

# für mich

## **WE ARE FAMILY**

Unser neuer Podcast  
für junge Eltern

## **Endometriose**

Die Betroffene Eva Walle  
spricht über ihre Erkrankung

**„Ernährung  
muss einfach  
sein  
und vor allem  
Spaß machen!“**

Ernährungsexpertin Dr. Anne Fleck im Interview

# INHALT



16 | TITELTHEMA

## Dr. Anne Fleck

Power on – auch ohne Zucker:  
Die Internistin und Bestsellerautorin  
verrät, wie Sie Ihren Speiseplan  
clever und gesund aufpeppen

## SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:  
40 Jahre für die IKK Südwest

5 |  30 Tage, 150.000 Schritte,  
60 Euro

6 | Die Zukunft ist digital

### 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 • **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, ©stock.adobe.com, ©istockphoto.com, Peter Kerkrath, mentalis GmbH, Asja Caspari, Landkreis Saarlouis, Benny Dutka, Thomas Bost, Marina Wein, Christian Eller, Mareike Bühl, Daniel Volksheimer, Martina Straten, Eric Fischer • Werbetechnik **HINWEIS:** Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Das Magazin *für mich* wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung, zur Gesundheitserziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten (§§ 13 ff. SGB I) herausgegeben. Den Mitgliedern der IKK Südwest wird die Zeitschrift ohne Erhebung einer besonderen Bezugsgebühr zur Verfügung gestellt. **REDAKTIONSVERMERK:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in der *für mich* die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

8 | Endometriose: Wenn der Schmerz zur Regel wird

12 | Einmal Gesundheit hin und zurück

13 | Soforthilfe für die Psyche



14 | Ehrenamt – Im Einsatz für Mensch und Tier

20 | Gewusst, wie – Individuelle Gesundheitsleistungen

22 | WE ARE FAMILY – Der Podcast für junge Eltern



24 | Here comes the sun

26 | Richtig fit mit Blumenerde und Co.

## AUS DER REGION

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



## Liebe Leserinnen und Leser,

wir begrüßen Sie herzlich zur neuen Ausgabe der *für mich*.

Wenn wir an die vergangenen Jahre zurückdenken, kommt einem Thema eine stets wachsende Bedeutung zu: der Digitalisierung. Mit dem seit Januar verpflichtenden E-Rezept macht das Gesundheitswesen einen großen Schritt in Richtung Zukunft und damit auch zu einer noch besseren Versorgung von Patienten – für uns der richtige Zeitpunkt, um einen Blick auf [dieses Thema](#) zu werfen.

Ganz besonders freuen wir uns, dass wir mit Dr. Anne Fleck eine international anerkannte Ernährungsexpertin für ein [Interview](#) gewinnen konnten. Die Internistin gibt nicht nur Tipps für eine ausgewogene Ernährung, sondern hat mit dem Doc-Fleck-Frühstück auch gleich ein gesundes Rezept für Sie parat.

Zudem möchten wir Sie auf unseren neuen Podcast [WE ARE FAMILY](#), das Gesprächsformat rund um die Herausforderungen des Familienalltags, aufmerksam machen. Darin gehen wir Fragen auf den Grund, die Eltern überall und jeden Tag bewegen – und geben zusammen mit ausgewählten Experten Antworten und Hilfestellungen. Wir würden uns freuen, wenn Sie einmal Reinhören.

Und nun viel Spaß mit der aktuellen Ausgabe.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling



# 40 Jahre für die IKK Südwest

Seit Oktober 1983 ist Lothar Weishaar im Verwaltungsrat der IKK Südwest und ihrer Vorgängerinstitutionen tätig. Für dieses herausragende Engagement im Ehrenamt wurde er im vergangenen Dezember im Rahmen einer Verwaltungsratssitzung geehrt.



Gerd Benzmüller (4. v. l.) gratulierte Lothar Weishaar (M.) zum 40-jährigen Jubiläum zusammen mit Daniel Schilling (l.), Prof. Dr. Jörg Loth (2. v. l.) sowie Günter Eller

Der Weg von Lothar Weishaar im Verwaltungsrat der Innungskrankenkassen im Südwesten begann im Jahr 1983. Seitdem hat er viel erlebt und bewegt. Er gestaltet seit vier Jahrzehnten aktiv die Entwicklung und das Wachstum der IKK mit und begleitete mehrere Fusionen, zuletzt die Fusion der IKK Südwest-Plus und der IKK Südwest-Direkt zur IKK Südwest. Inzwischen hat sich die IKK Südwest als feste Größe unter den gesetzlichen Krankenkassen und eine der besten regionalen Krankenkassen in Deutschland etabliert.

In seinem Ehrenamt engagiert sich Lothar Weishaar als Vertreter der Versichertenseite immer für die Interessen der Menschen in der Region. Darüber hinaus vertritt er bundesweit die IKK als Mitglied des Verwaltungsrates des Medizinischen Dienstes Bund und setzt sich auch in diesem Gremium für die Belange der Versicherten ein. Beruflich blieb Lothar Weishaar fast 45 Jahre der Firma Elektro-Weber in Trier als Prokurist treu.

Das herausragende Engagement in der Selbstverwaltung ehrte der Verwaltungsratsvorsitzende der Arbeitgeberseite Gerd Benzmüller – auch im Namen seines leider verhinderten Pendanten auf Versichertenseite Ralf Reinstädler – in der Verwaltungsratssitzung am 14. Dezember 2023. In seiner Laudatio würdigte er das Herzblut, mit dem Lothar Weishaar auch heute noch ans Werk gehe. In der konstruktiven und offenen Zusammenarbeit stünden für ihn immer der Leistungs- und Servicegedanke im Vordergrund. Ein so großer Einsatz über

Jahrzehnte hinweg sei keineswegs eine Selbstverständlichkeit und verdiene großen Respekt und Anerkennung.

Diesen Glückwünschen schlossen sich auch die beiden Vorstände der IKK Südwest, Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling, sowie Geschäftsführer Günter Eller an. Und waren sich einig: „Wir freuen uns auch in Zukunft auf eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.“

Zum Verantwortungsbereich des Verwaltungsrats gehören auch die Vorstandsverträge. Die darin enthaltenen Gehälter veröffentlichen wir gern im Sinne des Transparenzgedankens. Für das Jahr 2023 ergeben sich folgende Vergütungselemente:

Prof. Dr. Jörg Loth:  
Bruttojahresvergütung einschl. Beitrag zur betrieblichen Altersversorgung: 201.077,16 Euro  
Nutzung Dienstwagen: 8.952,00 Euro

Daniel Schilling:  
Bruttojahresvergütung einschl. Beitrag zur betrieblichen Altersversorgung: 200.159,79 Euro  
Nutzung Dienstwagen: 9.172,00 Euro



Mehr zum [Verwaltungsrat](#)

# SCHRITTE CHALLENGE



**30 TAGE**  
**150.000 SCHRITTE**  
**60 EURO**

5.000 Schritte am Tag ist ja wohl kein Problem, oder? Wenn Du das auch so siehst, dann ist die Schritte-Challenge von IKK NOW genau das Richtige für Dich. Sie macht Dich nicht nur fitter, sondern bringt Dir auch 60 Euro aufs Konto.

**L**ust auf mehr Bewegung und mehr Geld auf dem Konto? Für alle Teilnehmer von IKK NOW ist das ganz einfach – denn einmal im Jahr kannst Du bei der Schritte-Challenge 60 Euro verdienen. Dazu legst Du innerhalb von 30 Tagen mindestens 150.000 Schritte zurück. Das Beste daran: Du bestimmst, wann diese 30 Tage beginnen. Die Schritte-Challenge startest Du einfach dann, wenn es für Dich am besten passt.

## Und wie mache ich mit?

Zuerst einmal musst Du unseren smarten Online-Tarif IKK NOW abgeschlossen haben – klar. Wenn Du das noch nicht gemacht hast, kannst Du das [hier](#) nachholen.

Danach lädst Du unsere IKK Move NOW-App im [App Store](#) oder bei [Google Play](#) runter. Und dann kann's auch schon losgehen: Du startest die Challenge in der App, wann immer Du willst. Pro-Tipp: Ein Städtetrip oder ein Festivalbesuch machen das Erreichen des Schritteziels praktisch zum Selbstläufer.

Also, worauf wartest Du noch? Schritte-Challenge starten und loslegen!



Mehr zur [Schritte-Challenge](#) gibt's auf der Seite von [IKK NOW](#). Oder Du folgst uns einfach auf [Instagram](#) für regelmäßige Updates und Community-Events.



# Die Zukunft ist digital

Vermeidung von Doppeluntersuchungen, schnellerer Austausch zwischen Akteuren im Gesundheitswesen, höhere Arzneimittelsicherheit – mit Digital-Gesetz und Gesundheitsdatennutzungsgesetz setzt der Gesetzgeber weitere Meilensteine. Wir informieren über die Neuerungen.

## Automatische Anlage der ePA

Bereits seit 2021 haben Versicherte und Ärzte die Möglichkeit, in der sogenannten elektronischen Patientenakte (ePA) Gesundheitsdaten zu hinterlegen. Ab dem 15. Januar 2025 soll diese standardmäßig für alle gesetzlich Versicherten angelegt werden.

Dem Digital-Gesetz hat der Gesetzgeber eine Widerspruchsmöglichkeit hinzugefügt. Die Krankenkassen werden demnach gesetzlich verpflichtet, ihre Versicherten über ihr Widerspruchsrecht aufzuklären. Im Anschluss können diese innerhalb von sechs Wochen davon Gebrauch machen und der Anlage ihrer ePA widersprechen. Die IKK Südwest wird ihre Versicherten voraussichtlich bis spätestens 30. November 2024 über die Widerspruchsmöglichkeiten informieren. Versicherte, die jetzt aus eigenem Willen eine ePA anlegen lassen, können sich jederzeit wieder umentscheiden und das Löschen der ePA veranlassen.

## E-Rezept seit Januar verpflichtend

Auch das E-Rezept gibt es schon länger, seine Nutzung ist seit dem 1. Januar 2024 für alle (Zahn-)Arztpraxen vorgeschrieben.

Nach einem Arztbesuch stellt Ihnen Ihr Arzt ein E-Rezept aus, mit dem auch ein QR-Code erstellt wird. Dieser wird zum Einlösen des Rezepts in der Apotheke benötigt. Das kann auf drei Arten passieren:

- Sie nutzen Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) im Kartenlesegerät der Apotheke.
- Sie registrieren sich in der E-Rezept-App ([Google Play Store](#) oder [Apple App Store](#)) und zeigen den QR-Code in der App vor.
- Sie erhalten den QR-Code als Ausdruck in der Arztpraxis und zeigen ihn in der Apotheke vor.

Derzeit können E-Rezepte nur für verschreibungspflichtige Medikamente verwendet werden. Ihre Nutzung soll aber auf Betäubungsmittel, digitale Gesundheitsanwendungen und Sonderrezepte ausgeweitet werden.

Die ePA und das E-Rezept sind aktuell noch getrennte Apps, einen großen Vorteil gibt es aber: Auf beide Angebote können Sie mit denselben Anmeldedaten zurückgreifen.

## GesundheitsID – Digitale Identität im Gesundheitswesen

Eine weitere Neuerung des Digital-Gesetzes ist die GesundheitsID. Mit ihr haben Versicherte zukünftig eine zentrale Identität im Gesundheitswesen, mit der der Zugriff auf verschiedene Gesundheitsanwendungen möglich sein wird. Hervorzuheben ist, dass die GesundheitsID freiwillig ist.

Versicherte, die die GesundheitsID nutzen möchten, erhalten sie, indem sie sich über die ePA-App registrieren. Dazu ist es nicht zwingend notwendig, eine Patientenakte zu eröffnen. Ab 2026 soll sie eine digitale Alternative zur eGK sein.

## Gesundheitsdaten für die Forschung

Mit dem Gesundheitsdatennutzungsgesetz soll zudem die Nutzung der ePA-Daten für die Forschung geregelt werden. Die Daten werden automatisch anonymisiert und sollen verwendet werden, um die Gesundheitsberatung und -versorgung zu verbessern.

Wichtig ist, dass auch hier Versicherte nach Information durch die Krankenkassen die Möglichkeit zum Widerspruch gegen die Nutzung ihrer Daten haben.

## Immer im Fokus: Datenschutz und Datensicherheit

Für uns ist der Vorstoß, den das Gesundheitsdatennutzungsgesetz macht, längst überfällig. Im Rahmen fortschreitender Digitalisierung müssen Datenschutz und Datensicherheit als maßgebliche Eckpunkte jedoch immer mitgedacht werden.



Daniel Schilling,  
Vorstand IKK Südwest

„Für uns hat es höchste Priorität, dass die persönlichen und medizinischen Daten, die unsere Versicherten uns anvertrauen, bestmöglich geschützt sind. Das in uns gesetzte Vertrauen ist für uns eine Verpflichtung, der wir in unserer täglichen Arbeit nachkommen. Gleiches müssen wir natürlich auch vom Gesetzgeber einfordern – weshalb wir auch die Möglichkeiten zum Widerspruch begrüßen“, erläutert Daniel Schilling, Vorstand der IKK Südwest.

# Endometriose: Wenn der Schmerz zur Regel wird

Im Durchschnitt dauert es ganze sieben bis zehn Jahre, bis eine Betroffene die Diagnose Endometriose erhält. Und das, obwohl die Weltgesundheitsorganisation WHO von mittlerweile 190 Millionen Betroffenen weltweit ausgeht. Um dem stillen Leiden vieler Frauen zu mehr Sichtbarkeit zu verhelfen, haben wir mit Eva Walle gesprochen, selbst Betroffene und Mitglied des Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. Sie beschreibt ihren Weg zur Diagnose, ihren persönlichen Umgang mit der Krankheit und ihr Engagement in der Endometriose-Vereinigung.





**F**rau Walle, vielen Dank, dass Sie sich Zeit für uns nehmen. Wie lange hat es bei Ihnen bis zur Diagnose Endometriose gedauert?

Hallo und vielen Dank, dass ich über dieses wichtige Thema sprechen darf. Ich falle bei meiner Diagnosedauer ein wenig aus der Statistik. Bei mir hat es tatsächlich fast 23 Jahre gedauert, und dann war es auch eine zufällige Entdeckung.

Ich war im Frühjahr 2021 wegen andauernder stärkster Unterleibsschmerzen bei meinen Gynäkologen, die im Ultraschall eine sehr große Schokoladenzyste am Eierstock und ein Myom an der Gebärmutter entdeckt hatten. Aufgrund der Größe und der starken Schmerzen wurde mir zügig zu einer Operation geraten. Dieser „Routineeingriff“ wurde bei mir jedoch nicht in einem spezialisierten Endometriose-Zentrum durchgeführt, da der Begriff zu dem Zeitpunkt noch nicht gefallen war.

Ich selbst hörte den Begriff „Endometriose“ zum ersten Mal, als ich nach einer knapp vierstündigen Operation frisch aus der Narkose erwacht war und es hieß, dass ich Endometriose habe und auf natürlichem Weg keine Kinder mehr bekommen könne. Endo ... was? Nachdem ich wieder zu Hause war – leider mit nicht geringeren Schmerzen, dafür jedoch völlig hilflos und überfordert –, begann ich zu recherchieren, was diese Diagnose für mich bedeutet.

*Wie sah Ihr Weg dahin aus? War es der oft zitierte Ärztemarathon?*

Der war es. Ich hatte von Beginn meines ersten Menstruationszyklus heftigste Schmerzen und viele weitere Probleme. Anfangs beschränkten sie sich auf die Zeit der Blutung. Ich hatte Unterleibskrämpfe, Rücken- und Gliederschmerzen, ständige Durchfälle und Verstopfung im Wechsel und massive Kreislaufprobleme, die durch die heftigen Blutungen sogar Bewusstlosigkeit hervorrufen konnten.

Trotzdem nahm mich niemand ernst. Das wurde alles als normal abgetan, ich solle mich nicht so anstellen. Nachdem ich das erste Mal mit 16 Jahren den Gynäkologen gewechselt hatte, verschrieb dieser mir die Pille, unter der

sich die Symptome kurzfristig besserten. Allerdings fiel auch hier nie das Wort „Endometriose“.

Im weiteren Verlauf weiteten sich die Probleme immer mehr aus und traten auch außerhalb der Menstruation auf. Ich war ständig erschöpft und hatte immer wieder Blasenentzündungen, die mit Antibiotika behandelt wurden, aber einfach nicht verschwanden. Ich war völlig am Ende – trotzdem hörte ich immer wieder nur: „Stell dich nicht so an. Das ist normal. Du bildest dir das nur ein. Geh doch mal zum Psychologen.“

### Was ist Endometriose?

Bei Endometriose wächst gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe auch außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe, das unter anderem mit dem Zyklus der Frau wachsen oder bluten kann, führt zu Beschwerden wie heftigen Krämpfen, Verstopfung, Durchfall, Kreislaufproblemen oder einem Blähbauch, auch Endo-Belly genannt. Mögliche Folgen sind Verwachsungen und Blutungen in die Bauchhöhle, aber auch chronische Entzündungen oder sogar Organschäden. Endometriose ist zudem ein häufiger Grund für Unfruchtbarkeit. Sie ist bisher nicht heilbar.

*Warum ist die Krankheit Ihrer Meinung nach noch so unbekannt? Und vielleicht sogar unterschätzt?*

Hier trifft das Buch von Prof. Dr. Sylvia Mechsner, einer der führenden Endometriose-Expertinnen mit langjähriger Erfahrung in Forschung und Praxis an der Berliner Charité, den Nagel auf den Kopf. Sie beschreibt darin, dass sowohl die Patientinnen als auch die behandelnden Ärzte die Vielzahl der oft diffusen Symptome nicht richtig zu deuten wüssten und es keine gute interdisziplinäre Vernetzung gebe. Welcher Orthopäde fragt denn beispielsweise nach zyklischen Schmerzen, wenn sich ihm eine Patientin mit Rückenproblemen vorstellt?

Zudem betrifft die Erkrankung hauptsächlich Frauen. Der viel beschriebene Gender-Health-Gap\* kommt hier voll zum Tragen. Zudem braucht es viel mehr Aufklärung im Schulunterricht und mehr Vorlesungen im Studium, denn

\* Anm. der Redaktion: Der Gender-Health-Gap beschreibt die Ungleichheit zwischen Männern und Frauen in der medizinischen Behandlung.

nicht wenige Ärzte können mit dem Begriff „Endometriose“ gar nichts anfangen.

Und zu guter Letzt müssen die Betroffenen mit ihren Beschwerden ernst genommen werden. Das ist in meinen Augen das größte Problem.

*Was können Betroffene tun, um Beschwerden zu lindern? Was hilft Ihnen am meisten?*

Generell gibt es zwei übergeordnete Behandlungswege: die medikamentöse und die operative Therapie. Diese werden durch zahlreiche komplementäre Therapiemöglichkeiten ergänzt. Ausschlaggebend für die Behandlung sind das Ausmaß der Beschwerden und die Einschränkungen durch die Endometriose sowie die persönlichen Behandlungsziele. Ich würde hier immer zuerst mit meinem Gynäkologen und Hausarzt des Vertrauens sprechen und einen gemeinsamen Behandlungsplan erarbeiten.

Mir persönlich hilft eine Kombination aus Hormontherapie zur Eindämmung der Endometriose, medizinischem Cannabis, Schmerzmitteln und Akupunktur zur Schmerztherapie. Zudem eine ausgewogene, entzündungsarme Ernährung sowie Physiotherapie, Osteopathie, Bewegung und Wärme zur Lockerung der Muskulatur und des vernarbten Gewebes.

*Welche Tipps haben Sie für Frauen, die zwar Beschwerden, aber noch keine Diagnose haben?*

Sprechen Sie mit Ihrem Gynäkologen über Ihre Beschwerden und Ihren Verdacht. Nimmt er Sie nicht ernst, wechseln Sie den Arzt – so drastisch das vielleicht im ersten Moment klingt. Keine Frau sollte sich mit Schmerzen durch ihren Alltag quälen, denn Schmerzen sind nicht normal.

Suchen Sie sich Unterstützung in der Familie, im Freundes- und Kollegenkreis. Sprechen Sie offen über Ihre Beschwerden. Und nehmen Sie auch gerne das kostenlose Beratungsangebot der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. in Anspruch. Dort wurden mir damals unendlich viele Tipps gegeben und Hilfestellung angeboten.

*Dort sind Sie seit einiger Zeit auch selbst tätig. Was ist das Ziel des Vereins?*

Wir sind mit über 3.000 Mitgliedern die größte und älteste Vereinigung von Endometriose-Betroffenen in Deutschland. Endometriose ist eine Volkskrankheit und damit auch ein gesamtgesellschaftliches Problem. Wir möchten, dass alle Endometriose-Betroffenen in Deutschland die für sie beste Versorgung erhalten und sie mit ihrer Erkrankung ein lebenswertes Leben haben.

Das versuchen wir zu erreichen, indem wir aufklären und über die Auswirkungen von Endometriose informieren. Wir unterstützen Endometriose-Betroffene und Selbsthilfegruppen bundesweit – durch Information und Beratung, aber vor allem auch Austausch. Wir arbeiten auch mit medizinischen Fachgesellschaften zusammen und zertifizieren medizinische Endometriose-Einrichtungen nach den Kriterien der Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung. Zudem sind wir politisch tätig und versuchen, gesundheits- und sozialpolitische Entwicklungen im Sinne Betroffener anzustoßen und mitzugestalten.

*Was wünschen Sie sich in Bezug auf Endometriose für die Zukunft?*

Als Volkskrankheit ist Endometriose ein Problem, das wir gesamtgesellschaftlich betrachten und angehen müssen. Wir brauchen viel mehr Geld für die Erforschung der Erkrankung, erweiterte Therapieoptionen, mehr Aus- und Weiterbildung auch für Ärzte und Behandler und vor allem Zeit und offene Ohren für die Betroffenen.

Langfristig brauchen wir eine nationale Endometriose-Strategie, wie es uns unsere direkten Nachbarn in Frankreich vorgemacht haben, und auch viel mehr Vernetzung auf europäischer und internationaler Ebene. Denn nur gemeinsam können wir der Endometriose begegnen und das Leben für die Betroffenen wieder lebenswert gestalten.



**Mehr zu Endometriose gibt's beim**  
[Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.](#)



# Einmal Gesundheit hin und zurück

Sie möchten dem Alltagsstress entfliehen und sich einfach mal was Gutes tun? Dann ist es Zeit, die Koffer zu packen. Mit IKK Balance buchen Sie Ihre ganz persönliche Gesundheitsreise – für ein besseres Lebensgefühl und Wohlbefinden.

**T**ermine, Hektik, Stress – unser Alltag verlangt uns einiges ab. Nur allzu oft bleiben wir dabei auf der Strecke. Das Problem: Je weniger Zeit wir für uns selbst haben, desto schwieriger wird es, den Anforderungen, die Beruf und Familie an uns stellen, auf die Dauer gerecht zu werden. Heißt: Wir müssen uns bewusst Auszeiten nehmen, um Kraft zu schöpfen. Um zu uns selbst zu finden und die Akkus wieder aufzuladen.

Gerade im Hinblick auf unsere Gesundheit sind Auszeiten essenziell. Denn: Wer immer nur Vollgas gibt, erleidet irgendwann einen Motorschaden. Grund genug, etwas für sich und sein Wohlbefinden zu tun. Wie das am besten gelingt? Ganz klar: Einfach mal raus aus dem Trott!

## Ihr Aufenthalt mit Wohlfühlfaktor

Mit IKK Balance haben wir genau das Richtige für Sie. Sie suchen sich eins der komfortablen Sternehotels unseres Kooperationspartners AKON Aktivkonzept aus, wählen den gewünschten Termin und die favorisierte Kombination von Gesundheitskursen und buchen Ihre persönliche Wohlfühl-Reise ganz easy per Mausklick. Von der Nordseeküste

über die Bayerischen Alpen bis nach Mallorca – erleben Sie die schönsten Regionen Deutschlands sowie Europas und sichern Sie sich Ihren Gesundheitsaufenthalt in einem von über 80 Hotels.

Zudem gilt: Sie entscheiden bereits bei der Buchung, welche Gesundheitsangebote Sie während Ihres Aufenthalts wahrnehmen möchten. Von Aquafitness und Nordic Walking über Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik bis hin zu Progressiver Muskelentspannung und Yoga – die Auswahl an Gesundheitskursen ist riesig.

## Sie verreisen – wir bezuschussen

Das Beste: Wir beteiligen uns an den Kosten, und zwar mit bis zu 200 Euro im Jahr für zwei absolvierte Kurse. Sie zahlen lediglich Ihren Eigenanteil für Unterkunft und Verpflegung sowie den Differenzbetrag zu den tatsächlichen Kurskosten. Denn das ist uns Ihre Gesundheit wert.



Mehr zu [IKK Balance](#)

# Soforthilfe für die Psyche



Mit mentalis CareNow hat die IKK Südwest seit Kurzem ein Soforthilfeprogramm für Jugendliche mit psychischen Problemen im Repertoire. Wir stellen das Angebot vor und zeigen, wie die Teilnahme funktioniert.

**S**ie sind traurig, haben Angst oder glauben, nicht schön genug zu sein: Immer mehr Jugendliche kämpfen mit psychischen Problemen. Um schnelle Hilfe bei diesem wichtigen Thema zu gewährleisten, bieten wir mit mentalis CareNow eine Soforthilfe, die junge Menschen von 13 bis 17 Jahren bei psychischen Belastungen unterstützt. Der große Vorteil: Das Angebot kann direkt und ohne Wartezeit genutzt werden.

## Anmelden leicht gemacht

Die Anmeldung ist denkbar einfach. Zusammen mit dem Jugendlichen informieren sich die Fürsorgeberechtigten auf [www.mentalis-carenow.com](http://www.mentalis-carenow.com). Dort erfolgt auch die Terminbuchung für ein Erstgespräch, bei dem gemeinsam entschieden wird, ob mentalis CareNow für die individuellen Bedürfnisse geeignet ist. Sind alle Voraussetzungen erfüllt, kann der Jugendliche direkt mit dem Programm starten.

## Was bietet mentalis CareNow?

Das Soforthilfeprogramm setzt auf zwei Säulen. Zum einen gibt es eine digitale Unterstützung per App. Dort führen die

Jugendlichen interaktive Übungen durch und erlernen Techniken und Strategien, die ihnen beim Umgang mit Symptomen helfen. Die App ist bis zu zwölf Monate nutzbar.

Zum anderen bietet mentalis CareNow persönliche Telefongespräche mit Psychologen, die die Jugendlichen zuvor selbst wählen können. Im regelmäßigen Austausch – bis zu 15-mal im Jahr – erhalten sie so weitere Impulse, die sie im Alltag unterstützen. Außerdem haben auch Fürsorgeberechtigte die Möglichkeit, Gespräche mit den Psychologen zu vereinbaren.

Im Rahmen des Programms können Jugendliche zudem den sogenannten Anschlussmaßnahmen-Navigator in Anspruch nehmen. Er hilft bei der Suche nach weiterführenden Behandlungen, beispielsweise einem ambulanten Psychotherapeuten.



Mehr zu [mentalis CareNow](http://www.mentalis-carenow.com)

# Ehrenamt – Im Einsatz für Mensch und Tier

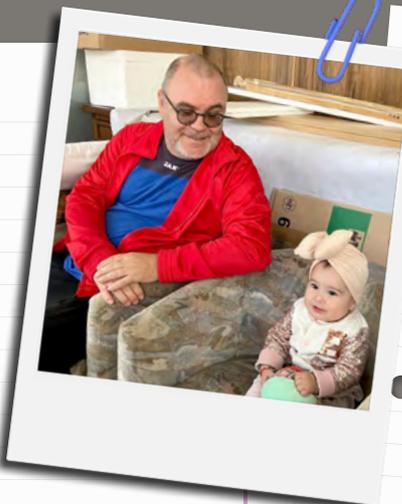
Als Krankenkasse aus der Region wollen wir den Menschen nah sein und da helfen, wo wir gebraucht werden. Viele unserer Mitarbeiter engagieren sich aber auch darüber hinaus. Fünf von ihnen erzählen hier, welche Projekte sie in ihrer Freizeit unterstützen – und wie sie diese Arbeit erfüllt.

**Name:** Thomas Bost  
**Engagement:** für ukrainische Geflüchtete

Der Ausbruch des Krieges war für meine Partnerin, eine gebürtige Ukrainerin, und mich ein traumatisches Erlebnis. Uns war direkt klar: Wir müssen helfen.

Wir sind daher in den ersten Monaten des Kriegs zweimal an die polnisch-ukrainische Grenze gefahren. Seit alles besser organisiert ist, helfe ich hier im Saarland, vor allem als Vermittler und Ansprechpartner, bei Wohnungssuche, Behördengängen oder der Beschaffung von Notwendigem für den täglichen Bedarf.

Mit dem Engagement verbinde ich vor allem das Gefühl von Zufriedenheit. Und Glück – gerade, wenn ich Kindern helfen und wieder Hoffnung geben kann. Das sind tolle Momente.



**Name:** Daniel Volksheimer  
**Engagement:** EURwanda Handcraft Foundation e. V.

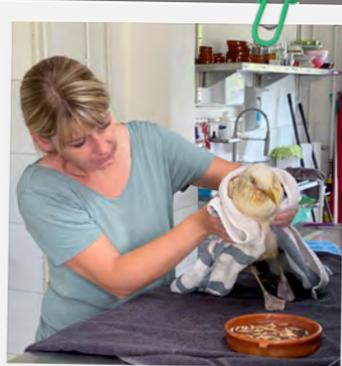
Wie begeistern wir junge Menschen für das Handwerk und können gleichzeitig Gutes bewirken? Aus diesem Gedanken heraus haben wir den Verein EURwanda Handcraft Foundation gegründet, in dem ich seit 2018 als zweiter Vorsitzender tätig bin.

Seitdem haben wir mit unseren Partnern eine ganze Menge erreicht. Dreimal war ich schon in Ruanda, wo wir mit unserem Know-how bei der Umsetzung sozialer Projekte helfen – im Oktober 2023 haben wir beispielsweise ein Kinder- und Jugendzentrum saniert.

Unsere Reisegruppe ist immer ein bunter Haufen aus motivierten Menschen, die meisten aus dem Handwerk. Es macht einfach Spaß, sich mit ihnen in diese Abenteuer zu stürzen.



**Name:** Marina Wein  
**Engagement:** Zentrale Wildvogelauffangstation des Saarlandes



Zur Wildvogelauffangstation bin ich durch einen Zeitungsartikel gekommen. Anfangs habe ich ausgeholfen, zwei Jahre später war ich Schichtführerin.

Unser Ziel: Die Vögel aufpäppeln, um sie wieder auszuwildern. Bis dahin ist es aber ein langer Weg mit Medikamenten, Behandlungen oder sogar OPs. Zugvögel müssen wir manchmal auch über Winter behalten.

In der Hauptsaison steht unser Telefon kaum still, da können alle paar Stunden zehn bis 20 neue Tiere zu uns kommen. Das ist viel Stress – und trotzdem ist man immer wieder happy, wenn man einem verletzten Vogel wieder auf die Beine helfen konnte.

**Name:** Christian Eller  
**Engagement:** Mitglied der freiwilligen Feuerwehr

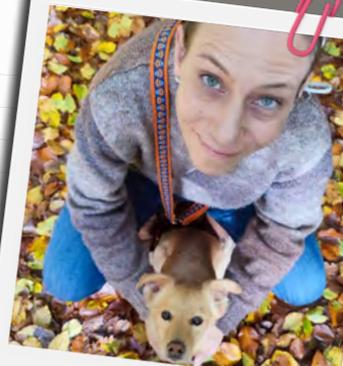


Seit 34 Jahren bin ich in der freiwilligen Feuerwehr der Kreisstadt St. Wendel im Löschbezirk Werschweiler tätig. 1990 trat ich in die Jugendfeuerwehr ein, sechs Jahre später wechselte ich in die aktive Wehr.

Von kleineren technischen Hilfeeinsätzen bis hin zu großen Brandeinsätzen – in all den Jahren, die ich als Atemschutzgeräteträger im Angriffstrupp und Zugführer aktiv bin, habe ich so einiges erlebt und gesehen. Rund 20 Einsätze absolviert unsere Truppe im Jahresdurchschnitt.

Was ich an der freiwilligen Feuerwehr schätze? Das ist die Kameradschaft, der Zusammenhalt im Team. Und das gute Gefühl, Menschen, die in Not sind, zu helfen.

**Name:** Mareike Bühl  
**Engagement:** ist gemeinsam mit ihrem Hund als Besuchshunde-Team unterwegs



Schon früh habe ich gemerkt, dass Rubito sehr gut auf Menschen zugehen kann. Und dass das nicht nur ihm, sondern auch den Menschen guttut.

So war schnell die Idee geboren, Rubito zum Besuchshund auszubilden. Und seit dem Abschluss der Ausbildung am 12. Juli 2023 sind wir ganz offiziell im Einsatz.

Rubito genießt es, wenn er in Einrichtungen wie Schulen und Altenheimen seine Tricks vorführen kann und mit ganz vielen Streicheleinheiten belohnt wird. Zu sehen, wie die Menschen dank Rubitos Anwesenheit aufblühen, ist für mich eine pure Freude.

### Unser Seminarangebot für Einsatzkräfte

Mit unserem vielseitigen und kostenfreien Seminarangebot unterstützen wir die Arbeit von Einsatzkräften. Kurse wie „Anti-Stress Speed Dating – 10 Techniken für mehr Wohlbefinden“ oder „Schwierige Entscheidungen selbstsicher treffen“ liefern ihnen hilfreiche Impulse für den Umgang mit herausfordernden Situationen.



Unsere Seminare finden Sie im  
[Veranstaltungskalender](#)

# „Ernährung muss einfach sein und vor allem Spaß machen!“

Zu viel. Zu fett. Zu süß. Zu salzig. Viele Deutsche ernähren sich viel zu unausgewogen – und alles andere als gesund. Grund genug, bei Internistin und Bestsellerautorin Dr. Anne Fleck nachzuhaken. Im Exklusiv-Interview verrät die gebürtige Saarländerin ihre wichtigsten Tipps in Sachen gesunde Ernährung.

**Internistin**

**Dr. Anne Fleck** ist eine international anerkannte Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin. Die gebürtige Saarländerin hat viele Bestseller zum Thema „Gesundheit“ verfasst, zum Beispiel „ENERGY! IN 5 MINUTEN“ (dtv) und „Doc Flecks Gesundküche“ (Becker Joest Volk Verlag). Sie ist wöchentlich in ihrem Podcast zu hören und mit der „Doc Fleck Sprechstunde“ aktuell regelmäßig in der RTL-Sendung „Punkt 12“ zu sehen.

Dr. Anne Fleck lebt in Hamburg und arbeitet in eigener Praxis.



Dr. Anne Fleck hatte beim Vortrag im Haus für Kultur und Sport im saarländischen Hülzweiler auch für Hans-Joachim Neumeyer (r.), Bürgermeister der Gemeinde Schwalbach, Patrik Lauer (2. v. l.), Landrat des Landkreises Saarlouis, und Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest, praktische Gesundheitstipps für den Alltag im Gepäck

**F**rau Dr. Fleck, der Anteil der übergewichtigen Menschen in unserer Bevölkerung wächst stetig. Haben wir hier nicht schon einen Punkt erreicht, der gerade aus medizinischer Perspektive als problematisch bezeichnet werden kann?

**Dr. Anne Fleck:** Krankhaftes Übergewicht ist in der Tat ein Problem, das gesamtgesellschaftlich immer größere Dimensionen einnimmt. Leider werden die Gefahren, die schlechte Ernährungsgewohnheiten, Bewegungs- und Schlafmangel mit sich bringen, zu oft verkannt oder verdrängt. Aber nicht nur die klassisch Übergewichtigen sind in Gefahr, sondern auch die Gruppe der „dünnen Dicken“, der sogenannten TOFIs, was abgekürzt für „Thin Outside, Fat Inside“ steht. Diese Menschen haben, bedingt durch eine entzündliche Veränderung der Fettzellen aufgrund chronischer Fehlernährung und Bewegungsmangel, die gleichen Krankheitsrisiken wie übergewichtige Menschen. Diese Gruppe macht 30 Prozent der Bundesbürger aus und wird extrem unterschätzt.

*Von welchen Krankheiten sprechen wir denn konkret?*

Mit der wachsenden Zahl fettleibiger Menschen und der TOFIs steigt auch die Zahl der Herzinfarkte und Schlaganfälle sowie chronischer Erkrankungen wie Diabetes, Demenz oder Krebs. Besonders gefährlich ist das viszerale Bauchfett, also Fett, das sich um unsere Organe legt, unser Immunsystem schwächt und gefährliche Entzündungsherde mit sich bringt. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Ernährung kann man das böse Bauchfett zum Schmelzen bringen und damit auch den Entzündungsherden wirksam entgegenzutreten.

*Was genau müssen wir denn an unserem Essverhalten ändern?*

Meist genügen schon kleine Stellschrauben, mit denen wir schlechte Gewohnheiten ablegen können. Grundsätzlich sollten wir nur dann den Kühlschrank öffnen, wenn wir echten Hunger verspüren, und sobald wir satt sind, Messer und Gabel entspannt zur Seite legen. Obendrein würde es helfen, wenn wir alle uns frischer, vollwertiger und ausgewogener ernährten. Darmgesunde Kost liefert reichlich Ballaststoffe, Faserstoffe, Vitamine, Mineralien und gesunde Fette wie frisch gepresste Algenöle. Reichlich Gemüse, frische Kräuter und Salat sind allemal besser als fiese Kalorienbomben wie Döner, Pommes, Bockwurst oder Fertigpizza.

*Von drei Karotten wird aber doch niemand satt, oder?*

Niemand muss weniger essen, hungern oder sich vegan ernähren. Wenn die pflanzenbasierte Kost mehr als die Hälfte des Tellers füllt, sind Sie schon auf einem guten Weg. Es gibt so wunderbare, fein schmeckende Gemüsesorten, die Power geben, schlank halten und zugleich ein Freudenfest für unsere Gesundmacher-Darmbakterien sind.

*Was ist Ihr persönliches Lieblingsgericht?*

Generell alles, was gut schmeckt und frisch zubereitet ist – mit „ehrlichen“ Lebensmitteln. Aber am liebsten mag ich Gemüse Pasta in bunten Variationen, Gerichte mit bitterstoffreichen Lebensmitteln wie Radicchio, Chicorée oder Löwenzahn. Auch einer meiner Favoriten: die mediterrane Küche. Sie schneidet in Studien am besten ab. Frisches

Obst wie Beeren oder Melonen schätze ich ebenso, genau wie die Avocado. Die hat eine optimale Fettsäurebilanz, enthält Ballaststoffe sowie viel Vitamin C, E und etwas Vitamin D3. Leider braucht die Pflanze viel Wasser in der Wachstumsphase und weist einen schlechten ökologischen Fußabdruck auf.

*Gummibärchen, Bonbons, Pralinen: Tagsüber greifen viele in die Süßigkeitenschublade. Wo liegt hier das Problem?*

Das ist nicht nur nicht gut für unsere Zähne. Zucker, aber auch Süßstoffe, katapultieren unseren Insulinspiegel in die Höhe, bringen Stoffwechsel und Darmflora durcheinander und befeuern Entzündungen im Körper. Aus ernährungsphysiologischer Sicht hat unser Körper keinen Bedarf an Zucker, ein gesunder Anteil an langsam verdaulichen und ballaststoffreichen Lebensmitteln reicht völlig aus.

### Das Doc-Fleck-Frühstück: Für einen gesunden Start in den Tag

- 3 - 4 EL Magerquark und/oder Joghurt
- 3 - 4 EL Frischmilch oder pflanzlicher Milchdrink
- Bio-Algenöl DHA/EPA mit Omega-Safe®-Patent
- Zitronensaft
- 1 Handvoll Obst
- 1 TL Frühstücksgewürz

#### Milchfreie Variante:

- Chiasamen
- Mandel-, Hafer-, Kokos- oder Reismilch
- Nüsse/Kerne als Eiweißquelle



*Also Finger weg von allem Süßen?*

Die Dosis macht das Gift. Gegen ein gelegentliches Stück Kuchen oder Schokolade ist nichts einzuwenden. Allerdings sollte der Griff in die Süßigkeitenschublade nicht zu einem täglichen Ritual werden. Bonbons und Butterkekse taugen auch nicht als Trostpflaster, um negative Gefühle wie Leere, Langeweile, Stress und Frust zu kompensieren.

*Was halten Sie von Diäten?*

Nichts. Allein schon wegen des Jo-Jo-Effekts. Ich kenne viele Menschen, die sich über Jahrzehnte dick gehungert haben, die ihren Körper mit übertriebenen, absurden Diäten stressen und ihren Stoffwechsel ruinieren. Stattdessen mein Rat: Regelmäßig essen, mit Genuss, Freude, gutem Kauen und langen Pausen zwischen Abendessen und Frühstück. Wer dauerhaft gesund bleiben will, sollte lieber langfristig etwas ändern – und auf seinen eigenen Körper hören. Ernährung muss Spaß machen, einfach und alltagstauglich sein und zu den eigenen, individuellen Verträglichkeiten und Vorlieben passen.

### Die Doc-Fleck-Methode: Drei Ernährungstipps zum Gesundbleiben

#### 1. Auf eine bunte Vielfalt kommt es an

Essen Sie eine breite Palette von Obst, Gemüse, Kräutern und Vollkornprodukten, Pilzen, Geflügel, Fisch, Eiern oder Hülsenfrüchten nach individueller Vorliebe und Verträglichkeit. Gesunde Fette, die vor allem in Olivenöl oder frischen Algenölen enthalten sind, sind ebenso essenziell. Auch Nüsse und Samen sorgen für die entsprechende „Kern-Energie“.

#### 2. Essen Sie mit Achtsamkeit und Bedacht

Heißt: Nicht essen, wenn es hektisch zugeht oder wenn Sie im Stress sind. Nicht mit dem Smartphone in der Hand, nicht im Stehen nebenbei und auch nicht vor dem Fernseher. Denn nur wenn wir entspannt sind und achtsam kauen, funktioniert unsere Verdauung optimal und wir spüren, wann wir wirklich satt sind.

#### 3. Gut gekaut ist halb verdaut

Kauen Sie Ihr Essen, bis es breiig ist, denn die Verdauung beginnt nicht erst im Magen, sondern schon im Mund. Durch ordentliches Kauen können die Mikronährstoffe optimal im Körper aufgenommen werden, wir beugen Krankheiten vor und können sogar bis zu 11 Kilogramm Körpergewicht pro Jahr verlieren.

# Gewusst, wie

## Familie Fricke und die IGeL

Vor einiger Zeit ist Opa Fricke beim Wandern gestürzt. Ende gut, alles gut – dank Ärzten und Pflegepersonal ist er inzwischen wieder fit. Hin und wieder ist er aber wegen leichter Beschwerden noch in Behandlung. Einer seiner Ärzte hat ihm nun eine individuelle Gesundheitsleistung, kurz IGeL, empfohlen. Davon haben die Frickes noch nie gehört – gut, dass Marc Frantz, Referent Ambulante Versorgung bei der IKK Südwest, eine erste Orientierung geben kann.





Marc Frantz,  
Referent Ambulante Versorgung

## Was sind individuelle Gesundheitsleistungen überhaupt?

Individuelle Gesundheitsleistungen, kurz IGeL, werden auch privatärztliche Leistungen genannt. Es sind medizinische Angebote, die über die reguläre Krankenversorgung hinausgehen und durch den Patienten selbst bezahlt werden müssen. Sie reichen von Vorsorgeuntersuchungen über alternative Therapien bis hin zu diversen diagnostischen Verfahren. IGeL werden im Rahmen eines Arztbesuchs häufig angeboten, sind jedoch umstritten, da ihr medizinischer Nutzen oft nicht eindeutig belegt ist.

## Also kann jeder niedergelassene Arzt IGeL anbieten?

Genau. In welchem Umfang Ärzte das tun, bleibt ihnen selbst überlassen. Allerdings sind IGeL kein Teil des gesetzlichen Leistungskatalogs und können somit nicht über die elektronische Gesundheitskarte abgerechnet werden. Daher müssen Patienten immer einen sogenannten Behandlungsvertrag unterschreiben, in dem sie erklären, dass sie die Kosten für die IGeL selbst zahlen. Zwar müssen sich Ärzte bei der Preisgestaltung der angebotenen IGeL an der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) orientieren, der Preis kann aber trotzdem von Arzt zu Arzt variieren.

## Was kann man über den Nutzen von IGeL sagen?

Der Nutzen von IGeL ist umstritten. Sie können zwar individuelle Bedürfnisse ansprechen und so Vorteile bieten, aber auch Risiken bergen, beispielsweise eine mögliche Überversorgung ohne klaren medizinischen Nutzen oder auch das Kostenrisiko zulasten der Patienten. Ob der Nutzen überwiegt, muss letztendlich jeder für sich selbst entscheiden.

## Worauf sollten Patienten unbedingt achten?

Patienten sollten bei IGeL-Angeboten auf Transparenz achten: Klare Informationen über Kosten, Nutzen, Risiken und Alternativen sind hier entscheidend. Vor der Zustimmung

zu einer IGeL ist eine ausführliche Aufklärung durch den Arzt wichtig und sogar verpflichtend vorgeschrieben. Eine zweite Meinung kann ergänzend helfen, unnötige Ausgaben zu vermeiden. Es ist ratsam, skeptisch gegenüber medizinisch nicht notwendigen Leistungen zu sein und sich gut zu informieren, bevor man sich für eine IGeL entscheidet und beim Arzt den entsprechenden Behandlungsvertrag unterschreibt. Patienten sollten nicht voreilig entscheiden: im Zweifel lieber nochmals in Ruhe darüber nachdenken und dann einen neuen Termin vereinbaren.

## Wo kann ich mich über bestimmte IGeL-Leistungen informieren?

Der IGeL-Monitor des Medizinischen Dienstes Bund ist eine erstklassige Informationsquelle. Die Experten beim Medizinischen Dienst Bund haben alle im IGeL-Monitor aufgeführten Leistungen ausführlich geprüft und analysiert. Sie liefern eine klare Beurteilung zur Notwendigkeit und erklären verständlich, wie sie zu diesem Urteil kommen. Zusätzlich helfen auch wir als Krankenkasse gerne weiter.

## Übernimmt die Krankenkasse die Kosten für individuelle Gesundheitsleistungen?

In der Regel übernimmt die Krankenkasse die Kosten für IGeL nicht, da sie meist individuelle Wünsche und medizinisch nicht notwendige Zusatzleistungen darstellen. Die Kosten müssen daher von den Versicherten selbst getragen werden. Bei unserer IKK Südwest gibt es jedoch einige Ausnahmen, die im Rahmen des [IKK Gesundheitskontos](#) bezuschusst werden können. Es empfiehlt sich daher, vor Inanspruchnahme einer IGeL einfach bei uns nachzufragen.



Mehr zu individuellen Gesundheitsleistungen gibt's beim [IGeL-Monitor](#)

We are

Family

IKK Südwest

IKK Südwest

**DER JUNGE-ELTERN  
PODCAST**

Als Krankenkasse aus der Region sind wir nah dran an unseren Versicherten. Und den Themen rund um die Gesundheit, die gerade Familien besonders bewegen. Unser brandneuer Podcast ist hierfür das beste Beispiel.

**W**er selbst Mutter oder Vater ist, der weiß: Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Familie stehen immer an erster Stelle. Aber was kann ich selbst als Elternteil dazu beitragen, dass dies im besten Fall auch gelingt? Und: Wie gehe ich mit schwierigen und herausfordernden Situationen in der Familie um? Was beispielsweise, wenn mein Kind einen Notfall erleidet? Was gilt es, bei einer Diabetes-Diagnose zu beachten? Und was, wenn ein Elternteil zunehmend ausgebrannt ist? Wenn das Familienleben dadurch mehr und mehr belastet wird?

Fragen wie diese bewegen tagtäglich viele junge Eltern. Mit unserem neuen Podcast WE ARE FAMILY geben wir Betroffenen Orientierung. Anhand ausgewählter Expertenstimmen sowie authentischer Geschichten von Familien aus der Region vermitteln wir unseren Hörern nicht nur wichtige Informationen, sondern vor allem ein elementares Wir-Gefühl, denn: „Wir sind eine Familie!“

### Sicherheit geben – Gesundheit fördern

Mathias Gessner, Pressesprecher der IKK Südwest und selbst Vater einer 3-jährigen Tochter, zum Konzept des neuen Podcasts für junge Eltern und ihre Familien: „In unserem Podcast stellen wir uns den Herausforderungen, die junge Eltern im Familienalltag erleben: Wie verhalte ich mich richtig, wenn meine Zweijährige Spielsachen verschluckt hat? Ist mein Sohn essenstechnisch nur ein Suppenkasper oder doch ein Supertaster? Wie entgehen Mütter und Väter dem Burn-out? Aber auch andere aktuelle Themen wie der unerfüllte Kinderwunsch kommen vor.“



Mathias Gessner,  
Pressesprecher IKK Südwest

des Konzepts haben wir besonders darauf geachtet, Themen zu finden, die die Menschen aus der Region auch wirklich bewegen – darum lassen wir sie mit ihren Geschichten zu Wort kommen. Da wird sich jedes Familienmitglied, das sich den Podcast anhört, sofort wiederfinden.“

Der Podcast, der im Dezember des letzten Jahres gestartet ist, erscheint im zweiwöchigen Rhythmus und steht auf allen gängigen Podcast-Plattformen wie [Amazon Music](#), [Apple Podcasts](#) oder [Spotify](#) zum Download und Streaming bereit. Das Besondere: Alle Folgen gibt's auf der IKK-Website auch als Video. So ist man rund um die Produktion „hautnah dabei“.

### Persönliche Erfahrungen und Expertenwissen

Moderiert wird der Junge-Eltern-Podcast der IKK Südwest von Martina Straten. Die erfahrene Radio-moderatorin freut sich über eine stetig wachsende Zuhörerschaft: „Die Menschen, die in unserem Podcast zu Wort kommen, die Geschichten, die sie zu erzählen haben, das ist das Besondere an unserer Sendereihe. Dadurch dass wir zusätzlich Experten zu Wort kommen lassen, können wir die Themen aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten. Ein interessanter Mix aus Erzählungen, die berühren und bewegen, sowie analytischen Fakten, die fundiertes Wissen vermitteln. Einfach mal Reinhören, es lohnt sich!“



Martina Straten,  
Radiomoderatorin

Mehr zum neuen [Junge-Eltern-Podcast WE ARE FAMILY](#)

# Here comes the sun

Adieu, Winterblues.  
Tschüss, ihr trüben Tage.  
Während die ersten  
Sonnenstrahlen unsere  
Seele streicheln, nähert  
sich das Frühjahr mit  
raschen Schritten. Wie  
wir jetzt die eigenen  
Lebensgeister wecken,  
neue Energie tanken und  
auch mental aufblühen,  
verraten wir Ihnen mit  
einigen Tipps.



**Apropos WinterBLUES – wie wär's mit etwas Musik für gute Laune? Klicken, anhören und Sonne reinlassen.**



**N**icht selten verfallen wir mit den kürzer werdenden Tagen in einen Winterblues. Fehlendes Sonnenlicht ist dabei ein ganz entscheidender Faktor: Es wird weniger Serotonin gebildet – das Glückshormon sorgt normalerweise für gute Stimmung. Stattdessen bilden wir durch die zunehmende Dunkelheit mehr Melatonin, das unseren Tag-Nacht-Rhythmus regelt. So entsteht ein Ungleichgewicht – und mit ihm kommt die Wintermüdigkeit.

Grundsätzlich ist das nichts Schlechtes, unser Körper reagiert auf die sich ändernden Bedingungen in der Natur. Deshalb sollten wir auf unseren Körper hören und es in der dunklen Zeit, wenn möglich, langsamer angehen lassen. Mehr Zeit für sich nehmen, die Seele baumeln lassen, ein gutes Buch lesen, ein Bad nehmen oder in die Sauna gehen – all das hilft uns, mit den geänderten Bedingungen umzugehen.

### Raus in die Sonne!

Aber jetzt, wo die dunkle Jahreszeit ihr Ende findet, sollten wir auch den Winterblues hinter uns lassen. Dafür die wichtigste Botschaft: Raus in die Sonne! Je mehr Sonnenstrahlen wir abbekommen, umso mehr Serotonin wird gebildet – und umso besser ist das für Psyche und Stimmung. Bewegung an der frischen Luft – ob bei einem kleinen Spaziergang oder einer ausgedehnten Wanderung – kann daher wahre Wunder wirken. Dabei am besten immer mal wieder kurze Pausen einlegen, sich zur Sonne drehen und sie mit geschlossenen Augen eine Zeit lang genießen. So wird die Serotonin-Produktion gesteigert, wir sind fitter, haben mehr Energie.

Auch die Ernährung kann auf den Prüfstand. Bei gedrückter Stimmung haben wir Heißhunger auf Zucker und Fett, essen häufig mehr Süßigkeiten – vielleicht haben Sie das auch schon bemerkt. Darum ist es jetzt an der Zeit, wieder auf eine Ernährung zu setzen, in der Ballaststoffe und Vitamine die Hauptrolle spielen. Also vermehrt auf Obst und Gemüse setzen. Dabei gerne darauf achten, dass der Teller richtig bunt wird. Das Auge und die Psyche essen mit!

Außerdem hilfreich: körperlich aktiv sein. Wer Sport treibt, bildet automatisch Glückshormone – genau das, was wir jetzt brauchen. Idealerweise gehen Sie dabei nach draußen, Joggen oder Nordic Walking bieten sich an – da Sie so auch mehr Sonnenlicht abbekommen, schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe. Sport macht zudem fitter und gesünder: Er ist ein Alleskönner, auf den Sie jetzt setzen sollten.

### Alle Jahre wieder ...

Mit unseren Tipps bekommen Sie den Winterblues hoffentlich in den Griff. Aber was ist mit nächstem Winter? Auch da werden die Tage wieder kürzer, auch da fällt vielleicht wieder die Stimmung. Was also tun?

Wenn Sie auf Ihre Ernährung achten und Sport treiben, haben Sie schon zwei Trümpfe in der Hand. Was auch helfen kann: Familie und Freunde treffen und so schöne Momente schaffen. Und Hobbys und Rituale entwickeln, die Sie auch unabhängig von der Jahreszeit und den Wetterbedingungen durchführen können. Warum nicht Adventskalender oder Weihnachtsgeschenke selbst basteln – das sorgt nicht nur für gute Stimmung bei Ihnen, sondern auch bei den Beschenkten.

### Winterblues oder Depression?

"Ist das noch ein Winterblues, oder bin ich womöglich depressiv?" – Eine Frage, die sich manch einer stellen mag. Mögliche Anhaltspunkte können Appetit und Schlaf sein: Bei Depressionen leiden Betroffene oft unter Appetit- und Schlaflosigkeit, die Wintermüdigkeit geht stattdessen oft mit erhöhtem Kalorienbedarf und größerem Schlafbedürfnis einher.

Ganz wichtig: Wenn sich über längere Zeit ein Gefühl von Erschöpfung und Antriebslosigkeit einstellt, sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt sprechen. Er kann Ihnen weiterhelfen und mit Ihnen zusammen eine passende Therapie einleiten.

# Richtig fit mit Blumenerde und Co.



**D**er Frühling steht vor der Tür – und damit werden nicht nur wir Menschen aktiver, auch die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Der ideale Zeitpunkt, um wieder mehr Zeit im Freien zu verbringen. Warum dabei nicht den eigenen Garten, die Terrasse oder den Balkon auf Vordermann bringen? Gartenarbeit nützt nämlich nicht nur dem Garten, sondern ist auch ein wahres Allround-Programm, wenn es um Körper und Geist geht. Hier sind neun gute Gründe, warum es sich lohnt, Blumenerde und Schaufel auszupacken.

### 1. Vitamin-D-Booster

Vitamin D wird von unserem Körper selbst gebildet, wenn wir Sonnenlicht ausgesetzt sind. Wer also längere Zeit draußen im Garten arbeitet, sorgt für einen Vitamin-D-Boost für den Körper. Vitamin D hilft bei einer Vielzahl von körperlichen und psychischen Erkrankungen und ist auch für unser Immunsystem wichtig.

### 2. Power für die Muskeln

Heben, schieben, bücken, graben – körperliche Aktivität und Anstrengung sind aus Gartenarbeit nicht wegzudenken. Klar, dass das gut für die Muskulatur ist. Die Beanspruchung sorgt dafür, dass Sie auch ganz ohne Sport richtig fit bleiben. Und ganz nebenbei auch noch eine Empfehlung der WHO erfüllen: Mindestens 150 Minuten pro Woche soll man körperlich aktiv sein. Mit Gartenarbeit kein Problem.

### 3. Herzgesund

Joggen auf dem Laufband, strampeln auf dem Heimtrainer? Wer einen Garten hat, braucht im Grunde kein Fitnessstudio. Denn die Arbeit im Garten wirkt wie ein kleines Cardio-Training. Durch ständige Aktivität und Bewegung wird der Kreislauf angeregt, was das Herz stärkt.

### 4. Gartenschlank

Kraft für die Muskeln, Kraft fürs Herz – klar, dass bei der Gartenarbeit auch eine Menge Energie verbraucht wird. Je nach Aktivität können das bis zu 500 Kalorien pro Stunde sein. Wer also regelmäßig gräbt und pflanzt, für den gehört Kalorien zählen der Vergangenheit an.

### 5. Oase gegen Stress

Sie hegen und pflegen Ihr ganz privates Naturschutzgebiet hinterm Haus? Gut so! Gerade in hektischen Zeiten bilden

Garten, Terrasse oder Balkon eine willkommene Ruhe-Oase. Hier können Sie abschalten und die Seele baumeln lassen. Die immer gleichen Abläufe der zu verrichtenden Arbeiten können sogar eine meditative Wirkung entfalten, was sich positiv auf Ihr Herz-Kreislauf-System auswirkt.

### 6. Happy Garden

„Wer ein Leben lang glücklich sein will, der erschaffe einen Garten“, so lautet ein chinesisches Sprichwort. Tatsächlich schüttet unser Körper während des Gärtnerns vermehrt Serotonin aus. So wird der eigene Garten ein echter Ort der Entspannung und des Glücks.

### 7. Gesundheit Marke Eigenanbau

Wenn Sie selbst Obst und Gemüse anbauen, wissen Sie genau, wo es herkommt und was drin ist. Frische Produkte aus dem eigenen Garten sind kaum zu schlagen – es macht einfach Spaß, etwas mit Zutaten zu kochen, die man selbst gepflanzt hat. So werden Ihre Mahlzeiten noch gesünder – ein positiver Nebeneffekt.

Auch Kinder lassen sich so für Gesundes begeistern: Was gibt es denn Schöneres, als die selbst gepflanzten Erdbeeren im Sommer zu ernten und zu essen?

### 8. Team Garten

Gärtnern muss übrigens nichts sein, was Sie alleine machen. In vielen Städten gibt es inzwischen „Urban Gardening“, bei dem sich Menschen zusammenschließen, um auf kleinen Flächen Obst und Gemüse anzubauen. Oder Sie treten einem Gartenbauverein bei – und lernen vielleicht sogar noch ein paar Gartentricks. Das stärkt das Gemeinschaftsgefühl und sorgt für Geselligkeit.

### 9. Gärtnern gegen Demenz

Sehen, fühlen, riechen, hören – Gartenarbeit ist ein Fest für die Sinne. Und bringt laut australischen Forschern sogar die grauen Zellen auf Trab. So zeigt eine Studie, dass tägliche Gartenarbeit das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 36 Prozent senken kann.



## Mit Fred auf Studiotour

Ein neues Jahr und der gute Vorsatz, mehr für die Gesundheit zu tun – wer kennt es nicht? Allerdings sind solche Vorsätze gar nicht so einfach umzusetzen. Gut, dass die IKK Südwest ihre Versicherten auch dabei unterstützt, beispielsweise mit [IKK Rückenstark](#), unserem therapeutischen Trainingsprogramm für das persönliche Kraftoptimum.

Wie genau IKK Rückenstark helfen kann, die eigenen Gesundheitsziele zu erreichen, zeigten Gesundheitsberaterin Petra Naske (r.), Bezirksleiterin Munira Jasarevic und Leiter Markt Nord Mathias Rohr Anfang Februar auf ihrer Tour durch ausgewählte Fitnessstudios in Kassel. Besonders begeistert waren die Besucher von der Möglichkeit, das Rückenprogramm mit IKK NOW, unserem smarten Online-Tarif, zu kombinieren. So gibt's nämlich noch mehr Cash-back! Das kam richtig gut an – auch bei unserer Sportkanone Fred, die natürlich ebenfalls dabei war.



## Gesundheitspreis des rheinland-pfälzischen Handwerks

Mehr Gesundheit im Handwerk – dafür engagieren wir als Innungskrankenkasse mit Wurzeln im Handwerk uns schon seit vielen Jahren. Mit dem Gesundheitspreis des rheinland-pfälzischen Handwerks gehen wir diesen Weg konsequent weiter. Gemeinsam mit dem Landesverband der Kreishandwerkerschaften in Rheinland-Pfalz und dem Unternehmerverband Handwerk Rheinland-Pfalz e. V. zeichnen wir in diesem Jahr erstmals Innungsbetriebe aus, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter starkmachen. Denn ein Engagement in Sachen betrieblicher Gesundheitsförderung ist nicht nur eine Investition in die Zukunft des eigenen Unternehmens, sondern in Zeiten des Fachkräftemangels ein immer wichtiger werdendes Qualitätsmerkmal für Mitarbeiterbindung und -suche.

### Bewerben lohnt sich!

Wenn auch in Ihrem Betrieb gesundheitsfördernde Maßnahmen umgesetzt werden, können Sie sich noch bis 28. März 2024 bewerben. Zugelassen sind alle Innungsbetriebe mit Sitz in Rheinland-Pfalz, vom Klein- und Kleinstbetrieb bis hin zum Großunternehmen. Voraussetzung ist, dass ein Konzept für Gesundheitsförderung vorliegt oder bereits umgesetzt wird.

Seien Sie dabei – wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



Jetzt bewerben für den [Gesundheitspreis des rheinland-pfälzischen Handwerks](#)



# Tag der Herzgesundheit in Kaiserslautern

Am 16. März dreht sich in der FCK Ebene 1900 des Fritz-Walter-Stadions alles rund ums Herz: Zusammen mit dem Südwestdeutschen Fußballverband (SWFV) und der Björn-Steiger-Stiftung richtet die IKK Südwest den 1. Tag der Herzgesundheit für Fußballvereine und Unternehmen aus der Region aus.

**H**erzkrankheiten sind in unserer Gesellschaft immer weiter auf dem Vormarsch, der plötzliche Herztod ist ein Phänomen, das vor allem im Zusammenhang mit Sportlern immer wieder für Schlagzeilen in den Medien sorgt. Grund genug für den SWFV, die Björn-Steiger-Stiftung und die IKK, einen eigens diesem Thema gewidmeten Gesundheitstag auszurufen.

## Herz-Kreislauf-Checks, Vorträge & Herzdruckmassagen

Für Teilnehmer und Interessierte haben die drei Partner im März ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Zum einen wird es an dem Tag eine große Anzahl von Mitmachangeboten geben. Dazu gehört nicht nur die Möglichkeit, Herzdruckmassagen vor Ort zu üben, sondern auch sogenannte Life-Pads – elektronische Reanimationshilfen bei Herzstillstand – zu nutzen.

Zum anderen gibt es eine Vielzahl von Vorträgen und Informationsangeboten, die sowohl von Mitarbeitern der drei Ausrichter als auch von Ärzten und Betroffenen präsentiert werden. Themen sind unter anderem Herzdruckmassage,

der plötzliche Herztod und wie man sich dagegen schützen kann, sowie das Herzkreislauf-System im Allgemeinen. Und für alle, die direkt vor Ort wissen wollen, wie es um ihre Herzgesundheit bestellt ist, bietet die IKK Südwest Herz-Kreislauf-Checks an.

## Lebensretter-Tools für Vereine

Besonderes Highlight: Die Björn-Geiger-Stiftung stellt insgesamt 250 Life-Pads und 15 Defibrillatoren (AEDs) für Vereine zur Verfügung. Um eins der Life-Pads zu erhalten, müssen die Vereine an einem Onlinekurs teilnehmen. Ein AED-Gerät erhalten Vereine, wenn sie eine Gesundheits-schulung in Zusammenarbeit mit der Stiftung vor Ort beim Verein durchführen.

Der Tag der Herzgesundheit ist ein Service für Vereine und Arbeitgeber aus der Region. Sollten Sie Interesse an der Teilnahme haben, melden Sie sich einfach unter unten stehender Mailadresse. Wir freuen uns auf Sie!

✉ **Jetzt anmelden mit dem Betreff „Tag der Herzgesundheit“ unter [kathrin.schmid@ikk-sw.de](mailto:kathrin.schmid@ikk-sw.de)**



## Unser IKK-Brot – Eine Erfolgsgeschichte in Bildern

Es ist körnig, knusprig, köstlich, kraftvoll – und kommt obendrein Kindern in Not zugute: Das IKK-Brot, das seit 2017 von saarländischen Innungsbäckereien verkauft wird, ist ein echter Hit! Das Gute daran: 30 Cent pro verkauftem Backwerk fließen direkt an die Hilfsaktion „Sternenregen“ – ein Charity-Projekt von Radio Salü und den saarländischen Kirchen. Seit 2017 kamen so bereits rund 25.000 Euro für den guten Zweck zusammen. Eine bemerkenswerte Erfolgsgeschichte, die 2022 mit dem IKK-Grillweck seine Fortsetzung erfuhr. In den Backwaren steckt mit den Hauptzutaten Ingwer, Kleie und Kürbiskerne – kurz IKK – zudem jede Menge Gesundheit.

Nicht nur die zahlreichen positiven Rückmeldungen, sondern auch die Nominierung für den Marketing Award Saar 2023 bestärken uns darin: Wir gehen mit dem IKK-Brot in die Zukunft. Und machen uns auch weiterhin stark für die gute Sache in der Region.



Mehr zu [IKK-Brot](#) und [IKK-Grillweck](#)



Axel Clever (2. v. r.), Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest in Koblenz, zusammen mit Mitgliedern der Projektgruppen beim Neujahrsempfang am 6. Januar

## Bad Salzig macht es vor

Mehr Gesundheit im Südwesten von Deutschland – das hat sich die IKK Südwest zum Ziel gesetzt. In Bad Salzig, einem Ortsbezirk von Boppard, unterstützen wir nun ein ganz besonderes Projekt im Rahmen der kommunalen Gesundheitsförderung.

**W**enn es um die Stärkung der Gesundheitspotenziale von Menschen in der Region geht, sind Kommunen von zentraler Bedeutung, denn sie bilden den maßgeblichen Lebensraum der Bürger“, weiß Axel Clever, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest in Koblenz.

Als Krankenkasse, der das Wohl der Menschen in der Region am Herzen liegt, unterstützen wir seit letztem Jahr die kommunale Verwaltung in Bad Salzig im Rahmen des Projekts „Gemeinsam voran, miteinander stark – Wir für Bad Salzig“ dabei, den Bürgern zu helfen, ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen.

Mit dem Engagement der Kommune sollen die Bürger mehr Lebensqualität gewinnen und dazu motiviert werden, ihren Lebensraum aktiv mitzugestalten. Dazu wurde bereits im letzten Jahr ein Steuerungskreis geschaffen, dem Andreas Nick, Ortsvorsteher von Bad Salzig, Thomas Emmes von der Stadtverwaltung Boppard, der Dorfentwickler Bernd Gard und Axel Clever angehören.

In enger Zusammenarbeit und unter Beteiligung der Bürger entstehen attraktive, leicht zugängliche soziale und gesundheitsförderliche Angebote. Diese stellten die unterschiedlichen Arbeitsgruppen zum Neujahrsempfang am 6. Januar vor. Beispielsweise wird in der sogenannten Krümelwerkstatt bereits gemeinsam gesund und lecker gebacken. Die Gruppe „Kommunikation“ fördert nicht nur den sozialen Austausch im Ortsbezirk, sondern kümmerte sich auch um den Entwurf eines Logos. Und eine Gruppe zum Thema „Bewegung“ befindet sich gerade im Aufbau. Ein toller Nebeneffekt: Die Angebote stärken nicht nur die Gesundheit der Menschen, sondern gleichzeitig den Zusammenhalt im Ort.

„Gerade in Zeiten einer alternden Bevölkerung kommt solchen Initiativen eine immer größere Bedeutung zu“, so Axel Clever. „Wir freuen uns, mit den kommunalen Akteuren zusammenzuarbeiten und so einen positiven Beitrag zur Gesundheit der Menschen leisten zu können. Dieses Engagement hat Vorbildcharakter – wir sind uns sicher, hier gemeinsam ein Leuchtturmprojekt für die Region zu schaffen.“



# Meine Wohlfühlkasse.

Da, wenn Ihr uns braucht  
[www.meine-wohlfuehlkasse.de](http://www.meine-wohlfuehlkasse.de)

 **IKK** Südwest

Erfahren Sie in unserem Video mehr darüber,  
was uns als **Wohlfühlkasse** ausmacht.



Einfach QR-Code  
scannen oder  
anklicken.