Programm, dazu gab es einen Ajvar- und einen Bohnen-Dip. Herrlich frisch, genau das Richtige bei sommerlichen Temperaturen!

Für alle, die nicht nur mehr über das Kochen, sondern Ernährung im Allgemeinen erfahren möchten, ist unsere Ernährungssprechstunde genau das Richtige. Darin dreht sich alles um „Gesundes Essen und Trinken“ – unsere Experten beantworten im persönlichen Gespräch alle Fragen, die Ihnen auf dem Herzen liegen. Die Anmeldung geht ganz einfach: Anrufen, Termin vereinbaren, fertig!

## Ihre Ansprechpartnerin für die Ernährungssprechstunde in Mainz und Wiesbaden:



 **Stefanie Huba,**  
**Ernährungscoach BSA**  
 **0 61 31/4 95-3018**  
 [stefanie.huba@ikk-sw.de](mailto:stefanie.huba@ikk-sw.de)

## Verdienstmedaille für Karl-Heinz Adam



Karl-Heinz Adam aus Alzey-Heimersheim (l.), Mitglied des Verwaltungsrats der IKK Südwest seit 2017, wurde kürzlich die Verdienstmedaille des Landes Rheinland-Pfalz verliehen. Der gelernte Elektroinstallateur gehört dem Verwaltungsrat als Versichertenvertreter an und bekleidet dort als Vorsitzender den Widerspruchsausschuss „Kranken- und Pflegeversicherung Mainz“ sowie den Erledigungsausschuss „Verträge und Versorgung“. Er ist darüber hinaus ehrenamtlich als Arbeitsrichter am Arbeitsgericht Mainz tätig und hatte bis 2019 lange Jahre die Position des Vizepräsidenten der IHK Rheinhessen inne.

Karl-Heinz Adam wurde für sein langjähriges Engagement für die Interessen von Arbeitnehmern, unter anderem in Betriebsräten und den Berufsbildungsausschüssen der Handwerkskammer Rheinhessen und des Deutschen Handwerkskammertages, ausgezeichnet. Übergeben wurde die Verdienstmedaille zusammen mit einer Urkunde im Rahmen einer Feierstunde von Prof. Dr. Hannes Kopf, Präsident der Struktur- und Genehmigungsdirektion Süd.



Daniel Schilling (Mitte) im Gespräch mit Dr. Christian Elsner, Kaufmännischer Vorstand der Universitätsmedizin Mainz, und Claudia Dirks, Head of Communications beim Health Innovation Hub des Bundesgesundheitsministeriums

## Spannende Ideen beim Mainzer Hackathon

Beim Healthcare Hackathon der Universitätsmedizin Mainz dreht sich alles um digitale Innovationen im Gesundheitswesen, in diesem Jahr insbesondere um die Themen „Bau“, „Mobilität“ und „moderne Gestaltung des Arbeitsplatzes“. IKK-Südwest-Vorstand Daniel Schilling nahm an einem Podiumsgespräch zum Arbeitsplatz der Zukunft teil und sprach dabei unter anderem über die Bedeutung von gesunder Arbeitsplatzgestaltung.

Am Infostand berieten derweil IKK-Südwest-Projekt-leiter Gesundheitsförderung Ike Schuster und Leiter Markt Mathias Rohr zu Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie geeigneten Übungen für den Arbeitsalltag. Eine interessante Veranstaltung mit spannenden Ideen, an der wir gerne teilgenommen haben!

## EM-reifes Fußballcamp



Kaum war die EM vorbei, gab's direkt das nächste sportliche Highlight: das „Champions in Life“-Fußballcamp in Oberursel. Zum vierten Mal trafen sich Jungs und Mädchen und waren mit viel Spaß und Einsatz bei der Sache. Dabei ging es nicht nur um das Runde, das ins Eckige muss, sondern auch darum, den jungen Kickern Werte wie Respekt und Fairness zu vermitteln. Die IKK Südwest war erstmals mit dabei und verteilte kleine Geschenke und Fußbälle an die Kids, damit daheim kräftig weitertrainiert werden kann.



## Bänkel-Tour mit der IKK

Bei schönstem Sonnenwetter und strahlend blauem Himmel ging es im Juni für rund 20 Wanderer auf große Bänkel-Tour. Vom Wanderbahnhof in Rockenhausen (Rheinland-Pfalz) ging es froh gelaunt auf Schusters Rappen durch Wald und Flur. Auf 14 Kilometern zeigte die Strecke sich von ihrer besten Seite: Die warmen Temperaturen waren nicht nur ideal zum Wandern, sondern luden auch zum Verweilen auf einer der knapp 40 namensgebenden Bänke am Wegesrand ein.

Mit dabei war die IKK Südwest, die die von der Verbandsgemeinde Nordpfälzer Land veranstaltete Wanderung mit ihren Gesundheits-Checks unterstützte. Justin Ball, Marco Cimini und Olaf Schlösser testeten die Fitness der Teilnehmer und berieten rund um das Thema „Gesundheit“. Immer mit dem Ziel: Auch für die nächste Wanderung topfit zu sein.

## Berufssucher aufgepasst!

„Was soll ich nach der Schule machen?“ – Eine gute Orientierung und wertvolle Impulse bietet die Berufsinformationsmesse in Worms. Dort dreht sich am 17. und 18. September alles um mehr als 100 Ausbildungsberufe, Studienfächer und duale Studiengänge. Am Start: Die IKK Südwest, die rund um die Ausbildung zur Sozialversicherungsfachfrau beziehungsweise zum Sozialversicherungsfachmann informiert. Am Stand der IKK, der sich auf dem Außengelände befinden wird, warten zudem kleine Fitnessaufgaben, die Lust auf mehr Bewegung machen. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall – schaut einfach vorbei!



## Top ausgerüstet!

Mit den neuen Trikots der IKK Südwest geht es für die C-Juniorinnen des VfR Wormatia Worms top ausgerüstet in die neue Saison. IKK-Bezirksleiter Ronald Robinson (l.) übergab den Trikotsatz im Juli an die Abteilungsleiterin der Frauen Jasmin Hofmann und Trainer Nour Ben Taaret. Für die Zukunft ist geplant, die Partnerschaft noch weiter auszubauen, unter anderem wird die IKK die Wormatia bei der offiziellen Saisonöffnung sowie bei Spielen der Frauen- und Herrenmannschaften (U21) unterstützen.





# Spaß für die ganze Familie

Save the Date!  
**12.09.2021**

**E**in Tag für die ganze Familie, bei dem alle auf ihre Kosten kommen – das verspricht der IKK-Familien-Erlebnistag der IKK Südwest. Am 12. September geht es im Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen sprichwörtlich rund, denn auf dem Rundwanderweg gibt es an diesem Tag viel zu erleben.

Kleine Besucher können sich darauf freuen, mit Schaufel und Sieb ausgerüstet bei der Edelsteinsuche reiche Beute zu machen. Beim Spazierstockbasteln kann jeder seinen perfekten Spazierstock mit Federn, Glöckchen und Glitzer selbst gestalten. Wer schon immer einmal wissen wollte, wie sich Sand oder Moos ohne Schuhe an den Füßen anfühlen, ist auf dem Barfußpfad genau richtig. Immer mit dabei: IKK-Maskottchen Fred, das gerne für Fotos bereitsteht.

Aber auch für die großen Besucher hat die IKK einiges im Angebot: Sie können ihre Herzfrequenz oder ihren Stresslevel bestimmen lassen – die Gesundheitsberater der IKK stehen dabei mit Rat und Tat zur Seite. Abgerundet wird

der Wanderspaß mit einem Quiz, das am Startpunkt Biosphärenhaus beginnt und an jeder der fünf IKK-Stationen weitergeht. Dabei gibt es natürlich nur Gewinner, denn jeder Teilnehmer erhält an diesem Tag kostenfreien Zugang zum Baumwipfelpfad und zur Greifvogel-Flugvorführung sowie im Ziel einen kleinen Preis.

Eingerahmt wird das Event von den wunderschönen Landschaften des Erlebniswanderwegs in Fischbach (Dahn) mit seinen zwölf interaktiven Stationen. Schaukelbänke und Hängematten laden zum Entspannen ein, eine Natur-Kneippanlage verspricht Wasserspaß an sonnigen Tagen. Und ein Abenteuerspielplatz sowie der Baumwipfelpfad mit seiner riesengroßen Wendelrutsche warten darauf, erkundet zu werden.

Erleben Sie mit – wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Mehr zum [IKK-Familien-Erlebnistag](#)

# Saarländischer Ernährungspreis 2022



Klinik, Kantine oder Mensa: Immer mehr Menschen jeden Alters nehmen regelmäßig Angebote der Gemeinschaftsverpflegung in Anspruch. Und weil eine gute Ernährung essenziell für einen gesunden Lebensstil ist, verleiht die IKK Südwest zusammen mit dem Ministerium für

Umwelt und Verbraucherschutz des Saarlandes den Saarländischen Ernährungspreis. Der geht an Einrichtungen, die ihre Gäste besonders gesundheitsfördernd und ausgewogen verpflegen.

Bis zum 26. September können sich Kitas und Schulen, Betriebe, Krankenhäuser und Rehakliniken sowie Senioreneinrichtungen mit ihren Verpflegungskonzepten bewerben. Dabei gibt es in jeder Kategorie 1.000 Euro zu gewinnen. Zusätzlich lobt die IKK Südwest einen Preis in Höhe von 3.000 Euro für besonderes Engagement aus.



Mehr zum Saarländischen Ernährungspreis:  
[www.ernaehrungspreis-saarland.de](http://www.ernaehrungspreis-saarland.de)



## Wandern auf dem IKK Erlebnisweg

Wandern hat im vergangenen Jahr einen echten Boom erfahren. Kein Wunder, denn das Erleben der Natur macht richtig viel Spaß! Ab September kann man im Saarland auch mit der IKK Südwest wandern, und zwar auf dem nagelneuen IKK Erlebnisweg, der als Teil des Fünf-Kreise-Wegs im Freizeitzentrum Finkenrech in Dirmingen beginnt und endet.

Die offizielle Eröffnung findet am 18. und 19. September im Rahmen des Festes „Herbst auf dem Finkenrech“ statt. An diesen Tagen können Besucher nicht nur das tolle Gelände mit seinen Spielplätzen und wunderschönen Gärten genießen, sondern bekommen noch mehr geboten: Ein Bauernmarkt und Live-Musik warten auf Groß und Klein. Zudem wird es an diesen Tagen auch einen Aktionsstand der IKK geben, an dem Sie beispielsweise Ihre Gesundheit durchchecken lassen können.

## Matildas süße Lasagne macht das Rennen



Wer macht aus regionalen und saisonalen Zutaten das beste Dessert? Rund um diese Frage dreht sich der Rezeptwettbewerb, den das Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz jedes Jahr für saarländische Schüler ausrichtet. Die Antwort in diesem Jahr: Matilda vom Gymnasium Johanneum in Homburg. Sie überzeugte mit

ihrer fantastischen süßen Lasagne, die sie zusammen mit Christoph Bier, Referatsleiter Ernährung im Ministerium, am 17. Juni im Rahmen eines Koch-Events zubereitete – für die Gewinnerin ein in doppelter Hinsicht aufregender Tag, denn sie feierte auch ihren Geburtstag.

Das gemeinsame Kochen fand im Rahmen des Projekts „schmeckt.einfach.gut.“ statt, das das Ministerium zusammen mit dem Adipositas-Netzwerk SAAR e. V. und der IKK Südwest bereits seit mehreren Jahren betreibt. Darum war auch IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth vor Ort, der nicht nur doppelt gratulierte, sondern nach getaner Arbeit auch die Backkünste von Matilda genoss.



Mehr zum Koch-Projekt „schmeckt.einfach.gut.“:  
[www.schmeckt-einfach-gut.de](http://www.schmeckt-einfach-gut.de)

# Saarländischer Gesundheitspreis 2021



Auch 2021 schreibt die IKK Südwest zusammen mit dem Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie den Saarländischen Gesundheitspreis aus. Gesucht werden Projekte, die sich um die Themen „Gesundheit“ und „Prävention“ verdient

machen. Besonders im Fokus stehen dabei die Kategorien: „Gesund aufwachsen“, „Gesund leben und arbeiten“ sowie „Gesund alt werden“. In einer Sonderkategorie wird der IKK Präventionspreis verliehen. Er richtet sich an Projekte, die – insbesondere im Hinblick auf die Corona-Pandemie – die Vorbeugung psychischer und physischer Erkrankungen unterstützen.

Die Anmeldefrist läuft noch bis zum 15. September 2021, teilnehmen können Vereine, Verbände, Unternehmen, Behörden, Kindergärten, Schulen, Institutionen, Organisationen, Kommunen sowie Gesundheits-, Pflege- und Senioreneinrichtungen. Die Verleihung findet am 10. Dezember statt.

Mehr zum Saarländischen Gesundheitspreis unter: [www.gesundheitspreis.saarland.de](http://www.gesundheitspreis.saarland.de)



## Spielerpatenschaft bei der HG Saarlouis

Mit dem saarländischen Handball-Drittligisten HG Saarlouis verbindet die IKK Südwest eine langjährige Partnerschaft. Die Patenschaft für den 26-jährigen Rückraumspieler Tom Paetow (h. r.), auf die sich beide kürzlich geeinigt haben, soll diese Verbundenheit nun weiter festigen.

Die neue Kooperation, die IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (v. l.), Regionaldirektor Jörg Kiefer (h. l.) und der Geschäftsführer der HGS Franz Josef Hoffmann (v. r.) mit ihrer Unterschrift besiegelten, ermöglicht es der IKK, sich gleich doppelt zu engagieren: Zum einen fördert sie den saarländischen Handball, zum anderen kann sie so auf eins ihrer Kernthemen aufmerksam machen: Prävention. Denn wer sich schon als Kind gerne bewegt, ist oft auch als Erwachsener sportlich aktiv – und damit meist auch gesünder. Tom Paetow ist als Spitzensportler, Trainer der U17 der HGS sowie Leiter diverser Handball-AGs an saarländischen Schulen der ideale Botschafter für einen sportlichen Lebensstil.

## Vortragsreihe für Alleinerziehende

Seit Mai bietet die IKK Südwest zusammen mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland (KISS), dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland und dem Verband für alleinerziehende Mütter und Väter die digitale Seminarreihe „Solo/Künstler – Alleinerziehend ohne Stress“ an. In den einstündigen Vorträgen geben Experten Solo-Eltern hilfreiche Tipps an die Hand: In der ersten halben Stunde geht es immer um konkrete Unterstützungsmöglichkeiten, im zweiten Teil um Strategien zur Bewältigung des Alltags – Homeschooling und innovative Ansätze zur Konfliktlösung sind nur zwei von vielen Themen.

Die nächsten beiden Vorträge finden am 26. September und 31. Oktober statt, dann geht es unter anderem um „Ernährung für die ganze Familie – schnell, gesund und unkompliziert“. Anmelden können Sie sich über die Website der KISS; Ihnen wird kurz vor dem Termin ein Teilnahme-Link zugesandt.



Mehr zur Vortragsreihe „Solo/Künstler – Alleinerziehend ohne Stress“: [www.selbsthilfe-saar.de/solokuenstler](http://www.selbsthilfe-saar.de/solokuenstler)

„Jede Fahrt  
mit dem Rad ist  
besser, als zu  
Hause auf der  
Couch zu sitzen“



Auf dem Sattel seines Rennrads fühlt er sich wohl: Dirk Hertgen, Referent Gesundheitsförderung der IKK Südwest, bei „Rad am Ring“, einer Radsportveranstaltung auf dem Nürburgring

Die Arbeitsklamotten abstreifen, sich auf den Sattel schwingen und in die Pedale treten. Für viele Deutsche ist das Radfahren – nicht erst seit Corona – eine beliebte Freizeitbeschäftigung. So auch für Dirk Hertgen, Referent Gesundheitsförderung der IKK Südwest und begeisterter Radsportler. *für mich* hat mit dem Experten über die gesundheitlichen Effekte des Radelns gesprochen. Und räumt mit einem Vorurteil auf, mit dem das E-Bike immer wieder zu kämpfen hat.

**I** want to ride my bicycle“ – Diese Textzeile aus einem bekannten Song der britischen Rockband „Queen“ könnte passender nicht sein angesichts des wahren Fahrrad-Booms, den wir in der Corona-Pandemie bisher erlebt haben.

Wer sich von geschlossenen Fitnessstudios und Reisebeschränkungen nicht den Spaß verderben lassen wollte, der holte das gute alte Fahrrad wieder aus der Garage, einfach um sich draußen zu bewegen und fit zu halten oder gemeinsam mit der Familie die Gegend zu erkunden. Nicht selten wurde der alte „Drahtesel“ kurzerhand ersetzt durch ein nagelneues E-Bike. Auch „Pedelecs“ werden diese Fahrräder mit elektrischem Hilfsmotor genannt, die sich zunehmender Beliebtheit erfreuen.

Aber ist das E-Bike nicht eigentlich eine Mogelpackung, wenn es um den Fitness-Aspekt geht? Schließlich unterstützt einen ja die Kraft eines Elektromotors, um vom Fleck zu kommen. Verpufft damit nicht jeglicher Gesundheitseffekt, den man sich vom Fahrradfahren vielleicht erhofft?

Nicht unbedingt, wie Dirk Hertgen, Referent Gesundheitsförderung der IKK Südwest, weiß: „Jede Fahrt mit dem Rad – egal ob mit einem herkömmlichen Fahrrad oder mit elektromotorischer Unterstützung – ist besser, als zu Hause auf der Couch zu sitzen. Sie trainieren damit nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System und bestimmte Muskelgruppen Ihres Körpers, die Bewegung an der frischen Luft fördert zudem den Stressabbau und Ihre Konzentrationsfähigkeit.“

### **Egal ob konventionell oder elektrisch: Sicherheit beim Radfahren geht vor**

Die Sicherheit beim Radfahren habe allerdings höchste Priorität, sagt der 47-jährige gebürtige Trierer, der selbst

gerne in der Eifel und an der Mosel mit dem Rennrad unterwegs ist, für seinen sportlichen Genuss aber auch schon mal eine Reise nach Mallorca oder in die österreichischen Alpen auf sich nimmt. „Wichtig sind ein qualitativ gutes Fahrrad, ein Helm und praktische Erfahrung mit Ihrem Rad, um sicher durch den Verkehr zu kommen.“

Wer überlegt, sich ein neues Fahrrad zu kaufen, und sich nicht sicher ist, ob ein E-Bike oder ein herkömmliches Rad die bessere Wahl ist, sollte einige Punkte bedenken, so der Experte: „Je nach Region hilft das E-Bike, Steigungen zu überwinden, die mit einem konventionellen Rad nur mit viel Training fahrbar sind. Radtouren können somit flexibler geplant werden, da Sie dabei nicht so sehr auf das Profil achten müssen. Außerdem sind gemeinsame Touren, zum Beispiel mit Freunden oder der Familie, ungeachtet etwaiger Leistungsunterschiede problemlos machbar.“



*Dirk Hertgen,  
Referent Gesundheitsförderung  
der IKK Südwest*

### **Radeln trotz Handicap: Das E-Bike macht's möglich**

Nicht zuletzt eigne sich ein E-Bike eher für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. „Wer gesundheitliche Probleme hat, die das Radfahren in seiner ursprünglichen Form erschweren oder gar unmöglich machen, für den eignet sich ein E-Bike. Damit muss man trotz der Einschränkungen nicht auf körperliche Belastungen verzichten, die der eigenen Gesundheit förderlich sind.“

Für all diejenigen, die körperlich fit sind und weniger mit anderen zusammen fahren, empfehle sich ein konventionelles Fahrrad – und natürlich regelmäßiges Training.

Aber wie viel Fahrradfahren ist eigentlich gesund? Wie oft und wie lange sollte ich dafür fahren?

„Für einen gesundheitlichen Nutzen sollten Sie mindestens zweimal die Woche, jeweils 30 bis 45 Minuten fahren“, so der Gesundheitsexperte der IKK Südwest. „Entscheidend ist übrigens nicht immer, wie lange Sie fahren, sondern die Kombination aus Dauer und Intensität. Der Spaß steht dabei ganz klar im Vordergrund.“

# GESUNDHEIT IST DEINE CHANCE.

Jetzt aktiv werden und vorbeugen!

# AUSZEIT

**RICARDA JUNG**  
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 Aufhalten, 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.