

für mich

Gemeinsam stark

Was Selbsthilfegruppen
leisten können

Neuer Verwaltungsrat nimmt seine Arbeit auf

Verdiente Selbstverwalter
verabschiedet

„Familie ist mein Zuhause, mein Schlüssel zum Glück“

„Let's Dance“-Jurorin Motsi Mabuse im Interview

INHALT



18 | TITELTHEMA

Motsi Mabuse

IKK exklusiv: Die „Let’s Dance“-Jurorin spricht über Fitness, Ernährung und ihr persönliches Glücksgeheimnis

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
Neuer Verwaltungsrat nimmt
seine Arbeit auf

6 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
„Ich würde mich der
Verantwortung jederzeit
wieder stellen“



8 | Mittendrin statt nur dabei

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 **LAYOUT UND GRAFIK**: FBO GmbH **KONTAKT ZUR REDAKTION**: redaktion@ikk-sw.de **ERSCHEINUNGSWEISE**: zweimal jährlich **VERÖFFENTLICHUNG**: online **BILDNACHWEIS**: IKK Südwest, ©stock.adobe.com, ©istockphoto.com, RTL+, VeraMont, Katja Bernardy/SEKIS Trier, Articus + Röttgen Fotografie, Dr. Christina Steinbach, Jennifer Weyland Photography, Judith Walz, Julian Schneider, Sandra Wenz/Birkenfelder Land, view – die agentur, Landkreis Merzig-Wadern, Nicklas Breves **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. **REDAKTIONS-VERMERK**: 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.

9 | Vorsorge leicht gemacht

10 | Wir geben von Herzen unser Bestes!



12 | Pflegereform bringt neue Beiträge

14 | Geballte Team-Power für Ihre Gesundheit!



16 | Just work it out!

20 | Gewusst, wie – Selbsthilfe

22 | Bereit für mehr Gelassenheit?



24 | „Schon ein ‚Pflanzentag‘ pro Woche trägt zum bewussten Essen bei“

26 | Herbstzeit – Wanderzeit

AUS DER REGION

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



Liebe Leserinnen und Leser,

die diesjährige Sozialwahl bedeutet große Veränderungen im [Verwaltungsrat](#) der IKK Südwest. Elf neue Kolleginnen und Kollegen durften wir im Rahmen der konstituierenden Sitzung im September begrüßen. Als Vorstände freuen wir uns nun darauf, gemeinsam mit unserer Selbstverwaltung die Zukunft unserer regionalen Krankenkasse weiter erfolgreich zu gestalten.

Gleichzeitig markierte die Sitzung das Ende einer Ära. Rainer Lunk schied nach 24 Jahren, davon 12 als Vorsitzender der Arbeitgeberseite, aus dem Verwaltungsrat aus. Im [Interview](#) mit ihm lassen wir die gemeinsame Zeit Revue passieren. Seine Nachfolge tritt Gerd Benz Müller an, dem wir einen guten Start in sein neues Amt wünschen.

In unserer Ratgeberrubrik richten wir diesmal den Fokus auf ein wichtiges Thema, das oft leider nicht die verdiente Beachtung erhält: die Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen bieten Erkrankten und deren Familien zusätzliche Unterstützung, die ihnen beim Umgang mit Krankheiten hilft und die Orientierung im Gesundheitssystem erleichtert. Im [Artikel](#) beantworten wir die wichtigsten Fragen.

Auch darüber hinaus bieten wir Ihnen in dieser Ausgabe unseres Magazins eine breite Themenvielfalt. Ob Fitness, Ernährung, mentale Gesundheit oder Interessantes aus der Region – wir werfen zusammen mit Ihnen einen Blick darauf.

Und nun viel Spaß mit der aktuellen Ausgabe.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling





Neuer Verwaltungsrat nimmt seine Arbeit auf

Im Rhythmus von sechs Jahren setzt sich das höchste ehrenamtliche Gremium der Selbstverwaltung von Krankenkassen – der Verwaltungsrat – neu zusammen. Bei der IKK Südwest wurden in diesem Jahr elf neue Mitglieder in das Gremium berufen. Am 22. September kam der neue Verwaltungsrat zu seiner konstituierenden Sitzung zusammen.

Der Verwaltungsrat der IKK Südwest ist mit 28 Mitgliedern paritätisch besetzt, 14 auf Versicherten- und 14 auf Arbeitgeberseite. Im Rahmen der diesjährigen Sozialwahlen, die bei der IKK Südwest als Friedenswahlen stattfanden, kam es zu Veränderungen in der Besetzung – elf Mitglieder wurden neu in das Gremium gewählt. Der Verwaltungsrat, der jetzt aus 13 Frauen und 15 Männern besteht, wählte in der konstituierenden Sitzung am 22. September die Verwaltungsratsvorsitzen-

den. Auf der Versichertenseite wurde Ralf Reinstädler in seinem Amt bestätigt. Auf der Arbeitgeberseite wurde Gerd Benzmüller, der dem Gremium seit 2020 angehört, als neuer Vorsitzender gewählt und löste damit Rainer Lunk ab.



Gerd Benzmüller

Rainer Lunk nach 24 Jahren verabschiedet

Rainer Lunk ist nach 24 Jahren Verwaltungsratsstätigkeit, davon 12 Jahre als Vorsitzender, nicht mehr zur Wahl angetreten.



Ralf Reinstädler

Ralf Reinstädler ging in seiner Laudatio auf das vielfältige Engagement von Rainer Lunk ein: Sei es die Umsetzung des Leuchtturmprojekts PIKKO, der Kampf für die autonome Selbstverwaltung oder der unablässige Einsatz für die Menschen der Region – seine Rolle in der Etablierung der IKK Südwest als maßgeblicher Pfeiler der Gesundheitsversorgung im Südwesten war herausragend und von großer Leidenschaft geprägt.

In einer feierlichen Ehrung aller ausscheidenden Selbstverwalter würdigten Rainer Lunk und Ralf Reinstädler, Staatssekretärin Bettina Altesleben sowie Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling deren erfolgreiche Tätigkeit und die vertrauensvolle Zusammenarbeit. Dabei wurde ihnen auch eine Urkunde überreicht, mit der der rheinland-pfälzische Minister für Wissenschaft und Gesundheit, Clemens Hoch, und der saarländische Minister für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit, Dr. Magnus Jung, die besonderen Verdienste wertschätzten.

Das Gesundheitswesen der Zukunft gestalten

Die Selbstverwaltung steht auch in der neuen Amtszeit vor großen Herausforderungen: Dabei geht es zum einen um die kontinuierliche Weiterentwicklung der Angebote für IKK Südwest-Versicherte, auch mit dem stetigen Blick auf die weitere Digitalisierung. Zum anderen geht es aber auch um die Sicherstellung einer verlässlichen und bezahlbaren Gesundheitsversorgung in der Region.

Keine einfache Aufgabe, denn die letzten Monate und Jahre haben gezeigt, dass das Gesundheitssystem Risse bekommen hat. Probleme bei der Arzneimittelversorgung, lange Wartezeiten, insbesondere bei Fachärzten, und überfüllte Notaufnahmen sind für gesetzlich Versicherte inzwischen leider keine Fremdwörter mehr.

„Darum ist es gerade jetzt wichtig, dass sich die Versicherten und Arbeitgeber der IKK Südwest auf ihre Kranken-



Feierliche Verabschiedung der ausscheidenden Mitglieder des Verwaltungsrates durch den ehemaligen Vorsitzenden der Arbeitgeberseite Rainer Lunk (Bildmitte), Staatssekretärin Bettina Altesleben, den Vorsitzenden der Versichertenseite Ralf Reinstädler, Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling sowie Geschäftsführer Günter Eller (v. l.)

kasse verlassen können. Zusammen mit dem Vorstand und unseren Kolleginnen und Kollegen im Verwaltungsrat werden wir uns dafür einsetzen, dass den Menschen in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland die bestmögliche Gesundheitsversorgung zur Verfügung steht. Dafür ist es mittelfristig unerlässlich, das Gesundheitssystem auf eine vernünftige finanzielle Basis zu stellen – was nicht ohne ein Umdenken und Reformen auf politischer Seite möglich sein wird“, sind sich Gerd Benzmüller und Ralf Reinstädler einig.

Der paritätisch besetzte Verwaltungsrat der IKK Südwest

Arbeitgeberseite

- Günter Bartruff
- Gerd Benzmüller
- Winfried Burger
- Isabel Fabry
- Norbert Geyer
- Wilhelmine Maria Guckert-Stolz
- Sabine Hensler
- Monika Hindenberger-Wagner
- Marco Kraus
- Anke Löser
- Sven Nielsen
- Michael Peter
- Petra Schaller
- Stefan Stabel

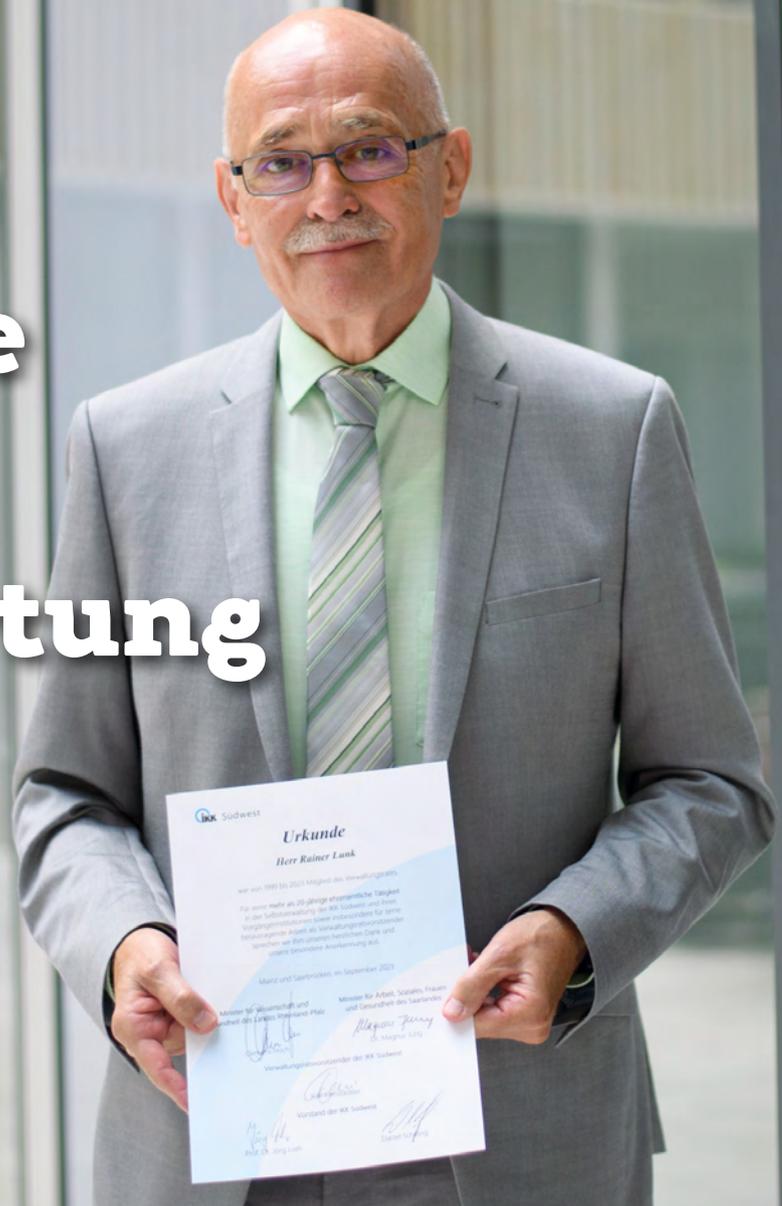
Versichertenseite

- Mark Baumeister
- Silvia Berger
- Lars Desgranges
- Anja Dethlof-Späh
- Sigrid Krauß
- Heike Ludwig
- Slawomir Michalik
- Harry Müller
- Rüdiger Oswald
- Ralf Reinstädler
- Marina Reisdorf
- Roberta Schückler
- Lothar Weishaar
- Fabienne Wolfanger



Mehr zum [Verwaltungsrat](#)

„Ich würde mich der Verantwortung jederzeit wieder stellen“



Nach mehr als zwei Jahrzehnten im Verwaltungsrat der IKK Südwest schied Rainer Lunk als dessen Vorsitzender und Mitglied im September aus. Ein Ehrenamt, in dem er viel für den Südwesten bewegt hat.

Warum haben Sie sich 2011 entschieden, den Verwaltungsratsvorsitz der IKK Südwest zu übernehmen?

Rainer Lunk: Ich finde es wichtig, sensibel für die Probleme anderer Menschen zu sein und zu helfen, wo es möglich ist. Deshalb habe ich damals gerne die Chance ergriffen, mich für die Gesunderhaltung der Menschen starkzumachen. Es war mir eine Ehre, als meine Kolleginnen und Kollegen mich nach zwölf Jahren Mitgliedschaft im Verwaltungsrat gebeten haben, den Vorsitz zu übernehmen. Als Innungskrankenkasse war die IKK Südwest

noch dazu eine Herzensangelegenheit, weil ich selbst aus dem Handwerk komme. Basis unseres Handelns ist und bleibt diese Tradition. Das haben wir in all den Jahren nie vergessen.

Wie haben Versicherte und Arbeitgeber in den vergangenen Jahren von der Arbeit des Verwaltungsrats profitiert?

Die Entscheidung für unsere Strategie „regional und digital“ hat zu einem ganz besonderen Vertrauensverhältnis zu unseren Versicherten geführt. Seit Beginn meiner Amtszeit konnten wir unsere Versichertenzahl auf über 640.000 ausbauen und somit viele neue Kundinnen und Kunden von den Vorteilen einer Mitgliedschaft bei der IKK Südwest überzeugen – und das in einer Zeit eines sehr umkämpften Kassenmarkts. Das zeigt, dass sich unsere Kunden bewusst für eine Krankenkasse entscheiden, die den persönlichen Kontakt und die Nähe zu ihren Versicherten großschreibt.

Auch das Wachstum unseres Etats auf mittlerweile rund 2,2 Milliarden Euro macht uns stolz. Denn es ist Geld, das

unmittelbar in die Gesundheitsversorgung und -förderung unserer Versicherten und Betriebe fließt. Als Verwaltungsrat ist es uns gut gelungen, zur Wettbewerbsfähigkeit unserer IKK Südwest für die Zukunft beizutragen.

Während Ihrer Amtszeit wurden viele neue Versorgungsangebote für Versicherte geschaffen. Auf welche sind Sie besonders stolz?

Grundsätzlich bin ich auf alles stolz, was die Gesundheitsversorgung unserer Versicherten nachhaltig verbessern konnte. Dabei sind viele Zusatzleistungen entstanden, die weit über den Südwesten hinaus für Aufmerksamkeit gesorgt haben. Stellvertretend möchte ich PIKKO nennen – ein Projekt, das Krebspatienten unmittelbar nach ihrer Diagnose mental auffing und begleitete. Damit konnten wir eine echte Versorgungslücke schließen.

Dass unser Engagement auch immer wieder von Instituten und der Fachpresse ausgezeichnet wird, ist für uns ein zusätzlicher Anreiz. Wir erhalten regelmäßig Bestnoten in Vergleichstests für unsere Leistungs-, Digital- und Serviceangebote und gehören damit zu den Top-Krankenkassen in Deutschland.

Für unsere Versicherten ein verlässlicher Partner in der Region zu sein, wenn es um Gesundheit geht – das war und ist die Zielsetzung unserer Arbeit. Ein wichtiger Baustein dabei sind die vielen Gesundheitspartnerschaften, die wir in den vergangenen Jahren knüpfen konnten. Natürlich ist die zu meinem Herzensverein, dem 1. FC Kaiserslautern, eine ganz besondere für mich.

Ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Arbeit im Verwaltungsrat war die Auseinandersetzung mit der Gesundheitspolitik. Welche Punkte stechen hier für Sie hervor?

Zwei Themen kommen mir direkt in den Sinn: die Autonomie der Selbstverwaltung und die Finanzierung des Gesundheitssystems.

In meiner Amtszeit gab es immer wieder Stimmen in der Politik, die die Selbstverwaltung in ihrer Entscheidungsfreiheit einschränken wollten. Das ist für mich ganz klar der falsche Weg – ganz im Gegenteil müssen Selbstverwaltung und Ehrenamt weiter gestärkt werden. Durch die paritätische Besetzung setzt sich der Verwaltungsrat gleichermaßen für die Belange von Versicherten und Arbeitgebern ein und erzielt so für beide Seiten sehr gute Ergebnisse. Eine zu große Abhängigkeit von staatlichen Stellen darf es nicht geben, da dies die Gestaltungsspielräume der gesetzlichen Krankenkassen deutlich einschränken würde.

Aktueller denn je ist der Aspekt der Finanzierung unseres Gesundheitssystems. Die letzten Jahre haben deutlich gemacht, dass es ohne tiefgreifende strukturelle Reformen nicht gehen wird. Kurzfristige Scheinlösungen müssen der Vergangenheit angehören, nachhaltige Änderungen umgesetzt werden. Einer der Punkte, die dabei unbedingt angegangen werden müssen: die Kompensation von Leistungen, die Krankenkassen seit Jahren treuhänderisch übernehmen. Herauszuheben sind hier die Leistungen für Bürgergeldempfänger. Die IKK Südwest erhält durchschnittlich pro Monat rund 110 Euro, wendet aber für einen Versicherten im Durchschnitt 270 Euro auf. Eine Unterdeckung von 160 Euro, für die im Moment die Solidargemeinschaft aufkommt. Das darf so nicht bleiben!

Wie Lösungen aussehen können, haben wir bereits konkret skizziert. Die Senkung der Mehrwertsteuer auf Arzneimittel würde einen der größten Kostentreiber im Gesundheitssystem entschärfen. Zudem bietet es sich an, die Einnahmen durch die Partizipation an Steuergeldern zu verbessern, etwa der Steuer auf Genussmittel. Vorschläge gibt es genügend, die Politik muss nur handeln.

Nach 24 Jahren endete im September Ihre Amtszeit. Was bleibt Ihnen besonders in Erinnerung?

Ein Abschied, der mir nicht leichtfällt, aber wohlüberlegt ist. In Erinnerung bleibt mir vor allem eins: Wir sind füreinander da. Und das macht uns selbst in Krisen stark. Wenn ich an die schlimme Flutkatastrophe im Ahrtal denke, denke ich auch an rund 700 IKK-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die Verwaltungsräte, die sich an einer Spendenaktion für die Hochwasser-Betroffenen beteiligt haben. 35.000 Euro sind so für die Hilfe und den Wiederaufbau vor Ort zusammengekommen.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind einfach hochengagiert, dafür möchte ich mich bei jeder und jedem Einzelnen von Herzen bedanken. Das gilt natürlich ganz besonders auch für die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit meinem versichertenseitigen Pendant Ralf Reinstädler und unseren beiden Vorständen. Das ist nicht selbstverständlich. Mein Fazit nach nahezu einem Vierteljahrhundert bei der IKK Südwest: Ich würde mich der Verantwortung jederzeit wieder stellen.

Wie sehen Ihre Pläne für die Zukunft aus?

Ich werde weiterhin als Vorstandsvorsitzender der WHG-Überwachungsgemeinschaft des Handwerks e. V. aktiv sein, wo wir rund 500 Betriebe in Rheinland-Pfalz und im Saarland im Umweltbereich zertifizieren. Und natürlich freue ich mich auch auf mehr Freizeit, die ich meiner Familie und dem Sport widmen werde.

IKK Südwest

NOW

www.ikknow.de

MITTENDRIN STATT NUR DABEI



Wenn's um IKK NOW geht, dann steht Ihr im Mittelpunkt. Mit Euren Themen, Euren Interessen, Euren Events. Und weil HYROX genau auf Eurer Welle liegt, sind wir bei der ultimativen Dezember-Challenge in Frankfurt mit am Start. Wie Ihr Euch darauf am besten vorbereiten könnt? Klar, mit IKK NOW. Wie sonst?

Acht Stationen, acht Mal auspowern, und zwar zusammen mit einigen hundert anderen Wettkämpfern – darum geht's bei HYROX. Der weltweite Fitnessstrend ist in dieser Form einzigartig und verbindet funktionelle Übungen mit Ein-Kilometer-Läufen. Klar, dass Ihr dafür nicht nur Kraft, sondern auch Ausdauer braucht. Damit Ihr am [9. Dezember in Frankfurt am Main](#) richtig mitpowern könnt, hat IKK NOW genau das Richtige für Euch am Start: die IKK NOW Gym Tour.

Mit unserer Gym Tour machen wir in ausgewählten Fitnessstudios Station und helfen Euch dabei, Euch optimal auf die HYROX-Herausforderung vorzubereiten. Zusammen mit Fitnessexperten von HYROX geben unsere Gesundheitsberater Tipps, wie Ihr besonders effektiv trainiert und Euren Trainingsplan genau auf HYROX abstimmt.

Alles fit? Dann macht mit!

Wie genau es um Eure Fitness steht, zeigt Euch der HYROX Physical Fitness Test (PFT). Wann und wo die PFTs stattfinden, erfahrt Ihr [hier](#). Einfach kostenfrei im Fitnessstudio Eurer Wahl anmelden und mitmachen!

IKK NOW ist unser junger Wahltarif für alle, die gern online unterwegs sind – mit unserer IKK NOW-App seid Ihr immer auf dem Laufenden. IKK NOW lässt Euch die Leistungen der IKK ganz flexibel an Eure Bedürfnisse anpassen, dafür gibt es sogar bis zu 270 Euro Cashback pro Jahr. Wie das funktioniert? Einfach auf www.ikknow.de vorbeischauen und direkt Mitglied werden.



IKK NOW gibt's auch auf Instagram:

[@ikk_now](https://www.instagram.com/ikk_now)

Vorsorge leicht gemacht

Darmkrebs ist die häufigste Krebserkrankung in Deutschland. Frühzeitig erkannt, sind die Heilungschancen jedoch hoch. Ein spezieller Test kann helfen und Sicherheit bieten. *für mich* erklärt, wie Sie einfach und schnell vorsorgen können.

Wenn es um das Thema „Krebs“ geht, sind Vorsorge und Früherkennung wichtige Bausteine für die Gesundheit. Dabei gilt: Je früher ein Tumor entdeckt wird, umso größer sind die Chancen auf Heilung.

Gerade Vorsorgeuntersuchungen des Darms bieten sehr gute Voraussetzungen, Darmkrebs ganz zu vermeiden. Wir unterstützen Sie bei der Darmkrebsvorsorge und möchten es Ihnen so einfach wie möglich machen, diese in Anspruch zu nehmen.

Online bestellen. Testen. Gewissheit haben.

Neben der Darmspiegelung ist der Stuhltest auf nicht sichtbares (okkultes) Blut ein wichtiges Früherkennungsinstrument. Wo vorher ein Arztbesuch notwendig war, um

den Test zu erhalten, geht das jetzt für unsere Versicherten ganz unkompliziert online: Einfach das entsprechende Formular ausfüllen und das Testkit anfordern. Nach Einreichung wird die Stuhlprobe in einem qualifizierten Labor untersucht und im Anschluss das Laborergebnis versendet.

Den Stuhltest können Versicherte ab dem 50. Lebensjahr einmal jährlich kostenfrei durchführen, ab dem 55. Lebensjahr alle zwei Jahre, sofern noch keine Darmspiegelung im Rahmen der Früherkennung in Anspruch genommen wurde.



Mehr zur [Darmkrebsvorsorge in den eigenen vier Wänden](#)

Wir geben von



Hervorragender DIGITALER SERVICE
Ausgabe 07/2023
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

Hervorragende DIGITALE VERSORGUNG
Ausgabe 07/2023
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

Hervorragender SERVICE
Ausgabe 07/2023
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

Eltern
zeichnet aus:
Beste Krankenkassen für Familien
IKK Südwest
Kategorie: Eltern & Kind
★★★★★
Datenquelle: Kassensuche GmbH – Im Test: 67 bundesweit und regional geöffnete Krankenkassen – thematische Krankenkassenbewertung 2023
Gültig bis: Juli 2024

BESONDERE VERSORGUNG
GUTE LEISTUNGEN BEI SCHWEREN KRANKHEITEN
Ausgabe 07/2023
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

Sehr Gute GESUNDHEITS-FÖRDERUNG
Ausgabe 07/2023
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

BESTE ZAHN-MEDIZINISCHE VERSORGUNG
Ausgabe 07/2023
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

TOP KRANKEN-KASSE
Ausgabe 07/2023
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

Hervorragende DIGITALE LEISTUNGEN
Ausgabe 07/2023
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

unser Bestes!

Was eine gute Krankenkasse ausmacht? Ganz klar: Die Menschen, die hier arbeiten. Menschen, die sich Tag für Tag mit Herzblut für ihre Versicherten engagieren und für deren Gesundheit starkmachen. Die die Probleme und Wünsche ihrer Kunden ernst nehmen. Die zuhören und helfen, wo Hilfe gebraucht wird.

Genau solch eine Krankenkasse möchten wir für Sie und Ihre Familie sein. Die regelmäßigen Auszeichnungen der Fachpresse zeigen uns ganz eindeutig, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Ganz besonders freut uns in diesem Jahr, dass die digitalen Mehrwerte, die wir unseren Versicherten bieten, gleich mehrfach mit Bestnoten gewürdigt wurden. Den ersten Platz unter den regionalen Krankenkassen erzielten wir jüngst im Vergleichstest des Handelsblatts – hier konnten wir mit unserer exzellenten Kundenorientierung im Hinblick auf unser umfassendes Angebot an Zusatzleistungen punkten.

Ob digital oder regional – wir sind dort, wo Sie uns brauchen. Denn wir möchten, dass Sie sich bei uns wohl und gut aufgehoben fühlen.

Unser Herz schlägt für den Südwesten. Für die Menschen in der Region. Daher sind wir nicht nur verlässlicher Ansprechpartner für unsere Versicherten, sondern unterstützen auch zahlreiche Aktionen, Events und Vereine in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland mit unserer Expertise in Sachen Gesundheit. Und mit ganz viel Herzenswärme.



Mehr zu unseren Auszeichnungen

Pflegereform bringt neue Beiträge



Auf die wachsende Zahl an Pflegebedürftigen reagiert der Gesetzgeber unter anderem mit einer Anpassung der Beitragssätze. Erstmals ist die Zahl der Kinder von Beitragszahlern entscheidend für die Höhe der zu entrichtenden Beiträge.

Unsere Bevölkerung wird immer älter, wodurch auch immer mehr Bundesbürger Leistungen der sozialen Pflegeversicherung in Anspruch nehmen. Gleichzeitig steigen die Kosten für Menschen, die in stationären Pflegeeinrichtungen untergebracht sind. Um die Finanzierung der Pflegekassen zu sichern und Pflegebedürftige und deren Angehörige finanziell zu entlasten, ist zum 1. Juli 2023 das sogenannte **Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG)** in Kraft getreten.

Neben Leistungsverbesserungen ab 2024, wie der Erhöhung des Pflegegeldes oder der Anhebung bestimmter Leistungsbeträge und -zuschläge im ambulanten bezie-

hungsweise vollstationären Bereich, sieht das Gesetz bereits ab 1. Juli dieses Jahres neue Beitragssätze vor. So ist der Beitragssatz zur Pflegeversicherung von 3,05 Prozent auf 3,4 Prozent erhöht worden. Bei Personen, zum Beispiel Arbeitnehmern, wird dieser zur Hälfte vom Arbeitgeber getragen.

Anzahl der Kinder entscheidet über Beitragshöhe

Kinderlose, die das 23. Lebensjahr vollendet haben und nach dem 31.12.1939 geboren sind, zahlen grundsätzlich einen Zuschlag von 0,6 Beitragssatzpunkten, sodass der

Pflegeversicherungsbeitrag insgesamt 4,0 Prozent beträgt. Dieser Zuschlag wird vom Beitragszahler alleine getragen.

Eltern mit mehr als einem Kind hingegen werden finanziell entlastet: Ab dem zweiten bis zum fünften Kind verringert sich der Beitrag für diese um jeweils 0,25 Prozentpunkte. Der Abschlag gilt bis zum Ablauf des Monats, in dem das jeweilige Kind das 25. Lebensjahr vollendet hat. Insgesamt ist die Entlastung auf maximal 1 Prozent begrenzt.

Hier eine Übersicht der Beitragssätze und Abschläge (ohne Anspruch auf Beihilfe oder Heilfürsorge), die seit 1. Juli 2023 gelten:

Anzahl Kinder	Beitragssatz Pflegeversicherung
Mitglieder vor dem 23. Lebensjahr*	3,4 %
Mitglieder ab dem 23. Lebensjahr ohne Kinder	4,0 %
Mitglieder ab dem 23. Lebensjahr mit einem Kind (gilt lebenslang/Kinder ohne Altersbegrenzung)	3,4 %

*Hierzu gehören auch Mitglieder, die vor dem 1. Januar 1940 geboren wurden, Wehr- und Zivildienstleistende sowie Bezieher von Bürgergeld. Für diese Personenkreise gilt der Zuschlag nicht.

Gesamtbeitrag ab dem zweiten Kind unter 25 Jahren, unabhängig vom Alter des Mitglieds	
Mitglieder mit 2 Kindern	3,15 %
Mitglieder mit 3 Kindern	2,9 %
Mitglieder mit 4 Kindern	2,65 %
Mitglieder mit 5 und mehr Kindern	2,4 %

Der Nachweis über die Elterneigenschaft und die Zahl der Kinder ist gegenüber der beitragsabführenden Stelle, zum Beispiel dem Arbeitgeber oder der Deutschen Rentenversicherung, zu erbringen. Selbstzahler weisen dies der Pflegekasse der IKK Südwest nach.

An Beispielen von Arbeitnehmern zeigen wir Ihnen, wie sich eine Beitragsermäßigung bei Nachweis der Elterneigenschaft konkret auswirkt:

Arbeitnehmerin mit 2 Kindern (6 Jahre und 8 Jahre)	
Pflegeversicherungsbeitrag	3,4 %
Beitragsabschlag Eltern mit 2 Kindern (unter 25 Jahre)	-0,25 %
Beitragsanteil Arbeitgeber (halber Pflegeversicherungsbeitrag)	1,7 %
Beitragsanteil Arbeitnehmerin (halber Pflegeversicherungsbeitrag abzüglich 0,25 %)	1,45 %
Arbeitnehmer mit 4 Kindern (15 Jahre, 18 Jahre, 23 Jahre und 25 Jahre)	
Pflegeversicherungsbeitrag	3,4 %
Beitragsabschlag Eltern mit 3 Kindern (unter 25 Jahre)	-0,5 %
Beitragsanteil Arbeitgeber (halber Pflegeversicherungsbeitrag)	1,7 %
Beitragsanteil Arbeitnehmer (halber Pflegeversicherungsbeitrag abzüglich 0,5 %, da ein Kind das 25. Lebensjahr erreicht hat)	1,2 %

Wichtige Information für Selbstzahler

Zum jetzigen Zeitpunkt müssen Selbstzahler noch nicht aktiv werden. Sie erhalten bis Ende Oktober ein gesondertes Schreiben über den Ablauf des weiteren Vorgehens.

Unsere Hotline für Ihre Fragen

Sie haben Fragen zur neuen Beitragsberechnung in der Pflegeversicherung? Die **IKK Pflegeversicherungs-Hotline** hilft Ihnen schnell weiter. Sie erreichen unsere Mitarbeiter unter der Telefonnummer **06 81/38 76-2557**.

Sie benötigen Beratung und Hilfe beim Thema „Pflege“?

Die qualifizierten **Pflegeberater der unabhängigen Pflegestützpunkte** in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland gehen individuell auf Ihre Situation ein und informieren über wichtige medizinische und pflegerische Angebote.

Für alle weiteren Fragen rund ums Thema „Pflege“ stehen Ihnen unsere Mitarbeiter der Pflegekasse, die Sie unter der **IKK Pflege-Hotline 0800/1 29 01 29** erreichen, gerne zur Verfügung.



Mehr zur [Gesetzesänderung der Pflegeversicherungsbeiträge seit 1. Juli 2023](#)

Geballte Team-Power für Ihre Gesundheit!



Fit und gesund bleiben bis ins hohe Alter – wer möchte das nicht? Aber was kann ich selbst tun, um dieses Ziel zu erreichen? Und wie besiege ich den allseits bekannten inneren Schweinehund? Unser Team Aktiv zeigt, wie es geht.

Jonathan Horne ist eine echte Kämpfernatur. Der 34-jährige Kaiserslauterer, der im zarten Alter von fünf Jahren mit Karate begann, hat im Laufe seiner sportlichen Karriere schon so manchen Gegner auf der Matte bezwungen. Pokale von (Jugend-)Weltmeisterschaften, Europameisterschaften und den World Games stapeln sich in seinen Regalen – Schlag auf Schlag ging's ganz nach oben.

Das Geheimnis seines Erfolgs? „Trainieren, trainieren, trainieren“, sagt der Weltklasse-Athlet, der seit 2022 Chefbundestrainer der deutschen Karate-Nationalmannschaft ist. „Und ganz wichtig: Dranbleiben. Sich nicht unterkriegen lassen. Jede Niederlage im Wettkampf hat auch etwas Positives. Du erkennst, was du noch optimieren musst, welchen Fokus du im Training setzen musst, um wieder in die Erfolgsspur zu kommen.“

Wer dauerhaft erfolgreich sein will, muss also aktiv bleiben. Was für den sportlichen Wettkampf gilt, gilt umso mehr für die



eigene Gesundheit. Zusammen mit der saarländischen Sportkletterin Anna-Lena Wolf (18) und Katharina Lang (30), Profi-Rollstuhlbasketballerin, ist Jonathan Horne Aktiv-Botschafter für die IKK Südwest. Im Team Aktiv machen sich die drei Sportler für einen gesunden Lebensstil stark. Die Schlagwörter lauten: Prävention und Gesundheitsförderung.

Leistungsstärker und glücklicher

„Wer in Bewegung bleibt, sich bewusst ernährt und effektiv entspannt, ist leistungsstärker und einfach glücklicher im Leben“, weiß Anna-Lena Wolf, ehemalige Saarlandmeisterin und Mitglied im Nationalkader Klettern. „Als Sportlerin muss ich auf meine Gesundheit achten und beuge vor. Im Team Aktiv möchten Katharina, Jonathan und ich den Versicherten der IKK Südwest zeigen, was man durch Prävention und Gesundheitsförderung alles bewirken kann. Und vor allem,

wie viel Spaß es machen kann, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun.“

Katharina Lang, die bei der Rollstuhlbasketball-WM 2018 eine Bronzemedaille holte, ergänzt: „Wir sind uns bewusst, dass es nicht immer leicht ist, alte Gewohnheiten abzugeben, zum Beispiel beim Thema ‚Ernährung‘. Wir wollen auch niemanden zum Profisportler machen. Uns geht es vielmehr darum, Tipps und Tricks zu vermitteln, wie man einen gesunden Lebensstil ganz einfach in seinen Alltag integriert.“

Erfahrungen teilen, Impulse geben

Auch Jonathan Horne ist es wichtig, seine Erfahrungen mit anderen zu teilen. So bietet er nicht nur Seminare und Lehrgänge an, die sich an Kampfsportbegeisterte richten, sondern setzt als Aktiv-Botschafter der IKK Südwest Impulse für ein nachhaltiges Gesundheitsbewusstsein in der Region.

„Unsere Gesundheit ist die Grundlage von allem anderen. Sie ist nicht nur die Basis für sportlichen Erfolg, sondern die Voraussetzung für Wohlbefinden und Zufriedenheit. Ich möchte den Menschen dabei helfen, diese Zufriedenheit und dieses innere Wohlfühl für sich zu erreichen, und freue mich darauf, die Versicherten der IKK Südwest auf ihrem persönlichen Erfolgsweg in Sachen Gesundheit zu begleiten“, so Horne.

Unser Team Aktiv – Für einen gesunden Lebensstil

Mit Prävention und Gesundheitsförderung können Krankheiten verhindert werden, bevor sie entstehen. Unser Team Aktiv unterstützt Sie dabei, zum Beispiel mit inspirierenden Smartgeber-Videos auf unseren Social-Media-Kanälen Facebook und Instagram. Seien Sie dabei und bleiben Sie aktiv – für Ihre Gesundheit.



Mehr zu unserem [Team Aktiv](#)

Manchmal muss es einfach einfach sein: einschalten, aufstehen, loslegen. Und zwar im eigenen Wohnzimmer – mit den neuen Workouts der IKK Südwest überhaupt kein Problem. Ob kurzweiliges Trainingsvideo in unserer Mediathek oder actiongeladenes Live-Workout, an dem Sie einfach per Link teilnehmen – in unserem Angebot ist für jeden etwas dabei. Lust auf einen kleinen Blick auf unser Trainingsangebot?

Die Workouts sind übrigens auch ideal für die Mittagspause. Einfach mal mit dem Chef oder den Kollegen reden und mitmachen.

Just workout it

Unsere Live-Workouts

Einmal pro Woche dreht sich in unseren Live-Workouts alles um das Thema „Fitness“. Zusammen mit unseren zertifizierten Trainern absolvieren Sie Einheiten wie den Klassiker Bauch-Beine-Po oder Rückenfit – das wechselnde Programm lässt erst gar keine Langeweile aufkommen. Ideal für alle, denen der Weg ins Fitnessstudio zu weit ist, die aber trotzdem nicht auf das Training mit anderen verzichten wollen.



Gib Gummi (Band)

Thera-Bänder sind mit ihren unterschiedlichen Widerständen perfekt dazu geeignet, Übungen auf das eigene Können anzupassen. Mit den Kraftübungen im Video kommen Rumpf- und Oberkörper schnell in Topform. Das Workout gibt es in unserer Mediathek in zwei Schwierigkeitsstufen – so findet jeder genau die richtige Intensität.



Stretch it like it's hot

Mit unserem Stretching-Workout geht es Verspannungen an den Kragen: Dehnübungen und Muskellockerung stehen hier auf dem Programm. Nicht nur für Büroviersitzer genau das Richtige, auch Sportbegeisterte kommen hier auf ihre Kosten.



Mehr Infos zu unseren Workout-Videos erhalten Sie per Mail:



workout@ikk-sw.de



„Familie ist mein Zuhause, mein Schlüssel zum Glück“

Weltklassetänzerin, Unternehmerin, Jurorin bei „Let’s Dance“: Motsi Mabuse hat mit ihren 42 Jahren bereits eine beachtliche Karriere aufs Parkett gelegt. Im Interview spricht die gebürtige Südafrikanerin, die sich mit einer Tanzschule im hessischen Kelkheim niedergelassen hat, über ihre persönlichen Wohlfühlfaktoren, Fitness, Ernährung und ihren Lieblingstanz – die Rumba.

Motsi, Sie haben Ihrem Mann Evgenij vor einigen Monaten zum zweiten Mal das Jawort gegeben. Wie wichtig sind Ihnen eine glückliche Partnerschaft und Familie?

Motsi Mabuse: Familie ist mein Zuhause, mein Schlüssel zum Glück. Und viel wichtiger als Karriere. Natürlich ist es schön, beruflich voranzukommen, aber viele Menschen setzen sich dabei viel zu sehr unter Druck. Um Erfolg zu haben, sollte man ehrgeizig sein, aber nicht verbissen. Ich finde, das Privatleben sollte an erster Stelle stehen – schon der eigenen seelischen Gesundheit zuliebe.

Wie schaffen Sie es, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen?

Ich denke, die Schlüsselwörter sind Planung und Organisation. Ich versuche, meinen Alltag so zu strukturieren, dass ich genügend Zeit für meine Arbeit, mein Training, meine Familie und meine Hobbys habe. Manchmal bedeutet das, früh aufzustehen oder bis spät in die Nacht zu arbeiten. Die Gesundheit darf dabei jedoch nicht auf der Strecke bleiben.

Würden Sie sich selbst als Workaholic bezeichnen?

Nein, allein das Wort klingt doch schon ungesund. Ich habe zwar einen eng getakteten Terminkalender, aber ich bin nicht süchtig nach Arbeit – und möchte auch nicht mehr arbeiten, als mir seelisch und körperlich guttut. Ich finde, jeder muss seine eigene Balance finden. Balance ist wichtig – auf dem Tanzparkett wie im wahren Leben. Sonst fällt man hin.

Schrill, charmant, schlagfertig – und immer super gelaunt: Als Jury-Mitglied bei „Let’s Dance“ sind Sie ein wahres Energiebündel. Wie unterscheidet sich die Fernsehfrau von der privaten Motsi Mabuse?

Klar, in der bunten Fernsehwelt geht es vor allem um Glamour, Spaß, Unterhaltung, Action. Auch privat bin ich meist gut gelaunt, weil ich generell gerne lache und ein positiver Mensch bin. Ich genieße aber auch die Ruhe, zum Beispiel während langer Spaziergänge durch die Natur. Abgesehen davon bin ich ein totaler Familienmensch – und lege Wert auf Natürlichkeit abseits der Kameras:

Wenn ich zu Hause bei

meiner Familie bin, brauche ich weder Make-up noch Glitzerkleider oder toupierte Haare.

Welche Rolle spielt Ernährung in Ihrem Leben?

Als langjährige Leistungssportlerin und viel beschäftigte Unternehmerin brauche ich natürlich Power. Ich achte daher sehr darauf, mich ausgewogen und vitaminreich zu ernähren, indem ich viele frische Lebensmittel verwende und mich auf Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette konzentriere. Ich esse viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, eher Fisch als Fleisch.

Unmittelbar nach Ihrer Schwangerschaft hagelte es im Netz hämische Kommentare wegen Ihres Gewichts. Was raten Sie Frauen,

die sich mit solchen Body-Shaming-Attacken konfrontiert sehen?

Wir sollten uns von dem Gedanken verabschieden, dass es die einzig wahre Idealfigur gibt. Erst recht während oder nach der Schwangerschaft verändert sich der Körper. Das ist doch das Natürlichste der Welt! Wer sich an den vermeintlichen „Problemzonen“ anderer Menschen stört, hat offenbar selbst ein Problem. Daher sollte man negative Kommentare oder Beleidigungen gar nicht erst lesen. Jeder Mensch ist gut so, wie er ist. Niemand braucht sich vor einer mehr oder weniger anonymen Internet-Community zu rechtfertigen, das ist totale Zeitverschwendung.

Wie halten Sie sich fit?

Ich versuche, täglich aktiv zu sein, gehe regelmäßig im Wald spazieren, mache Yoga, gehe ins Fitnessstudio, habe sogar ein eigenes Workout-Programm entwickelt. Und natürlich tanze ich regelmäßig.

Ihnen und Ihrem Mann gehört eine Tanzschule im hessischen Kelkheim. Was ist für Sie das Besondere am Tanzen? Was vermitteln Sie Ihren Tanzschülern in Ihren Kursen?

Es geht einfach um den Spaß an der Musik, an der Bewegung. Beim Tanzen lernt man auch viel über sich selbst. Das Tanzen kann gerade jungen Frauen ein positives Körpergefühl schenken. In unserer Tanzschule in Kelkheim vermitteln wir den Frauen auch, wie wichtig es ist, sich selbst zu lieben, Selbstbewusstsein aufzubauen und seine Weiblichkeit zu spüren.

Verraten Sie uns zum Schluss Ihren Lieblingstanz?

Früher habe ich am liebsten Samba getanzt. Da konnte ich mein Temperament so richtig ausleben (lacht). Heute mag ich die Rumba. In diesen Tanz kann man jede Menge Gefühl und Leidenschaft legen, die Bewegungen sind schön fließend.

Motshegets **„Motsi“ Mabuse** ist eine ehemalige Weltklassetanzerin, Tanzsporttrainerin, Choreografin und Wertungsrichterin. Die gebürtige Südafrikanerin kam mit 18 Jahren der Liebe wegen nach Deutschland. Seit 2011 sitzt sie neben Joachim Llambi und Jorge González in der Jury der RTL-Show „Let’s Dance“. Motsi Mabuse hat zwei Bücher veröffentlicht: „Chili im Blut. Mein Tanz durchs Leben“ (Bastei Lübbe) sowie „Finding My Own Rhythm“ (Random House UK).

Gewusst, wie

Familie Fricke und die Selbsthilfe

Familie Fricke hat sich entschlossen, den sonnigen Sonntag zu nutzen, um einen Spaziergang durch die Stadt zu machen. Auf dem Marktplatz ist ganz schön viel los – denn dort macht gerade die Selbsthilfe-Bustour Station. Mit dem Thema „Selbsthilfe“ haben sich die Fricke noch nie beschäftigt – umso besser, dass Karina Klar-Reinert, Projektleiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland (KISS), da ist, um all ihre Fragen zu beantworten.



Was ist Selbsthilfe überhaupt?

Wenn Betroffene und ihre Angehörigen – kranke Menschen und ihre Familien – sich ohne Leitung eines Arztes oder Therapeuten zusammenschließen, sprechen wir von Selbsthilfe. Es geht dabei darum, sich über ihre Erkrankung, die daraus resultierende Lebenssituation, Konsequenzen für die Lebensgestaltung und die Vertretung ihrer Interessen in der Gesellschaft auszutauschen. Selbsthilfe ist ein Bestandteil der Gesundheitsversorgung in Deutschland.

Das lässt sich am besten an einem Beispiel erklären: Nach einer schweren Diagnose, zum Beispiel Rheuma oder Krebs, bespricht der Arzt mögliche Therapien mit den Patienten und empfiehlt bestimmte Entscheidungen. Diese Situation ist für die Betroffenen sehr belastend. Sie brauchen mehr oder zusätzliche Informationen, die sie auf unterschiedlichen Wegen suchen können. Eine Möglichkeit ist, sich mit anderen Betroffenen oder Angehörigen auszutauschen. Durch die Reflexion der geschilderten Erfahrungen haben sie die Möglichkeit, neue Perspektiven zu entwickeln und Entscheidungen zu treffen.



Ist das auch was für junge Leute?

Natürlich, Selbsthilfegruppen sind für alle Altersgruppen geeignet, auch für junge Leute. Ihre Zusammensetzung, Strukturen und Arbeitsweisen können aber unterschiedlich sein, da sie sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden richten.



Kann jeder eine Selbsthilfegruppe gründen?

Ja, jeder kann eine Selbsthilfegruppe gründen. Unterstützung bieten die Mitarbeitenden von Kontaktstellen für Selbsthilfe, die es in allen Bundesländern gibt. Hilfestellung erhalten gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen auch von den gesetzlichen Krankenkassen. Sie können Ausgaben für ihre Arbeit über Zuschüsse finanzieren. Auch einzelne Projekte, zum Beispiel Vorträge, die die Arbeit der Gruppe unterstützen, werden finanziert.



Also kostet die Teilnahme an Selbsthilfegruppen auch nichts?

In der Regel ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kostenlos und selbstverständlich ausschließlich freiwillig.



Wie kommt man in Kontakt mit Selbsthilfegruppen?

Um eine Selbsthilfegruppe zu finden, gibt es mehrere Möglichkeiten. Zum einen veröffentlichen Selbsthilfegruppen ihre Treffen in regionalen und überregionalen Zeitungen. Sie nutzen seit einigen Jahren auch das Internet, haben Webseiten und posten in den sozialen Medien, etwa auf Facebook.





Karina Klar-Reinert, Projektleiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland (KISS)



Außerdem gibt es bundesweit Selbsthilfekontaktstellen. Ihre Mitarbeitenden suchen gezielt nach Informationen zu Gruppen und stellen sie mit dem Einverständnis der Gruppenleitenden in Datenbanken zur Weitergabe zur Verfügung. Ein Anruf bei der nächstgelegenen Kontaktstelle führt so zu Informationen über die Gruppe, ihre Ansprechpartner, Datum und Uhrzeit von Treffen und die Arbeitsweise der gesuchten Gruppe.



Wie sehen die Treffen von Selbsthilfegruppen aus?

Die Treffen werden von den Teilnehmenden eigenverantwortlich gestaltet. Im Mittelpunkt steht das Gespräch, der Austausch über die Krankheit, ihre Auswirkungen und die Beschreibung der aktuellen Lebenssituation. Die unterschiedlichen Erfahrungen der Mitglieder helfen bei der Krankheitsbewältigung. Sie unterstützen bei Entscheidungen über vorgeschlagene Therapien.

Selbsthilfegruppen treffen sich in geschützten Räumen, sie achten auf Diskretion und auf gegenseitigen Respekt und Wertschätzung.



Und bei welchen Krankheiten kann Selbsthilfe helfen?

Selbsthilfe kann bei allen Krankheiten unterstützen. Ein Treffen oder ein Austausch mit anderen Betroffenen oder ihren Angehörigen überwindet oder vermeidet Isolation, das Gefühl, ganz alleine zu sein. Sie vermittelt Wissen über die Erkrankung, über mögliche Therapien und über Methoden zur Krankheitsbewältigung. Der Austausch mit anderen führt aus Hoffnungslosigkeit und Lebenskrisen heraus und unterstützt bei der Entwicklung neuer Lebensperspektiven.



Mehr zum Thema „Selbsthilfe“

Bereit für mehr Gelassenheit?

Kreisende Gedanken, Spannungszustände, die Sehnsucht nach Ruhe – Anzeichen für psychische Belastungen können ganz unterschiedlich aussehen. Mit unseren Tipps helfen wir Ihnen, sie zu erkennen und damit umzugehen.

P psychische Belastungen breiten sich in den letzten Jahren immer weiter aus. Die Gründe sind vielfältig: Der Wandel der Arbeitswelt und die schwierig zu erreichende Balance zwischen Familie und Beruf sind genauso ein Faktor wie die gesellschaftlichen Krisen der letzten Jahre. Unabhängig davon, ob die Belastungen aus dem Arbeitsleben oder dem privaten Alltag heraus entstehen – für Betroffene stellen sie eine große Herausforderung dar.

Damit es so weit gar nicht erst kommt, haben wir bei M. Sc. Psychologin Carmen Stupp vom Eichenberg Institut

M. Sc. Psychologin
Carmen Stupp,
Eichenberg Institut



nachgefragt. Sie hat mögliche Anzeichen für psychische Belastungen zusammengefasst und gibt Tipps, wie man damit umgehen kann.

1. Die einsame Insel

Der Wunsch nach der einsamen Insel ist oft die Sehnsucht danach, zur Ruhe zu kommen. Diese Anzeichen sind häufig gepaart mit nach außen gerichteter Gereiztheit und Schlafstörungen.

IKK-Tipps

- Bauen Sie bewusste Genussmomente in den Tag ein. Ganz wichtig dabei: Zeit und Raum bereits im Vorfeld einplanen. Zum Beispiel das Lieblingsgericht ganz in Ruhe und bewusst genießen.
- Führen Sie regelmäßig Dankbarkeitsübungen durch, bei denen Sie kleine oder große Dinge notieren, für die Sie dankbar sind.
- Sorgen Sie für eine Umgebung, in der guter Schlaf einfach wird – Stichwort Schlafhygiene. Etablieren Sie beispielsweise abendliche Routinen oder verbannen Sie das Handy aus dem Schlafzimmer.

2. Zu viel oder zu wenig

Überlastung oder Mangel, das zeigt sich in Gedanken wie „Mir ist alles zu viel.“ oder „Mir fehlt etwas Wichtiges.“ Auch sie können auf eine psychische Belastung hindeuten.

IKK-Tipps

- Schritt 1: Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um zu entspannen und die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten. Schauen Sie in sich hinein und fragen Sie sich: Worin besteht mein Zuviel? Woran mangelt es mir?
- Schritt 2: Überlegen Sie sich, wie Sie die zu große Belastung abmildern oder den Mangel beheben können. Werden Sie aktiv, indem Sie festlegen, was Sie benötigen, um Herausforderungen zu meistern. Und entscheiden Sie, welche Aufgaben und Verantwortung Sie an andere abgeben können.

3. Ständig unter Strom

Spannungszustände – übrigens nicht nur im Kopf, sondern auch in unseren Muskeln – sind weitere Hinweise für psychische Belastungen. Aber auch Nervosität und Herzrasen bis hin zu Angstzuständen, eine gefühlte Überforderung oder ein Mangel an Selbstvertrauen zählen hierzu.

IKK-Tipps

- Hier können Atemübungen helfen. Ein Beispiel: Durch die Nase einatmen, kurz den Atem anhalten, dann kräftig und so lange wie möglich durch den geöffneten Mund ausatmen.
- Klopfen Sie sich selbst mit einem kleinen Protokoll auf die Schulter. Notieren Sie dazu drei Dinge, die Sie geschafft haben und auf die Sie stolz sind.
- Wenn Sie öfter unter den genannten Anzeichen leiden, ist es eine gute Idee, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson zu erlernen – dazu gibt es eine Vielzahl an Kursen und Seminaren. Eine Beispielübung: Spannen Sie eine Muskelgruppe an, halten Sie diese etwa zehn

Sekunden, dann mit dem nächsten Ausatmen die Spannung lösen und die Entspannung spüren.

4. Das Gedankenkarussell

Fast jeder kennt die Gedanken, die sich wie ein Karussell immer wieder im Kreis drehen und einfach nicht zum Stillstand kommen. Eine besondere Form hiervon sind kreisende Zukunftsängste.

IKK-Tipps

- Richten Sie einen Ort für Ihre Sorgen ein, etwa einen Stuhl oder eine Bank. Legen Sie eine Zeit fest, zu der Sie dort etwa eine halbe Stunde lang alle belastenden Gedanken notieren. Auch wenn Sie nach dieser Zeit keine Lösungen gefunden haben, können Ihre Gedanken so zur Ruhe kommen.
- Schauen Sie wertfrei auf Ihre Gedanken, als seien sie gewöhnliche Gegenstände. Machen Sie sich klar, dass Sie zwar diese Gedanken haben, Sie aber nicht diese Gedanken sind. Und versuchen Sie dann, sie objektiv zu hinterfragen: Ist es überhaupt wahrscheinlich, dass diese schlimmen Gedanken eintreten? Was wird denn viel wahrscheinlicher passieren? Und was kann ich tun, um ein gutes Ergebnis zu erreichen?

5. Weder Lust noch Ziel

Gedämpfte Stimmung, Trägheit und mangelnder Antrieb können Anzeichen für psychische Belastungen darstellen, ebenso wie Ziel- oder Lustlosigkeit.

IKK-Tipps

- Auch wenn es schwerfällt: Mehr bewegen. Je geringer die Hemmschwelle zur Umsetzung, desto besser. Schon ein einfacher Spaziergang kann wirklich weiterhelfen.
- Treffen Sie sich mit Familie oder Freunden. Soziale Kontakte sind eine der besten Möglichkeiten, um diesen Belastungen entgegenzuwirken.

**Bei längerem Fortbestehen:
Ärztliche Hilfe suchen**

Unsere Tipps können Ihnen helfen, psychische Belastungen mit einfach umzusetzenden Maßnahmen anzugehen. Wenn Sie aber merken, dass die Belastungen über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben und vielleicht sogar schlimmer werden, sollten Sie unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Gehen Sie beispielsweise auf Ihren Hausarzt zu – mit ihm können Sie die Situation in aller Ruhe besprechen und, wenn notwendig, eine entsprechende Behandlung beginnen.

„Schon ein ,Pflanzentag‘ pro Woche trägt zum bewussten Essen bei“



Klimafreundlich, nachhaltig, saisonal, regional und flexitarisch – der Trend geht in Richtung bewusste Ernährung. Aber was genau bedeutet das eigentlich? Und wie kann ich das in meinen Alltag und meine Gewohnheiten einfließen lassen? Darüber haben wir mit Dr. Christina Steinbach, Ernährungswissenschaftlerin der DR. AMBROSIUS® Ernährungsberatung und Expertin aus den Ernährungsseminaren der IKK Südwest, gesprochen.



Ernährungswissenschaftlerin
Dr. Christina Steinbach

Frau Dr. Steinbach, was versteht man unter bewusster Ernährung?

Dr. Christina Steinbach: Grundsätzlich kann ich das natürlich nur aus meiner Sicht beantworten: Bewusstes Essen hat viel damit zu tun, dass ich mir Zeit nehme, um Mahlzeiten gut und bewusst zusammenzustellen. Auch Nachhaltigkeit und die Verarbeitung von Lebensmitteln spielen eine Rolle. Und natürlich versuche ich, mein Ernährungsverhalten klimafreundlicher zu gestalten.



Wie kann ich meine Ernährung bewusster gestalten?

Als Faustregel achten wir in unserer Familie darauf, auf Fertigprodukte zu verzichten und regionaler und saisonaler zu kochen und zu essen. Mein Tipp: Lassen Sie sich vom Angebot der Wochenmärkte und Bauernhöfe in Ihrer Region inspirieren. Und: Die fette Kohlroulade und das Wiener Schnitzel müssen nicht jeden Tag auf dem Teller landen. Ich plädiere dafür, wieder mehr in Richtung „Sonntagsbraten“ zu denken, also Fleisch als etwas Besonderes wertzuschätzen.



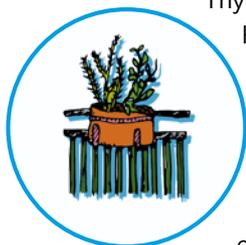
Ist der Trend zum Flexitarier etwas für uns alle?

Schon wer einen „Pflanzentag“ pro Woche für sich einrichtet, leistet einen großen Beitrag zum bewussten Essen. Nach dem Hacksteak in der Kantine reicht es abends vielleicht, eher pflanzlich zu essen oder zumindest auf Milchprodukte auszuweichen. Das passt auch zum großen Trend: eine generell klimafreundliche, achtsame Ernährung, bei der insgesamt mehr Wert auf pflanzenbasierte Lebensmittel gelegt wird. Wenn ich meinen Konsum an tierischen Lebensmitteln reduziere, ist das bereits ein super Beitrag.



Von Kräutern bis Gemüse – was eignet sich eigentlich für den Anbau zu Hause?

Wer Balkon oder Garten hat, kann, was Kräuter und Gewürze angeht, ganz viel selbst machen. Ich denke da vor allem an Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Salbei oder Thymian – alles Kräuter, die wunderbar im häuslichen Umfeld gedeihen. Wenn ich diese selbst anbaue, kann ich sie im Frühjahr oder Sommer auch einfrieren und für die Wintermonate vorsorgen. Tomaten, Salate oder verschiedene Wurzelgemüse sind auch super und eignen sich sehr gut für den Eigenanbau.



Stichwort Einfrieren – gehen dabei Vitamine und Mineralstoffe verloren?

Einfrieren ist ein schonendes Verfahren, bei dem Vitamine und Mineralstoffe weitestgehend erhalten bleiben. Erst beim Erhitzen oder Kochen kann es zu sogenannten Garverlusten kommen. Um das zu vermeiden, sollte man darauf achten, Petersilie oder Schnittlauch erst kurz vor Ende der Garzeit auf die Speisen zu streuen und nicht mitzukochen.

Auf was sollte ich beim Einkaufen achten?

Es gibt verschiedene Ebenen in der Nachhaltigkeit, der bewussten Ernährung und dem bewussten Einkaufen, wo jeder seinen Teil beitragen kann. Ich finde, gerade beim Einkauf können wir sehr gut darauf achten, Dinge unverpackt zu kaufen und eine eigene Tasche mitzunehmen. Mein Tipp: Machen Sie sich einen Essensplan für die Woche und gehen Sie gezielt dafür einkaufen. So macht man einmal einen Großeinkauf mit allen wichtigen Dingen und muss unter der Woche nur noch frische Sachen kurzfristig zukaufen. Das erspart eine Menge Zeit, und ich kann wieder viel bewusster planen.

Wie schaffe ich es, meine Kinder für das Thema „Bewusste Ernährung“ zu gewinnen?

Kinder sagen ja schon früh, was gut ist oder nicht, sie haben ganz schnell Vorlieben. Wichtig aus meiner Sicht: nicht zu dogmatisch sein. Also nicht zu viele Verbote aufstellen, da Kinder sonst recht schnell die Lust verlieren, sich mit dem Essen zu beschäftigen. Warum nicht die Kinder direkt beim Einkaufen und Kochen mit einbeziehen und sie fragen, was ihr Lieblingsessen ist oder was sie gerne mögen? Bei richtigen Gemüsebuffets kann man probieren, gewohnte Gerichte wie Hamburger mit Gemüsepatys zuzubereiten, oder einfach mal eine vegetarische Wurst oder einen pflanzlichen Brotaufstrich testen. Dabei sollte man den Kindern das Gefühl geben, Teil der Entscheidung zu sein. Das funktioniert wirklich sehr gut, denn Kinder machen in der Regel mit viel Spaß und ganz aktiv mit.



Herbstzeit – Wanderzeit

Nach Sommerende, wenn die Tage wieder kürzer, die Luft frischer und das Laub der Bäume immer farbenfroher wird, zieht es viele Naturfreunde raus in den Wald. Wer dann die Wanderschuhe schnürt, sollte vor allem gut vorbereitet sein. Wir geben Tipps für die ungemütlich-gemütliche Jahreszeit – und werfen einen Blick auf regionale Wanderrouten für jedermann.

Wandern macht glücklich. Kein Wunder, dass es in den zurückliegenden Coronajahren mit all den Lockdowns, Kontaktbeschränkungen und Co. immer mehr Bundesbürger raus in die Natur zog. Waren es 2019 rund 7 Millionen, die in ihrer Freizeit häufig wandern gingen, so stieg diese Zahl auf über 8,3 Millionen im Jahr 2022 an.*

Aber was genau macht eigentlich so glücklich beim Wandern?

Neben der Bewegung, die uns körperlich fit hält und für die Ausschüttung von Glückshormonen wie Dopamin und Serotonin sorgt, ist es vor allem das mit dem Wandern einhergehende Naturerlebnis, das uns guttut. Gerade im Herbst warten die Wälder und idyllischen Wanderwege in der Natur mit vielen bunten Farben auf, die kühle Luft, die wir einatmen, belebt Körper und Geist. Unser Kopf wird frei, wir lassen den stressigen Alltag hinter uns und erfreuen uns am stetigen Wandel der Landschaft.

Achtsam im Hier und Jetzt

Beim Wandern werden wir eins mit der Natur, der gleichbleibende Rhythmus der Bewegung hat etwas geradezu Meditatives. Indem wir uns Schritt für Schritt ganz auf uns selbst besinnen, uns gedanklich auf das Hier und

Jetzt fokussieren, sorgen wir für Entschleunigung und ein gesteigertes Wohlbefinden. Stichwort: Achtsamkeit. Sie lässt uns beim Wandern unsere innere Mitte finden, macht uns ruhig, ausgeglichen und zufrieden.

Für ein optimales Wandererlebnis ist es dabei wichtig, einige Vorbereitungen zu treffen. Mit unseren **Anfängertipps fürs Wandern im Herbst** kommen Sie entspannt ans Ziel und können Ihren Ausflug in die Natur in vollen Zügen genießen:

1. Im Hellen aufbrechen – und ans Ziel kommen

Im Herbst werden die Tage wieder merklich kürzer. Damit man unterwegs nicht irgendwann vom Einbruch der Dunkelheit überrascht wird, sollte man sich vor seiner Wanderung informieren, wann genau die Sonne untergeht. Eine Taschen- oder Stirnlampe im Rucksack sorgt für zusätzliche Sicherheit.

2. Schlechtes Wetter gibt es nicht – nur schlechte Kleidung

Wer friert, verliert! Das gilt natürlich auch fürs Wandern. Daher: Schauen Sie sich vor Ihrer Tour die Wettervorhersage an und wählen Sie die passende Kleidung aus. Erfahrene Wanderer schwören auf die sogenannte Zwiebeltechnik, bei der die Kleidung aus drei Schichten besteht:

**Folgen Sie uns
auf Facebook
und Instagram**

und erhalten Sie Informationen
über die IKK KultTour, das
Wandererlebnis in Rheinland-
Pfalz, aus erster Hand.

- Die erste Schicht bilden die Kleidungsstücke, die direkt auf der Haut liegen. Hier empfiehlt sich **enganliegende Funktionswäsche**, die den Schweiß vom Körper wegtransportiert. So bleibt dieser schön trocken und warm.
- Die zweite Schicht dient vorwiegend der Isolation gegen Kälte. Ein **Pullover oder langes Shirt aus Merinowolle** oder eine nicht zu dünne **Fleecejacke** ist hier das Mittel der Wahl.
- Die dritte Schicht ist den Wettereinflüssen von außen ausgesetzt und sollte gerade in der nasskalten Jahreszeit regen- und winddicht sein. Hier eignen sich **Soft- oder Hardshelljacken** mit wasserabweisender Textur. Je nach Temperatur können auch eine Mütze und Handschuhe von Vorteil sein.

3. Wanderschuhe: Bequem, fest, rutschticher

Unbequeme Schuhe sind an sich schon störend – beim Wandern, wo unsere Füße über einen längeren Zeitraum überdurchschnittlich stark beansprucht werden, sind sie erst recht ein absolutes No-Go! Daher sollte man auf leichtes, festes Schuhwerk achten, das einem die nötige Stabilität beim Wandern bietet. Unser Tipp: Am besten laufen Sie neue Wanderschuhe zunächst bei Spaziergängen ein. Und: An kühlen Herbsttagen trocknen Wanderwege langsamer ab. Je nach Temperatur und Wetterlage besteht Frost- und damit auch Rutschgefahr. Achten Sie daher auf eine griffige Profilsohle.

4. Für den Notfall: Smartphone mitnehmen

Wer bei ungünstigen Witterungsbedingungen trotz guten Schuhwerks doch einmal stürzt und sich dabei so stark verletzt, dass er nicht mehr weiterlaufen kann, kann mit seinem Smartphone nach Hilfe rufen. Die meisten Smartphones und Smartwatches verfügen über GPS-Tracking, sodass der eigene Standort in der Regel problemlos übermittelt werden kann. Achten Sie im Vorfeld Ihrer Wanderung darauf, dass der Akku ausreichend geladen ist.

5. Bei längeren Touren: Essen und Trinken nicht vergessen

Sollte Ihr Wandertrip etwas länger dauern, darf die nötige Verpflegung nicht fehlen. Auch im Herbst wichtig: Trinken Sie ausreichend! Am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Und wenn Sie planen, unterwegs in einer Gaststätte einzukehren, checken Sie unbedingt vorher die Öffnungszeiten. Nicht dass Sie nachher mit knurrendem Magen vor verschlossenen Türen stehen ...

Wandern in der Region

Haben auch Sie wieder Lust bekommen, die Wanderschuhe zu schnüren? Oder ist das Wandern vollkommenes Neuland für Sie? Die folgenden Wanderwege in Hessen und Rheinland-Pfalz sowie der IKK Südwest Erlebnisweg im Saarland sind sowohl für Anfänger als auch routinierte Wanderer bestens geeignet. Einfach QR-Code scannen und Navigationsdaten downloaden:

Zauberwald, Oberhambach, Rheinland-Pfalz



Eisenberg Panoramaweg, Naturpark Knüll, Hessen



IKK Südwest Erlebnisweg, Dirmingen, Saarland



*Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171162/umfrage/haeufigkeit-von-wandern-in-der-freizeit/>

Farbenfroh durch Frankfurts City

Fünf Kilometer mit Hindernissen, die überklettert, durchhüpft und hinuntergerutscht werden mussten – das war die Herausforderung für die Läufer beim Color Obstacle Rush in Frankfurt. Dabei ging es kunterbunt zu, denn alle Teilnehmer wurden mit Farbbeutelchen ausgestattet, die dafür sorgten, dass sie und die Strecke in allen möglichen Farben leuchteten.

Mittendrin in dem bunten Treiben: unser IKK NOW-Team. An unserem IKK NOW-Zelt unterstützten wir nicht nur die Läufer mit Getränken und Sonnenbrillen vor und nach dem Hindernisrennen, sondern kümmerten uns an dem heißen Spätsommertag auch um zwei besonders wichtige Themen: Wir versorgten die Teilnehmer mit Informationen rund um Sonnenschutz und Hautkrebsvorsorge. Das kam richtig gut an – und mit den Tipps stand dem gesunden Sonnengenuss nichts mehr im Weg.



Der Neroberg ruft!

Spazierstöcke basteln, Edelsteine suchen, Steine bemalen – beim IKK Familientag auf dem Wiesbadener Neroberg luden jede Menge abwechslungsreicher Aktionen zum Mitmachen ein. Da war unser sympathisches Maskottchen Fred natürlich mit von der Partie, sorgte bei Groß und Klein für Stimmung und stand, stets gut gelaunt, für Selfies zur Verfügung.

Auch unser Aktivmobil, in dem unsere Gesundheitsexperten Lazaros Panagiotidis und Elias Woll Gesundheitschecks anboten, erfreute sich regen Zulaufs. Und: Wer die Laufkarte der insgesamt fünf Mitmachstationen inklusive Barfußpfad und Glücksrad komplett ausfüllte, der wanderte in den Lostopf, um ein Trikot vom SV Wehen Wiesbaden zu gewinnen.

Ein weiteres Highlight vor Ort: der Kletterwald, der Besuchern des IKK Familientags kostenfrei zur Verfügung stand. Aber auch diejenigen, die nicht ganz so hoch hinauswollten, kamen bei der herrlichen Aussicht, die der Neroberg an diesem Tag zu bieten hatte, auf ihre Kosten.



Ausbildungsmesse mit dem Extra-Kick

Wenn Handwerk auf Fußball trifft, entsteht Besonderes. Bestes Beispiel dafür: unser einzigartiges Event Kick'n Future. Am 1. Juli rollte im Sportpark Rote Teufel in Kaiserslautern nicht nur der Ball beim Handwerker-Cup, auf der gleichzeitig stattfindenden Open-Air-Ausbildungsmesse gab es Ausprobier- und Informationsangebote rund um die Ausbildung im Handwerk.

Kick'n Future ist gelebte Nachwuchsförderung. Mit diesem tollen Event werden Handwerk und Ausbildung noch greifbarer! So brachte es IKK Südwest-Vorstand Daniel Schilling auf den Punkt, als er im Beisein von Handwerkskammerpräsident Dirk Fischer, Mathias Mieves (MdB), Anja Pfeiffer (Stadt Kaiserslautern) und FCK-Nachwuchsleiter Uwe Scherr die Ausbildungsmesse eröffnete.

Dort gab es deshalb vor allem eins – Angebote zum Mitmachen und Ausprobieren. Die Azubis der Zukunft konnten unter anderem ihr Geschick mit Hammer und Meißel auf den Prüfstand stellen oder mit dem Lötkolben zu Werke gehen. Aber auch Metzger, Bäcker und Jungheizer gewährten Einblicke in die spannenden Aspekte einer Handwerksausbildung. Besonderes Highlight: Creator, Model und Anlagenmechanikerin für Sanitär-, Heiz- und Klimatechnik Sandra Hunke war vor Ort und machte – wie normalerweise auf Instagram – kräftig Werbung für Frauen im Handwerk.

Währenddessen gingen insgesamt 14 Teams auf dem Rasen des Sportparks auf Torejagd. Vom kleinen Handwerksbetrieb bis hin zu regionalen Größen wie WASGAU war alles vertreten, für Spannung war also gesorgt. Im umkämpften Finale des Handwerker-Cups setzte sich schließlich die Meisterschule Kaiserslautern durch und durfte den verdienten Pokal entgegennehmen.

Spiel, Spaß und Spannung waren auch abseits des Fußballgeschehens garantiert. Wer Lust hatte, konnte sich mit Kicker-Weltmeisterin Verena Rubel im Tischfußball messen, bei den „Headis“ Pingpong mit Köpfchen spielen, im Rennsimulator sein Talent als „Kurvenstar“ beweisen, mit dem runden Leder Torwandtreffer erzielen oder mit etwas Glück

das große Los ziehen und ein handsigniertes Trikot der Roten Teufel gewinnen. Nicht nur die zahlreichen Besucher, auch die Veranstalter von HWK, FCK und IKK zeigten sich mehr als zufrieden. Und waren sich einig: In Sachen Nachwuchsförderung lässt sich einiges bewegen – Zusammenarbeit ist der Schlüssel.



Ein Aktionstag mit Tradition



Gesundheit und Prävention in der Region greifbar machen und voranbringen – das ist das Ziel des Aktionstags „Homburg lebt gesund“. Bereits seit einigen Jahren richtet die Kreisstadt im Saar-Pfalz-Kreis das Event auf dem Christian-Weber-Platz aus. Dort, im Herzen Homburgs, kommen Vereine, Unternehmen und viele weitere Anbieter zusammen und sorgen für ein buntes Programm rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Auch die IKK Südwest war als regionale Krankenkasse in diesem Jahr mit dabei. Ihr Infostand war nicht nur der optimale Anlaufpunkt für Gesundheits- und Sozialversicherungsfragen, sondern animierte auch gleich zu sportlicher Betätigung: Beim Sacklochspiel war Geschick gefragt, während Mini-Tischtennis die Reaktionsschnelligkeit der Besucher auf den Prüfstand stellte.

Kundencenter Saarlouis unter neuer Leitung

Bereits seit 2013 ist die IKK Südwest für ihre Kunden in und um Saarlouis im Kundencenter Kaiser-Friedrich-Ring bestens erreichbar. Das 14-köpfige Team steht seit Juni unter neuer Leitung: Thomas Lamberti (2. v. l.) zeichnet nun verantwortlich für die Betreuung der Versicherten in der Region, er übernimmt die Leitung von Jan Zwetsch (r.). IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (l.) und IKK-Geschäftsführer Günter Eller übergaben symbolisch den Staffelstab und gratulierten zur neuen Aufgabe.

Thomas Lamberti ist bereits seit 2007 bei der IKK Südwest, wo er seine Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten absolvierte. Zuletzt war er als Kundenberater in Saarlouis beschäftigt – ideale Voraussetzungen also für die neue Tätigkeit. Zudem engagiert sich Lamberti ehrenamtlich als Ortsvorsteher in seiner Heimatgemeinde Schmelz und als Mitglied in zahlreichen Vereinen.



3 Fragen an Thomas Lamberti

Was verbindet Sie mit der Region?

Ich bin hier aufgewachsen, kenne Region und Menschen. Wir sind da, wo unsere Kunden sind – dieses Signal ist mir sehr wichtig.

Was schätzen Sie an der Arbeit mit unseren Versicherten?

Ich bin mit Leidenschaft für unsere Versicherten da und möchte helfen, wo es möglich ist. Der persönliche Kundenkontakt hat für mich daher einen besonders hohen Stellenwert.

Worauf wollen Sie als Leiter des Kundencenters besonderen Wert legen?

Die beste Versorgung für unsere Versicherten und ihre Familien anzubieten. Mein Anspruch ist es, den besten Service der Stadt Saarlouis zu bieten.

MEHR Gesundheit im Handwerk

Als Innungskrankenkasse sind wir stolz auf unsere Handwerks-
wurzeln. Zusammen mit Handwerkskammern und Innungen
helfen wir den Unternehmen in Hessen, Rheinland-Pfalz
und dem Saarland dabei, mehr für die Gesundheit ihrer
Mitarbeiter zu tun – um so die Unternehmen und das Hand-
werk zu stärken.

Diese enge Verbindung zeigt sich auch immer wieder bei
Events, wo Handwerk und IKK Südwest Hand in Hand
arbeiten und sich gegenseitig unterstützen. So auch bei den

Lossprechungsfeiern der Kreishandwerkerschaft MEHR, die
im August und September in Bitburg, Daun und Hetzerath
stattfanden. Gesundheitsberaterin Tanja Plattes und Bezirks-
leiter Arno Zimmer waren bei den Veranstaltungen für die
IKK Südwest vor Ort. In Gesprächen mit Gesellen, Unter-
nehmern und Handwerksvertretern nutzten sie die Gelegen-
heit und standen Rede und Antwort rund um die Themen
„Sozialversicherung“ und „Betriebliches Gesundheits-
management“.



Selbsthilfe-Festival in Trier



Selbsthilfe in der Öffentlichkeit bekannter machen – das
war das Ziel des 1. Selbsthilfe-Festivals in Trier. Auf dem
Viehmarkt waren dazu fast 40 Selbsthilfegruppen zu-
sammengekommen, um ihr Unterstützungsangebot bei
Krankheiten wie Depressionen, Long Covid oder Parkinson
vorzustellen. Denn auch wenn Menschen von solchen le-
bensverändernden Krankheiten betroffen sind – weder sie
noch ihre Verwandten und Freunde sind damit allein.

Wie wichtig das Thema ist, zeigt sich auch an der Unter-
stützung durch die Politik. Ministerpräsidentin Malu Dreyer
eröffnete das Festival zusammen mit Wolfram Leibe,
Oberbürgermeister der Stadt Trier, dem Trier-Saarburger
Landrat Stefan Metzdorf und IKK Südwest-Vorstand Prof.
Dr. Jörg Loth. Gemeinsam mit dem Team der IKK Südwest
stand Loth am Infostand für Fragen rund um die Angebote
der IKK bereit. Im IKK Aktivmobil konnten sich Interessierte
auch direkt vor Ort in Sachen Gesundheit durchchecken
lassen.

WE ARE FAMILY

WIR SIND FÜR EUCH DA, WENN DIE LANDUNG MAL DANEBENGING



Eltern

zeichnet aus:

**Beste Krankenkassen
für Familien**

IKK Südwest

Kategorie:
Eltern & Kind

★★★★★

Datenquelle: Kassensuche GmbH +
Im Test: 67 bundesweit und regional geöffnete
Krankenkassen + e-kom.de/trankkassen-familien-2023
Gültig bis: Juli 2024

Wir wissen, was es heißt, Familie zu sein – schließlich sind wir selbst stolze Mamas, Papas, Großeltern. Deshalb kennen wir die Leistungen, auf die es ankommt – und gestalten diese mit viel Herz und Verstand so, dass sie auch perfekt zu Euch passen.



www.ikk-family.de

 **IKK Südwest**

 Regional.  Persönlich.  Einfach.