

Für mich

MEHR LEISTUNGEN. MEHR NÄHE. MEHR GESUNDHEIT.
DAS KUNDENMAGAZIN DER IKK SÜDWEST

03·2016



Freizeitsport- arten im Sommer

→ Seite 10/11

Prävention Spezial

→ Seite 06/07

Aktiv für die Gesundheit
von morgen

→ Seite 08

Gegen den inneren
Schweinehund

→ Seite 16/17

Urlaubszeit –
So bleiben Sie gesund





Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

Editorial

Prävention ist ein Thema, das in der heutigen Zeit immer wichtiger wird. Die Anforderungen werden immer höher, in der Arbeitswelt geht alles schneller – umso wichtiger ist es, auf die eigene Gesundheit zu achten.

Darum haben wir diese Ausgabe unseres Mitgliedermagazins „Für mich“ dem Thema Prävention gewidmet. Den Schwerpunkt haben wir dabei auf Sport und Bewegung gelegt – denn in diesen Bereichen ist es eigentlich besonders einfach, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Dem steht aber häufig der vielzitierte innere Schweinehund entgegen. In unserem Artikel

auf Seite 8 geben wir Tipps, wie Sie dieses „Untier“ zähmen können. In der Folge schauen wir uns diverse Sportarten an, die Sie relativ einfach gerade jetzt im Sommer ausüben können. Mit dabei sind die beiden Klassiker „Laufen“ und „Radfahren“, die wir in Sachen Vor- und Nachteile miteinander vergleichen (Seite 9). Aber auch auf Schwimmen, Beachvolleyball oder exotischere Sportarten wie Kitesurfen werfen wir einen Blick.

Mit gutem Beispiel vorausgegangen sind wir – wortwörtlich – beim JuPIKK Wandertag, über den wir auf den Seiten 12/13 berichten. Zusammen mit der Selbsthilfegruppe „Jung und Parkinson“ sind wir für die gute Sache den

Premiumwanderweg „Traumschleife Grenzblick“ gewandert, um auf die Krankheit Parkinson aufmerksam zu machen.

Wir hoffen, Sie haben Spaß bei der Lektüre, und wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine schöne Sommerzeit.

Herzlichst,

Roland Engehausen

Prof. Dr. Jörg Loth

Vorstände der IKK Südwest

Inhaltsverzeichnis

04 **NEUES AUS DER SELBSTVERWALTUNG**
Die Versicherten im Blick

05 **IKK INTERN**
Gehüpft wie gesprungen!
Bewegung für die ganze Familie

06 **GESUNDHEIT**
Aktiv für die Gesundheit von morgen

08 **GESUNDHEIT**
Gegen den inneren Schweinehund

09 **GESUNDHEIT**
Laufen oder Radfahren – wo schmelzen die Pfunde schneller?

10 **GESUNDHEIT**
Freizeitsportarten im Sommer

12 **IKK INTERN**
JuPIKK Wandertag: Unterwegs für Verständnis und Toleranz

14 **IKK INTERN**
Making-of: Wir waren dabei!
Fotoshooting unserer Kundenberater

16 **GESUNDHEIT**
Urlaubszeit – So bleiben Sie gesund

18 **IKK INTERN**
LandFrauen Hessen: Mit viel Engagement für Groß und Klein

Eröffnung der Geschäftsstelle in Worms

Schon seit Mitte Dezember des vergangenen Jahres mit einem erfahrenen Team rund um Geschäftsstellenleiterin Silke Staaden besetzt, folgte im März der offizielle Akt: Die neue Geschäftsstelle am zentralen Ludwigsplatz in Worms wurde feierlich eröffnet. Zahlreiche Gäste, unter ihnen der ehrenamtliche Verwaltungsratsvorsitzende der Arbeitgeberseite Rainer Lunk und IKK-Vorstand Roland Engenhäuser, genossen nicht nur die moderne und lichtdurchflutete Ambiente der neuen

Geschäftsstelle, sondern durften auch bei der begleitenden Vernissage die Werke der Künstlerin Sieglinde Schildknecht bewundern. Hans-Jörg Friese, Präsident der Handwerkskammer Rheinhessen, und Kreishandwerksmeister Bernd Kiefer betonten die Zusammengehörigkeit von Handwerk und IKK Südwest: „Wir haben schon in der Vergangenheit eng mit der IKK Südwest zusammengearbeitet. Dieses Engagement möchten wir in der Zukunft noch verstärken.“

Bonus für die Zähne

Meist geht es ja erst dann zum Zahnarzt, wenn es wehtut. Damit es so weit gar nicht erst kommt, sollte man regelmäßig von den Vorsorgeuntersuchungen der IKK Gebrauch machen. Bei der Zahnvorsorgeuntersuchung profitieren IKK-Versicherte gleich doppelt. Denn der Zahnarztbesuch sichert nicht nur die Gesundheit der Zähne, sondern er kann auch in Ihr persönliches Bonusheft eingetragen werden.

Wenn dann doch einmal Zahnersatz ein Thema wird, gibt es einen Bonus in Höhe von 20

Prozent zu den Kosten der Regelversorgung für alle Versicherten, die eine lückenlose Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen über mindestens fünf Jahre nachweisen können. Nach zehn Jahren steigt dieser Bonus auf 30 Prozent. Erwachsene müssen dabei mindestens einmal jährlich zur Vorsorgeuntersuchung, Kinder und Jugendliche zwischen dem 6. und 18. Lebensjahr zweimal jährlich.

Das Bonusheft gibt es übrigens bei Ihrem Zahnarzt – einfach beim nächsten Termin nachfragen.

Neuer Regionaldirektor für das Saarland



Den symbolischen Staffelstab überreichte IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (l.) an den neuen Regionaldirektor im Saarland, Günther Eller. Der 38-jährige Saarländer, der seit 1. April für die Kunden- und Gesundheitsberatung im Saarland zuständig ist, freut sich auf seine neue Tätigkeit bei der IKK Südwest: „Für die laut Focus Money ‚beste regionale Krankenkasse‘

in Deutschland arbeiten zu dürfen, ist schon etwas und macht einen stolz. Mein Ziel als Regionaldirektor ist es, unseren Kunden im Saarland auch weiterhin den besten persönlichen Service zu bieten. Unsere Kundencenter in Saarbrücken und Saarlouis sollen auch in Zukunft attraktive Anlaufpunkte für unsere Versicherten sein. Dafür werde ich mich als gebürtiger Saarländer und jemand, dem diese Region am Herzen liegt, persönlich einsetzen.“

Saarländische Schullaufmeisterschaften



Auf die Plätze – fertig – LOS! Am 29. April gab unser Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth den Startschuss für die Saarländischen Schullaufmeisterschaften in Merzig. Seit nunmehr über einem Jahrzehnt unterstützt die IKK Südwest dieses Projekt als Sponsor und freute sich daher besonders über die hohe Beteiligung in diesem Jahr. Gekrönt wurde die Sportveranstaltung von einem neuen Teilnehmerrekord: 5.200 Schülerinnen und Schüler liefen in insgesamt 13 Läufen und unterschiedlichen Alterskategorien um die Wette.

Neues Verfahren bei Krankschreibungen in Rheinland-Pfalz

Seit dem 1. Juli 2016 müssen sich IKK-Versicherte aus Rheinland-Pfalz die Ausfertigung der AU-Bescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse von ihrem Arzt aushändigen lassen und eigenständig an die Krankenkasse weiterleiten. Hintergrund ist, dass die AU-Sammelstelle der Kassenärztlichen Vereinigung Rheinland-Pfalz, kurz KV RLP, zum 30. Juni 2016 ihre Tätigkeit für verschiedene Krankenkassen und somit die Versendung von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen eingestellt hat. AU-Bescheinigungen, die nach dem 1. Juli 2016 versehentlich bei der AU-Sammelstelle eingehen, werden noch im Rahmen einer Übergangszeit weitergeleitet.

Impressum

Für mich, Das Kundenmagazin der IKK Südwest

Herausgeber: IKK Südwest,

Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

Verantwortliche: Mike Dargel (Red.), Martin Reinicke (Red.), Torsten Nenzo (Red.),

Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

Text und Gestaltung: FBO GmbH, Heinrich-Barth-Straße 27, 66115 Saarbrücken

Redaktion: Martin Oberhauser, Sandra Sek, Andrea Rheinwald

Grafik: Anita Stiglmayr, Cathy Kirn

Druck: apm alpha print medien AG, Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt

Auflage: 461.600

Bildnachweis: Titel: Avenue Images; S. 2 Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest; S. 3 Schullaufmeisterschaft: IKK Südwest; S. 4 IKK Südwest; S. 5 Junge, Natur: ©istockphoto.com/Li Kim Goh, Kissenschlacht und Familie: ©istockphoto.com/shapecharge; S. 7 Stefan Grüttner: ©HMSI, Sabine Bätzing-Lichtenthäler, Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz: ©MSAGD, Martina Pipprich; S. 8 Dominik Friedrich; S. 9 Joggerin: ©istockphoto.com/mediaphotos, Radfahrer: ©istockphoto.com/dimamorgan12; S. 10 Beachvolleyball: ©istockphoto.com/ajkkafe, Kiter: ©istockphoto.com/ohrimalex; S. 11 Inlineskaterin: ©istockphoto.com/YinYang, Schwimmerin: ©istockphoto.com/pixdeluxe, Wasserski: ©istockphoto.com/Art-BoyMB, Kajak: ©istockphoto.com/Jacob Ammentorp

Lund; S. 12-13 IKK Südwest; S. 14-15: Peter Kerkrath; S.16 ©istockphoto.com/Napat_Polchoke; S. 17 Strand: ©istockphoto.com/ixdeluxe, Buffet: ©istockphoto.com/aydinmutlu, Icon: ©istockphoto.com/-WaD-; S. 18-19 LandFrauen

Hinweis: Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Das Magazin „Für mich“ wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung, zur Gesundheitserziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten (§§ 13 ff. SGB I) herausgegeben. Den Mitgliedern der IKK Südwest wird die Zeitschrift ohne Erhebung einer besonderen Bezugsgebühr zugeschickt.

Die Versicherten im Blick

Prävention im Rahmen von betrieblichem Gesundheitsmanagement und die fairere Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung – das waren die beiden großen Themen, die die IKK Südwest beim Saarbrücker Salut! Gesundheitskongress im April besetzte. Die Positionen, die die IKK Südwest hier vertritt, wurden in enger Zusammenarbeit mit dem Verwaltungsrat erarbeitet.



Die Teilnehmer des BGM-Symposiums nach der Veranstaltung.

„Generell ist unser Augenmerk immer auf die bestmögliche Versorgung und die Gesundheit unserer Versicherten gerichtet“, sind sich Werner Koch und Michael Peter, die beiden Vorsitzenden des Erledigungsausschusses „Verträge und Versorgung“, einig. Aus diesem Grund sind die Themen Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement auch Dauerbrenner in den Sitzungen des Ausschusses, der dem Verwaltungsrat der IKK Südwest angehört.

Die so entwickelten Standpunkte spiegeln sich in der Folge in der generellen Ausrichtung der IKK Südwest und damit natürlich auch auf Veranstaltungen wider, an denen die IKK Südwest teilnimmt. Wie etwa dem Gesundheitskongress Salut! im vergangenen April.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Dass Prävention ein immer wichtigeres Thema wird, ist inzwischen hinreichend bekannt. Doch geht es dabei nicht nur um das, was jeder selbst tun kann. „Auch und gerade der Gesundheit am Arbeitsplatz kommt im Rahmen der Prävention

besonders große Bedeutung zu“, betont Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest.

Aus diesem Grund engagiert sich die IKK Südwest im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements auch schon seit vielen Jahren. Bei ihrem Symposium „Chefsache BGM – Mit gesunder Führung zum Erfolg“, das von Prof. Dr. Jörg Loth eröffnet wurde, drehte sich beim Gesundheitskongress Salut! deshalb alles darum, welche Bedeutung Gesundheit für den Erfolg eines Unternehmens hat und welche Maßnahmen angewandt werden können, um eine gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung zu schaffen. Zusammen mit diversen Experten, zum Beispiel Prof. Dr. Thomas Wessinghage von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und Handball-Weltmeister Christian Schwarzer, stellte Frank Laubscher, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest, Möglichkeiten für Arbeitgeber vor. In einem Podiumsgespräch wurden zudem Beispiele aus der Praxis vorgeführt, die zeigten, wie gut betriebliches Gesundheitsmanagement und gesunde Führung in Unternehmen funktionieren

können, und zwar unabhängig von der Betriebsgröße. Unterstützung bei der Durchführung des Symposiums erhielt die IKK Südwest von ihren Kooperationspartnern, der DHfPG und der Handwerkskammer des Saarlandes.

Faire Verteilung

Bei der Abschlussveranstaltung des Gesundheitskongresses Salut! ging es um die nachhaltige Finanzierung unseres Gesundheitssystems. Über Voraussetzungen für Innovation und verlässliche Versorgung debattierte Roland Engehausen, Vorstand der IKK Südwest, mit Experten aus dem Gesundheitswesen, darunter beispielsweise Prof. Dr. Gerd Gläeske und Staatssekretär Stephan Kolling. Auch hier wurde wieder über Prävention gesprochen – denn nach Ansicht der IKK Südwest ist das derzeitige Verteilungsinstrument, der sogenannte morbiditätsorientierte Risikoausgleich (Morbi-RSA), präventionsverhindernd, da die Investitionen in Prävention nicht ausreichend berücksichtigt werden. In der fast zweistündigen Diskussion wurden weitere Baustellen im aktuellen Finanzausgleich zwischen den Krankenkassen angesprochen. So fand etwa die Forderung von Roland Engehausen, einen an regionalen Ausgabenstrukturen orientierten Kostenausgleich einzuführen, breite Zustimmung.

RSA-Allianz

Um eine Reform des Morbi-RSA anzustoßen und so eine fairere Verteilung der Finanzmittel in der gesetzlichen Krankenversicherung zu erreichen, hat sich die IKK Südwest im Rahmen der RSA-Allianz mit elf anderen Krankenkassen zusammengeschlossen. Wenn Sie mehr über die RSA-Allianz erfahren möchten, finden Sie alle Informationen unter www.rsa-allianz.de.



Auf unserem YouTube-Kanal (siehe QR-Code) finden Sie ein Interview zum Morbi-RSA und ein Video zu unserem BGM-Symposium.

→ Info

Mehr zum Verwaltungsrat, seinen Aufgaben und Mitgliedern finden Interessierte auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 0667.





Gehüpft wie gesprungen! Bewegung für die ganze Familie

Sobald Ihr Kind sicher auf beiden Beinen steht, ist es nicht mehr zu stoppen: toben, laufen, springen und dabei ausprobieren, was der eigene Körper so alles kann. Mit Ihnen zusammen in Bewegung zu sein, macht natürlich doppelt so viel Spaß. Wie Sie Ihr Familienleben aktiv gestalten können, erfahren Sie in unseren Tipps.



Bewegung für alle

Lassen Sie die Bank am Spielplatz ruhig mal links liegen und werden Sie gemeinsam aktiv. Denn ein bewegter Familienalltag ist nicht nur eine optimale Entwicklungsförderung für Ihr Kind, er stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl und Ihre eigene Gesundheit. Mehr Bewegung ins familiäre Leben zu bringen, ist dabei mit wenig Aufwand verbunden und lässt sich einfacher im Alltag einbauen, als Sie vielleicht denken: Warum also nicht mal öfter mit dem Fahrrad zur Kita fahren? Oder Treppenstufen erklimmen, statt Fahrstuhl oder Rolltreppe zu benutzen?

herumzappeln, hüpfen oder den kleinen Tanzpartner durch die Luft wirbeln.

- Turnen, bauen und Co.: Matratzen, Schaumstoffelemente und Kriechtunnel laden zum Toben, Bauen und Verstecken ein. Vielleicht haben Sie ja auch Platz für ein kleines Trampolin?
- Schaukeln im Türrahmen: Jüngere Kinder können auch in der Wohnung in den Genuss einer Schaukel kommen. Spezielle Innenraumschaukeln sind im Spielwarenhandel erhältlich und werden ganz einfach und sicher im Türrahmen verschraubt.



Familien-Bewegungstag

Wie wäre es mit einem Wochenritual? An einem festen Tag der Woche überlegen Sie gemeinsam, wie Sie diesen Tag bewegt gestalten wollen. Ideen fallen Ihnen zusammen bestimmt unzählige ein. So könnte zum Beispiel einen Tag alles zu Fuß erledigt, ein kleiner Ausflug in den Wald gemacht oder das elterliche Bett zur Kissenschlachtpläche erklärt werden.

Bewegungs- und Spielideen für draußen

- Die Umgebung erkunden: Spaziergänge an der frischen Luft tun immer gut. In Wald und Park lässt sich zudem vieles gemeinsam entdecken und erforschen.
- Bewegungsmöglichkeiten im Alltag wahrnehmen: Es muss nicht immer der Spielplatz, der Fußball oder das Springseil sein. Versuchen Sie zum Beispiel, auf dem gemeinsamen Weg zum Supermarkt auf sich bietende Bewegungsmöglichkeiten zu achten. Was das sein könnte? Die Mauer oder der Baumstamm zum Balancieren, ein Tannenzapfen zum Vor-sich-her-Kicken, die Pfütze zum Hineinspringen usw.
- Bewegungs-Schatzkiste: Eine Kiste vollgepackt mit Bällen in verschiedenen Größen, Schlägern, Spielzeug für den Sandkasten, Luftballons und anderen Bewegungs-Spielsachen bietet im Auto verstaut spontanen Bewegungsspaß für unterwegs.

Haben Sie einen Familienkalender? Dann tragen Sie diesen Tag doch fest ein – auf diese Weise haben Sie Ihren Familien-Bewegungstag immer im Blick.

Drinnen und draußen immer in Bewegung

Bewegungs- und Spielideen für drinnen

- Wilde Tanzeinlage: So entspannend langsames Hin-und-her-Wiegen zur Musik ist, manchmal kann man auch ein wenig übertreiben und wild

→ Info

Sie haben Interesse an unserem neuen Erinnerungsservice? Dann besuchen Sie uns direkt auf unserer Webseite unter www.ikk-suedwest.de. Geben Sie einfach in der Suchmaske den **Webcode 8562** ein. Hier können Sie sich ganz unkompliziert unter Eingabe Ihres Geburtsdatums sowie Ihrer E-Mail-Adresse für unseren Newsletter anmelden.



Aktiv für die Gesundheit von morgen

Vorsorge ist besser als Heilen – getreu diesem Motto engagiert sich die IKK Südwest seit Jahren in der Gesundheitsprävention und bietet Versicherten nicht nur eine aktive Gesundheitsberatung an, sondern auch qualitätsgesicherte Kursangebote aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Suchtmittelkonsum. Auch in der Politik erkennt man die Wichtigkeit präventiver Maßnahmen und rückt das Thema verstärkt ins öffentliche Bewusstsein. Wir haben die Gesundheitsminister der Bundesländer Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland getroffen und mit ihnen über die Bedeutung von Prävention gesprochen.



Monika Bachmann

Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie im Saarland



Warum ist Prävention – insbesondere im Hinblick auf die Themen Bewegung und Sport – so wichtig?

Sport und Bewegung können zur Vorbeugung von Krankheiten, zu einer besseren physischen Gesundheit, einem stabilen Herz-Kreislauf-System und zur Verbesserung des Immunsystems beitragen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Belege

dafür, dass Sport auch für eine bessere seelische Gesundheit sorgen kann. Außerdem ist Sport in der Gruppe gemeinschaftsfördernd und viele soziale Kompetenzen können dabei gefördert und verbessert werden: gegenseitige Rücksichtnahme, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sowie Vertrauen in andere und Kommunikation.

Wie engagiert sich das Saarland im Bereich Prävention?

Im Saarland wird seit Jahren eine Vielzahl präventiver Maßnahmen und Projekte durchgeführt. Ziel ist es, landesweit Angebote zur Verfügung zu stellen, deren Wirksamkeit belegt ist. Wir beraten Institutionen und Einrichtungen, führen mögliche Koopera-

tionspartner zusammen und entwickeln präventive Maßnahmen. Im Programm "Das Saarland lebt gesund!" werden seit Juni 2011 Ideen und Projekte aus Prävention und Gesundheitsförderung in allen Lebensbereichen der Kommunen zum Thema gemacht. Dabei werden die individuellen Strukturen, vorhandene Projekte und Ressourcen in jeder Gemeinde miteinbezogen.

Wie sind Sie selbst in Sachen Prävention aktiv?

In meinem Beruf ist das gar nicht so einfach, aber ich versuche trotzdem, mir jeden Tag bewusst ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um mal durchzuatmen.

Sabine Bätzing-Lichtenthäler

Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz



Warum ist Prävention – insbesondere im Hinblick auf die Themen Bewegung und Sport – so wichtig?

Bewegung und Sport spielen in der Prävention eine zentrale Rolle. Wer sich bewegt, gewinnt eine bessere gesundheitliche

sind mehr Lebensfreude und eine gesteigerte Leistungsfähigkeit. Bewegung trägt dazu bei, dass Krankheiten erst gar nicht entstehen oder der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden kann.

Wie engagiert sich das Land Rheinland-Pfalz im Bereich Prävention?

Rheinland-Pfalz arbeitet mit vielen Partnern zusammen und unterstützt zahlreiche präventive Projekte, beispielsweise das Adipositas-Netzwerk. Im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement werden wir weitere bedarfsorientierte Projekte insbesondere für KMUs umsetzen. Auf der Grundlage des Präventionsgesetzes erarbeiten wir gerade eine Landesrahmenvereinbarung, in der sich

alle Beteiligten dazu verpflichten, nicht nur die Ressourcen wirksam und zielgerichtet einzusetzen, sondern auch eine bessere und verbindliche Koordination zu erreichen.

Wie sind Sie selbst in Sachen Prävention aktiv?

Meine Familie, besonders meine Kinder, halten mich in Bewegung. Wir wandern, toben im Garten oder besuchen ein Schwimmbad. Ich versuche, mich gesund zu ernähren, und koche gern selbst, wenn die Zeit es zulässt. Und im Büro steht auf meinem Schreibtisch ein Obstkorb, so komme ich auch bei vielen Terminen gut durch den Tag.

Verfassung, trainiert das Herz-Kreislauf-System und beugt Bluthochdruck vor. Die Folge

Stefan Grüttner

Minister für Soziales und Integration in Hessen



Warum ist Prävention – insbesondere im Hinblick auf die Themen Bewegung und Sport – so wichtig?

Ich werbe hessenweit aus tiefer Überzeugung als Gesundheitsminister für Prävention. Denn sie bedeutet, Krankheiten durch beispielsweise Lebensstil oder Vorsorgeuntersuchungen im Idealfall ganz zu verhindern. Dabei

spielt Bewegung eine herausragende Rolle. Denn es ist belegt, dass durch regelmäßige Bewegung Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, psychischen Erkrankungen, Diabetes, chronischen Atemwegserkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates vorgebeugt wird.

Wie engagiert sich das Land Hessen im Bereich Prävention?

Im Rahmen der Kampagne „1000 mutige Männer“ habe ich für Darmkrebsvorsorge geworben und bin gemeinsam mit anderen als Vorbild vorangegangen. Auch engagiere ich mich als Schirmherr bei „Rudern gegen Krebs“, weil das zeigt, wie wichtig Sport in der Prävention ist. Wir haben als erstes Bundesland die Landesrahmenvereinbarung mit den Sozial-

versicherungsträgern zum Präventionsgesetz abgeschlossen. Wir haben den Hessischen Gesundheitspreis ausgelobt und mit dem Projektatlas eine Übersicht über aktuelle Maßnahmen der Prävention in Hessen geschaffen. Und das sind nur Ausschnitte unseres Engagements.

Wie sind Sie selbst in Sachen Prävention aktiv?

Unser Hund hält mich fit, mit dem ich regelmäßig stramm gehe und lange unterwegs bin. Wandern und Spaziergehen nutze ich als Ausgleich, am liebsten gemeinsam mit meiner Frau. Wenn ich die Zeit dafür habe, koche ich gerne und bevorzuge eine bewusste Ernährung und die leichte italienische Küche. Und ich nehme Vorsorgeuntersuchungen wahr.

Gegen den inneren Schweinehund

Er gehört wohl zu der am weitesten verbreiteten Untierart, und auch wenn ihn nicht jeder mag, fühlt er sich doch bei den meisten von uns zu Hause: Der gute alte Schweinehund lümmelt bei vielen auf der Couch herum, wälzt sich hin und her und freut sich seines Lebens. Aber das muss nicht so bleiben! Hier erfahren Sie, wie man diesen lästigen Zeitgenossen einfach und gezielt aus dem Haus jagt.

Regelmäßiger Sport ist gesund, hält fit und macht dazu noch Spaß – das weiß zwar jeder, aber trotzdem fällt es den meisten schwer, diese Theorie in die Praxis umzusetzen. Das liegt vor allem daran, dass der Mensch sich naturgemäß immer den bequemeren Weg sucht und somit lieber gemütlich auf der Couch liegt, als sich einem anstrengenden Sportprogramm zu widmen.

Das Motivations-Volitions-Konzept

Die Präsenz unseres Schweinehunds lässt sich durch das Motivations-Volitions-Konzept, kurz MoVo, einfach erklären. Das von Prof. Dr. Reinhard Fuchs an der Universität Freiburg entwickelte Konzept geht von der Erkenntnis aus, dass es vielen Menschen schwerfällt, ihre Vorsätze auch in die Tat umzusetzen. Selbst wenn Menschen hochmotiviert sind, gelingt es ihnen oft nicht, den Vorsätzen auch Taten folgen zu lassen. An dieser Stelle bringt es nichts, denjenigen noch

weiter zu motivieren, sondern die Person benötigt konkrete Unterstützung bei der volitionalen Umsetzung des Vorhabens. Unter dem Begriff „Volition“ versteht man jene Prozesse der Selbstregulation und Selbstkontrolle, die es uns ermöglichen, unsere Absichten trotz innerer oder äußerer Hindernisse zu verwirklichen.

Mit Handlungsplan gegen den Schweinehund

Unser innerer Schweinehund lässt sich aber häufig auch schon mit ein paar kleinen Tricks überrumpeln. Ganz konkrete Ziele und die Beantwortung einiger grundlegender Fragen sind dabei ein guter Schritt in die richtige Richtung. Wie fange ich überhaupt mit dem Sport an? Und wenn ich das geschafft habe, wie bleibe ich dann dabei? Hier hilft ein fester Handlungsplan weiter, den man sich am besten gut sichtbar in die Wohnung aufhängt! Darauf steht nicht nur ein genereller Vorsatz, sondern ein ganz konkretes Ziel: Am Mittwochabend gehe ich um 18 Uhr schwimmen. Der Trick dabei ist, dass nicht die sportliche Aktivität zur Anstrengung wird, sondern der Handlungsplan

Checkliste

Sie wollen Ihrem inneren Schweinehund erfolgreich den Kampf ansagen? Folgende Tipps helfen Ihnen dabei:

- Suchen Sie sich eine Sportart, die zu Ihren Vorlieben und Ihren körperlichen Voraussetzungen passt.
- Setzen Sie sich realistische Ziele und passen Sie diese eventuell an Ihre jeweilige Tagesform an. So verhindern Sie auch an schlechteren Tagen unnötigen Frust.
- Verfassen Sie einen festen Handlungsplan und hängen Sie sich ihn zu Hause gut sichtbar auf.
- Verabreden Sie sich mit anderen zum Training, das stärkt die Motivation und macht mehr Spaß.
- Bringen Sie Abwechslung in Ihr Training, zum Beispiel durch die Wahl unterschiedlicher Laufstrecken oder verschiedener Schwimmbäder. Das vermeidet Langeweile und Tristesse.
- Nehmen Sie Ihren MP3-Player mit zum Sport. Die passende Musik kann beim Trainieren wahre Wunder wirken.

an sich. Aus einem Plan wird schnell eine Gewohnheit und Gewohnheiten lassen unseren Willen wiederum ausruhen. Haben wir uns erst einmal eine bestimmte Gewohnheit zu eigen gemacht, bleibt uns die ständige Überwindung erspart und wir verlassen am Mittwochmorgen schon mit gepackter Tasche das Haus, um nach der Arbeit direkt zum Schwimmen zu gehen.

Auf Hindernisse gezielt reagieren

Natürlich treten im Alltag immer wieder Hindernisse auf, die den aufgestellten Handlungsplan ins Schwanken bringen können. Lädt uns beispielsweise der Arbeitskollege nach der Arbeit auf ein gemeinsames Feierabendbier ein, könnte der Schweinehund die Gelegenheit nutzen und die Oberhand gewinnen. Das abendliche Schwimmtraining wäre somit passé. Um dem vorzubeugen, helfen sogenannte Bewältigungspläne: Man überlegt sich schon im Vorhinein, wie man auf mögliche Hindernisse reagieren kann. Im Fall des Kollegen könnten wir dankend ablehnen und ihm vorschlagen, uns stattdessen ins Schwimmbad zu begleiten. Damit machen wir nicht nur dem Kollegen, sondern auch uns selbst klar, wie ernst es uns mit unserem Sportprogramm ist.





Laufen oder Radfahren – wo schmelzen die Pfunde schneller?

Laufen und Radfahren gehören zu den beliebtesten Sportarten unseres Landes. Knapp 30 Prozent der Deutschen gehen regelmäßig in Parks, im Wald oder auf dem Laufband joggen und sogar jeder zweite fährt regelmäßig Fahrrad. Welche der beiden Sportarten man wählt, hängt natürlich von den eigenen Vorlieben ab. Da viele von uns aber Sport treiben, um die lästigen Pfunde abzutrainieren, stellt sich an dieser Stelle die entscheidende Frage: Welche Sportart ist effektiver und wo schmelzen die Pfunde schneller?

Die Antwort auf diese Frage lässt sich natürlich nicht pauschalisieren, da beim Thema Fettverbrennung und Gewichtsreduzierung viele verschiedene Faktoren zusammenkommen. Allgemein kann man beiden Sportarten verschiedene Vorteile, aber auch Nachteile zuschreiben.

Lauftraining: der Kalorienburner
Laufen ist die Mutter der Ausdauersportarten! Laufen ist nicht nur unsere natürliche Fortbewegungsart, sondern auch die einfachste und die am wenigsten aufwendige Art, Sport zu treiben. Egal wo wir sind, schnell in die Laufkleidung und die passenden Laufschuhe gesprungen und schon kann's losgehen. In Sachen Kalorienverbrauch macht den Läufern so schnell keiner etwas vor: Der liegt beim Lauftraining deutlich höher als bei vielen anderen Ausdauersportarten. Der genaue Kalorienverbrauch hängt natürlich auch vom Geschlecht, der

Größe, dem Alter und dem Gewicht ab, wird aber durchschnittlich auf 550 Kalorien pro Stunde geschätzt. Lauftraining ist daher die geeignete Sportart für alle, die abnehmen möchten. Nebenbei trainiert das Laufen auch optimal unseren Herzmuskel und beugt so Bluthochdruck vor.

Der einzige Nachteil beim Laufen ist die starke Belastung der Gelenke. Durch sie kann es vor allem bei übergewichtigen Menschen schnell zu schmerzenden Überlastungserscheinungen kommen. Hier rät man zu schonenderen Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren.

Radfahren: der sanfte Fitmacher
Neben der Schonung der Gelenke hat der Radsport noch viele weitere Vorteile. Wie auch beim Laufen ist Radfahren ein idealer Sport, um die körperliche Kondition und Ausdauer zu steigern und das Herz-Kreislauf-System langfristig zu

trainieren. Außerdem lässt sich Radfahren ideal in den Alltag integrieren: Bewältigt man beispielsweise den Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad statt mit dem Auto, hat man sein tägliches Training mit der Ankunft zu Hause schon absolviert und kann sich ganz gemütlich dem Feierabend widmen.

Betrachtet man den Kalorienverbrauch, liegt der Sport auf zwei Rädern mit durchschnittlich etwa 410 Kalorien pro Stunde auf Platz drei der Ausdauersportarten, dicht hinter Schwimmen mit knapp 440 Kalorien. Während der Läufer also eine Stunde läuft, muss der Radfahrer theoretisch 80 Minuten fahren, um auf denselben Kalorienverbrauch zu kommen.

Jede Sportart hat ihren Reiz
Vergleicht man die beiden Sportarten miteinander, ergibt sich folgendes Ergebnis: Wie bei allem, was man tut, kommt es auch hier auf die persönlichen Vorlieben an. Während man beim Laufen viele Kalorien verbrennt und man mit geringem Aufwand überall einfach durchstarten kann, bietet das Fahrradfahren neben den körperlichen Vorteilen auch jede Menge Abwechslung und kann bestens in Alltag und Freizeit integriert werden. Eines gilt es aber beim Radfahren und beim Laufen gleichermaßen zu beachten: Da beide Sportarten vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur beanspruchen, sollte bei intensiverem Training durch ein zusätzliches Krafttraining die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und so ein Ausgleich geschaffen werden.

Freizeitsportarten im Sommer

Die Sonne lacht, die Temperaturen steigen und mit ihnen die Lust, sich unter freiem Himmel zu bewegen. Wo im Winter der Weg ins Fitnessstudio oder in die Sporthalle nahe liegt, gehen wir im Sommer lieber raus in die freie Natur, in den Park um die Ecke oder ins nächstgelegene Schwimmbad. Wir zeigen Ihnen, welche Sportarten im Sommer besonders angesagt sind und was Sie bei den sommerlichen Temperaturen beachten sollten.

Im Frühjahr hat sich vielleicht schon beim ein oder anderen die erste Unruhe breitgemacht, aber mit Anfang des Sommers sind wir quasi nicht mehr zu halten. Neben dem Loswerden der letzten überflüssigen Pfunde locken die Sommersportarten vor allem mit einem: mit jeder Menge Spaß! Neben den üblichen Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren oder Krafttraining im Fitnessstudio eröffnen uns die sommerlichen Temperaturen noch viele weitere Möglichkeiten, um uns sportlich zu betätigen.

Der Weg ins kühle Nass

Gerade bei hohen Temperaturen liegt die Wahl einer Sportart nahe, bei der wir körperliche Anstrengung mit kühler Erfrischung verbinden können. Schwimmen ist hierbei natürlich die Paradedisziplin und liegt deutschlandweit sogar auf Platz zwei im Ranking der beliebtesten Ausdauersportarten. Besonders angenehm bei hohen Temperaturen: Die Gefahr einer Überhitzung des Körpers ist gering und Unwohlsein durch lästiges Schwitzen ist gar kein Thema.

Eine weitere attraktive Wassersportart ist das Rudern. Egal ob im Kanu, im Kajak oder in einem einfachen Schlauchboot – Rudern ist körperlich sehr anstrengend und erfordert einiges an Übung. Sind das Einsteigen und das Halten des Gleichgewichts erst einmal geschafft, wird beim Rudern besonders die Armmuskulatur beansprucht.

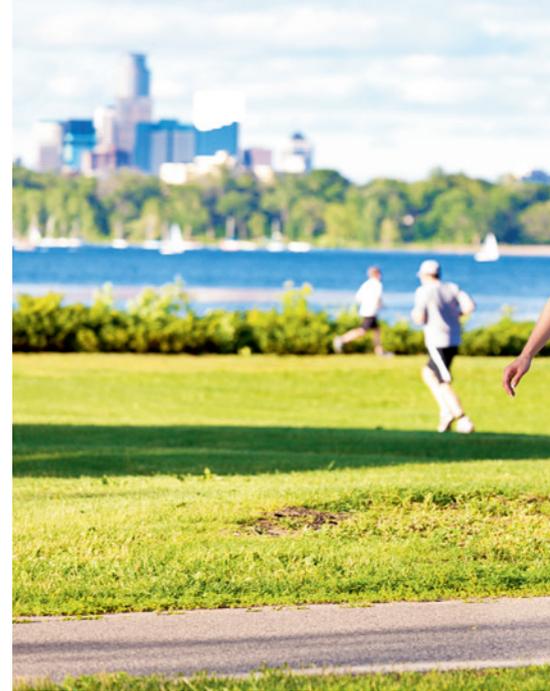
Noch mehr Geschick und Übung erfordert das Stehen auf einem Surfbrett. Zwar findet man in Deutschland nicht die gleichen Küsten- und Wellenvoraussetzungen wie an den Traumstränden von Südafrika oder Hawaii, trotzdem



bieten die deutschen Küsten und Seen vor allem Einsteigern gute Trainingsbedingungen. Wind- oder Kitesurfing wird hier vielerorts in entsprechenden Kursen angeboten. Wer einen Surfschein hat, kann sich das passende Equipment zum Surfen auch einfach ausleihen und schon so seinen Geldbeutel.

Jede Menge Spaß und Action

Etwas aufwendiger verhält es sich mit Wasserski. Beim Wasserski wird man auf zwei skiähnlichen Brettern stehend von einem Boot oder einem Wasserskilift über die Wasseroberfläche gezogen. Das erfordert einiges an Gleichgewichtssinn, Kraft und Mut, bringt aber mit etwas Übung auch jede Menge Spaß – beim Sportler selbst und auch beim staunenden Publikum.



Bei allen Sportarten, die im, auf oder am Wasser ausgeführt werden, gilt es, eines zu beachten: Durch die Reflexionen der Sonne im Wasser steigt das Sonnenbrandrisiko enorm an. Daher ist die Verwendung eines Sonnenschutzes mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor absolut notwendig.

Sommer, Sonne, Strand und Fitness

Wer es lieber trockener mag, sich aber trotzdem gerne in der Nähe des Wassers aufhält, für den könnte Beachvolleyball eine gute Alternative sein. Zumeist an Stränden oder in Freibädern mit entsprechenden Spielfeldern angeboten, spielen hier wie beim Volleyball zwei Teams gegeneinander. Ein Team besteht aus zwei Spielern, das Spielfeld ist gegenüber einem



Volleyballspielfeld ein gutes Stück kleiner. Auch das Netz hängt beim Beachvolleyball niedriger, da die Fortbewegung im Sand um einiges beschwerlicher und anstrengender ist als auf einem Hallenboden.

Ebenfalls optimal für den Sommer ist das Inlineskating. Ob alleine oder gemeinsam mit Freunden – mit genügend Fahrtwind und in freier Natur lassen sich hierbei auch höhere Temperaturen gut aushalten. Der passende Helm und die richtigen Protektoren sind beim Inlineskaten aber wichtig und nicht zu vernachlässigen, da selbst erfahrene Inlineskater vor Stürzen nicht gefeit sind.

Richtiges Trinken bei Hitze

- Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag, bei starker Hitze oder hoher körperlicher Anstrengung gerne auch mehr.
- Die Flüssigkeit sollte über den ganzen Tag verteilt getrunken werden, damit es nicht zu einer „Überflutung“ des Körpers kommt.
- Beim Sport verliert der Körper 1 bis 1,5 Liter Wasser pro Stunde. Dieser Verlust muss durch ausreichendes Trinken ausgeglichen werden.
- Am besten eignen sich Mineralwasser, ungesüßte Tees und stark verdünnte Saftschorlen. Auf eisgekühlte und stark gesüßte Getränke sollten Sie verzichten.
- Aber auch viel wasserhaltiges Obst, wie zum Beispiel Melone, oder Gemüse trägt zum Flüssigkeitsausgleich bei. Diese haben auch noch den Vorteil, dass viele Mineralstoffe und etwas Energie dem Körper nach sportlicher Betätigung guttun.
- (Nicht nur) Sportler sollten trinken, bevor sich ein Durstgefühl einstellt, um einem möglichen Mangel vorzubeugen.
- Wie Sie erkennen können, ob Ihr Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist? Ganz einfach: Achten Sie auf die Farbe Ihres Urins. Je dunkler die Farbe, desto dringender müssen Sie trinken. Ist die Farbe ganz hellgelb bis fast farblos, ist alles okay, Ihr Körper ist gut hydriert.

Sportverletzungen vorbeugen

- Insbesondere Raucher und Schwangere, aber auch untrainierte Personen sollten vor Beginn einer sportlichen Aktivität zur sportärztlichen Vorsorgeuntersuchung gehen.
- Generell sollte auf das Tragen von gelenkschonendem Schuhwerk und atmungsaktiver Kleidung geachtet werden.
- Je nach Sportart ist das Tragen eines Helms und passender Schutzausrüstung unabdingbar.
- Bereiten Sie Ihren Körper durch Aufwärmübungen auf die folgende Belastung vor.
- Passen Sie die sportliche Aktivität Ihrem Leistungsniveau an und vermeiden Sie Überlastungen.

JuPIKK Wandertag: Unterwegs für Verständnis und Toleranz



Gemeinsam für die gute Sache: Generalkonsul Frédéric Joureau, IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, JuP-Vorstand Rainer Stüber, Umwelt- und Verbraucherschutzminister Reinhold Jost mit Lebensgefährtin Dunja Sauer, Wallerfangens Bürgermeister Günter Zahn, der Saarlouiser Landrat Patrik Lauer und Leidingens Ortsvorsteher Wolfgang Schmitt (v. l.) wanderten beim JuPIKK Wandertag zusammen mit über 200 Besuchern durch den Saargau.



„Neben unserem Engagement auf dem Gebiet der Aufklärung und Selbsthilfe machen wir uns selbstverständlich für alle unsere Versicherten stark. Mit unserem umfassenden Serviceangebot sind wir daher immer für sie da! Das zeigt unser jüngster Erfolg: Zum zweiten Mal in Folge konnte sich die IKK Südwest beim branchenübergreifenden Wettbewerb ‚TOP SERVICE Deutschland‘ eine der begehrten Auszeichnungen sichern. Als eine von nur vier Krankenkassen und als einziges Unternehmen aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland kann sich die IKK Südwest erneut zu den 50 servicestärksten Unternehmen Deutschlands zählen“, berichtet IKK-Vorstand Roland Engehausen. „Dass in nahezu allen Bewertungskategorien Spitzenergebnisse erzielt wurden, liegt vor allem an der hohen Kundenorientierung, dem starken Geschäftsstellennetz mit festen persönlichen Ansprechpartnern und der unkomplizierten Fallbearbeitung“, fügen Kundenberaterin Sophie Jehle und Referent Service- und Qualitätsmanagement Sven Aderjan hinzu.



„Gemeinsam Grenzen überwinden“ – gemäß dem Veranstaltungsmotto hatten sich trotz zunächst widriger Wetterverhältnisse am 16. April zahlreiche Wanderer zum Start des JuPIKK Wandertages in Leidingen, nahe der deutsch-französischen Grenze, eingefunden. Dieses Engagement am frühen Samstagmorgen wurde auch prompt belohnt: In den kommenden Stunden kämpfte sich die Sonne hinter den Wolken hervor und verschaffte den Wanderern eine wunderbare Sicht über den Saargau.

Jung & Parkinson Die Selbsthilfe e.V.

Vor gerade einmal zwei Jahren gegründet, blickt der Verein „Jung und Parkinson“ (JuP) auf eine beispiellose Erfolgsgeschichte zurück. Mehr als 130 Mitglieder nutzen das übersichtlich und informativ gestaltete Angebot auf der Webseite www.jungundparkinson.de und täglich werden es mehr. Ob beim Erfahrungsaustausch im Chat, bei einem der regionalen Vereinstreffen, bei Musikprojekten, Benefizveranstaltungen oder hochkarätig besetzten Symposien – bei JuP bleibt keiner mit seinen Ängsten oder Anliegen allein. Angehörige finden in einem Forum Raum für den gegenseitigen Austausch und auch Kinder bleiben bei der Thematik nicht

Rund 220 Besucher sind der Einladung der IKK Südwest und des Selbsthilfevereins „Jung und Parkinson“ (JuP) Mitte April gefolgt und beim JuPIKK Wandertag gemeinsam den elf Kilometer langen Premiumwanderweg „Traumschleife Grenzblickweg“ gewandert. Die Veranstaltung stand ganz im Zeichen der Aufklärung über die Krankheit Morbus Parkinson. Zahlreiche freiwillige Helfer sorgten für einen gelungenen Tag mit hohem Informations- und Unterhaltungsfaktor.

außen vor: Der in mehrere Sprachen übersetzte Zeichentrickfilm „Die JuPsons“ erklärt in einfachen, verständlichen Worten, was die Krankheit Parkinson ist und wie sie sich auf das Leben der Betroffenen auswirkt.

Wie hoch der Aufklärungsbedarf zu dem Thema ist, macht die starke Beteiligung am JuPIKK Wandertag deutlich. „Wir sind ehrlich begeistert davon, wie viele Menschen trotz des zunächst schlechten Wetters an unserer Wanderung teilgenommen haben. Das zeigt, dass nicht nur uns als regionaler Krankenkasse die Themen Selbsthilfe und Parkinson am Herzen liegen, sondern dass diese Fragen viele Leute bewegen“, erklärt Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest.

Prominente Unterstützer klären auf

Start- und Endpunkt der Wanderung war der Ortskern von Leidingen. Hier waren nicht nur zahlreiche ehrenamtliche Helfer im Einsatz, sondern auch prominente Unterstützer wie der französische Generalkonsul Frédéric Joureau, der als Schirmherr der Aktion in der ersten Reihe mitwanderte, der Saarlouiser Landrat Patrik Lauer und der Leidinger Ortsvorsteher Wolfgang Schmitt. Er führte die Wanderung an, erzählte viele interessante Details zu zahlreichen Kulturdenkmälern und der geschichtsträchtigen Landschaft und leistete einen erheblichen Beitrag zum guten Gelingen des Tages. Das National Centre of Excellence in Research on Parkinson's disease klärte gemeinsam mit Vertretern von JuP über die neurodegenerative Erkrankung auf. Mittels

eines Simulationsanzugs konnten interessierte Gäste auch am eigenen Leib erfahren, welchen körperlichen Einschränkungen Parkinson-Patienten ausgesetzt sind.

Vorbildliche Gastfreundschaft der Leidinger Dorfgemeinschaft

Zur Versorgung der hungrigen Wanderer griff die Naturlandstiftung Saar gemeinsam mit dem saarländischen Justiz- und Umweltminister Reinhold Jost als „Jost am Rost“ zu Schürze und Grillzange. Musikproduzent Herry Schmitt & Gäste unterhielten die Besucher mit einer beschwingten Mischung aus Chansons und klassischer Musik. Besonders überwältigend war die Unterstützung der Dorfgemeinschaft Leidingen: Die 200 Einwohner aus 50 Haushalten spendeten sage und schreibe 45 Kuchen und unterstützten mit vielen tatkräftigen Helfern beim Auf- und Abbau.

„Wir freuen uns sehr, dass so viele Menschen diesen Tag mit uns gestaltet haben und dass es uns gelungen ist, eine breite Öffentlichkeit auf die Probleme und Besonderheiten von jungen und junggebliebenen Parkinsonerkrankten aufmerksam zu machen. In diesem geselligen Rahmen gab es jede Menge Raum für Austausch und Gespräche zwischen Erkrankten und Nicht-Erkrankten, ein wichtiger Beitrag für mehr Verständnis und Toleranz“, freut sich Prof. Dr. Jörg Loth.

Der Erlös des Tages kam selbstverständlich dem Verein „Jung und Parkinson“ zugute.

Making-of: Wir waren dabei! Fotoshooting unserer Kundenberater

Im Juni ging die IKK Südwest mit einer neuen Kampagne an den Start! Wir haben hinter die Kulissen geschaut und waren beim Making-of hautnah dabei. Entstanden sind stimmungsvolle Motive, die bildhaft all die Werte in Szene setzen, wofür die IKK Südwest steht: „Regional, persönlich, einfach“ lautet daher das Motto.

Voller Spannung traten insgesamt neun Kundenberater aus Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland in regionaler Kulisse vor die Kamera. Die Akteure sind fortan die Gesichter der IKK Südwest – auf Plakaten, in Anzeigen und unserem Infomaterial. „Uns war es von Anfang an wichtig, der IKK Südwest auch nach außen hin ein authentisches Gesicht zu geben. Mit echten Kundenberatern, die sich als Teil der Region verstehen, in der auch

viele unserer Kunden zu Hause sind. Die unbürokratisch und kompetent helfen und immer ein offenes Ohr haben, denn wahre Kundenorientierung ist keine Frage von Showeffekten. Uns geht es um Glaubwürdigkeit und Authentizität“, begründet IKK-Vorstand Roland Engehausen die ungewöhnliche Branchen-Aktion.

„Was verstehen Sie unter persönlichem Kundenservice?“ – Diese Frage haben wir einfach auch mal unseren eigenen Kundenberatern am Rande des Fotoshootings gestellt. Lassen Sie sich von ihnen und ihren Antworten begeistern!



Steven Ockert, Kundencenter Saarlouis

Herr Ockert, was verstehen Sie als Kundenberater unter persönlichem Kundenservice?

Persönlicher Kundenservice bedeutet für mich, auf die Belange und Anliegen der Kunden individuell einzugehen und ihnen mit Rat und Tat in Sachen Gesundheit zur Seite zu stehen.

Sie betreuen unsere Versicherten im Kundencenter in Saarlouis. Was verbindet Sie mit Ihrer Region, dem Saarland?

Ich bin in dieser Region, im Landkreis Saarlouis, aufgewachsen. Mir gefallen die abwechslungsreiche Landschaft und die Grenznähe zu unseren Nachbarländern Frankreich und Luxemburg, deren Flair sich mit unserem Flair im Saarland vermischt, wodurch eine ganz besondere Gastfreundschaft zu spüren ist.

Wie stehen Sie zum Thema Prävention?

Ich finde Prävention ist ein sehr wichtiges

Thema, da dadurch verschiedenen Erkrankungen vorgebeugt werden kann und diese somit gar nicht erst in Erscheinung treten.

Welche Interessen haben Sie außerhalb der Krankenkassen-Welt?

In meiner Freizeit besuche ich ein Fitnessstudio, welches sich auf Gruppen-Fitnesskurse spezialisiert hat. Es macht einfach Spaß, mit anderen Menschen gemeinsam zu trainieren und einen gelungenen Ausgleich zum Alltag zu erhalten.

Welche Songs befinden sich derzeit auf der Playlist Ihres Musikplayers?

Meine Lieblings-Songs zurzeit:
„Der Himmel reißt auf“ – STEREOACT
„Weekend Love“ – DJ ANTOINE FEAT. JAY SEAN
„Freundschaft“ – GLASPERLENSPIEL



Corinna von Grolman,

Frau von Grolman, was verstehen Sie als Kundenberaterin unter persönlichem Kundenservice?

Persönlicher Kundenservice heißt für mich, dass ich als Kunde einen festen Ansprechpartner habe, der mich kennt und weiß, was mir wichtig ist. Also keine anonyme Telefon-Stimme eines Callcenters, die im schlimmsten Fall von Anruf zu Anruf wechselt. Eine direkte Bezugsperson zu haben, einen ersten Ansprechpartner, an den ich mich immer wenden kann – das ist ein Kundenservice, wie man sich ihn wünscht.

Sie betreuen unsere Versicherten im Kundencenter in Gießen. Was verbindet Sie mit Ihrer Region?

Ich bin erst vor zehn Jahren nach Hessen gezogen und habe vorher in Niedersachsen gelebt. Mit Hessen verbinde ich im Unterschied zu meinem Geburtsort die wesentlich stärker ausgeprägte Faschingslaune (Karneval als 5. Jahreszeit) und die kulinarische Spezialität „Grüne Soße“.

Wie stehen Sie zum Thema Prävention?

Prävention bedeutet für mich, dass ich eigenverantwortlich etwas für meine Gesundheit und somit für mein allgemeines Wohlbefinden tue, weil es mir wichtig ist. Für mich



Kundencenter Gießen

bedeutet das insbesondere körperliche Fitness, um lange aktiv und mobil sein zu können. Ich selbst mache Sport, bin viel draußen und suche mir Freiräume zum Abschalten, Entspannen und Energieauf-tanken. Ich bin inzwischen in einem Alter, wo man die Gesundheit nicht mehr als so selbstverständlich wahrnimmt und zu schätzen weiß. ;-)

Welche Interessen haben Sie außerhalb der Krankenkassen-Welt?

In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit Freunden, engagiere mich nebenbei bei der Caritas und bin im örtlichen Sportverein als Übungsleiterin tätig. Im Urlaub nutze ich dann die seltene Gelegenheit zum Reiten.

Welche Songs befinden sich derzeit auf der Playlist Ihres Musikplayers?

Ich höre selten Musik übers Handy. Beim Autofahren lausche ich dem Radio und ansonsten bin ich beim Sport ständig von den aktuellen Dance-Charts umgeben. Wenn ich jetzt doch mal im Handy nachsehe, was ich dort vor ewigen Zeiten draufgeladen habe ... eine selbst zusammengestellte Mischung meiner Lieblingslieder der 80iger und 90iger, Linkin Park und Schiller.



Ein exklusiver Blick hinter die Kulissen: Kundenberaterin Corinna von Grolman (l.) beim Fotoshooting für die neue Werbekampagne der IKK Südwest.



Achim Valerius, Kundencenter Koblenz

Herr Valerius, was verstehen Sie als Kundenberater unter persönlichem Kundenservice?

Persönlicher Kundenservice steht bei meiner täglichen Arbeit an erster Stelle. Um eine Vertrauensbasis aufzubauen, ist mir die Nähe zum Kunden besonders wichtig.

Sie betreuen unsere Versicherten im Kundencenter in Koblenz. Was verbindet Sie mit Ihrer Region?

Die Eifel ist meine Heimat. Ich bin hier geboren und aufgewachsen. Durch meinen Beruf habe ich zusätzlich sehr viel Kontakt zu Menschen aus der Region.

Wie stehen Sie zum Thema Prävention?

Gerade in einem Beruf mit überwiegend sitzender Tätigkeit ist es wichtig vorzubeugen. Deshalb gehe ich regelmäßig ins

Fitnessstudio, was mir gleichzeitig einen guten Ausgleich zum Alltagsstress gibt.

Welche Interessen haben Sie außerhalb der Krankenkassen-Welt?

Neben meiner Tätigkeit im Kundenservice verbringe ich privat viel Zeit mit Freunden und meiner Familie. Bei schönem Wetter bin ich oft mit dem Fahrrad unterwegs und erkunde die vielen schönen Wälder in der Eifel.

Welche Songs befinden sich derzeit auf der Playlist Ihres Musikplayers?

Mein Musikgeschmack ist ziemlich breit gefächert. Ich höre eigentlich alles, was gerade aktuell ist. Beim Feiern bevorzuge ich dann aber eher Dance- und Elektromusik.

Urlaubszeit – So bleiben Sie gesund

Für viele ist die Urlaubszeit die schönste Zeit im Jahr. Endlich können wir uns die wohlverdiente Auszeit vom Arbeitsalltag nehmen, können entspannende Strandspaziergänge machen, uns am Strand lümmeln oder in der frischen Bergluft wandern. Umso ärgerlicher ist es, wenn uns ausgerechnet in der Urlaubszeit ein Infekt heimsucht oder wir uns eine Verletzung zuziehen. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie gesund und unversehrt durch die Urlaubszeit kommen.

Ob auf Mallorca, Hawaii oder Sylt, ob an der Ostsee, an der Côte d'Azur oder am Pazifischen Ozean – egal welches Urlaubsziel Sie sich mit Ihrer Familie ausgesucht haben, für jede Reise gilt ein und derselbe Grundsatz: Je besser Sie organisiert sind, desto mehr können Sie Ihren Urlaub genießen!

Gute Vorbereitung lohnt sich

Wer sich rechtzeitig um eine Auslandskrankenversicherung und den vollständigen Impfschutz kümmert, hat das Wichtigste schon erledigt. Auch um die Reiseapotheke kann man sich lange vor Reiseantritt kümmern. Neben kinderverträglichen Medikamenten gehören Mittel gegen Durchfall und Übelkeit, gegen

Verdauungsprobleme, Augenentzündungen, Ohrenschmerzen und Erkältungen in die Reiseapotheke. Falls Sie mit Kindern unterwegs sind, fragen Sie Ihren Kinderarzt, welche Mittel Sie eventuell noch ergänzen sollten.

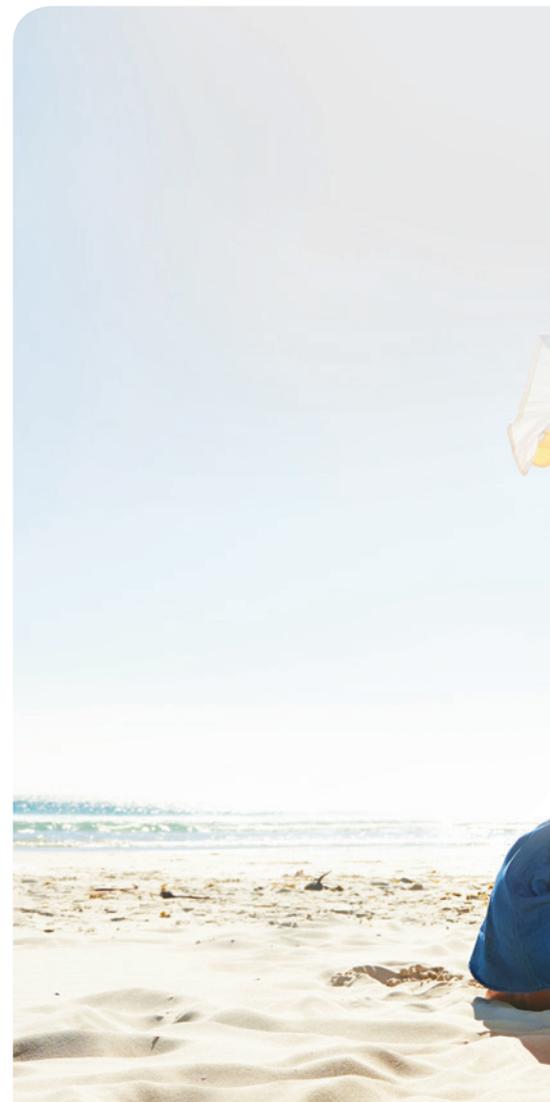
Schlemmen erlaubt, aber mit der nötigen Vorsicht

Ist man erst mal am Urlaubsziel angekommen, gibt es einige Regeln zu beachten. Insbesondere die Nahrungsaufnahme kann einige Gefahren mit sich bringen. So kann es in südlichen Ländern häufig dazu kommen, dass man ungewohnte Lebensmittel nicht verträgt oder dass sie mit verunreinigtem Wasser gewaschen wurden. Dadurch kommt unser Immunsystem mit Keimen in Kontakt, die es nicht kennt, und wehrt sich dagegen mit Durchfall und Übelkeit. Aber auch Parasiten und Viren können durch die Nahrung übertragen werden. Hier empfiehlt es sich, vor allem frisch gekochte und gut durchgegartete Speisen zu verzehren. Am Hotelbuffet wie auch am Straßenrand gilt: Auf rohe und ungekühlte Lebensmittel sollte verzichtet werden, ebenso auf Eiswürfel und Leitungswasser. Eine weitere versteckte Gefahr lauert in den Klimaanlageanlagen. In klimatisierten Räumen fängt man sich schnell eine Sommererkältung ein, insbesondere, wenn man verschwitzte Kleidung trägt. Stellen Sie daher die Klimaanlage auf

mittlere Temperaturen ein und machen Sie das Gerät nachts ganz aus – stattdessen können Sie bei geöffnetem Fenster schlafen.

Schützen Sie sich gegen Sonne und Hitze

Offensichtlich sind dagegen die von der Sonne ausgehenden Gefahren. Insbesondere der Sonnenbrand gehört zu den häufigsten Gesundheitsproblemen im Urlaub. Wer sich mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor schützt und zunächst im Schatten bleibt, bevor er dann die Sonnendosis täglich steigert, hat gute Chancen, sich trotz strahlendem Sonnenschein nicht zu verbrennen. Generell empfiehlt es sich, die größte Hitze des Tages zu meiden und die Mittagszeit im Schatten zu verbringen. Das Tragen einer Kopfbedeckung schützt den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung und somit vor einem möglichen Hitzeschock. Durch Hitze verursachten Kreislaufproblemen können Sie durch ausreichendes Trinken aus dem Weg gehen: Zwei bis drei Liter Wasser, Tee oder Fruchtsaftschorle pro Tag sind optimal.





AktiPlus Wellness- und Gesundheitsreisen

Der Sommerurlaub steht vor der Tür und Sie haben noch keine Ahnung, wo die Reise hingeht? Schauen Sie doch mal hier vorbei: Unter www.aktiplus.de/ikk-suedwest können IKK-Versicherte und deren Angehörige exklusiv vom AktiPlus-Vorteilsbonus unseres Kooperationspartners AKON profitieren. Vom Wochenendtrip bis zum Kurzurlaub finden Sie hier ein breit gefächertes Angebot an Wellness- und Gesundheitsreisen in Deutschland und dem benachbarten Ausland. Als IKK-Mitglied sparen Sie durch den exklusiven Vorteilspreis nicht nur bis zu 200 Euro pro Person, sondern profitieren auch von ausgewählten Anwendungen und Extras.

17



Reiseschutzimpfungen der IKK Südwest

Vor einer Reise sollten Sie unbedingt Ihren Impfpass checken und eventuell fehlende Impfungen nachholen. Welche Impfungen vor dem Urlaub nötig sind, hängt unter anderem vom Reiseland ab. Daher sollten Sie sich rechtzeitig von einem Arzt beraten lassen. Generell gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen. Für Reiseschutzimpfungen als Prävention übernimmt die IKK Südwest gegen Vorlage der Rechnung die Kosten der ärztlichen Leistung und des Impfstoffes bis zu 70 Euro je Impfung. Zu diesen Impfungen gehören gemäß Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO):

- Cholera
- FSME
- Gelbfieber
- Hepatitis A und B
- Japanische Enzephalitis
- Malaria-Prophylaxe
- Meningokokken
- Poliomyelitis
- Tollwut
- Typhus



LandFrauen Hessen: Mit viel Engagement für Groß und Klein



Bettina Sommerfeld (2. v. r.) und Gudrun Stumpf (r.) von den LandFrauen Hessen zusammen mit Romy Freiler (l.) und Wilfried Both von der IKK beim Interviewtermin.



Frauen, die das regionale Brauchtum pflegen, in der Landwirtschaft tätig sind und Kuchen backen – so oder so ähnlich wurden die Landfrauen lange Zeit von der Öffentlichkeit gesehen. Doch ihr wahres Engagement geht weit darüber hinaus! Mit dem gebündelten Wissen und Know-how vieler Generationen verschaffen sich die Landfrauen in allen Lebensbereichen Gehör. Mit Unterstützung der IKK Südwest bringen die LandFrauen Hessen seit einigen Jahren den „aid-Ernährungsführerschein“ in die Grundschulen der Region. Gudrun Stumpf und Bettina Sommerfeld sprachen mit uns über das Projekt.

Wer sind die LandFrauen? Wie würden Sie die typische LandFrau beschreiben?

Gudrun Stumpf:

LandFrauen sind Frauen aller Generationen und aller Berufe, die im ländlichen Raum – in Dörfern und Städten – zu Hause sind. Sie engagieren sich für mehr Lebensqualität in ihrem Umfeld. Durch ihr vielfältiges Vereinsleben mit Festen, Fahrten und zahlreichen Informations- und Bildungsangeboten leben und lernen sie gemeinschaftlich, bündeln ihr Wissen und geben ihr Know-how weiter. Sie mischen sich ein und bringen ihre Interessen und Anliegen zu Gehör. Sei es, dass sie ...

- ... bessere Rahmenbedingungen fordern, um Familie, Beruf und ehrenamtliches Engagement besser vereinen zu können.
- ... sich gegen die Schließung des örtlichen Krankenhauses und steigende Müllgebühren aussprechen oder sich für den Erhalt und den Ausbau des öffentlichen Personennahverkehrs einsetzen.
- ... Unterschriften für die Mütterrente und Hebammen gesammelt und Forderungen in Sachen TTIP gestellt haben.

Damit gestalten sie aktiv das Leben vor Ort, setzen Impulse und bereichern es. Getreu dem

Motto des LandFrauenverbandes Hessen: Mitmachen, mitreden, miteinander mehr erreichen.

Wie werden die LandFrauen in der Öffentlichkeit gesehen?

Gudrun Stumpf:

Brauchtum, Landwirtschaft und Kuchenbacken sind Themen, mit denen LandFrauen häufig in Verbindung gebracht werden. Dass sie jedoch weit mehr leisten, wird in der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen. Ihre Interessen und Anliegen setzen sie sowohl vor Ort als auch hessen- und bundesweit in vielfältigen Aktionen und Projekten um.

Welche Projekte gibt es durch die Arbeit der LandFrauen?

Gudrun Stumpf:

Der gesunden Ernährung – vor allem von Kindern – verpflichtet, führen hessische LandFrauen Projekte zur Ernährungsbildung, wie Kinderkochkurse für Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 11 Jahren und die „Werkstatt Ernährung“ für 5. und 6. Klassen, durch. Sie beteiligen sich auch an Projekten des Deutschen Landfrauenverbandes. Dazu zählen der „aid-Ernährungsführerschein“, die „SchmExperten“ und auch die „GartenKinder“. Aber auch in Sachen Frauengesundheit engagieren sich die LandFrauen und informieren in hessenweiten Kampagnen. So waren sie an



der Krebspräventionsinitiative „du bist kostbar – Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust“ beteiligt. Ein Projekt zum Thema Hautkrebsprävention ist geplant. Natürlich gibt es auch zahlreiche Projekte direkt vor Ort.

Was verbindet die LandFrauen mit dem Thema Ernährung?

Bettina Sommerfeld:

Gesunde Ernährung mit regionalen Produkten spielte schon immer eine wichtige Rolle in der Arbeit der LandFrauen. Unter anderem auch, weil der Verein zwei Gruppen vereint – die Erzeugerinnen und die Verbraucherinnen.

Obwohl heute die Themen Essen und Ernährung verstärkt im Fokus stehen, geraten viel wertvolles Wissen und die damit verbundenen grundlegenden Kompetenzen in Vergessenheit. Viele LandFrauen verfügen noch darüber. Ihr Know-how der Lebensmittelherkunft und -verarbeitung sowie der Alltags- und Lebensführung an Kinder, Jugendliche und Erwachsene weiterzugeben, ist ihnen ein besonderes Anliegen und liefert einen wichtigen Beitrag – für aufgeklärte Verbraucherinnen und Verbraucher von morgen. So informieren die LandFrauen bei zahlreichen regionalen und überregionalen Veranstaltungen zu Ernährungs- und Verbrauchertemen – anschaulich, praxisorientiert und mit allen Sinnen erlebbar. Die Ernährungsfachfrauen des Landfrauenverbandes Hessen e. V. bringen zudem aktuelle Ernährungsthemen in die Vereine.

Wie kamen die LandFrauen zum „aid-Ernährungsführerschein“?

Gudrun Stumpf:

Im Jahr 2007 startete der Deutsche Landfrauenverband bundesweit das Projekt mit der Unterstützung des damaligen Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Auch der Landfrauenverband Hessen beteiligte sich. Ziel war und ist es, Kindern die Grundlagen einer gesunden Ernährung zu vermitteln sowie den praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Die Projektförderung ist mittlerweile ausgelaufen.

Dennoch wird der „aid-Ernährungsführerschein“ mit Unterstützung weiterer regionaler und überregionaler Partner durchgeführt – wie eben auch mit Unterstützung der IKK Südwest.

Warum ist eine ausgewogene Ernährung im Kindesalter so wichtig?

Bettina Sommerfeld:

Die meisten Kinder essen zu wenig Obst und Gemüse, zu fett und zu süß. Gerade im Kindesalter ist eine ausgewogene Ernährung mit allen wichtigen Nährstoffen von großer Bedeutung – für die körperliche und geistige Entwicklung sowie die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Aber auch zur Vorbeugung von Übergewicht und damit verbundenen Erkrankungen. Damit werden die Weichen für das weitere Leben gestellt. Auch weil das Ernährungsverhalten wesentlich im Kindesalter und in der Jugendzeit geprägt wird. Es werden Geschmacksvorlieben und -abneigungen ausgebildet, die unser weiteres Ernährungsverhalten nachhaltig beeinflussen. Kinder frühzeitig mit vielfältigen Lebensmitteln und dem Thema Ernährung erlebnis- und praxisorientiert in Berührung zu bringen, ist daher besonders wichtig.

Sehen Sie den „aid-Ernährungsführerschein“ als ein geeignetes Primärpräventionsprogramm, um die Ernährungssituation zu verbessern?

Bettina Sommerfeld:

Im Rahmen des „aid-Ernährungsführerscheins“ dürfen die Kinder vor allem eines: Selbermachen. Sei es schneiden, abwägen, rühren, abschmecken oder auch den Tisch decken und abräumen. Sie erlernen die Grundlagen einer gesunden Ernährung und den Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten – praktisch und alltagsbezogen – gemäß dem Motto: Was wir selbst tun, verstehen wir und verinnerlichen es. Neben Wissen können die Kinder damit grundlegende Kompetenzen erlangen, die sie in ihrem weiteren Ernährungsalltag begleiten werden. Außerdem macht es Spaß, stärkt das Selbstbewusstsein und kann auch die Eltern und Großeltern erreichen. Das ist toll und kann vieles anstoßen.

Unser Anliegen ist es, dass Schulen den „aid-Ernährungsführerschein“ fest in ihrem Schulprogramm verankern und jedes Kind die Möglichkeit hat, ihn zu erleben. Gerade auch für höhere Schulklassen ist ein kontinuierliches Angebot sinnvoll und unumgänglich. Daher kämpfen die LandFrauen seit Jahren für die Einführung eines Unterrichtsfaches „Hauswirtschaftliche Alltagskompetenz“, um Schülerinnen und Schülern Kompetenzen zur Bewältigung ihres Alltags – auch in Sachen Ernährung – nachhaltig zu vermitteln.

Wie sieht die Unterstützung beim „aid-Ernährungsführerschein“ durch die LandFrauen aus?

Gudrun Stumpf:

Die speziell geschulten LandFrauen führen die Einheiten des „aid-Ernährungsführerscheins“ im Teamteaching – gemeinsam mit den Lehrkräften – durch. Die Fachfrauen bringen das nötige Fach- und Hintergrundwissen, umfassende Kompetenzen und viel Erfahrung mit. Immer wieder zeigt sich, wie wertvoll die Einbindung solcher externer Fachkräfte ist. Zum einen aus fachlicher Hinsicht, zum anderen fördert dies auch die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler und macht es für sie zu besonderen Lernerlebnissen.

Wenn Sie (drei) Wünsche für den ländlichen Raum hätten, welche wären das?

Gudrun Stumpf:

Dass der ländliche Raum weiterhin lebenswert bleibt. Dass er ein attraktiver Lebensraum bleibt und zu einem noch attraktiveren wird. Das heißt, dass die Lebensbedingungen so gestaltet werden, dass dem demografischen Wandel entsprechend begegnet wird – mit allem, was dazugehört: Breitband, medizinischer Versorgung, Kinderbetreuung, Arbeitsplätzen, einem gut funktionierenden öffentlichen Personennahverkehr und Co. für Jung und Alt, insbesondere für junge Familien. Und was nicht fehlen darf: Lebendige Regionen brauchen auch eine nachhaltige und flächendeckende Landwirtschaft.



Wir zeigen Ihnen, wie Sie in Zukunft beim Thema Zahnarzt „Oh!“ statt „Aaaah!“ sagen.

Schützen Sie Ihre Familie und sich vor hohen Zusatzkosten beim Zahnarzt – mit einer Zahnzusatzversicherung von SIGNAL IDUNA. Egal, ob Ihr Kind eine Zahnspange braucht oder ein Familienmitglied hochwertigen Zahnersatz oder eine professionelle Zahnreinigung benötigt: Mit SIGNAL IDUNA können Sie immer mit der besten Versorgung rechnen – und mit bis zu 90 % Kostenerstattung! Informieren Sie sich jetzt!

SIGNAL IDUNA Gruppe, Hauptverwaltung Dortmund, Joseph-Scherer-Straße 3, 44139 Dortmund,
Telefon 0231 135-7991, info@signal-iduna.de, www.signal-iduna.de/kv-zusatz



14KW65

SIGNAL IDUNA 
gut zu wissen