

# für mich

## Lachen ist die beste Medizin

Wie Klinikclowns für mehr  
Freude sorgen

## Ein ganzes Leben lang aktiv sein

Mit IKK Lifeaktiv fit und  
gesund bleiben

**„Gesundheit  
ist ein Thema,  
das alle betrifft“**

Ärztin und Fernsehmoderatorin  
Dr. Julia Fischer im Interview

# INHALT



14 | TITELTHEMA

## Ärztin und Journalistin Dr. Julia Fischer

Die Moderatorin des Gesundheitsmagazins „Doc Fischer“ im Interview

### SERVICE

- 4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:  
Enttäuschender Entwurf der Bundesregierung
- 6 | Selbstzahler aufgepasst: Steuerbescheid fristgerecht nachreichen
- 6 | Wichtige Änderung bei der Familienversicherung
- 7 | IKK Südwest gleich zweifach ausgezeichnet



#### 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, Torsten Nenko, Kathrin Peifer • 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**: IKK Südwest, [@istockphoto.com](https://www.istockphoto.com), SWR/Patricia Neligan, Humor Hilft Heilen, Michael Fuchs, Marina Weigl, Südwestdeutscher Fußballverband, filmreflex, Tiergarten Worms/Nina Hochstrasser, Landkreis Merzig-Wadern, INSZENE MEDIA, Rouven Christ, melhubach photographie, SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Trier, Daniel Volksheimer, Kathrin Schmid, Mathias Rohr **HINWEIS**: Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Das Magazin *für mich* wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung, zur Gesundheits-erziehung 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.

8 | Nah am Puls der Menschen in der Region

10 | Gewusst, wie – Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

12 | Guter Rat muss nicht teuer sein

13 |  Für Kinder da sein

20 | IKK Lifeaktiv – Für ein aktives Leben

22 |  Lachen ist die beste Medizin

32 | Gemeinsam stark!

## SPIEL & SPASS

16 | Geistesblitz:  
Rätsel für Groß und Klein  
(Lösungen auf Seite 18/19)



## AUS DER REGION

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



## Liebe Leserinnen und Leser,

für das Jahr 2023 wird in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) aktuell von einem Rekorddefizit von mindestens 17 Milliarden Euro ausgegangen. Wir erwarten politische Lösungen, um die Finanzen der GKV für die kommenden Jahre nachhaltig zu stabilisieren. Die jetzt beschlossenen Maßnahmen lassen viele Erwartungen offen und sind in dieser Form nicht hinnehmbar. Der Gesundheitsminister erweckt den Eindruck einer Scheinstabilisierung, die aber vielmehr wieder nur eine kurzfristige Überbrückungshilfe sein wird und durch höhere Zusatzbeiträge leider auf den Schultern von Versicherten und Betrieben sowie der Wirtschaft ausgetragen wird. Wir hätten uns an vielen Stellen, etwa bei den Preisen für Arzneimittel, eine stärkere Übernahme politischer Verantwortung erhofft – darum fordern wir deutliche Nachbesserungen. Auch unsere Verwaltungsratsvorsitzenden haben sich mit dem Thema auseinandergesetzt und verdeutlichen ihre Positionen auf den Seiten 4 und 5.

Darüber hinaus finden Sie in unserem Magazin auch weiteren interessanten Lesestoff. In unserer Ratgeberrubrik „Gewusst, wie“ geht es diesmal darum, was Sie tun können, wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird. Unsere Expertentipps sowie einen Überblick über die kostenfreien Online-Vorträge, mit denen wir Pflegebedürftige und deren Angehörige unterstützen, finden Sie auf den Seiten 10 bis 12.

Wir freuen uns außerdem, über die Stiftung „Humor Hilft Heilen“ von Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen berichten zu können. Wie Klinikclowns dafür sorgen, dass kranke Menschen nicht nur mehr lachen, sondern auch gesünder werden, erfahren Sie auf Seite 22/23.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling





# Enttäuschender Entwurf der Bundesregierung

Die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung ist bereits seit vielen Jahren ein Thema, so auch unter der neuen Bundesregierung. Die immer weiter steigenden Kosten zwingen zum Handeln. Gerade daher enttäuscht der vorgelegte Entwurf für ein GKV-Finanzstabilisierungsgesetz und ist in dieser Form nicht hinnehmbar.

Die Prognosen zeigen auch für das Jahr 2023 nach oben: Deutliche Mehrausgaben alleine für die stationäre Versorgung veranschlagt die gesetzliche Krankenversicherung in Deutschland und damit auch die IKK Südwest für die Versorgung der Menschen in der Region. Trotzdem hinterlässt der erste Entwurf für eine Finanzreform, der am 27. Juli im Kabinett beschlossen wurde, bei Ralf Reinstädler und Rainer Lunk, den Vorsitzenden des IKK-Verwaltungsrats, einen völlig unzureichenden Eindruck: „Unserer Meinung nach handelt es sich bei den vorgestellten Eckpunkten

wieder nur um eine kurzfristige Überbrückungsmaßnahme. Es wird der Eindruck einer Schein-Stabilisierung erzeugt, von nachhaltigen Änderungen ist aber nach wie vor nichts zu sehen.“

Insbesondere bei den massiv gestiegenen Kosten für Arzneimittel, die einer der größten

Treiber der Kostenentwicklung sind, hatten sich beide mehr erhofft. „Eine Maßnahme, die dringend angebracht wäre, ist die Senkung der Umsatzsteuer“, erklärt Ralf Reinstädler. Allein reicht das allerdings nicht, es sind noch weitere Maßnahmen notwendig. Rainer Lunk sieht

zur Stabilisierung der GKV-Finzen

darüber hinaus Handlungsbedarf, wenn es um den kostendeckenden Krankenversicherungsschutz für Arbeitslosengeld-II-Empfänger geht: „Eine Anhebung der bei Weitem nicht kostendeckenden Beitragspauschalen seitens des Gesetzgebers würde jedes Jahr der Versichertengemeinschaft aus Arbeitgebern und Mitgliedern rund 10 Milliarden Euro sparen, die damit für die originären Aufgaben der Krankenversicherung zur Verfügung stünden.“ Denn dieser Krankenversicherungsschutz für die Leistungsbezieher von Arbeitslosengeld II ist eine sogenannte versicherungsfremde Leistung, also eine Aufgabe des Staates, die dieser lediglich an die gesetzliche Krankenversicherung delegiert hat.

Mit den vorgestellten Eckpunkten wird sich das Defizit in der gesetzlichen Krankenversicherung nicht eindämmen lassen. Für das Jahr 2023 ist prognostiziert, dass min-

destens 17 Milliarden Euro fehlen werden. „Es ist bereits angekündigt, dass der Zusatzbeitrag um 0,3 Prozentpunkte steigen soll, was wieder eine Mehrbelastung für Versicherte und Arbeitgeber bedeutet. Für uns wird hier eindeutig in die falsche Richtung gesteuert – wir fordern eine deutliche Kurskorrektur, die Versicherte und Arbeitgeber entlastet“, sind sich Reinstädler und Lunk einig.

Der Kabinettsentwurf des Gesetzes sieht außerdem ein Bundesdarlehen in Höhe von einer Milliarde Euro vor, dazu kommt ein Bundeszuschuss an die GKV aus dem Bundeshaushalt in Höhe von zwei Milliarden Euro. Drei Milliarden Euro sollen über Effizienzpotenziale bei Arzneimittelherstellern, Krankenhäusern und im ambulanten Bereich gehoben werden. „Auch die zusätzlich geplante ‚Einsparung‘, also das Abschmelzen der Rücklagen der gesetzlichen Krankenkassen, ist weder kurz- noch mittelfristig hilfreich. Damit wird ein strukturelles Defizit immer weiter vor sich hergeschoben und führt in Zeiten steigender Kosten für Energie und Lebenshaltung in 2024 möglicherweise zu noch höheren Beiträgen“, so Reinstädler und Lunk abschließend.

Im Rahmen der Bundespressekonferenz des IKK e. V. am 22. August haben die Vorstände der IKK Südwest, Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling, klare Forderungen für die mittel- und langfristige Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung an die Politik gestellt: „Eine deutliche Verbreiterung der Einnahmehasis der GKV ist unabdingbar. Dies könnte durch eine Partizipation an vorhandenen Steuern auf die der Gesundheit entgegenwirkenden Genussmittel und Güter erreicht werden – insbesondere vor dem Hintergrund, dass der übermäßige Genuss von Tabak und Alkohol hohe Folgekosten für die GKV verursacht.“

Würde die GKV etwa hälftig an den Staatseinnahmen aus Tabak-, Alkohol-, Alkopop-, und Schaumweinsteuer beteiligt, würde das – gemessen an den Vorjahren – zu mehr als acht Milliarden Euro Mehreinnahmen pro Jahr führen und so helfen, das Defizit der GKV zu verringern. „Daher ist es legitim, über die Beteiligung der GKV an den erhobenen und gesundheitspolitisch motivierten Lenkungssteuern zu diskutieren. Denn das Ziel muss sein, im Sinne der Solidargemeinschaft einen weiteren Anstieg der Beitragssätze zu verhindern.“



Ralf Reinstädler



Rainer Lunk



Mehr zum [Verwaltungsrat](#)

# Selbstzahler aufgepasst: Noch bis Ende des Jahres alten Steuerbescheid nachreichen

Wer kennt das nicht: Im hektischen Alltag fällt es nicht immer leicht, an alles zu denken. Darum ein wichtiger Hinweis an unsere Versicherten, die ihre Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung selbst zahlen müssen: Wenn Ihre Beiträge für das Jahr 2019 aufgrund eines fehlenden Einkommensteuerbescheides bisher lediglich vorläufig festgesetzt wurden, haben Sie noch bis 31. Dezember 2022 Zeit, den Bescheid für das entsprechende Veranlagungsjahr bei uns einzureichen.

Geht Ihr Einkommensteuerbescheid 2019 erst nach dieser Frist bei uns ein, sind wir gesetzlich verpflichtet, Ihre Beiträge für das Veranlagungsjahr endgültig in Höhe der Beitragsbemessungsgrenze festzusetzen. Einzige Ausnahme: Das Finanzamt hat den Steuerbescheid aus bestimmten Gründen noch nicht erlassen.

Darum gilt: Reichen Sie Ihren Steuerbescheid rechtzeitig bei uns ein und vermeiden Sie so unnötig hohe Beiträge, die

womöglich nicht den tatsächlichen Einkommensverhältnissen von 2019 entsprechen.

Das Einreichen Ihres Steuerbescheides machen wir Ihnen so einfach wie möglich: In unserer [„IKK Südwest“-App](#), die Sie kostenfrei in den App Stores von Apple und Google herunterladen können, haben Sie die Möglichkeit, Ihr Dokument sicher und schnell an uns zu übermitteln. Einfach mit dem Handy abfotografieren, hochladen, fertig!



## Wichtige Änderung bei der Familienversicherung

Sie haben Angehörige, die kostenfrei in der Familienversicherung der IKK Südwest mitversichert sind? Gute Neuigkeiten gibt's für Minijobber, die bisher nicht mehr als 470 Euro im Monat verdienen durften, um von der Versicherung zum Nulltarif zu profitieren: Zum 1. Oktober 2022 wird die sogenannte Geringfügigkeitsgrenze an den neuen Mindestlohn von 12 Euro pro Stunde angepasst und dynamisch ausgestaltet.

Für Familienversicherte, die eine geringfügige Beschäftigung ausüben, gilt dann: Die Verdienstgrenze orientiert sich an einer Wochenarbeitszeit von zehn Stunden zu Mindestlohnbedingungen. Damit dürfen Minijobber ab 1. Oktober dieses Jahres bis zu 520 Euro im Monat verdienen, um beitragsfrei mitversichert zu sein.

Aber was heißt eigentlich „dynamisch ausgestaltet“? Ganz einfach: Die Geringfügigkeitsgrenze ist nicht länger ein feststehender Wert, sondern immer an die Höhe des gesetzlichen Mindestlohns gekoppelt. Heißt: Steigt der Mindestlohn, so steigt auch die Geringfügigkeitsgrenze.



[Mehr zur Familienversicherung](#)



# IKK Südwest gleich zweifach ausgezeichnet

Ob Servicegedanke, Leistungsstärke oder digitale Angebotsvielfalt – für uns stehen immer unsere Kunden im Mittelpunkt. Dass wir damit genau ins Schwarze treffen, haben kürzlich gleich zwei Fachmagazine bestätigt: Das Computer-Magazin CHIP lobte unsere digitalen Angebote, während das Handelsblatt unsere Kundenorientierung auszeichnete.

## Digital exzellent aufgestellt

Insgesamt 34 gesetzliche und private Krankenkassen hat das Magazin CHIP in Ausgabe 9/2022 miteinander verglichen. Ziel war es herauszufinden, wer den besten digitalen Service im Gesundheitswesen bietet. Die Computer-Experten haben dazu App, Web-Auftritt, Service und digitale Gesundheitsangebote genau unter die Lupe genommen. Können Krankmeldung oder Dokumente wie Immatrikulationsbescheinigungen problemlos hochgeladen werden, gibt es einen Erinnerungsservice für Impftermine und Vorsorgeuntersuchungen, lassen sich Mediziner einfach mit einer Online-Arztsuche finden und gibt es ein umfangreiches Bonusprogramm, das zu gesundheitsbewusstem Verhalten motiviert?

Für unsere IKK Südwest ließen sich all diese Fragen mit einem klaren „Ja“ beantworten. Das Ergebnis überrascht daher nicht: Die IKK Südwest punktet auf ganzer Linie und wurde als beste regionale Krankenkasse ausgezeichnet. Im bundesweiten Vergleich erreichen wir einen hervorragenden zweiten Platz.

## Beste Krankenkasse in Sachen Kundenorientierung

Gesundheitliche Zusatzangebote wie professionelle Zahnreinigung, erweiterte Früherkennungsuntersuchungen oder Reiseschutzimpfungen stehen hoch im Kurs und werden immer häufiger nachgefragt. Aber welche Krankenkasse hat genau die Zusatzangebote, die sich ihre Versicherten wünschen? Die Antwort gibt ein Ranking, das das Handelsblatt in seiner Ausgabe vom 10. August 2022 veröffentlicht hat. Insgesamt 40.000 Anfragen beim Online-Portal „gesetzlichekrankenkassen.de“ zwischen Juli 2021 und Juni 2022 hat das Deutsche Finanz-Service Institut (DFSI) dafür ausgewertet.

Das Ergebnis ist klar: Ob es um die Übernahme von Osteopathie oder einen Bonus für die Teilnahme an Präventionskursen geht – mit der IKK Südwest liegen Versicherte immer genau richtig. Denn wir erreichen nicht nur den ersten Platz unter den regionalen Krankenkassen, sondern stehen auch im Ranking der bundesweiten Krankenkassen ganz oben auf dem Siebertreppchen.



Mehr zu unseren hervorragenden  
Leistungen und Services

# Nah am Puls der M in der Region

Hessen, Rheinhessen und Pfalz – in diesen Regionen kümmern sich Regionaldirektor Daniel Volksheimer (47) und die Leiter Markt Mathias Rohr (38) und Kathrin Schmid (39) um die Gesundheit der IKK-Südwest-Versicherten und der Betriebe sowie ihrer Beschäftigten. Wie wertvoll persönliche Nähe nicht nur im Privaten, im Kreis der Familie und Freunde, sondern auch beim Thema „Gesundheit“ ist, erklären sie im Interview.

**D**ie IKK Südwest ist eine regionale Krankenkasse, die in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland aktiv ist. Welche Vorteile, denken Sie, hat das Thema „Regionalität“ für die Versicherten und Betriebe?

**Daniel Volksheimer:** Ein Riesenvorteil sind die kurzen Entscheidungswege. Unsere Mitarbeiter kennen die Situation vor Ort und können so schnell und unkompliziert praxisnahe Entscheidungen im Interesse der Versicherten und der betreuten Betriebe treffen.

**Mathias Rohr:** Ganz wichtig für uns als regionale Krankenkasse: Verlässlichkeit. Und: Kompetenz. Gerade wenn es um das Thema „Gesundheit“ geht, braucht man einen starken Partner an seiner Seite, der sich auskennt und weiß, wo der Schuh drückt.

**Kathrin Schmid:** Wir stehen zu unserem Wort und sprechen die gleiche Sprache wie unsere Versicherten und Arbeitgeber in der Region. Dadurch können wir auf individuelle Bedürfnisse gezielt eingehen und wertvolle Unterstützung bieten.

*Was bedeutet Regionalität für Sie persönlich?*

**MR:** Regionalität bedeutet für mich Heimat. Sie ist da, wo ich mich wohl und gut aufgehoben fühle. Genau dieses Gefühl vermitteln wir unseren Versicherten und den von uns betreuten Betrieben. Egal ob im Außendienst oder in

unserem Kundencenter vor Ort – wir sind nah und regional für sie da.

**KS:** Nähe und Verbundenheit, das ist es, was Regionalität im Kern für mich ausmacht. Hier hat man seine Wurzeln und pflegt seine Traditionen, beispielsweise beim Essen: Was für den Saarländer der Dibbelabbes ist, ist für den Pfälzer der Saumagen.

**DV:** Regionalität steht immer auch für Qualität, und das nicht nur in der Lebensmittelbranche. Immer mehr Menschen greifen auf regionale

Produkte und Dienstleistungen zurück. Denn: Regionalität schafft Vertrauen. Daher nehmen für uns als IKK Südwest die Themen „Transparenz“ und „Verbindlichkeit“ einen hohen Stellenwert ein. Ganz zur Zufriedenheit unserer Kunden.



*Daniel Volksheimer, Regionaldirektor für Hessen, Rheinhessen und die Pfalz, geht mit seiner Frau und den beiden gemeinsamen Kindern gerne auf Reisen*

# enschen



*Familienzeit – der perfekte Ausgleich zu ihrer Tätigkeit als Leiterin Markt Ost bei der IKK Südwest: Kathrin Schmid, hier mit Sohn Jonas (l.), Tochter Amelie sowie Hund Cleo*

*Die IKK Südwest setzt auf persönliche Nähe, wenn es um das Thema „Gesundheit“ geht. Was habe ich als Versicherter davon?*

**KS:** Unsere Mitarbeiter kommunizieren stets auf Augenhöhe mit ihren Kunden und nehmen sich Zeit für eine individuelle Beratung. Das Besondere: Jeder Versicherte hat einen festen Ansprechpartner, seinen persönlichen Kundenberater, der aufgrund vorangehender Kontakte weiß, was ihm wichtig ist.

**DV:** Diese persönliche Nähe ist immens wichtig, denn was gibt es Persönlicheres als die eigene Gesundheit? Wer sein Gegenüber nicht kennt, erkennt auch nicht, was derjenige braucht beziehungsweise was demjenigen helfen könnte. Unsere Kundenberater können das leisten, was ein anonymes Callcenter kaum hinbekommt: persönlichen Service und eine bedarfsgerechte Beratung.

**MR:** Ganz wichtig ist hier in der Tat das Thema „Vertrauen“. Unsere persönlichen Kundenberater sind echte Vertrauenspersonen für unsere Versicherten und stehen diesen in allen Lebenslagen zur Seite. Das gilt im Übrigen auch für unseren Außendienst: Unsere Bezirksleiter, die einen festen Postleitzahlenbereich betreuen, besuchen unsere Versicherten gerne auch in den eigenen vier Wänden, falls Not am Mann ist.



*Ein Saarländer, der in Hessen wohnt und in Rheinland-Pfalz arbeitet: Leiter Markt Nord Mathias Rohr mit seiner Familie*

*Welche Rolle spielen die Themen „Nähe“ und „Gemeinschaft“ in Ihrem Leben außerhalb der IKK Südwest?*

**DV:** Meine Familie und meine Freunde sind mir sehr wichtig. Wir können uns aufeinander verlassen und sind füreinander da. Wie wertvoll das ist, zeigt sich besonders, wenn es einem gerade mal nicht so gut geht.

**MR:** Meine Frau und ich haben uns vor Kurzem ein Haus gekauft und sind fleißig am Renovieren. Ohne die Hilfe unserer Freunde und Verwandten, Menschen, die uns nahestehen und auf deren Unterstützung wir jederzeit bauen können, würde dieses Projekt nicht ganz so reibungslos vonstattengehen. Womit wir wieder beim so wichtigen Thema „Verlässlichkeit“ wären.

**KS:** Ich bin ein Familienmensch durch und durch. Mein Mann, meine beiden Kinder, unser Hund und ich leben mit meinen Eltern in einem Haus. Drei Generationen unter einem Dach – das funktioniert genau deshalb so gut, weil wir als Gemeinschaft aufeinander achtgeben. Weil wir liebevoll und wertschätzend miteinander umgehen und uns gegenseitig helfen und unterstützen. Die Nähe zu meinen Liebsten gibt mir enorm viel Kraft und lässt mich Energie tanken. Dafür bin ich sehr dankbar.

*Herzlichen Dank für das nette und offene Gespräch.*

# Gewusst, wie

## Was tun, wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird?

### Nach einem Unfall kommt Familie Fricke ins Grübeln: Was passiert eigentlich, wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird?

**W**as ein lustiger Wanderausflug werden sollte, hat Familie Fricke einen ordentlichen Schreck eingejagt: Opa Fricke ist gestürzt und musste ins Krankenhaus. Inzwischen gab es Entwarnung – alles ist noch mal glimpflich ausgegangen, bald kann er wieder nach Hause. Aber was wäre gewesen, wenn Opa Fricke sich schwer verletzt hätte und sogar pflegebedürftig geworden wäre?

Unsere Expertinnen erklären, wie man im Fall einer Pflegebedürftigkeit am besten vorgeht.



### Schritt 1: Überblick verschaffen

Nach dem ersten Schock gilt es erst einmal, sich einen Überblick zu verschaffen. Das heißt: Schauen Sie sich an, wie die genaue Situation in Ihrem Fall ist. Mit ein paar kurzen Fragen können Sie sich einfach organisieren:

#### Welche Hilfen benötigt der Betroffene generell, um den Alltag zu bewältigen?

Wer die Versorgung eines pflegebedürftigen Menschen organisieren will, muss wissen, welche Hilfen konkret benötigt werden. Das können Hilfen beim Essen und Trinken, bei Toilettengängen, bei der Körperpflege oder in Sachen Mobilität, etwa beim Aufstehen, Gehen oder Treppensteigen, sein. In den meisten Fällen wird der Betroffene auch seinen Haushalt nicht mehr alleine führen können.

Eine besondere Herausforderung ist es, wenn durch Erkrankungen wie Demenz rund um die Uhr Betreuung und Beaufsichtigung erforderlich sind.



#### Ist externe Unterstützung notwendig?

Manchmal können Familien die Pflege und Betreuung nicht alleine stemmen. In diesen Fällen kann externe Unterstützung genutzt werden. Hierzu zählen vor allem Pflege-, Betreuungs- oder Hauswirtschaftsdienste.

#### Welche Hilfsmittel benötigt der Pflegebedürftige?

Hilfsmittel sind Gegenstände, durch die Pflegebedürftige selbständiger werden, die aber auch die Pflege für die Pflegeperson erleichtern können. Hierzu zählen beispielsweise Toilettensitze und Rollatoren, aber auch Pflegebetten und Rollstühle.

### Schritt 2: Beraten lassen

Da sich die meisten Menschen in Sachen Pflegeversicherung nicht gut auskennen, besteht einer der wichtigsten Schritte darin, sich beraten zu lassen. Ideale Anlaufstellen für alle Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen sind die Pflegestützpunkte. Hier können sie all ihre Fragen stellen: Welche Möglichkeiten der Versorgung gibt es und wie





Bärbel Blesius und Tina Zierhut sind Pflegeberaterinnen bei der IKK Südwest. Sie bieten regelmäßig Online-Pflegekurse mit verschiedenen Themenschwerpunkten an.

lassen sich diese finanzieren? Welche Anträge muss ich stellen? Die Beratung ist dabei kostenfrei und neutral. Die Pflegestützpunkte helfen außerdem bei Antragsverfahren und unterstützen bei der Organisation

erforderlicher Hilfen. Unsere persönlichen Kundenberater helfen Ihnen aber auch gern bei ersten Fragen weiter.

Als besonderen Service bieten wir regelmäßig Online-Vorträge an, in denen ein großes Spektrum rund um das Thema „Pflege“ abgedeckt wird. Ausführliche Informationen gibt es direkt auf der nächsten Seite.

### Schritt 3: Anträge stellen

Nachdem Sie sich einen Überblick verschafft und sich haben beraten lassen, geht es nun darum, sich Hilfe zu beschaffen. Auch hier ist der Pflegestützpunkt die ideale Anlaufstelle. Am wichtigsten ist es, einen Pflegeantrag zu stellen, da mit ihm der Pflegegrad bestimmt wird, der wiederum die Höhe der finanziellen Unterstützung festlegt. Sie bekommen aber auch Hilfestellungen, welche weiteren Anträge in Ihrem Fall sinnvoll sind. Sofern Sie Hilfsmittel benötigen, muss Ihnen der behandelnde Arzt eine Verordnung ausstellen.

Den Pflegeantrag finden Sie [online](#). Wenn Sie möchten, senden wir Ihnen den Antrag aber auch per Post zu. Falls Sie beim Ausfüllen nicht alleine zurechtkommen, helfen Ihnen unsere Kundenberater oder die Pflegestützpunkte gern weiter.

- Sobald uns der Pflegeantrag vorliegt, schalten wir den Medizinischen Dienst ein. Er prüft, ob die Voraussetzungen für einen Pflegegrad vorliegen. Den entsprechenden Bescheid erhalten Sie von uns in der Regel innerhalb von fünf Wochen.
- Mit dem Bescheid erhalten Sie zudem das Gutachten und umfangreiche Informationen über die Leistungen, die Ihnen zustehen.

### Schritt 4: Versorgung organisieren

In Deutschland übernimmt die Familie immer noch einen Großteil der Versorgung pflegebedürftiger Menschen. Das führt nicht selten zu großen Belastungen, doch es gibt

viele Möglichkeiten, wie Betroffene Unterstützung finden können.

- **Pflegedienste** helfen bei der Körperpflege, bei hauswirtschaftlichen Arbeiten und können stundenweise Betreuung übernehmen. Sie führen aber auch medizinische Behandlungspflege durch.
- Qualitätsgesicherte **Betreuungs- und Hauswirtschaftsdienste** sind (im jeweiligen Bundesland) anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag.
- **Tagespflegeeinrichtungen** versorgen Patienten den ganzen Tag. Pflegebedürftige werden morgens abgeholt und abends wieder nach Hause gebracht.
- Es ist auch möglich, für einen begrenzten Zeitraum eine stationäre Versorgung in einer Pflegeeinrichtung durchzuführen. Das nennt sich **Kurzzeitpflege**.
- Wenn eine Pflege zu Hause nicht mehr zu gewährleisten ist, ist **vollstationäre Pflege** eine der Optionen. Der Pflegebedürftige wird hier auf Dauer in einer Pflegeeinrichtung versorgt. Alternativen dazu sind, je nach Fall, **betreutes Wohnen** oder **ambulant betreute Wohngemeinschaften**.

Für die Finanzierung dieser Versorgungsmöglichkeiten stehen verschiedene Leistungen der Pflegeversicherung zur Verfügung. Wie Sie diese nutzen und sinnvoll kombinieren können, erfahren Sie in unserem Online-Vortrag „Leistungen der Pflegeversicherung“ (siehe nächste Seite).



Mehr zum Thema [Pflege](#)

[Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe finden](#)

# Guter Rat muss nicht teuer sein



Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt, stehen Betroffene und Angehörige vor einer großen Herausforderung. Mit den Online-Vorträgen der IKK Südwest ist guter Rat kostenfrei.

**E**s spielt keine Rolle, ob es von einem auf den anderen Tag passiert oder als schleichender Prozess – tritt Pflegebedürftigkeit ein, stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Wie können wir Pflege und Versorgung sicherstellen? Welche Hilfen gibt es und wie lassen sie sich finanzieren? Welche Leistungen stellt die Pflegeversicherung zur Verfügung und wann stehen mir diese Leistungen zu?

Antworten auf diese Fragen gibt es in unseren kostenfreien Online-Vorträgen. Unsere IKK-Pflegeberaterinnen erläutern darin die wichtigsten Punkte rund um das Thema „Pflege“. Am 12. September 2022 startet unsere neue Vortragsreihe. In den fünf Vorträgen informieren wir über folgende Themen:

- o [Pflegebedürftig?!? Was Betroffene und ihre Angehörigen jetzt wissen sollten](#) – Wir geben einen Überblick über die Pflegeversicherung

- o [Vom Pflegeantrag zum Pflegegrad](#) – Alles zu Antragsverfahren und Begutachtung
- o [Alzheimer und Demenz](#) – Was steckt hinter dieser Erkrankung, wie können Sie damit umgehen und wo erhalten Sie Hilfe?
- o [Leistungen der Pflegeversicherung Teil 1 und 2](#) – Tipps zum Organisieren einer guten Versorgung und zur Entlastung von Pflegepersonen
- o [Rentenversicherungsbeiträge für pflegende Angehörige](#) – Wann zahlt die Pflegeversicherung Beiträge für Ihre Rentenversicherung und wie hoch sind sie?

Die Vorträge werden zu unterschiedlichen Terminen angeboten, zur Teilnahme sind lediglich eine Internetverbindung und ein online-fähiges Gerät notwendig. Teilnehmen können alle Interessierten, auch Nicht-IKK-Südwest-Versicherte sind herzlich eingeladen. Eine Voranmeldung ist notwendig, geht aber ganz einfach. Mehr dazu finden Sie unter den oben angegebenen Links.



Mehr zum Thema [Pflege](#)

# Für Kinder da sein

Psychische Erkrankungen sind für viele immer noch ein Tabuthema, über das nur selten offen gesprochen wird. Besonders schwierig ist es für Kinder, deren Eltern psychisch erkrankt sind. Ihnen fehlt je nach Alter nicht nur das Verständnis dafür, was ihre Eltern durchmachen, sondern auch die Möglichkeit, damit umzugehen. Mit CHIMPS-NET bieten wir betroffenen Familien Hilfe an.

**G**erade weil psychische Erkrankungen nicht sichtbar sind, vergisst man leicht, wie häufig sie wirklich sind: Laut dem Bundesfamilienministerium wachsen drei bis vier Millionen Kinder in Familien auf, in denen mindestens ein Elternteil psychisch erkrankt ist. Durch die besondere Situation ist es in diesen Familien oftmals so, dass sich Heranwachsende ihre eigenen Sorgen und Ängste nicht anmerken lassen. Trotzdem leiden sie – und haben ein deutlich höheres Risiko, selbst eine psychische Erkrankung zu entwickeln.

Das wollen wir unbedingt vermeiden – darum sind wir nun Teil von CHIMPS-NET, einem Projekt, das betroffene Kinder und Jugendliche unterstützt. Die Hilfsangebote, die je

nach familiärer Situation von kurzen Präventionsmaßnahmen über Mischformen aus Prävention und Therapie bis hin zu familienorientierter Therapie mit Psychotherapeuten reichen, eröffnen viele Möglichkeiten, die Gesundheit zu schützen oder zu verbessern.

## Wie funktioniert die Teilnahme?

Wer sich für CHIMPS-NET anmelden möchte, kann das ganz leicht tun: Einfach eine der teilnehmenden Kliniken



kontaktieren. In Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland gibt es vier Zentren, die mit CHIMPS-NET zusammenarbeiten: das Universitätsklinikum Gießen und Marburg,

das Universitätsklinikum Frankfurt, die Universität Koblenz-Landau und das Universitätsklinikum des Saarlandes in Homburg. Die Kontaktseite haben wir unter dem Artikel für Sie verlinkt. Voraussetzung ist, dass mindestens ein Elternteil psychisch erkrankt ist und die Kinder zwischen 3 und 18 Jahren alt sind.



Mehr zu [CHIMPS-NET](#)



DOC  
Fischer

SWR»

# „GESUNDHEIT ist ein Thema, das alle betrifft“

Sie ist Ärztin, Medizin-Journalistin, Buchautorin und moderiert jeden Montag um 20.15 Uhr im SWR Fernsehen das Gesundheitsmagazin „Doc Fischer“. *für mich* sprach mit Dr. Julia Fischer (38) über Glücksgefühle und lästige Coronapfunde.

**W**as ist für Sie das Spannende am Thema „Gesundheit“?

**Dr. Julia Fischer:** Es gibt einfach nichts Faszinierenderes als unseren Körper. Dieses Wunderwerk aus Millionen Zellen und verschiedenster Organe – das sollten wir alle nach bestem Wissen und Gewissen gesund erhalten. Wie wir das am besten schaffen, darüber möchte ich aufklären.

*Wollten Sie schon immer Ärztin werden?*

Als kleines Mädchen wollte ich Tierärztin werden, in der Schulzeit habe ich jedoch gemerkt, dass ich wahnsinnig

gerne schreibe, Geschichten erzähle und Dinge, die mich persönlich faszinieren, am liebsten der ganzen Welt mitteile. Hinzu kam mein großes Interesse an Medizin. Da lag es also auf der Hand, diese beiden Bereiche miteinander zu verbinden. So wurde ich Medizinjournalistin.

*„What a Feeling – Die Medizin der Gefühle“ heißt die Neuauflage Ihres Sachbuchs, das gerade erschienen ist. Sollten wir alle mehr auf unseren Bauch hören? Und mehr Gefühle zulassen?*

Unbedingt! Gefühle bestimmen unser Sein, beeinflussen unser Verhalten, unsere Entscheidungen und bilden

die Basis für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Niemand sollte daher aus seinem Herzen eine Mördergrube machen. Es tut Körper und Seele gut, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen, mit sich in Kontakt zu sein und auch darüber zu sprechen. Wenn Sie also gerade auf Wolke sieben schweben, dann dürfen Sie das auch zeigen. Singen Sie oder machen Sie einen Luftsprung – egal! Oder sind Sie traurig? Dann schämen Sie sich Ihrer Tränen nicht. Wer Freude, Kummer, Wut und Trauer immerfort unterdrückt, kann auf Dauer seelisch wie körperlich krank werden.

*Gerade Männer scheinen sich aber schwerzutun, über ihre Gefühle zu sprechen.*

Weil sie es zumeist nicht gelernt haben. Doch wer seine Gefühle immer nur in sich hineinfrisst, der leidet viel eher unter Stress und Burn-out. Jungs werden leider viel zu oft dazu erzogen, keine Schwäche zu zeigen, nicht zu weinen. Stattdessen machen sie Probleme mit sich selbst aus. Dabei wäre es doch viel besser, über Sorgen, Ängste und Krisen offen zu reden. Mit ein Grund, warum bei Männern Depressionen viel seltener diagnostiziert werden als bei Frauen. Sie sprechen schlichtweg nicht über ihre Probleme.

*Die Coronapandemie hat viele von uns dicker, träger und behäbiger gemacht. Eine Studie der TU München hat ergeben, dass 40 Prozent der Deutschen während der zurückliegenden beiden Jahre fünf bis sechs Kilo zugelegt haben. Wie bringe ich diese Pfunde wieder zum Schmelzen?*

Von Crash-Diäten halte ich wenig. Achten Sie lieber ganz bewusst darauf, wann Sie tatsächlich satt sind, und legen dann die Gabel zur Seite. Ratsam ist auch eine frische, vita-

minreiche, ausgewogene Ernährung. Essen Sie möglichst bunt und gesund. Also mehr Gemüse, weniger Fleisch – und Finger weg von Fertigprodukten, die meist voller künstlicher Aromen und Konservierungsstoffe stecken. Kochen Sie lieber selbst. Dann wissen Sie auch, was auf dem Teller landet.

*Viele Menschen gehen erst zum Arzt, wenn sie krank sind. Dabei ist Vorbeugen immer besser als Heilen. Sollte man sich rechtzeitig einen gesünderen Lebensstil angewöhnen? Stichwort: Prävention und Vorsorge?*

Auf jeden Fall. Gesundheit ist ein Thema, das alle betrifft. Und wir sollten nicht müde werden, das Bewusstsein darüber zu stärken. Wer sich gesund ernährt, sich viel bewegt, nicht raucht und ärztliche Vorsorge-Checks wahrnimmt, bleibt länger gesund und hat einfach mehr vom Leben.

*Gehört das Thema „Gesundheit“ in die Schule?*

Klares Ja! Ich würde mir wünschen, dass das Thema bereits in Kitas und Schulen präsenter wäre, ein stärkeres Bewusstsein geschaffen würde. Schon Kinder sollten lernen, wie man gesundes Essen selbst zubereitet, warum Vitamine wichtig sind und dass es gut ist, sich möglichst viel zu bewegen.

*Sitzen gilt als das neue Rauchen. Im Schnitt sitzen wir 9,6 Stunden am Tag auf unseren vier Buchstaben, tagsüber in gekrümmter Haltung am Schreibtisch, abends regungslos vorm Fernseher. Ist das nicht Gift für die Gesundheit?*

Absolut. Daher: Jeder Schritt, jede Aktivität, jede Bewegung zählt. Selbst ein Spaziergang ist besser als zu Hause rumzusitzen. Mein Tipp: Suchen Sie sich einen Sport, der Ihnen Spaß macht und zu Ihrer Persönlichkeit passt. Setzen Sie sich kleine, realistische Ziele. Niemand muss gleich morgen einen Marathon gewinnen.

*Wie halten Sie sich persönlich fit?*

Früher habe ich viel Leichtathletik gemacht und war regelmäßig schwimmen. Heute gehe ich öfter joggen, mache zu Hause Fitness mithilfe von Online-Kursen oder verabrede mich mit Freundinnen im Park zum Outdoor-Frühspport. Gemeinsam trainieren macht einfach mehr Spaß. Außerdem: Wer sich mit Freunden zum Sport verabredet, kneift seltener.

*Frau Dr. Fischer, ganz herzlichen Dank für unser Gespräch!*

# Geistesblitz

Rätsel für Groß und Klein



## Wortbrücke

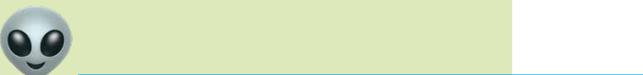
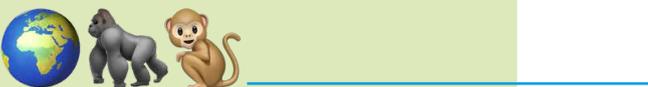
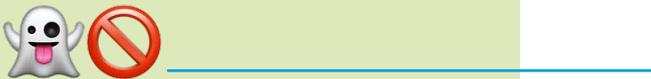
Lust auf eine Runde Gehirnjogging? Füllen Sie die Lücke so aus, dass aus dem Wortteil vorne ein Substantiv und aus dem Wortteil hinten ein Adjektiv entsteht. Beispiel: Tel **Ler** nfähig

- |                                     |  |                                    |                                  |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|
| Automo <input type="text"/> lig     | Sum <input type="text"/> lichtbewusst    | Flasc <input type="text"/> ktisch  | Brau <input type="text"/> emisch |
| Hochh <input type="text"/> führlich | Kugelschrei <input type="text"/> echtigt | Ba <input type="text"/> fangreich  | Kür <input type="text"/> sig     |
| Han <input type="text"/> namisch    | Ket <input type="text"/> chnisch         | Mor <input type="text"/> ronomisch | Käu <input type="text"/> tig     |

## Filme raten!



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



# Findest Du den Unterschied?

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



# 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	H	E	R	B	S	T	Z
B	S	X	V	U	I	B	N
C	T	N	E	B	E	L	E
Q	U	D	M	E	M	Ä	P
S	R	N	Z	I	U	T	N
G	M	L	D	S	N	T	N
W	I	R	H	C	E	E	E
P	T	L	Ö	N	E	R	E



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

Einfach umblättern und checken, ob alles richtig ist.

# Geistesblitz

Rätsel für Groß und Klein

LÖSUNGEN



## Wortbrücke

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

Tel **ler** nfähig

Automo **bil** lig

Sum **pf** lichtbewusst

Flasc **he** ktisch

Brau **ch** emisch

Hochh **aus** führlich

Kugelschrei **ber** echtigt

Ba **um** fangreich

Kür **bis** sig

Han **dy** namisch

Ket **te** chnisch

Mor **ast** ronomisch

Käu **fer** tig

## Filme raten!



Welche Filme suchen wir? (Beispiel: 🧑🏻🕶️⚡ = Harry Potter)

 Arielle, die Meerjungfrau

  Das Dschungelbuch

  Ghostbusters

   Jurassic Park

  Batman

  Der weiße Hai

   Planet der Affen

  Lola rennt

 Alien

  Die Ritter der Kokosnuss

# Findest Du den Unterschied?

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



# 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	H	E	R	B	S	T	Z
B	S	X	V	U	I	B	N
C	T	N	E	B	E	L	E
Q	U	D	M	E	M	Ä	P
S	R	N	Z	I	U	T	N
G	M	L	D	S	N	T	N
W	I	R	H	C	E	E	E
P	T	L	Ö	N	E	R	E

**FRED'S SCHERZFRAGE**

Wie nennt man die Steigerung von Buchstabensuppe?

Wörtersee



# Für ein aktives Leben

Mit den Kindern im Garten toben. Mit dem E-Bike die Region erkunden. In aller Ruhe durch die Natur wandern. All das geht dann am besten, wenn man fit und gesund ist. Damit das möglichst lange so bleibt, haben wir mit IKK Lifeaktiv genau das Richtige für Sie.

**A**usreichend bewegen, gesund ernähren und auch noch Zeit zum Entspannen finden – gar nicht so einfach im hektischen Alltag. Damit Sie den Überblick behalten und ein Leben lang aktiv bleiben können, gibt es IKK Lifeaktiv. Auf unserer Webseite finden Sie genau die Angebote, die zu Ihnen passen – mit wenigen Klicks geht's zu Kursen, Gesundheitsreisen, Seminaren und Coachings.



### Wer rastet, der rostet

Seit einigen Jahren zeigt sich immer deutlicher, dass wir uns zu wenig bewegen. Kein Wunder: In Bürojobs verbringen wir acht Stunden und mehr vor dem Bildschirm, zu Hause wartet nach einem anstrengenden Tag die bequeme Couch auf uns. Darum gilt Sitzen mit seinen negativen Effekten inzwischen als das neue Rauchen.

Den inneren Schweinehund zu überwinden, ist nicht einfach. Wir helfen Ihnen, ihm die Stirn zu bieten: Wie wäre es beispielsweise mit unseren Seminaren rund um Ausdauertraining? Oder mit einem Trainingsprogramm rund um Rückengesundheit? Mehr Bewegung war noch nie so einfach.



### Du bist, was du isst

Tütensuppen, Fertiggerichte, Fast Food – wenn es darum geht, schnell etwas zu essen zuzubereiten oder zu kaufen, sind industriell verarbeitete Lebensmittel nicht weit. Allerdings sind sie mit ihren Konservierungsmitteln und hohen Anteilen an Fetten und Zucker in den seltensten Fällen gesund.

Dabei muss gute Ernährung gar nicht schwer sein. Das beweisen beispielsweise unsere Seminare und Vorträge rund um Kohlenhydrate oder Proteine. Und für Menschen, die erkrankt sind, bieten wir medizinische Ernährungstherapien an – oft können mit einfachen Ernährungsumstellungen bereits Erfolge erzielt werden.



### In der Ruhe liegt die Kraft

Hektik und Stress sind heute allgegenwärtig, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, verlangt uns einiges ab. Umso wichtiger ist es, sich hin und wieder Auszeiten zu gönnen.

Wie wäre es beispielsweise mit einer Gesundheitsreise in ein Wellness-Hotel, wo Sie es sich richtig gutgehen lassen können? Oder tun Sie in unseren Yoga- oder Tai-Chi-Kursen etwas für Körper, Geist und Seele – mit unseren Online-Angeboten sogar im eigenen Wohnzimmer.



### Süchten den Kampf ansagen

Mit Gewohnheiten zu brechen, ist alles andere als leicht. Raucher beispielsweise kennen das aus leidvoller Erfahrung: Der Entschluss aufzuhören ist gefasst, trotzdem fällt es schwer, auf die geliebte Zigarette zu verzichten.

Bei Süchten und Abhängigkeiten ist das keine Seltenheit. Aber auch hier gibt es Lösungen – und wir unterstützen Sie dabei, sie umzusetzen. In Seminaren und Beratungen, etwa über unsere Coaching-Hotline, lernen Sie unter anderem, Verhaltensmuster zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken. So wird es möglich, bald wieder ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

### Das alles – und noch viel mehr

Diese und viele weitere Angebote hält IKK Lifeaktiv für Sie bereit. Aber nicht nur das: Auch Kitas, Schulen, Kommunen und Selbsthilfegruppen finden hier genau das Richtige. Von Kursen für Erzieher oder Lehrer bis hin zu Unterstützungsangeboten für Selbsthilfe-Organisationen – schauen Sie einfach auf unserer Webseite vorbei.



Mehr zu [IKK Lifeaktiv](#)



# Lachen ist die beste Medizin

Humor  
Hilft  
Heilen

Ein berührender Moment ist das wirksamste Medikament! Davon ist Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen überzeugt. 2008 hat der bekannte Mediziner, Autor und Kabarettist seine Stiftung „Humor Hilft Heilen“ ins Leben gerufen. Seither zaubern speziell geschulte Klinikclowns in Kliniken und Pflegeeinrichtungen großen und kleinen Patienten sowie Heimbewohnern ein Lachen aufs Gesicht und lindern auf diese Weise ihre Sorgen, Leiden und Nöte.

**E**ben noch lagen sie in ihren Betten eines Bonner Krankenhauses, nun lachen sie vergnügt um die Wette, während sie nach bunten Luftballon-Elefanten und riesigen Seifenblasen greifen. Mit Musik, Magie, Empathie und einem Koffer voller Überraschungen gelingt es den tollpatschigen Klinikclowns, den kranken Kindern ein Lachen aufs Gesicht zu zaubern und den Klinikalltag für einen Moment vergessen zu machen. Ein Zehn-Minuten-Auftritt, der für die Kinder die Welt bedeutet.



## Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern

Lachen ist die beste Medizin – das weiß der Volksmund schon lange. Seit rund 15 Jahren gibt es überall in Deutschland Klinikclowns in Krankenhäusern, die große und kleine Patienten aufmuntern, Lebensmut schenken und auf diese Weise den Heilungsprozess fördern.



Ein Pionier auf diesem Gebiet ist Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen. Der Arzt, Kabarettist und Bestsellerautor unterstützt die Idee von Anfang an. Bereits 2008 gründete Hirschhausen die Stiftung „Humor Hilft Heilen“, um kranken Menschen ein Lachen zu schenken. Unter dem Motto „Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern“ möchte Hirschhausen Spender und Akteure vernetzen, Ärzte, Pflegekräfte und Clowns weiterbilden und therapeutischen Humor im Gesundheitswesen salonfähig machen. Viel wurde bislang erreicht, viel ist noch zu tun – in Kliniken, Heimen und auf Palliativstationen.

## Humor schenkt Kraft und Lebensmut



Tatsächlich können Klinikclowns enorm dabei helfen, Kindern die Angst bei Behandlungen zu nehmen, sie aufzumuntern und seelischen Stress zu lindern. Aus gutem Grund: Besonders für die jüngsten Patienten stellt ein Klinikaufenthalt eine Ausnahmesituation dar, die sie aus ihrem sozialen Umfeld reißt, vertraute Beziehungen infrage stellt, seelische und psychische Verunsicherungen auslösen kann. Die Klinikclownbesuche helfen Kindern und Eltern, mit Lachen, Spaß und besonderen Begegnungen für einen Augenblick dem Krankenhausalltag zu entfliehen. Im Spiel mit den Clowns mobilisieren kranke Kinder neue Energien, Mut und Zuversicht, die sich positiv auf den Gesundheitszustand auswirken und Heilungsprozesse unterstützen können.

Dies gilt sogar in schweren Momenten, beispielsweise auf dem Weg in den OP-Saal. Vom Anziehen der OP-Kleidung über die Einnahme von Medikamenten bis in die OP-Schleuse leisten die Clowns Kindern, aber auch Eltern und Angehörigen seelischen Beistand. Gerade weil Eltern durch solche Situationen oft sehr belastet sind und Pflegefachkräfte nicht die Zeit haben, durchgehend bei den Kindern zu sein, entstehen auf diese Weise kleine, aber wichtige Momente der Ablenkung und Leichtigkeit.

Doch nicht nur Kindern kommen die Klinikclownbesuche zugute. Die Stiftung „Humor Hilft Heilen“ hat die gesamte

Lebenszeit des Menschen im Blick. Während auf der Frühchenstation der Berliner Charité eine Musiktherapeutin die Neugeborenen und ihre Mütter und Väter beruhigt, bieten die Profis in Seniorenheimen und auf Palliativstationen wertvolle Hilfe – was auch wissenschaftliche Studien belegen. Die Arbeit der Stiftung wird über Spenden finanziert und hilft Menschen bundesweit.



Mehr zu [Humor Hilft Heilen](#)

Die Fotos sind vor der Coronapandemie entstanden. Entsprechend der medizinischen Vorgaben beachten die Klinikclowns die geltenden Schutz- und Hygienemaßnahmen und spielen mit Masken.

## Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen

### Gründer und Geschäftsführer der Stiftung „Humor Hilft Heilen“

*Herr Prof. Dr. von Hirschhausen, was unterscheidet einen Zirkusclown von einem Klinikclown?*

Gute Klinikclowns machen nicht sich, sondern ihr Gegenüber zum Star. Sie haben kein festes Programm, improvisieren stark, gehen individuell auf ihr Gegenüber ein. Jede Visite ist ein Unikat.

*Mit welchem Ziel?*

Der Humor und dieser sehr direkte, individuelle menschliche Kontakt stärken den Lebensmut, fördern Zuversicht und positive Gedanken. Das zeigt sich bei kleinen Kindern, Erwachsenen und Senioren, Menschen mit Behinderungen und sogar Sterbenskranken. Wir stärken das Humane in der Humanmedizin!



*Lässt sich die „Humorforschung“ wissenschaftlich belegen?*

Ja, mehrere renommierte Institute und Hochschulen begleiten unsere Projekte wissenschaftlich und konnten die Wirkung nachweisen.

*Was wünschen Sie sich für die Zukunft?*

Sporadische Klinikclownbesuche sind gut. Konsequenter und nachhaltiger wäre es jedoch, wenn die Klinikclowns fester Bestandteil des Klinikteams und im täglichen Medizinbetrieb eingesetzt würden.

## Radeln für Organspende



Sieben Leben kann eine einzige Organspende retten – darum ist es wichtig, über Organspende aufzuklären und zu informieren. Die IKK Südwest ist hier schon seit Jahren aktiv und war selbstverständlich auch bei der „Radtour für Organspende“ dabei. Die 32 Kilometer lange Tour führte vom Uniklinikum Gießen und Marburg über Lich zurück zum Gießener Kirchplatz, wo unsere Mitarbeiter für alle Anwesenden Organspendeausweise bereithielten. Auch IKK-Maskottchen Fred war für die gute Sache vor Ort und feuerte die Radler kräftig an.

Am 12. Oktober steht bereits der nächste Termin in Sachen Organspende an. Beim Organspendetag an der Theodor-Litt-Schule in Gießen haben die Schüler die Möglichkeit, ihre Fragen unter anderem an Experten des Uniklinikums Gießen und Marburg zu richten und direkt mit Betroffenen zu diskutieren.

## Beratung in bester Atmosphäre

Unser Kundencenter in Mainz hat einen Facelift bekommen. In der Isaac-Fulda-Allee bieten wir Besuchern nun noch mehr Komfort. Im neu gestalteten Empfangsbereich begrüßen wir unsere Versicherten und leiten sie an ihren persönlichen Kundenberater weiter. Die Vier-Augen-Gespräche finden in den neuen Beraterlounges statt – kleinen, abgetrennten Sitzgelegenheiten, in denen wir mithilfe modernster Technologie bei allen Fragen rund um das Thema „Krankenversicherung“ mit Rat und Tat zur Seite stehen. Sollte es dann doch einmal länger dauern, lädt der Wartebereich mit bequemen Sesseln zu einer kurzen Pause ein.

Schauen Sie einfach bei uns vorbei. Unser Team freut sich auf Sie!



### Kundencenter Mainz:

 **Isaac-Fulda-Allee 7**  
**55124 Mainz**  
 **0 61 31/4 95-3000**

## Schlau mit Smartklick

Heute kommen Kinder immer früher mit Internet und Smartphones in Berührung. Meist passiert das zunächst ganz harmlos – sie spielen Handyspiele oder schauen sich Videos auf den Handys ihrer Eltern an. In der 5. Klasse besitzen dann aber bereits etwa 94 Prozent der Schüler ein eigenes Smartphone.

Genau dort, am Übergang von Grund- zu weiterführender Schule, setzt das neue Konzept „Smartklick“ an. Zusammen mit ihrem Partner filmreflex hat die IKK Südwest unter Federführung von Gesundheitsberaterin Daniela dos Santos Leite das Konzept entwickelt, um in Sachen Medienkompetenz und -nutzung weiterzubilden und auf Risiken aufmerksam zu machen. Mitte Juli machte das Projekt Station an der Jakob-Grimm-Schule in Rotenburg an der Fulda und machte acht 5. Klassen in Sachen Internet fit. IKK-Expertin Franziska Pakulat brachte zudem in kleinen Einheiten mehr Bewegung in den Schulalltag.

 Mehr zu [Smartklick](#)



## Glückliches Wiesbaden

In diesem Jahr findet bereits der fünfte Wiesbadener Glückstag statt, an dem sich alles um Achtsamkeit und Gesundheit dreht. Dazu steht am 25. September einmal mehr der Mentale Sportpfad im Mittelpunkt, der mit seinen Stationen, an denen kleine Übungen zum Entspannen und Aktivwerden auf die Teilnehmer warten, mitten durch die Wiesbadener Innenstadt führt.

Wie in den vergangenen Jahren schließt sich die IKK an und macht daraus sogar eine Glückswoche. In der Zeit vom 19. bis 25. September führen unsere Experten unter dem Motto „Von Herzen glücklich“ in der Gesundheitsmanufaktur Gesundheitsmessungen durch, bei denen das Herz-Kreislaufsystem durchgecheckt wird. Zur Belohnung gibt es sogar ein kleines Glücksgeschenk. Fred und Bezirksleiter Sener Hekim finden's auch super – kommen Sie vorbei!



**Gesundheitsmanufaktur  
Wiesbaden:**

 **Luisenstr. 21  
65185 Wiesbaden**  
 **06 11/71 18-9107**

**Anmeldungen  
per Mail an  
[gesundheitsmanufaktur-  
wiesbaden@ikk-sw.de](mailto:gesundheitsmanufaktur-wiesbaden@ikk-sw.de)**

## Schnitzeljagd am Kinderpfad



Spiel, Spaß und Spannung – all das gab es bei der feierlichen Eröffnung des Greifensteiner Kinderpfads am 12. Juni. Auf der drei Kilometer langen Wanderung folgten Groß und Klein der Geschichte der „blauen Maschine“, die ihren Ursprung im gleichnamigen Kinderbuch von Heike Ellermann hat. Eine Schnitzeljagd führte dabei von Station zu Station, wo Spiele und Rätsel auf die Teilnehmer warteten.

Mit dabei: Leiter Markt Nord Mathias Rohr und Bezirksleiterin Denise Bauß, die den Besuchern an diesem Tag mit Rat und Tat zur Seite standen. Tatkräftig unterstützt wurden sie von dem stets gut gelaunten IKK-Maskottchen Fred, mit dem nicht nur die Kleinsten viel Spaß hatten.

## KINDERleicht in Form

Der Grundstein für einen gesunden Körper wird bereits früh gelegt. Damit das jetzt noch einfacher gelingt, hat die IKK Südwest ein Pilotprojekt gestartet: den Online-Kurs „Abnehmen mit der IKK Südwest – KINDERleicht in Form kommen“.

Das Programm richtet sich an leicht übergewichtige Kinder im Alter von acht bis zehn Jahren und ihre Eltern, die Teilnehmerzahl ist auf zehn Kinder begrenzt. In dem zehnteiligen Seminar geben IKK-Gesundheitsberaterin Petra Naske und Ernährungscoach Stefanie Huba Tipps zum spielerischen Umgang mit den Themen „Bewegung“ und „Gesunde Ernährung“.



Der Kurs startet Anfang November – wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen!



**Jetzt anmelden mit dem Betreff „KINDERleicht“  
unter [gesundheitsmanufaktur-wiesbaden@ikk-sw.de](mailto:gesundheitsmanufaktur-wiesbaden@ikk-sw.de)**

# Tore satt beim IKK-Junioren-Verbandspokal

Hoch her ging es am 11. Juni auf dem Sportgelände des SV Morlautern bei Kaiserslautern. An diesem Tag traten die besten Mannschaften der D-, C- und B-Jugend in den Finals des IKK-Junioren-Verbandspokals gegeneinander an. Der TSV Schott Mainz schnürte dabei gleich einen Doppelpack. Die B-Jugend sicherte sich mit einem überlegenen 5:1 den Titel, bei der C-Jugend war es ungleich dramatischer: Es ging bis ins Elfmeterschießen, erst nach 18 Schützen stand der TSV mit einem 10:9 als Sieger fest. Auch die Partie der D-Jugendlichen war lange spannend: Bis in die letzten Spielminuten stand es 1:1, durch zwei späte Treffer setzten sich die Kicker des FC Speyer aber doch mit 3:1 durch. Wir gratulieren den siegreichen Teams und freuen uns auf die nächste Saison!



# Familienspaß im Tiergarten Worms

Save the date!  
**18.09.2022**



Lemuren, Frettchen, Paviane, Kängurus und Erdmännchen – diese Tiere und noch viele mehr gibt es im Tiergarten Worms zu bestaunen. Das schöne und weitläufige Gelände im Naherholungsgebiet „Bürgerweide“ lädt zum Erkunden ein, über 250.000 Besucher locken die von mehreren Kontinenten stammenden Tierarten pro Jahr an.

Am 18. September gibt's für Groß und Klein noch einiges mehr zu bestaunen. Beim IKK-Familien-Erlebnistag führen fünf Mitmachstationen quer über das Gelände. An jeder Station wartet eine Aufgabe auf die kleinen Besucher, zum Beispiel das Bewältigen eines Barfußpfads. Für die großen Teilnehmer ist auch einiges geplant: So stehen unsere Gesundheitsberater bereit, um sie bei den Check-ups auf Herz und Nieren durchzuchecken. Wer alle Stationen absolviert, kommt in einen Lostopf und kann mit etwas Glück eine von 40 tierischen Begegnungen in Begleitung eines Tierpflegers gewinnen. Also schnell im Kalender markieren und vorbeikommen!

# Richtig was los in Göllheim

Mehr als 25 Sportvereine trafen sich am „Tag des Donnersberger Sports“ in Göllheim und zeigten, was in der Region alles möglich ist. Pausenlos waren auf der Bühne Aktionen und Darbietungen zu bestaunen, während diverse Sportangebote wie Golf, Bogenschießen oder Mountainbiking auf Interessierte warteten. Besonderes Highlight, an das sich viele noch aus Schultagen erinnern dürften: Die Besucher konnten sich in den Disziplinen des Sportabzeichens messen und sich nach „olympiareifer“ Leistung über eine glänzende Dankeschön-Medaille freuen.

Auch am Stand unserer IKK gab es für die Besucher einiges zu entdecken, Azubi Jordan Graf, Kundenberater Olaf Schlösser und Gesundheitsberater Marco Cimini (v. l.) hatten alle Hände voll zu tun. Beim sogenannten Cornhole-Spiel konnten sie etwa ihre Treffsicherheit beweisen – bei 30 Grad und strahlendem Sonnenschein eine schweißtreibende Angelegenheit. Wer es ruhiger angehen lassen wollte, konnte sich bei unseren Mitarbeitern von Kopf bis Fuß durchchecken lassen.



# Mit Kohlenhydraten zur Höchstleistung



Wie man mit der richtigen Ernährung seine Leistung optimieren kann, das war Inhalt des Online-Seminars „Leckere Carbs für mehr Power“. Kartoffeln, Brot oder Nüsse sind als hervorragende Lieferanten für Kohlenhydrate weitbekannt. Dass die Liste aber deutlich länger ist, zeigten unsere Ernährungsexperten in kurzweiligen Vorträgen. Dabei ist eine gute Versorgung mit dem Energielieferanten nicht nur für Sportler äußerst wichtig – da Kohlenhydrate sowohl Bewegungsabläufe als auch das Denken beeinflussen, bot das Seminar auch für den Alltag im Privaten und im Beruf viele Anwendungsmöglichkeiten.



Dieses und viele weitere kostenlose Seminarangebote finden Sie in unserem [Veranstaltungskalender](#)

# Gutes tun beim Hochsprung-Event



Normalerweise fliegt die Hochsprung-Elite zu Beginn des Jahres im Merziger Zeltpalast durch die Lüfte, um den Sieg beim Neujahrsspringen zu erringen. Das war diesmal aufgrund von Corona nicht möglich, doch aufgeschoben ist nicht aufgehoben: Kurzerhand zog man um auf den Schulhof des Gymnasiums am Stefansberg und schaute dort den Weltbesten ihrer Disziplin bei spektakulären Sprüngen zu.

Da im Saarland bei gutem Wetter immer der „Schwenker“ ausgepackt wird, durfte auch er nicht fehlen: der IKK-Grillweck. Gut 800-mal ging er über die Theke, der Erlös kommt wie immer der Aktion Sternenregen zugute, die sich für saarländische Kinder in Not einsetzt. Das freute auch IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, der an diesem Tag ebenfalls vor Ort war.



# Beste Stimmung am Losheimer Stausee

Der Losheimer Stausee ist eins der schönsten Ausflugsziele im Saarland. Am letzten Wochenende im Juni wurde dort mit dem Outdoor-Festival „Draußen am See“ ganz Besonderes geboten. Sportliche Aktivitäten wie Stand-up-Paddling oder Kanufahren standen dabei genauso auf dem Plan wie Floßbau und Live-Musik.

Auch unsere IKK war mit von der Partie. Unsere Geschicklichkeitsspiele stellten die Besucher auf die Probe und das IKK Aktivmobil war genau das richtige Angebot für all diejenigen, die einen fachmännischen Blick auf ihre Gesundheit werfen lassen wollten. Frisch durchgecheckt stand der Erkundung des reichhaltigen Festival-Angebots nichts mehr im Wege.



## NOW beim Cross-Lauf



Steile Dächer, Reifenstapel, Schiffscontainer und Kabeltrommeln: All das und noch viel mehr galt es beim diesjährigen UNO URBAN Cross in Saarbrücken zu überwinden. Mehr als 800 Läufer stellten sich der Herausforderung auf drei unterschiedlich langen Strecken. Beim IKK NOW Short-Cross, der fünf Kilometer langen Route, ging es vom Bürgerpark aus quer durch die Stadt, über, unter und durch Hindernisse hindurch.

Unser NOW-Team unterstützte die Läufer tatkräftig und übergab am Ende auch die Siegerurkunden. Beim Short-Cross siegte bei den Männern René Hammler in 19:36 Minuten, bei den Frauen war Tina Schmitt mit 25:41 Minuten die Schnellste.



## Große Talente beim Pfingstsportfest



Am 5. Juni war es wieder so weit: Im Bungertstadion in Rehlingen traf sich die internationale Leichtathletik-Elite zum 57. Pfingstsportfest. Disziplinen wie Kugelstoßen, Hochsprung oder Diskuswurf waren angesagt und es gab einige Höchstleistungen zu bestaunen.

Diese Bühne des Hochleistungssports nutzte auch die IKK Südwest: Gemeinsam mit dem Präsidenten des Saarländischen Leichtathletik Bunds (SLB) Lothar Altmeyer ehrte Geschäftsführer Günter Eller (l.) fünf Sportler des IKK Talent Teams, die an diesem Tag vor Ort waren. Die IKK hat das Talent Team vor einigen Jahren in Zusammenarbeit mit dem SLB gegründet, um vielversprechende junge Nachwuchssportler aus dem Saarland zu unterstützen und zu fördern. Ausgezeichnet wurden sie für ihre Erfolge im vergangenen Jahr, etwa Maja Schorr (Mitte), die bei der U20-EM mit der Staffel über 400 Meter den 1. Platz belegte.

# Gesundes Handwerk leicht gemacht

**W**ie man das Handwerk noch gesünder macht, das wissen IKK-Aktivberater Frank Brug und IKK-Gesundheitsberater Thorben Bock ganz genau. Darum waren sie auch im Juli wieder unterwegs, diesmal mit dem Ziel Kreishandwerkerschaft Rhein-Westerwald. In den Geschäftsstellen Montabaur und Neuwied konnten sich die Mitglieder der Innung in Sachen Körperzusammensetzung und Herz-Kreislauf durchchecken lassen und bekamen direkt Tipps an die Hand, um die eigene Fitness noch weiter zu verbessern. In Montabaur on the road: Unser neues Aktivmobil, mit dem Gesundheit im Betrieb insbesondere für kleine Unternehmen ganz einfach wird.

Das war aber noch nicht alles, denn eine Woche später hieß es in Montabaur: „Ran an den Grill.“ Dabei kam alles auf den Rost, was gesund und lecker ist – unter anderem lockten Saté-Spieße, Nudelsalat mit Grillgemüse, Focaccia und Obstpäckchen mit dunkler Schokolade und Erdnüssen zum Testessen.



# Spiel und Spaß bei den Römer-Thermen



Relaxen, saunieren, genießen – dafür stehen die Römer-Thermen in Bad Breisig. An den Gesundheitstagen im Juli war für alle Wellness-Jünger aber noch deutlich mehr geboten. Tai-Chi/Qigong stand genauso auf dem Programm wie Nordic Walking, Wassergymnastik oder progressive Muskelentspannung.

Am gut besuchten Erlebnisstand drehten die Besucher am Glücksrad und bewiesen beim Sacklochspiel ihre Treffsicherheit. Bezirksleiter Jörg Liesenfeld hatte zudem einen Hindernisparcours vorbereitet. Dieser sollte mit einer Rauschbrille absolviert werden und verlangte großes Geschick und Vorsicht. Ebenso gefragt war das Aktivmobil: Interessierte konnten dort Herz-Kreislauf- und Rücken-Checks durchführen lassen und mehr über ihre Körperzusammensetzung erfahren.

# Picknick bei Sonnenuntergang

Ein Picknick im Freien ist eine tolle Sache. Insbesondere dann, wenn man sich selbst um nichts kümmern muss. Genau das gab es bei den Sunset Vibes auf den Rheinanlagen Lahnstein. Dort kamen mehrere hundert Picknicker zusammen, um bei bestem Wetter zu entspannen und es sich gut gehen zu lassen. Wir waren mit dabei und konnten bei dem jungen Publikum mit unserer digitalen Marke IKK NOW punkten. Bezirksleiterin Jana von Bockelmann und

Bezirksleiter Christoph Gallenstein kamen in ungezwungener Atmosphäre mit den Besuchern ins Gespräch, während Aktivberater Frank Brug im IKK Aktivmobil Gesundheits-Checks durchführte. Ein klasse Event, bei dem wir in Zukunft gern wieder dabei sind!





Chronische Erkrankungen oder belastende Lebenslagen können leicht dazu führen, dass sich Betroffene und Angehörige überfordert und allein gelassen fühlen. Das muss nicht sein, denn in Selbsthilfevereinen, -organisationen und -gruppen finden sie Ansprechpartner, die mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung weiterhelfen können.

**G**emeinsam sind wir stark – das ist der Grundgedanke, auf dem Selbsthilfe aufbaut. Unter diesem Motto schließen sich von bestimmten Erkrankungen betroffene Menschen zusammen, um Netzwerke zu schaffen, in denen man sich gegenseitig unterstützt, austauscht, zuhört.

Am Anfang stehen allerdings viele Fragen: Wie finden Betroffene das passende Angebot in ihrer Nähe? Wohin wenden sie sich, wenn sie Hilfe benötigen? Und wie laufen die Treffen ab? Mit unserem Engagement wollen wir es

Betroffenen und Interessierten einfacher machen, darauf Antworten zu finden.

### **Selbsthilfe live erleben – mit der Selbsthilfebustour**

Für viele ist Selbsthilfe weit vom eigenen Alltag entfernt. Mit unserer Selbsthilfetour möchten wir das ändern. Seit April besuchen wir mit unserem Bus Städte in Rheinland-Pfalz und suchen den Austausch mit den Menschen in der



## Tourdaten Selbsthilfebuss

- 7. September: Westerburg, Wochenmarkt (Marktplatz)
- 8. September: Mayen, Wochenmarkt (Marktplatz)
- 16. September: Koblenz, Zentralplatz
- 22. September: Altenkirchen, Wochenmarkt (Fußgängerzone)
- 24. September: Neuwied, Luisenplatz, Selbsthilfegruppentag der NEKIS
- 8. Oktober: Bad Ems, Wochenmarkt (Marktplatz Wipsch)
- 14. Oktober: Bad Breisig, Zentralparkplatz

Region. Um zu informieren und aufzuzeigen, dass es sich lohnt, sich zu engagieren – auch wenn man nicht selbst betroffen ist. Denn es gibt für beide Seiten viel voneinander zu lernen.

Die Regionen Trier, Mainz und Südpfalz hat unser Selbsthilfebuss bereits erfolgreich durchquert. Seit dem 2. September ist nun der Westerwald an der Reihe. Wenn Sie uns vor Ort treffen möchten, kommen Sie einfach vorbei. Der Selbsthilfebuss macht bestimmt auch in Ihrer Nähe halt.

## Ein Tag im Zeichen der Selbsthilfe

Beim 1. Selbsthilfetag im saarländischen Losheim am See machte mehr als ein Dutzend Aussteller Selbsthilfe erlebbar. Bei der Open-Air-Veranstaltung am 23. Juli, den die Kontakt- und Informationsstelle Saarland zusammen mit der IKK Südwest durchführte, hatten Besucher die Möglichkeit, sich über Selbsthilfe zu informieren. Auch der saarländische Gesundheitsminister Dr. Magnus Jung war vor Ort, zeigte seine Unterstützung für das Thema und war beeindruckt von den vielen Angeboten.

Insbesondere sorgten die zahlreichen Aussteller dafür, dass die Vielfalt der Selbsthilfe deutlich wurde. Die Ehrenamtler gaben Auskunft darüber, wie die gegenseitige Unterstützung in schwierigen Lebenslagen funktioniert und wie der Erfahrungsaustausch mit Betroffenen abläuft.

Nicht nur bestes Wetter und sommerliche Temperaturen, auch das attraktive Rahmenprogramm lockte viele Interessierte an. Zahlreiche Mitmachaktionen fanden sich an den Ständen der Aussteller, zudem unterhielten Live-Bands die Besucher beim Erkunden des Geländes. Ein besonderes Highlight war die zweistündige Wildkräuterwanderung, die einen Einblick gab, wie man sich mit heimischen Pflanzen gesund ernähren kann.



Prof. Dr. Jörg Loth,  
Vorstand IKK Südwest

Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest, freute sich über die gelungene Veranstaltung: „Durch die Coronapandemie sind die psychischen Belastungen bereits gestiegen, nun kommen die Sorgen um Inflation und steigende Preise hinzu. In solchen Situationen kann die Selbsthilfe einen bedeutenden Beitrag leisten – darum ist es umso wichtiger, auf ihre

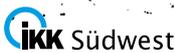
Angebote hinzuweisen. Mit Losheim am See haben wir den idealen Ort für eine solche Veranstaltung gefunden, denn die Gemeinde ist Teil eines Pilotprojekts und damit Vorreiterin in Sachen Gesundheit und Prävention.“

# WENN DEINE GESUNDHEIT DIR DIE WAHL LÄSST



Am Ende Deines Azubi-Gehalts  
ist noch sehr viel Monat übrig?  
Dann sicher Dir jetzt bis zu  
**270 € Cashback jährlich** mit  
dem Online-Feel-Good-Programm  
**IKK NOW!**



  
**NOW**  
[www.ikknow.de](http://www.ikknow.de)