

für mich

„Mit meiner
Medaille möchte
ich den Menschen
Mut machen“

Kanu-Weltmeisterin und Olympiasiegerin
Ricarda Funk im Interview

Vorteil: Familie!

Top-Leistungen für Groß und Klein

**Vorbeugen.
Gesund bleiben.**

IKK Aktiv: Mehr Prävention für die Region



INHALT



10 | TITELTHEMA

Kanu-Weltmeisterin und Olympiasiegerin Ricarda Funk

Tränen, Träume und Triumphe: Ricarda Funk
im Exklusiv-Interview mit der *für mich*

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
Konkrete Maßnahmen gefordert

5 |  Neues bei der
Ehegatteneinstufung

6 | Ihre Familie in besten Händen

8 | Digitale Gesundheit:
Mit modernen Tools
sicher in die Zukunft



IMPRESSUM

FÜR MICH, Das Mitglieder magazin 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 Nenzo, Kathrin Peifer • 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**: adobestock, IKK Südwest, iStock, Georg Becker, Jörg Kiefer, Frank Laubscher, Vitesse-Kärcher Management, Brohler Mineral- und Heilbrunnen GmbH, Jeanine Hagemeyer, moementum photography, Bewegungskindertagesstätte Rheinland-Pfalz e. V., Angelina Müller – Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz **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.

12



Calcium – Wie das
„Super-Mineral“
unsere Knochen stärkt

14

Gewusst, wie

17

IKK Südwest
NOW
So viel WOW
steckt in NOW



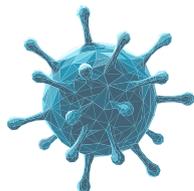
18

„Prävention steht ganz
oben auf der Agenda“

20

Mit Ihrer IKK aktiv im neuen Jahr

30



Große IKK-Umfrage
zu Long COVID

AUS DER REGION

22

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



Liebe Leserinnen und Leser,

mit 2022 hat ein Jahr begonnen, das uns allen sicherlich wieder einiges abverlangen und gesundheitspolitische Herausforderungen beinhalten wird. Im Koalitionsvertrag nennt die neue Bundesregierung hierzu zwar wichtige Reformpunkte, beispielsweise, wenn es um die Zukunftsfestigkeit der Gesetzlichen Krankenversicherung, die Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes oder die Verbesserung der Versorgung mit Psychotherapie geht. Ein roter Faden, gerade zur Finanzierung, ist jedoch noch nicht erkennbar. Hier besteht dringender Nachbesserungsbedarf.

Für uns ist klar: Die Gesundheit muss für die Menschen in der Region bezahlbar bleiben. Dabei liegt unser Augenmerk darauf, Ihnen ein verlässlicher Partner zu sein. Neben unserem im sechsten Jahr unverändert stabilen Beitragssatz gehört dazu auch der stetige Ausbau unserer Leistungen und Services – ein gutes Beispiel dafür ist IKK NOW, unser attraktiver Wahltarif für junge Leute mit bis zu 270 Euro Bonus pro Jahr. Mehr dazu auf Seite 17.

Auch unser neues Leistungspaket „IKK Aktiv – Gesund leben & arbeiten“ reiht sich hier ein. In diesem besonderen Angebot für Ihre Gesundheit fassen wir nicht nur alle unsere Leistungen rund um Gesundheitsförderung, Prävention, Vorsorge, Früherkennung und Selbsthilfe zusammen, sondern erweitern sie noch. Dabei haben wir an alle gedacht, sowohl Versicherte, Arbeitgeber als auch die Menschen in den Regionen finden dort, was sie brauchen oder sich wünschen. Ein ganz besonderes Highlight ist unser neues Aktivmobil – mehr ab Seite 20.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling



Konkrete Maßnahmen gefordert

Für die gesetzlichen Krankenkassen war die vergangene Legislaturperiode insbesondere durch die Einführung neuer Gesetze und damit hohe Ausgaben gekennzeichnet. Mit der neuen Regierung soll sich nun einiges ändern. Rainer Lunk und Ralf Reinstädler, die Vorsitzenden des Verwaltungsrats der IKK Südwest, haben sich den Koalitionsvertrag angeschaut und fordern zum Handeln auf.

Eine alternde Bevölkerung mit immer mehr Pflegebedürftigen, steigende Arzneimittelpreise, kostenintensive Behandlungsmethoden – all das hat in den letzten Jahren dazu geführt, dass die Leistungsausgaben kontinuierlich gestiegen sind. „Und natürlich hat auch die Pandemie ihren Anteil“, sind sich Lunk und Reinstädler einig.

Für 2022 rechnet die IKK Südwest mit Ausgabensteigerungen von etwa 4,6 Prozent. „Die aktuelle Kostenentwicklung hat dazu geführt, dass zu Beginn des Jahres insgesamt **19 Krankenkassen** ihren Beitragssatz erhöhen mussten. Dabei konnte die IKK Südwest aufgrund ihrer soliden Haushaltsführung weiterhin,

und dies nun schon fünf Jahreswechsel in Folge, auf einen gleichbleibenden und stabilen Beitragssatz setzen“, so Lunk und Reinstädler.

Im aktuellen Vertrag der Ampel-Koalitionäre sind zwar allererste Reformansätze enthalten, für ein zukunftsfähiges und auf Dauer finanziell gut aufgestelltes Gesundheitssystem reichen sie aber bei Weitem nicht aus. „Uns fehlt der rote Faden. In vielen ihrer Vorhaben bleibt die Koalition zu unscharf.“ Gerade im Hinblick darauf, den Menschen in Deutschland auch in Zukunft eine bezahlbare Gesundheitsversorgung zu garantieren, sind Konkretisierungen, gute Ideen und der Wille zu deren Umsetzung dringend gefragt.



Ralf Reinstädler

So setzt die IKK Südwest bereits seit Jahren verstärkt auf Digitalisierung und Prävention. „Beides sind Themen, die wir auch in der bundesweiten Gesundheitspolitik ganz weit vorn sehen. Denn werden sie konsequent umgesetzt, entstehen dadurch sowohl für das Gesundheitssystem als auch für die gesetzlich Versicherten große Vorteile.“

Zum Verantwortungsbereich des Verwaltungsrats gehören auch die Vorstandsverträge. Die darin enthaltenen Gehälter veröffentlichen wir gern im Sinne des Transparenzgedankens. Für das Jahr 2021 ergeben sich folgende Vergütungselemente:

Prof. Dr. Jörg Loth:
Bruttojahresvergütung einschl. Beitrag zur betrieblichen Altersversorgung: 196.002,23 Euro
Nutzung Dienstwagen: 8.340,00 Euro

Daniel Schilling:
Bruttojahresvergütung einschl. Beitrag zur betrieblichen Altersversorgung: 194.065,98 Euro
Nutzung Dienstwagen: 7.698,00 Euro



Mehr zum [Verwaltungsrat](#)



Neues bei der Ehegatten- einstufung

Gute Nachrichten für freiwillig Versicherte: In der sogenannten Ehegatteneinstufung gibt es seit dem 1. August 2021 die Möglichkeit, Stiefkinder im Rahmen der Beitragsbemessung ebenfalls anrechnen zu lassen.

Wenn die Beitragshöhe von freiwillig Versicherten ermittelt wird, ist es unter bestimmten Voraussetzungen notwendig, das Einkommen von Ehegatten anzurechnen, sofern diese nicht gesetzlich versichert sind. Dabei kann sich ein Unterhaltsaufwand für Kinder Beitragsmindernd auswirken.

Bis zum 31. Juli 2021 konnten nur gemeinsame Kinder der Ehegatten Beitragsmindernd berücksichtigt werden. Seit dem 1. August ist das nun auch für Stiefkinder möglich.

Wichtig: Bei Bestandsfällen findet eine Anpassung mit der nächsten turnusmäßigen Einkommensüberprüfung statt. Sie haben aber auch die Möglichkeit, sich direkt mit uns in Verbindung zu setzen. Ergibt sich dabei ein niedrigerer Beitrag, passen wir ihn automatisch rückwirkend ab dem 1. August 2021 an. Zu viel gezahlte Beiträge werden erstattet. Ergibt sich im Vergleich zu der bisherigen Beitragshöhe ein höherer Betrag, wird dieser lediglich für die Zukunft angewandt.



Bei Fragen rund um das Thema „Beitrag von freiwillig Versicherten“ können Sie sich gern direkt mit [Ihrem persönlichen Kundenberater](#) in Verbindung setzen.

Ihre Familie in besten Händen

Was ist das Wichtigste im Leben? Ganz klar, die Familie! Darum sind wir auch in allen Lebenslagen für sie da: Bei der Familienplanung, wenn die Kinder da sind und wenn sie schließlich langsam selbstständig werden.



Vorfreude

Wenn Sie eine Familie planen oder bereits ein Kind unterwegs ist, steht vor allem eins im Vordergrund: die Vorfreude auf den neuen Lebensabschnitt, den Sie mit dem neuen Familienmitglied teilen und erleben dürfen. Damit diese Zeit möglichst unbeschwert verläuft, kümmern wir uns von Anfang an um Sie und Ihre Lieben.

Sicher durch die Schwangerschaft

Damit Sie sich während der Schwangerschaft sicher fühlen, übernehmen wir eine Vielzahl von Vorsorgeuntersuchungen bis zu einem Gesamtbetrag von 150 Euro. Dazu gehören eine Reihe pränataler Vorsorgeuntersuchungen (etwa der Toxoplasmose-Test oder die Nackenfaltenmessung) sowie die Erstattung der Kosten von nicht verschreibungs-, aber apothekenpflichtigen Mono- und Kombipräparaten mit den Wirkstoffen Eisen, Magnesium oder Folsäure.

Bei Anruf: Hebamme

Die Beziehung zu der Hebamme, die Sie sich ausgesucht haben, ist etwas ganz Besonderes. Damit sie Sie auch bei der Geburt begleiten kann, übernehmen wir die Hebammenrufbereitschaft bis zu einer Höhe von 250 Euro. Die Rufbereitschaft muss dabei eine 24-stündige Erreichbarkeit und die sofortige Bereitschaft zur mehrstündigen Geburtshilfe umfassen.

Gut vorbereitet: Kurse für werdende Väter

Damit werdende Väter Schwangere bestmöglich bei der Geburt unterstützen können, übernehmen wir die Kosten von Geburtsvorbereitungskursen auch für Väter. Das gilt für alle Kurse mit bis zu 14 Stunden, die von einer Hebamme geleitet werden.

Babywunsch

Leider klappt es mit dem Elternwerden nicht immer ganz so einfach. Gut, wenn man dann eine Krankenkasse an seiner Seite weiß, die auch in schwierigen Zeiten einen Ausweg aufzeigen kann: Wir übernehmen daher nicht nur den gesetzlich festgelegten Zuschuss von 50 Prozent der mit dem Behandlungsplan genehmigten Gesamtkosten, sondern auch die restlichen 50 Prozent, maximal 1.000 Euro je Versuch. Voraussetzung hierfür ist unter anderem, dass die Ehefrau zwischen 25 und 39 und der Ehemann zwischen 25 und 49 Jahre alt ist.



Fürsorge

Wenn Ihr Nachwuchs einmal auf der Welt ist, gilt es vor allem, ihn zu beschützen und ihm die bestmögliche Fürsorge zukommen zu lassen. Auch hier sind wir für Sie und Ihren Nachwuchs da.

Gesundheits-Checks für Kinder und Jugendliche

Die Kinder- und Jugendgesundheitsuntersuchungen helfen dabei, frühzeitig mögliche Erkrankungen zu erkennen, und überprüfen regelmäßig eine altersgemäße Entwicklung. Wir übernehmen dabei nicht nur die

gesetzlich vorgeschriebenen U1 bis U9 sowie die J1, sondern auch die U10, U11 und J2.

Impfung – aber sicher

Ob Röteln, Masern oder Windpocken: Impfungen sind für den Schutz Ihrer Kinder äußerst wichtig. Deshalb übernehmen wir alle Impfungen, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden. Über den gesetzlichen Leistungskatalog hinaus erstatten wir zudem die Kosten für weitere Schutzimpfungen, wie Humane Papillomviren (HPV) auch für Jungen und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) auch außerhalb von Risikogebieten.

Auf die Augen achten

Um sicherzugehen, dass sich die Sehfähigkeit Ihres Kindes korrekt entwickelt, übernehmen wir einmalig die Kosten der Früherkennungsuntersuchung zur Feststellung von Schwachsichtigkeit und Schielen bis zu einer Höhe von 30 Euro. Voraussetzung ist, dass Ihr Kind zum Zeitpunkt der Untersuchung nicht älter als 4 Jahre ist und die entsprechende Erkrankung noch nicht vorliegt.

Kinderzähne – bestens geschützt

Die ersten vorderen Backenzähne (Prämolaren) nach den Milchzähnen sind besonders anfällig für Karies, da der Zahnschmelz bei ihnen noch nicht ausgehärtet ist. Daher übernehmen wir die Kosten der Versiegelung von kariesfreien vorderen Backenzähnen für Kinder im Alter von 5 bis 13 Jahren bis zu einer Höhe von 50 Euro pro Kalenderjahr.

Auch in der Klinik ganz nah beim Kind

Wenn Kinder ins Krankenhaus müssen, hilft es ihnen, wenn ein Elternteil an ihrer Seite ist – besonders bei kleinen Kindern kann die ungewohnte und beängstigende Situation dadurch deutlich verbessert werden. Daher übernehmen wir die Kosten für Rooming-in, bei dem ein Elternteil im gleichen oder einem nahe gelegenen Zimmer im Krankenhaus einquartiert wird. Wir bieten Rooming-in grundsätzlich bis zum Tag vor dem 9. Geburtstag des Kindes an, bei medizinischer Notwendigkeit nach formloser Antragstellung auch über diese Altersgrenze hinaus.

Hilfe im Haushalt

Wenn Sie einmal so krank sind, dass Sie Ihren Haushalt vorübergehend nicht mehr selbst erledigen können, greifen wir Ihnen unter die Arme. In solchen Fällen, etwa bei Krankenhaus- oder Kuraufenthalt, übernehmen wir die Kosten einer Haushaltshilfe, sofern Kinder bis zu einem Alter von 13 Jahren im Haushalt leben.

Entdeckerlust

Irgendwann ist es dann so weit, dass Ihre Kinder auf eigenen Beinen stehen und die Welt selbstständig erkunden wollen – oft sogar wortwörtlich. Darum haben wir auch für alle Urlauber und Reisenden genau das Richtige.

Kleiner Piks für große Reisen

Damit Sie und Ihre Kinder auch auf Reisen immer bestens geschützt sind, übernehmen wir eine Vielzahl von Reise-schutzimpfungen bis zu einer Summe von 150 Euro pro Jahr.

Krank im Ausland

Wenn es auf Urlaubsreisen dann doch einmal zu Krankheitsfällen in fremden Ländern kommt, sind Ihre Kinder mit IKK TravelFit, unserem Auslands-Bonusprogramm mit kostenfreier Auslandsreisekrankenversicherung, bestens abgesichert. Diesen exklusiven, kostenfreien Schutz erhalten Sie über unsere [Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“](#).

Smarte Online-Helfer

Auch wenn wir im Ausland nicht vor Ort sind, so sind wir doch über unsere [Online-Geschäftsstelle](#) sowie unsere



[App](#) immer und von überall aus für Sie und Ihre Familie erreichbar. Dafür müssen Sie nicht mehr machen, als sich zu registrieren und die App herunterzuladen.

IKK NOW

Damit junge Leute ihre Leistungen individuell auf ihre Bedürfnisse anpassen können, gibt es [IKK NOW](#): Der digitale Wahltarif bietet maximale Flexibilität und belohnt sogar mit einem Cashback von bis zu 270 Euro im Jahr. Rein-schauen lohnt sich!

IKK Südwest – Die Familienkasse

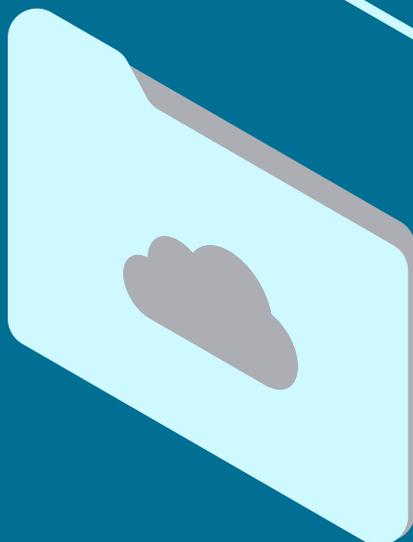


Dass die IKK Südwest die ideale Familienkasse ist, wird auch immer wieder durch unabhängige Leistungstests bestätigt. So verglich das Magazin €uro im Oktober 2021, wie gut Krankenkassen in Sachen Leistungen für Eltern und Kinder aufgestellt sind. Das Ergebnis: Die IKK Südwest schnitt mit der Note 1,1 als beste regionale Krankenkasse ab.



Mehr zu unseren Leistungen für Familien gibt es unter:

www.ikk-suedwest.de



Digitale Gesundheit: Mit modernen Tools sicher in die Zukunft

Papier ist out, digital ist in. Das Internet ist allgegenwärtig, vieles läuft inzwischen online oder per App. Auch das Gesundheitswesen wird immer digitaler, die Zeiten von riesigen Dokumentenbergen sind inzwischen glücklicherweise passé. Auch 2022 gibt es wieder einige Neuerungen, die wir Ihnen hier zusammenfassen.

Elektronische Patientenakte (ePA)

Bereits seit Anfang des vergangenen Jahres ist es möglich, Medikamentenpläne, Röntgenbilder, Laborwerte und vieles mehr an einer Stelle zusammenzufassen und zu speichern: in der ePA-App der IKK Südwest. Dadurch wird es ganz einfach, Ihre Daten bei einem Arztwechsel oder wenn Sie einen neuen Arzt aufsuchen, mit diesem zu teilen. Das Beste dabei: Sie legen selbst fest, wer welche Dokumente einsehen kann – wir als Krankenkasse haben dabei nie Zugang zu Ihren Daten.

Um Ihnen noch mehr Möglichkeiten zu bieten, haben wir die App seit ihrem Erscheinen deutlich weiterentwickelt. In der neuen Version 2.0 können Sie zusätzlich zu den bisherigen Möglichkeiten den Impfpass, den Mutterpass, das Zahnbonusheft und das U-Heft (Verzeichnis der Kinder- und Jugendgesundheitsuntersuchungen) speichern. Außerdem können Sie nun auch über die ePA abrufen, welche Leistungen über uns abgerechnet wurden. Die neue Version ermöglicht es zudem, die Berechtigungen zur Nutzung der Daten noch detaillierter festzulegen.



Die [ePA-App der IKK](#) gibt es kostenfrei zum Download. Einfach [klicken](#) und loslegen!

Neues GesundheitsCockpit (GeCo)

Auch unsere „IKK Südwest“-App entwickeln wir für Sie stets weiter. Daher stehen Ihnen in Kürze neue Funktionen rund um Ihre Gesundheitsdaten, Medikationen und Vorsorgetermine zur Verfügung. Welche Vorteile Sie dadurch haben? Sie behalten beispielsweise den Überblick über Ihre Medikamente (inkl. Einnahmeerinnerung), Erkrankungen sowie Allergien und haben diese bei Bedarf im Arztgespräch oder in Ihrer Apotheke schnell griffbereit. Dadurch sind Wechselwirkungen oder andere Risiken vermeidbar, die schwere Folgen haben können. Auch für Schwangerschaften bietet das GeCo Funktionen, die dabei helfen, in dieser neuen Situation den Überblick zu behalten. Was niemand aus den Augen verlieren sollte, ist die eigene Vorsorge. Tragen Sie Ihre Vorsorgetermine einfach in der App ein und wir erinnern Sie, wenn es wieder so weit ist – denn Vorbeugen ist besser als Heilen.

Die neuen Funktionen stehen Ihnen mit dem nächsten Update ganz automatisch zur Verfügung.

Sie kennen unsere App noch nicht, möchten diese und viele ihrer Vorteile aber gerne nutzen? Dann laden Sie unsere kostenfreie [„IKK Südwest“-App](#) einfach runter.



In unseren Videos zur [ePA](#) und der [„IKK Südwest“-App](#) erhalten Sie weitere nützliche Informationen zu den Funktionen.

„Mit meiner Medaille möchte ich den Menschen Mut machen“

Vergangenes Jahr machte sie ihre Olympia-Träume wahr: Ricarda Funk (29) aus Bad Neuenahr holte im Wildwasserkanal von Tokio sensationell Gold im Kanu-Slalom. *für mich* sprach mit der Top-Athletin über ihr tägliches Training, gesunde Ernährung, ihre Charity-Projekte und den inneren Schweinehund.



Wasser ist Ihr Element. Was fasziniert Sie so am Kanu-Slalom?

Die komplexe Mischung aus Tempo, Action und Geschicklichkeit. Als Kanutin wirst du in jedem Rennen neu gefordert. Du musst das Wasser „lesen“ können, auf jede Welle und Stromschnelle in Sekundenbruchteilen reagieren.

Wie landet man als junges Mädchen im Wildwasser?

Durch die Familie. Mein großer Bruder Alexander holte schon als Kind so manche Medaille bei Kanu-Wettkämpfen. Klar, dass ich ihm nacheifern wollte. Schon als Sechsjährige paddelte ich über den heimischen Baggersee. Bei meinem ersten Rennen wurde ich allerdings nur Vierte – von vier Teilnehmerinnen. Das hat meinen Ehrgeiz geweckt ...

... und Sie Jahre später ans Ziel gebracht! In Tokio holten Sie Gold für Deutschland. Zeitgleich versank Ihre Heimatregion, das schöne Ahrtal, in den Fluten.

Für mich war das eine unglaubliche Achterbahnfahrt der Gefühle. Während im fernen Tokio mein größter sportlicher Traum in Erfüllung ging, brach dieser schreckliche Alptraum herein. Schon vor dem Wettkampf haben mich stündlich neue Hiobsbotschaften aus der Heimat erreicht. Und währenddessen steige ich in Tokio aufs Siegereppchen und vergieße gleichzeitig Tränen der Freude und der Trauer. Am liebsten wäre ich in den nächsten Flieger gestiegen und hätte den Notleidenden zu Hause geholfen.

Immerhin haben Sie mit Ihrer Medaille ein paar Sonnenstrahlen der Hoffnung in die Heimat geschickt.

Mit meiner Medaille möchte ich den Menschen auch Mut machen. Nach dem Motto: Seht her, wir sind stark! Wir lassen uns nicht unterkriegen! Natürlich engagiere ich mich auch vor Ort. Eine dieser Initiativen heißt „Cycling for Kids“. Dieser gemeinnützige Verein fördert Hilfsprojekte für kranke Kinder und deren Familien. Auch für die Spendenaktionen der Sporthilfe Rheinland-Pfalz bin ich aktiv. Hinzu kommen weitere Charity-Projekte für Kindergärten und Sportvereine.

Wir alle kennen die strahlende Ricarda auf dem Siegereppchen. Doch in Ihrer sportlichen Laufbahn gab es auch Rückschläge und Niederlagen. Wie gehen Sie damit um?

Eine Sportlerkarriere verläuft niemals nur steil nach oben. Natürlich freut man sich über Siege und Triumphe, doch Niederlagen gehören genauso dazu. Im wahren Leben ist das nicht anders. Auch da gibt es Höhen und Tiefen, Berge und Täler. Doch eine Talsohle ist zugleich die perfekte Basis, Anlauf zu nehmen und den nächsten Berg zu erklimmen.

Wie wichtig ist die Ernährung? Worauf achten Sie besonders?

Man ist, was man isst! Daher achte ich sehr auf eine ausgewogene, natürliche Ernährung mit gesunden Zutaten.

Viel Vollkorn, Müsli, Obst, Gemüse und ordentlich Protein-Power, beispielsweise in Form von Quark. Gerade in den ersten 30 bis 60 Minuten nach dem Training versuche ich, meine Energiespeicher damit aufzufüllen.



Sind Sie in Sachen Ernährung immer so diszipliniert? Oder sündigen Sie auch mal?

Zum Glück muss ich nicht auf mein Gewicht achten, da ich durch meinen Sport einen sehr hohen Kalorienverbrauch habe. Daher gönne ich mir natürlich auch mal ein Stück Schokolade.

Und Fast Food?

Nein, danke. Burger, Pommes und Cola nennt man aus gutem Grund „Junkfood“. Das meiste davon ist zu fettig, zu salzig, zu süß. Das macht auf Dauer nur krank, dick und träge. Viel lieber koche ich daheim selbst mit guten Zutaten. Der Gesundheit zuliebe.

In Corona-Zeiten werden viele von uns zu Couch-Potatos. Wie kann man Körper und Geist dennoch auf Trab bringen?

Die erste Regel: Runter vom Sofa und am besten raus in die Natur. Laufen, radeln, walken – Hauptsache Bewegung! Und wer das Fitnessstudio scheut, kann auch ohne Gewichte trainieren, zuhause in den eigenen vier Wänden. Dazu braucht man nicht mal Hanteln. Volle Wasserflaschen genügen. Im Internet findet man jede Menge Fitnessvideos dazu.

Olympiasiegerin und Weltmeisterin im gleichen Jahr. Mehr geht eigentlich nicht ...

Mit Olympia-Gold und WM-Titel ist man natürlich auf dem sportlichen Zenit. Dennoch freue ich mich auf die Slalom-WM Ende Juli in meiner jetzigen Heimatstadt Augsburg. Und dann lebe ich den olympischen Traum noch weiter. Mal sehen, ob ich in Paris 2024 das Gold verteidigen kann.

Dort werden Sie auch in einer neuen Trend-Disziplin starten.

Ja, dem Boater Cross, einem recht spektakulären, fast rabiaten Kopf-an-Kopf-Rennen. Dabei stürzen sich vier Akteure gleichzeitig von einer drei Meter hohen Rampe in den Wildwasserkanal, mit dem Ziel, als Erster und möglichst fehlerfrei rund zehn Hindernisse zu umfahren. Da sind Spannung und Action vorprogrammiert!



Wie lautet eigentlich das Lebensmotto von Ricarda Funk? Und welche Rolle spielt mentale Stärke für sie? Mehr über die Weltmeisterin und Olympiasiegerin gibt's im noch ausführlicheren Interview in unserem [Web-Magazin](#).

Calcium – Wie das unsere Knochen st

Was haben Grünkohl, Vollkornbrot, Joghurt und Käse gemeinsam? All diese Lebensmittel sind wichtige Calcium-Lieferanten – und kräftigen auf natürliche Weise unser Bewegungssystem. *für mich erklärt, was Calcium so wertvoll für unsere Gesundheit macht – und warum das „Super-Mineral“ sogar vor Osteoporose schützen kann.*

Hand aufs Herz: Was würde wohl mit einem Haus passieren, das ohne Zement erbaut wird? Die Mauern würden im Nu in sich zusammenbrechen. Doch nicht nur jedes Gebäude, auch der menschliche Körper braucht Stabilität. Hierfür ist er auf einen lebenswichtigen Mineralstoff angewiesen: Calcium.

Fast 100 Prozent des Calciums in unserem Körper steckt in Knochen und Zähnen und hält diese robust. Obendrein reguliert Calcium unsere Blutgerinnung, stabilisiert die Zellwände und sensibilisiert unsere Sinnesreize wie Hören, Sehen und Fühlen.

Calcium ist lebenswichtig, in jedem Alter. Schon Kinder und Jugendliche benötigen große Mengen des Minerals als Baustoff für die Knochen – rund 1.200 Milligramm pro Tag werden empfohlen. Denn: Je mehr Knochenmasse in jungen Jahren aufgebaut wird, umso stabiler gehen wir als Erwachsene durchs Leben. Bekommt der Körper hingegen zu wenig Calcium, greift er auf jenes im Skelett zurück. Dadurch verlieren die Knochen an Festigkeit und können leichter brechen. Mögliche Folge: Osteoporose – die häufigste Knochenerkrankung in Deutschland.

Aktuell leiden rund 6,3 Millionen Menschen in Deutschland an Osteoporose. Meist sind Frauen jenseits des 50. Lebensjahres betroffen. Aber auch Männer leiden unter der

Krankheit. Besonders tückisch: Osteoporose bleibt in den meisten Fällen zunächst unbemerkt. Umso größer dann der Schock, wenn durch einen plötzlichen Sturz ein Wirbel oder das Handgelenk einfach bricht – Frakturen, die Mobilität und Lebensqualität empfindlich beeinträchtigen können.

Gerade mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für eine Osteoporose. Der Grund: Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Knochendichte jährlich um etwa 1 Prozent ab. Erfolgt dies in verstärktem Maße, wird das Skelett mit den Jahren immer schwächer und fragiler. Osteoporose kann die Folge sein.

Die gute Nachricht: Wir selbst können Statik, Kraft und Beweglichkeit auf vielfältige Weise positiv beeinflussen. In erster Linie mit einer calciumreichen Ernährung – möglichst in Kombination mit Sport, am besten im Freien, um die Vitamin-D-Bildung im Körper anzukurbeln. Ideal sind Wandern, Schwimmen und Nordic Walking, aber auch moderater Kraftsport. Durch das schonende Ganzkörpertraining lassen sich nahezu alle Muskeln stärken, zugleich wird der Stoffwechsel aktiviert, das Knochensystem gekräftigt.

Neben der körperlichen Aktivität hilft auch eine ausgewogene, vitamin- und mineralstoffreiche Kost. Unter den Mineralstoffen ist das Calcium unentbehrlich für feste und stabile Knochen. Rund 1.000 Milligramm Calcium sollten Erwachsene täglich zu sich nehmen. Selbst herstellen kann der Körper es jedoch nicht, sodass Sie reichlich Lebensmittel und Getränke mit einem hohen Calciumgehalt verzehren sollten. Als gute Calcium-Quellen gelten Milch, Joghurt, Käse sowie Brokkoli, Rucola, Spinat, Fenchel oder Grünkohl, Vollkornbrot und Nüsse.

Ebenfalls wichtig: ein gesundes Trinkverhalten. Hier sollte man zu Heil- oder Mineralwasser mit hohem Calcium-Gehalt greifen. Denn auch wenn das Leitungswasser in Deutschland von bester Qualität ist, enthält es in der Regel kaum nennenswerte Mengen des wertvollen Mineralstoffs.

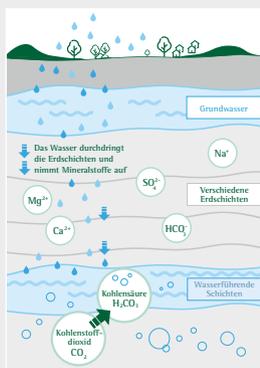
„Super-Mineral“ ärkt



Sprudelnde Gesundheit aus den Tiefen der Erde

Eine der besten Calcium-Quellen sind Mineralwässer. Darum haben wir uns einmal angeschaut, wie solche Mineralwässer gefördert werden. Fündig geworden sind wir in Rheinland-Pfalz, beim Brohler Mineral- und Heilbrunnen in Brohl-Lützing, zu dem auch das Steinsieker Mineral- und Heilwasser gehört. Insgesamt beschäftigt das Familienunternehmen in fünfter Generation rund 130 Mitarbeiter.

Quelle der Natur



Steinsieker Mineral- und Heilwasser entspringt einer Quelle im westfälischen Steinsiek inmitten der Hügel des Ravensberger Landes. Dort bilden die Gesteinsschichten beste geologische Voraussetzungen zur Entstehung dieses besonderen Wassertyps. Es fließt durch sogenannte Keuperschichten, die viel natürliches Calcium enthalten. Dabei wird

das Wasser gefiltert und mit Kohlensäure angereichert. Dies wiederum löst wertvolle Mineralien aus dem Gestein.



Aus der Tiefe der Erde

Von außen betrachtet eher unscheinbar: Die Brunnenanlage auf dem Gelände des Steinsieker

Mineralbrunnens im westfälischen Löhne. Es handelt sich dabei um einen sogenannten artesischen Brunnen, was bedeutet, dass er unterhalb des Grundwasserspiegels liegt. Durch die geologischen Gegebenheiten entsteht Druck, der das Wasser aus der Quelle sprudeln lässt.

Qualitätskontrolle

Das „Reinheitsgebot“ gilt auch für Mineralwasser. Im hauseigenen Labor wird das kostbare Nass regelmäßig auf Mineralien, Spurenelemente und etwaige Fremdstoffe untersucht.



Am laufenden Band

Direkt am Quellort wird das Mineralwasser in Flaschen abgefüllt, über 60.000 verlassen stündlich das Band. Dabei kommen vollautomatische Füllstraßen zum Einsatz, bei denen Hygiene an erster Stelle steht.



Mehr zur Herstellung und den Vorteilen von Mineralwasser gibt's hier:

www.mineralwasser.com/presse/tv-footage/

Gewusst, wie

Familie Fricke und die Gesundheitskarte



Papa Fricke hat heute Mittag einen Arzttermin, aber jetzt findet er seine Krankenkassenkarte nicht mehr. Anscheinend hat er sie verlegt. Was muss er beim Arzt tun, wenn er die Karte gerade nicht findet?

Weder Markus Fricke noch Sie müssen sich Sorgen machen, wenn Sie vor einem anstehenden Arztbesuch einmal nicht auf die Schnellere Ihre Karte zur Hand haben. Mit nur wenigen Klicks können Sie Ihre Ersatzbescheinigung für die Gesundheitskarte, mit der Sie Ihren Versicherungsschutz gegenüber dem Arzt belegen können, direkt in unserer Online-Geschäftsstelle **„Meine IKK Südwest“** sowie in der **„IKK Südwest“-App** herunterladen. Navigieren Sie dazu einfach zum Menüpunkt „Gesundheitskarte“ und laden Sie den digitalen Versicherungsausweis runter.

Selbstverständlich können wir Ihnen bzw. Ihrem Arzt auch kurzfristig gerne eine Ersatzbescheinigung per Fax zukommen lassen. Ein Anruf bei Ihrem persönlichen Kundenberater genügt.

Was mache ich, wenn sich mein Name oder meine Adresse geändert hat?

Als Ihre Krankenkasse sind wir auf die Aktualität Ihrer persönlichen Daten angewiesen, damit wir Ihnen jederzeit problemlos weiterhelfen können. Wenn sich Ihre persönlichen Daten ändern, etwa aufgrund von Umzug oder Heirat, teilen Sie uns das bitte umgehend mit. Bei Namensänderung erhalten Sie von uns eine neue Gesundheitskarte, im Falle eines Umzugs ist das nicht notwendig.



Was muss ich bei Verlust der Versichertenkarte tun?



Sofern Sie Ihre Gesundheitskarte verloren haben, sie gestohlen wurde oder defekt ist und nicht mehr funktioniert, erhalten Sie von uns schnellstmöglich eine neue Karte. Am einfachsten funktioniert das über unsere Online-Geschäftsstelle **„Meine IKK Südwest“** oder die **„IKK Südwest“-App**. Dort können Sie uns unter dem Menüpunkt „Gesundheitskarte“ mit nur einem Klick darüber informieren, dass Sie eine neue Karte brauchen. Wir übernehmen den Rest für Sie.

Sie können aber auch Ihren persönlichen Kundenberater kontaktieren. Wichtig für Sie: Um Missbrauch auszuschließen, lassen wir Ihre alte Versichertenkarte sperren, sobald Sie eine neue Karte beantragt haben.

Ich habe ein Schreiben mit einer neuen Krankenkassenkarte erhalten. Warum das?

Wir senden Ihnen automatisch rechtzeitig eine neue Gesundheitskarte zu, bevor Ihre Versichertenkarte nicht mehr gültig ist. Die neue Karte können Sie ab Zustellung sofort wie gewohnt beim Arzt verwenden. Vergessen Sie dabei nicht, die Karte zuvor auf der Rückseite zu unterschreiben. Ihre alte Versichertenkarte können Sie entsorgen. Zur Sicherheit am besten den Chip mit einer Schere zerschneiden.



Warum benötigt die IKK Südwest ein neues Passbild von mir?

Das Patientendatenschutzgesetz schreibt vor, dass wir Passbilder für die elektronische Gesundheitskarte maximal zehn Jahre speichern dürfen. Damit wir Ihnen auch nach dieser Zeit eine neue Versichertenkarte ausstellen können, benötigen wir ein aktuelles und nicht mehr als ein halbes Jahr altes Foto. Wenn diese Altersgrenze erreicht ist, schreiben wir Sie daher automatisch an. Daraufhin verschicken wir jedoch nicht zwingend eine neue Versichertenkarte, wenn die aktuelle noch gültig ist.



Fakten-Check

Hätten Sie es gewusst?

Auf der Rückseite der elektronischen Gesundheitskarte haben wir für Sie die Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card, kurz EHIC) integriert. Damit haben Sie in **vielen europäischen Ländern** eine Basisabsicherung.

Mit unserem Auslands-Bonusprogramm IKK TravelFit wird dieser Schutz im Ausland noch weiter verbessert – und das sogar kostenfrei. Um IKK TravelFit nutzen zu können, müssen Sie lediglich in unserer Online-Geschäftsstelle **„Meine IKK Südwest“** oder unserer **„IKK Südwest“-App** an einer digitalen Lernplattform zu Reise-Gesundheitstipps teilnehmen.



Zusammen mit Familie Fricke werfen unsere Gesundheitsexperten zukünftig einen Blick auf all die Fragen, die Versicherten unter den Nägeln brennen.

Hier können Sie die Familienmitglieder einmal kennenlernen.

Mama Christiane

Christiane ist Chefin eines kleinen Autohauses. Dort hat sie auch Markus kennengelernt, beide teilen eine Leidenschaft für Autos. Sie ist die Sportliche in der Familie, geht in ihrer Freizeit gern laufen und schwimmen.

Papa Markus

Papa Fricke arbeitet bei einer Möbelfirma im Nachbarort und schraubt in seiner Freizeit gerne an Autos herum.

Opa Norbert

Opa Norbert ist ein großer Naturfan und wandert leidenschaftlich gerne. Außerdem gehört es zu seinen Lieblingsbeschäftigungen, mit den Enkeln Leni und Elias Spielplätze zu besuchen.

Oma Wilhelmine

Oma Wilhelmine liebt ihren großen Garten, in dem sie allerlei Gemüse und Kräuter anbaut. Das wird alles gleich in tolle Gerichte verwandelt, denn sie ist die beste Köchin der Familie.

Sohn Elias

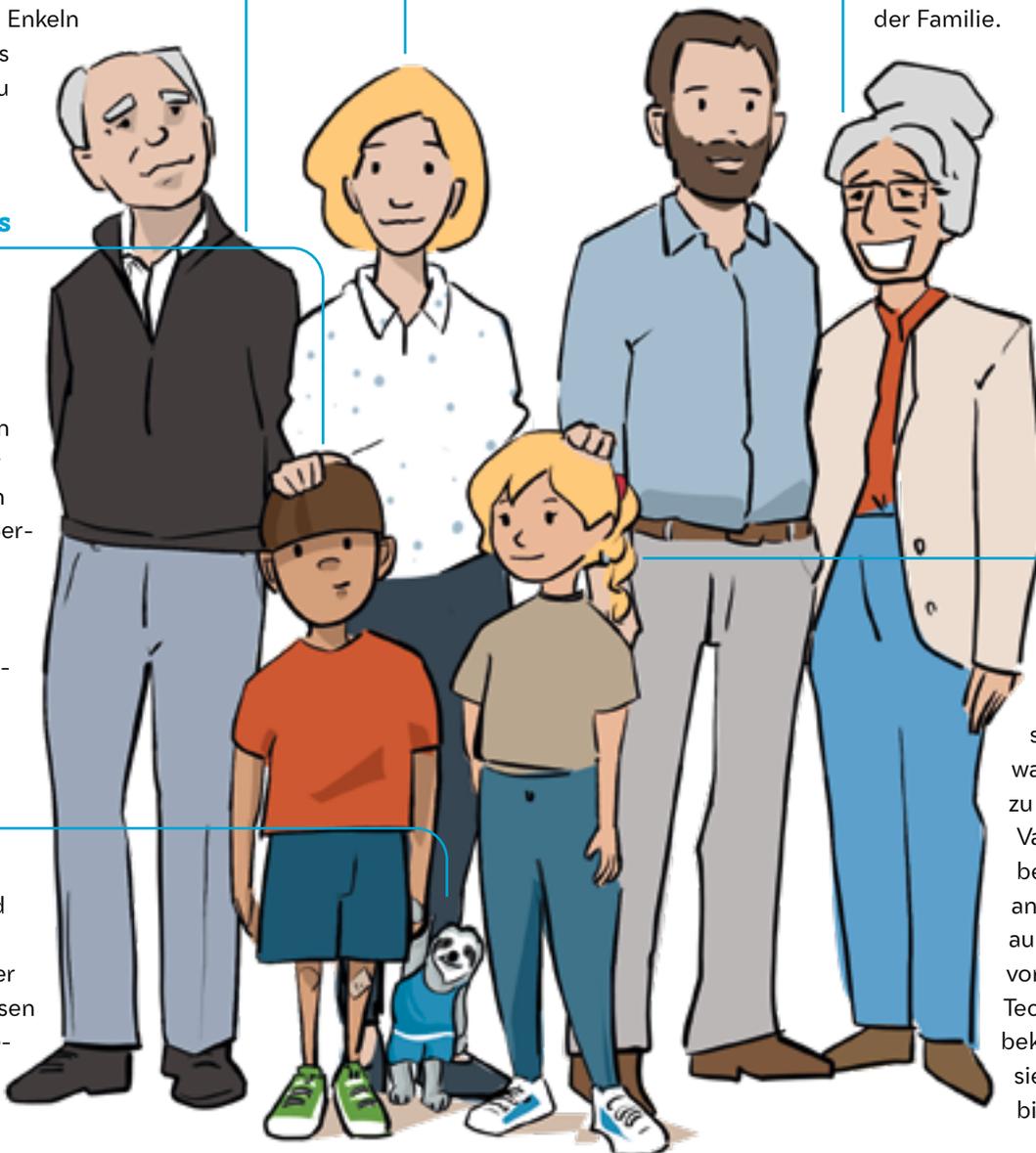
Elias ist das Nesthäkchen der Familie. Wie viele Jungs in seinem Alter spielt er gern Fußball. Außerdem liest er wahnsinnig gern – vor allem Kinderkrimis.

Tochter Leni

Leni ist in der vierten Klasse und interessiert sich für alles, was mit Technik zu tun hat. Ihrem Vater hilft sie beim Arbeiten an den Autos, außerdem hat sie vor Kurzem einen Technikbaukasten bekommen, den sie jetzt ausgiebig testet.

Fred

Fred ist der beste Freund von Elias. Er mag es, in der Sonne zu dösen und umhergetragen zu werden.



SO VIEL STECKT IN **WOW NOW**

Wenn Deine Gesundheit Dir die Wahl lässt, haben wir geNOW das Richtige für Dich! Mit unserem Feel-Good-Programm IKK NOW wollen wir Dir zeigen, dass Deine Krankenkasse mehr kann. Du kannst Deine Leistungen individuell anpassen und Dir so ordentlich Cashback sichern. Jeanine Hagemeister (26) aus Worms ist beruflich in den sozialen Medien zu Hause und hat sich für NOW entschieden. Hier erzählt sie, was ihr daran so gut gefällt.



Was hat Dich überzeugt, ein Teil der NOW-Community zu werden?

NOW ist für mich der Weg in ein junges und frisches Krankenkassensystem, das ich genau auf meine Bedürfnisse und mein Leben anpassen kann.

Wie viel Cashback konntest Du Dir durch NOW schon sichern?

Ich bin seit April 2021 dabei und seitdem sind 50 Euro Cashback zusammengekommen. Die Schritte-Challenge habe ich probiert, bin aber gescheitert. Trotzdem kein Grund aufzugeben: Nächstes Jahr kann ich es noch mal versuchen, es winken ja 60 Euro.

Warst Du schon bei einem Event von NOW dabei?

Klar, schon zweimal. Einmal beim UNO Urban Cross Lauf und auf der Halloweenparty in der Kufa in Saarbrücken. Ich finde es total cool, dass NOW nicht nur ein Krankenkassentarif ist, sondern seinen Versicherten auch megaviele Mehrwerte bietet!

Wenn Du NOW mit einem Emoji beschreiben müsstest, welches wäre das für Dich?

Ganz klar das hier:  Das bin ich. Und weil

NOW zu 100 Prozent zu mir passt, passt das auch 100 Prozent zu NOW.

Was gefällt Dir am besten an NOW?

Die schnelle Beratung. Und, dass ich NOW so anpassen kann, wie ich es gerade brauche. Zahnersatz ist für mich im Moment nicht so wichtig, weil ich bei einem Termin nach zwei Minuten wieder aus der Zahnarztpraxis raus bin. Daher habe ich das ausgeschlossen und 25 Euro verdient.

Vielen Dank, Jeanine!

Hast auch Du Lust, Teil der NOW-Community zu werden? Wenn Du in diesem Jahr Deine Ausbildung beginnst, kannst Du von Anfang an dabei sein und profitieren. Also worauf warten? NOW mitmachen!

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



NOW gibt's auch auf Instagram:
@ikk_now

„Prävention steht auf der Agenda“

Von Mosel bis Saar, vom Rhein bis zur Ahr – stets für die Gesundheit der Menschen da. So ließe sich das Credo der IKK Südwest wohl am besten beschreiben. Klar, dass sich auch Regionaldirektor Saarland/Nördliches Rheinland-Pfalz Jörg Kiefer sowie die IKK-Marktleiter Georg Becker und Frank Laubscher beruflich wie privat dem Thema „Gesundheit“ mit Leib und Seele verschrieben haben. Im Interview sprechen sie über die schönsten Ausflugsziele ihrer Heimat, regionale Spezialitäten, persönliche Fitnessstipps und natürlich die vielfältigen Leistungen der IKK Südwest.

Welche Assoziation kommt Ihnen beim Stichwort „Saarland und nördliches Rheinland-Pfalz“ als Erstes in den Sinn?

Jörg Kiefer: Mir kommt da der Weinbau in den Sinn.

Georg Becker: Ganz klar: die Mosel.

Frank Laubscher: Als Saarländer fällt mir als Erstes der „Schwenker“ ein.

Drei ziemlich unterschiedliche Antworten für eine relativ kleine Region.

JK: Da merkt man, wie vielfältig es bei uns im Südwesten ist.

Für Vielfalt steht auch die IKK Südwest. Sie sind alle drei schon lange dabei – was sind für Sie unsere größten Stärken?

JK: Unsere Leistungen! Das wird uns auch immer wieder bestätigt. Inzwischen sind wir in Krankenkassentests deutschlandweit unter den Top-Kassen und stehen nicht selten ganz oben auf dem Podest. Eine beachtliche Leistung, wenn man bedenkt, dass wir ja „nur“ in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland aktiv sind.

FL: Ich war früher Gesundheitsberater und viel in den Unternehmen im Saarland unterwegs. Werkshalle, Schreinerwerkstatt, moderne Büros – überall habe ich Arbeitgeber mit unserem Betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstützt. BGM halte ich daher für eine unserer Stärken. Ich würde sogar sagen, dass nur wenige andere Kassen über unsere Expertise verfügen.

GB: Für mich ist es vor allem die Nähe zu unseren Kunden. Wir kennen uns aus, sind selbst von hier. Wenn Sie in Trier, meinem Arbeitsort, anrufen, sprechen Sie mit Kollegen, die sicher die Porta Nigra kennen. Und wenn wir auf die Schnelle helfen können, machen wir das auch. Als Bezirksleiter war ich oft kurzentschlossen bei Versicherten zu Hause, um Angelegenheiten schnell und unbürokratisch zu klären.



Jörg Kiefer, Regionaldirektor des Saarlandes und des Rhein-Mosel-Gebietes, sieht man in seiner Freizeit oft auf zwei Rädern

Als Krankenkasse – gerade auch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement – dreht sich für uns alles um das Thema „Gesundheit“.

GB: Es geht immer mehr in Richtung „Prävention“ – besser vorbeugen als heilen. Deshalb haben wir nun

ganz oben



Georg Becker, Leiter Markt im Rhein-Mosel-Gebiet, joggt regelmäßig in den Weinbergen an der Mosel

auch unsere neue Marke IKK Lifeaktiv, die alle Angebote für unsere Versicherten bündelt. Ob Bewegung, Ernährung, Entspannung oder Suchtprävention – es ist für jeden etwas dabei.

FL: Das kann ich aus BGM-Sicht nur bestätigen. Auch hier geht es darum, Menschen ein gesünderes Leben zu ermöglichen, was wiederum positive Auswirkungen für die Betriebe hat. Dazu gehören beispielsweise das gesundheitsfördernde Einrichten des Arbeitsplatzes oder das richtige Heben in körperlich anspruchsvollen Berufen.

JK: Prävention steht für uns ganz oben auf der Agenda. Deshalb verfolgen wir beispielsweise das Vorhaben, das Saarland zum Präventionsland zu machen. Dabei soll dem Thema auf Landesebene, in den Landkreisen und den Kommunen größere Bedeutung zukommen. Es soll für die Bürger durch Angebote direkt vor Ort besser zugänglich gemacht werden. Eine erste Pilotphase gibt es aktuell in Losheim, wo bereits eine erste Gemeinde-Präventionskonferenz stattfand. Wir hoffen, unseren Ansatz in diesem Jahr deutlich ausbauen zu können.

Und wie halten Sie sich selbst fit?

FL: Möglichst viel draußen sein! Mit meinen beiden Töchtern geht's regelmäßig zum Work-out bei unserem Kooperationspartner Outdoor Nation. Außerdem bin ich oft bei Laufveranstaltungen im Saarland am Start, beispielsweise beim Martinslauf in Losheim.



Frank Laubscher, Leiter Markt im Saarland, trainiert gerne mit seinen Töchtern an der frischen Luft

GB: Ich jogge regelmäßig. Meine Laufstrecke führt an der Mosel entlang und durch die Weinberge meines Heimatortes.

JK: Mit Mountainbike-Touren durch die heimischen Wälder. Die Sieben-Weiher-Tour in der Nähe von St. Ingbert kann ich zum Beispiel wärmstens empfehlen.

Vielen Dank für die Einblicke und weiterhin viel Erfolg!

Tipp aus der Region: Was dürfen unsere Leser auf gar keinen Fall verpassen?

JK: Die schönen Landschaften an Saar, Mosel und Rhein. Besonders die Saarschleife in Mettlach oder der Blick auf das Deutsche Eck in Koblenz sind immer eine Reise wert.

GB: Eine Stadtwanderung durch Trier, die älteste Stadt Deutschlands. Vorbei an verschiedenen UNESCO-Weltkulturerbe-Stätten wie der Porta Nigra und den Kaiserthermen bis hin zum schönen Moselufer.

FL: Das Weltkulturerbe Völklinger Hütte ist definitiv ein Highlight. Es ist weltweit das einzige Eisenwerk aus der Blütezeit der Industrialisierung, das vollständig erhalten ist. Ein faszinierender Kulturort, der nicht nur ein einzigartiges Industriedenkmal, sondern auch Schauplatz erstklassiger Ausstellungen und Konzerte ist.



Mit Ihrer IKK

aktiv im neuen Jahr

„Alles unter einem Dach“ lautet das Motto unserer neuen, einzigartigen Präventionsmarke „IKK Aktiv“. Was sich dahinter verbirgt? Mehr Prävention, mehr Gesundheitsförderung und mehr Leistung.

Lebensstilbedingte Krankheiten sind auf dem Vormarsch, führen bei Betroffenen zu deutlich geringerer Lebensqualität und verkürzen nicht selten deren Leben. Ein gesünderer Alltag verhindert das. Genau da setzen wir an und haben Maßnahmen entwickelt, die für mehr Gesundheit und Wohlbefinden sorgen – am Arbeitsplatz genauso wie im täglichen Leben. Für eine bessere Übersicht und leichtere Zugänglichkeit sind die Angebote klar aufgeteilt: IKK Lifeaktiv richtet sich an die Menschen in unserer Region, während IKK Jobaktiv Unternehmen und Betriebe anspricht.

 **LIFEAKTIV** | **IKK Lifeaktiv:**
Gesund leben **Alles für Sie persönlich**

Alles rund um individuelle Gesundheitsförderung, Prävention, Vorsorge und Früherkennung – das finden unsere Versicherten exklusiv bei IKK Lifeaktiv. Unabhängig davon, ob Sie sich mehr bewegen, gesünder ernähren oder etwas gegen Stress tun möchten, wir haben in jedem Fall das richtige Angebot für Sie. Ein besonderes Augenmerk legen wir zudem auf das Thema „Suchtprävention“, denn wie die Pandemie gezeigt hat, braucht es hier ganz besonders Unterstützung.

Natürlich bieten wir auch Angebote für Kitas, Schulen und Kommunen. Auf unserer [Webseite](#) können Sie sich einen Überblick verschaffen und uns ganz einfach kontaktieren. Das gilt ebenfalls für Selbsthilfegruppen, denn auch sie finden zukünftig mit IKK Lifeaktiv noch mehr Unterstützung.

Wir setzen auf einen Mix aus Seminaren, Workshops und vielem mehr, sowohl persönlich als auch digital – und damit ortsunabhängig. Veranstaltungen, die den Umgang mit Stress oder Bewegungsmangel behandeln, haben wir dabei genauso im Programm wie Seminare, die dabei unterstützen, alte Gewohnheiten loszuwerden und gleichzeitig neue, gesündere zu etablieren.

Einen Überblick können Sie sich über unseren [Veranstaltungskalender](#) verschaffen. Dort werden Sie ganz einfach fündig: Nur Schlagwort eingeben, Ort und Datum wählen – fertig.

 **JOBAKTIV** | **IKK Jobaktiv:**
Gesund arbeiten **Alles für Arbeitgeber**

Arbeitsbedingungen noch gesundheitsfördernder gestalten und Gesundheitsangebote für die Belegschaft schaffen – darum geht es bei [IKK Jobaktiv](#). Die Angebote richten sich dabei an Betriebe aller Größen und Branchen. Wir sind im kleinen Handwerksbetrieb um die Ecke, der fünf Mitarbeiter beschäftigt, genauso zu Hause wie im Großunternehmen mit 500 Mitarbeitern.

Dabei greifen wir auf unser bewährtes Erfolgs-ABC – Analyse, Beratung, Coaching – zurück, mit dem wir bereits seit Jahren in den Unternehmen der Region erfolgreich unterwegs sind. Unsere Gesundheitsberater, Experten in Sachen Prävention und Gesundheitsförderung, unterstützen zusammen mit ausgewählten regionalen Partnern dabei, die für Ihren Betrieb passenden Maßnahmen zu finden und für einen optimalen Erfolg umzusetzen. Zudem haben wir viele besondere Angebote für Unternehmen geschaffen: In unserem [Veranstaltungskalender](#) finden sie eine Vielzahl von Workshops und anderen Veranstaltungen – sowohl online als auch offline –, und unser IKK Aktivmobil gibt es exklusiv für die Betriebe der Region. Dazu mehr auf der nächsten Seite.

Mit IKK Aktiv in eine gesündere Zukunft

Mit IKK Aktiv wollen wir Prävention noch einfacher, noch schneller, noch wirksamer machen. Sie suchen sich genau die Angebote aus, die Sie brauchen, wir stellen sie Ihnen so flexibel wie möglich zur Verfügung. Dabei ganz wichtig: Wir stehen Ihnen mit unserer Expertise und Kompetenz immer zur Seite.



Wollen auch Sie jetzt aktiv werden?
Schauen Sie einfach rein unter
[„IKK Aktiv – Gesund leben & arbeiten“](#).



Highway to Health

Ab sofort bringt Aktivberater Frank Brug mit dem neuen IKK Aktivmobil Betrieben und deren Mitarbeitern Gesundheit und gesundheitsbewusstes Verhalten näher.

Als Teil der neuen Marke „IKK Aktiv – Gesund leben & arbeiten“ reist er im Namen der IKK Südwest durch die Region.

Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, Stress – all dem sagen wir mit unserem neuen Aktivmobil den Kampf an. Denn unser Aktivmobil bietet alle Möglichkeiten, Versicherte und Arbeitnehmer wortwörtlich von Kopf bis Fuß durchzuchecken. „Von Herz-Kreislauf-Messungen über Rückenchecks bis hin zu Beweglichkeitsanalysen – mit seiner Ausstattung können wir all das leisten“, erklärt Frank Brug.

Der größte Vorteil des Aktivmobils: seine Flexibilität, von der vor allem die Unternehmen in der Region profitieren. „Der alltägliche Betriebsablauf wird praktisch nicht gestört – wir kommen zum vereinbarten Termin vorbei, checken die Mitarbeiter durch, und sie können nach den Messungen direkt wieder zurück an ihre Arbeitsplätze“, so Brug „Außerdem benötigen wir keine Räumlichkeiten mehr. Das entlastet die Betriebe zusätzlich.“

Schon seit über 20 Jahren ist Frank Brug bei der IKK Südwest und war schon oft in den Unternehmen der Region unterwegs. Daher freut es ihn auch, die Betriebe nun mit dem Aktivmobil besuchen zu können. „Ich kenne viele der Betriebe hier und weiß daher auch von ihren alltäglichen Problemen. Mit dem Aktivmobil machen wir ein einzigartiges Angebot. So können wir uns noch stärker und einfacher für mehr Gesundheit und Wohlbefinden einsetzen.“



Im Rahmen seiner Pilotphase wird das Aktivmobil zunächst nur in der Region um Koblenz und Trier unterwegs sein. Einen Termin auszumachen geht dabei ganz schnell und unkompliziert: Einfach in der Gesundheitsmanufaktur Koblenz anrufen und einen Termin vereinbaren.

Gesundheitsmanufaktur Koblenz:

 **Hoevelstr. 19 – 23**
56073 Koblenz
 **02 61/89 96-7052**



Rasche Hilfe nach der Flut

Auch knapp neun Monate nach dem Hochwasser im Ahrtal sind noch lange nicht alle Schäden behoben. Das Team unseres Kundencenters in der Wilhelmstraße in Bad Neuenahr-Ahrweiler ist aber gerade in dieser Zeit eine verlässliche Hilfe.

„Aufgrund von Pandemie-Beschränkungen ist unser Kundencenter aktuell nicht wie gewohnt geöffnet. Trotzdem sind wir natürlich für unsere Kunden erreichbar, beispielsweise per Telefon oder per Mail“, erklärt Marco Klaes, Leiter des Kundencenters. „Und es ist auch möglich, direkt vor Ort mit uns zu sprechen – einfach vorab einen Termin ausmachen, dann ist das persönliche Gespräch unter Einhaltung der Corona-Maßnahmen kein Problem.“

Seit Juli ist das sechsköpfige Team des Kundencenters im Dauereinsatz. „Es geht darum, Gegenstände wie Gesundheitskarten, Hörgeräte, Rollatoren und Rollstühle, die im Hochwasser verloren gegangen sind, schnell zu ersetzen. Vor allem ist es aber wichtig, ein offenes Ohr für die Betroffenen zu haben. Viele kommen zwar mit einem Anliegen zu uns, sind dann aber einfach froh, ein normales Gespräch führen zu können – abseits von all dem, was gerade passiert“, erklärt Klaes. „Auch hier sind wir natürlich für unsere Kunden da – zusammen mit den Menschen der Region haben wir das bisher alles gut hinbekommen.“

Natürlich hat das Hochwasser auch die Arbeitgeber hart getroffen. „Von einem Tag auf den anderen waren viele Unternehmen gezwungen, ihren Betrieb einzustellen. Unbürokratische Unterstützung ist angesagt, etwa im Rahmen von zinsfreien Stundungen der Sozialversicherungsbeiträge.“ Jörg Liesenfeld ist als Bezirksleiter erster

Ansprechpartner für Arbeitgeber. Seit Juli ist auch er vermehrt bei betroffenen Betrieben unterwegs und hilft, wo er kann.

Rückblickend ist Marco Klaes sehr stolz auf sein Team. „Wir konnten in den vergangenen Monaten viele Menschen unterstützen. Das ist ein tolles Gefühl.“ Darum auch sein Aufruf an die Versicherten der Region: „Wenn Sie unsere Hilfe benötigen, melden Sie sich bei uns – wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.“

Aufgrund von Corona sind unsere Kundencenters nicht wie üblich geöffnet. Mehr zu den aktuellen Regelungen finden Sie auf unserer [Webseite](#).

Kundencenter Bad Neuenahr-Ahrweiler:

 **Wilhelmstr. 20**
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
 **0 26 41/3 04-9800**

Ihr Bezirksleiter in der Region Bad Neuenahr-Ahrweiler:



 **Jörg Liesenfeld**
 **0 26 41/3 04-9810**
01 70/5 62 97 04

 joerg.liesenfeld@ikk-sw.de



Tischtennis-Profi Fred besucht Bingen

Für die Bundesliga-Damen des TTG Bingen/Münster-Sarmsheim hieß es Ende des vergangenen Jahres: Aufschlag zur neuen Tischtennissaison. In diesem Jahr erstmals mit dabei: Die IKK Südwest, die direkt ihren besten „Mann“ als Warm-up-Partner ins Rennen schickte – Sportskanone und Maskottchen Fred.

Zusammen mit Leiter Markt Mathias Rohr und Bezirksleiter Burhan Gülec stand Fred zum Saisonauftakt an der Platte und lieferte sich spannende Duelle mit den Bundesligaprofis. Wir sind gespannt auf die Saison, fiebern kräftig mit – und freuen uns, wenn auch Sie einmal in der Sporthalle der Grundschule „Am Mäuseturm“ vorbeischauen.

And the winner is ...

Bereits seit fünf Jahren unterstützt die IKK Südwest das Kursana Domizil in Bruchköbel in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement. Zusammen mit Bezirksleiterin Beatrix von der Linde und Gesundheitsberaterin Daniela dos Santos Leite hat Margitta Bieker (l.), Direktorin des Pflegeheims, bereits viele Maßnahmen umgesetzt, um Gesundheit und Wohlbefinden der Angestellten in der herausfordernden Pflegearbeit noch weiter zu verbessern.

Vor Kurzem stand eine Mitarbeiterbefragung an, die als Grundlage für die nächsten Schritte dient. Als kleiner Anreiz zum Mitmachen durfte jeder Teilnehmer an einer Auslosung teilnehmen. Schnell stand die Gewinnerin fest: Die stellvertretende Direktorin Katharina Schickora (r.) freute sich über ein nagelneues Balance Board, das direkt vor Ort begeistert ausprobiert wurde.



Tage fit und gesund

„Ran an den Speck“ heißt es für Handwerksbetriebe der Kreishandwerkerschaften Alzey-Worms und Mainz-Bingen im März und April. Denn dann findet in Zusammenarbeit mit der IKK Südwest das Projekt „Fit im Handwerk“ statt. Innerhalb von 40 Tagen soll dabei der Körperfettanteil verringert und gleichzeitig die Fitness gesteigert werden.

Vor dem Start ermitteln die Gesundheitsexperten der IKK zunächst bei allen Teilnehmern Körperzusammensetzung und Fitness, um dann individuelle Ziele festzulegen. Damit das Dranbleiben nicht so schwerfällt, hat die IKK so einiges geplant: Online-Seminare zu Ernährung oder Bewegung stehen genauso auf dem Programm wie Work-outs, Live-Cookings und andere Mitmachangebote.



Diese und weitere Angebote finden Sie unter: [Fit im Handwerk](#)

Immer was los in Gießen

Als fast 800 Jahre alte Universitätsstadt hat Gießen eine Vielzahl von Sehenswürdigkeiten zu bieten. Das Stadtbild wird von der Lahn geprägt, an der auch das Kundencenter der IKK Südwest zu finden ist. Die Lage lädt nicht nur zum Spaziergang in der Mittagspause ein, sondern ist auch für Kunden und Versicherte perfekt: „Wir sind nur wenige Gehminuten von der Innenstadt entfernt und ganz einfach von dort aus zu erreichen“, weiß Franziska Schmandt, Leiterin des Gießener Kundencenters. Wer mit dem Auto anreist, findet direkt gegenüber einen kostenfreien Parkplatz.

Das fünfköpfige Team des Kundencenters betreut die etwa 20.000 Kunden in und um Gießen. Unterstützt wird es dabei von Bezirksleiterin Denise Bauß und Gesundheitsberaterin Ina Minch, die vor allem direkt bei den Versicherten und in Unternehmen unterwegs sind. Zusammen organisieren sie Seminare, Workshops und vieles mehr, beispielsweise einen Gesundheitszirkel mit den Erziehern der Stadt und in Kooperation mit dem Regierungspräsidium Gießen das Projekt „Betriebspartnerschaft Gießen“. In Zeiten der Pandemie finden die Veranstaltungen natürlich verstärkt online statt, trotzdem ist in Gießen immer etwas los.

Davon konnten sich kürzlich auch Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, Geschäftsführer Günter Eller und Regionaldirektor Daniel Volksheimer bei ihrem Besuch überzeugen. Sie zeigten sich beeindruckt, was das Team in der Region alles bewegt. Franziska Schmandt war vom regen Austausch sehr angetan: „Es war toll, an diesem Tag einige unserer Projekte vorzustellen und auch schon auf die Planungen für die Zukunft einzugehen – hoffentlich wieder mit mehr direktem Kundenkontakt.“

Aufgrund von Corona sind unsere Kundencenter nicht wie üblich geöffnet. Mehr zu den aktuellen Regelungen finden Sie auf unserer [Webseite](#).

Kundencenter Gießen:

📍 **Lahnstraße 3 c**
35398 Gießen
 ☎ **06 41/26 55-9320**



Auszubildende Katja Dydykin sowie die Kundenberaterinnen Denise Cloos und Katja Dorin (v. l.) freuen sich auf Ihren Besuch im Kundencenter in Gießen



Cooler Stundenplan

Gesunde Powerballs zubereiten und futuristische 3-D-Brillen bauen. Ja, so einen Stundenplan wünscht man sich als Schüler doch am liebsten jeden Tag! Für die Jugendlichen an der IGS Rockenhausen wurde dieser Traum nun wahr. Denn zusammen mit der IKK Südwest führte sie auch 2021 wieder im Rahmen des Projekts „IT2School“ einen Projekttag durch, der Schülern bereits frühzeitig den Umgang mit digitalen Anwendungen näherbringen soll. Gleichzeitig üben die Gesundheitsberater der IKK mit den Schülern gesundes Backen und gesunde Ernährung ein.

Auf digitaler Seite gab es am 21. und 22. Dezember 2021 gleich zwei ganz unterschiedliche Anwendungen zu erleben. Zum einen konnten die Schüler den Bau von 3-D-Brillen erlernen und einen Einblick in Virtual-Reality-Videos und Augmented Reality erhalten. Zum anderen stand die Nutzung von 3-D-Druckern auf dem Programm, vom Zeichnen und Entwerfen mit spezieller Software bis hin zum Druck eigener Modelle. Auf Ernährungsseite bereitete Gesundheitsberaterin Marina Tremmel gemeinsam mit den Schülern Powerballs und weihnachtliche Kekse zu – die Formen dafür hatten die Schüler im vergangenen Jahr selbst ausgedruckt.



Gesundheitstag in Landau

Mehr für die Gesundheit am Arbeitsplatz tun – das war das Ziel von Torsten Blank (l.), Bürgermeister Landau-Land, als er die IKK Südwest in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement ins Boot holte. Als erste Maßnahme berieten die Experten der IKK alle Mitarbeiter rund um die ergonomisch optimale Einrichtung des Arbeitsplatzes.

Um das Thema „BGM“ noch weiter zu verankern, fand kürzlich der erste Gesundheitstag der Verbandsgemeinde statt, den Sandra Hubert (2. v. l.) aus dem Fachbereich Organisation der Verbandsgemeinde gemeinsam mit IKK-Bezirksleiterin Nicole Krumnauer (2. v. r.) geplant hatte. Gesundheitsberaterin Marina Tremmel führte IKK Fitchecks – Herz-Kreislauf-Messungen, die die Stressbelastung des Herzens feststellen – durch, während Nicole Krumnauer die Mitarbeiter rund um das Thema „Krankenkasse“ beriet. Auch für das leibliche Wohl war gesorgt, denn Gesundheitsberater Marco Cimini bereitete Energyballs zu und verteilte Obstbecher an die Teilnehmer.

Zu einem ganz besonderen Ereignis wurde der Gesundheitstag durch unsere Partner mit ihren Vorträgen, Tests und Kursangeboten. Wir möchten uns an dieser Stelle nochmals bedanken bei Benny's Fitnessworld, Bierle und Griesch Hörsysteme, Brillen Hammer, Sanitätshaus Strack, Prof. Dr. Tobias Erhardt von der SRH Hochschule für Gesundheit GmbH und Meditationslehrerin Irina Kast. Ebenso gilt unser Dank der Verbandsgemeinde Landau-Land für die gute Organisation und den reibungslosen Ablauf.



Kundencenter Kaiserslautern hat neuen Leiter

Seit 2019 ist die IKK Südwest für ihre Kunden in und um Kaiserslautern im nagelneuen Kundencenter im Pre Park bestens erreichbar. Das 18-köpfige Team steht seit Oktober unter neuer Leitung: Florian Winterhalder

zeichnet nun verantwortlich für die Betreuung der knapp 50.000 Versicherten in der Region.



Der 31-Jährige arbeitet bereits seit 2013 bei der IKK Südwest. Nach seiner Ausbildung absolvierte er erfolgreich ein Studium zu Gesundheits- und Sozialmanagement und war sowohl als Kundenberater als auch als Gesundheitsberater tätig. Seit 2020 ist er zudem Leiter des Kundencenters in Landau – ideale Voraussetzungen für die neue Stelle.

3 Fragen an Florian Winterhalder

Was macht unser Kundencenter in Kaiserslautern für Sie aus?
Natürlich die Mitarbeiter und das tolle neue Gebäude.

Was schätzen Sie besonders an der Arbeit mit unseren Versicherten?

Die Möglichkeit, den Versicherten – gerade in schwierigen Situationen – weiterhelfen zu können. Aber auch die Abwechslung, die jeder neue Fall mit sich bringt.

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

Am liebsten unternehme ich etwas mit meiner Frau und meinem Sohn, so bleibe ich immer aktiv. Außerdem gehe ich gern ins Fitnessstudio.

Kundencenter Kaiserslautern:

-  **Brüsseler Straße 9**
67657 Kaiserslautern
-  **06 31/56 00-4800**
-  [Kundencenter Kaiserslautern](#)

Toben, rennen, klettern und krabbeln

In Kitas geht es selten ruhig zu – Toben, Rennen, Klettern und Krabbeln sind gerade bei den Kleinsten an der Tagesordnung. Kein Wunder, ist Bewegung doch der Grundstein für die Entwicklung von Kindern. Darum setzt sich der Verein Bewegungskindertagesstätte Rheinland-Pfalz e. V. auch dafür ein, durch Bewegung die Gesundheit und Bildung von Kindern nachhaltig zu unterstützen. 140 Kitas sind inzwischen mit dabei und als „Bewegungskita Rheinland-Pfalz“ zertifiziert. Das bedeutet, dass sie bestimmte Vorgaben erfüllen und ihre Räume, Materialien und Aktivitäten bewegungsorientiert gestalten.

Seit dem vergangenen Jahr unterstützt die IKK Südwest den Verein mit ihrer Expertise. Bei den Veranstaltungen des Vereins sind unsere Gesundheitsberater mit dabei und stehen Kitas und Eltern mit Rat und Tat zur Seite, wenn es darum geht, Kindern Spaß an Bewegung und Spiel zu vermitteln.



 **Mehr Informationen zur Bewegungskita Rheinland-Pfalz zum [Nachlesen](#) oder im [Video](#).**

Saarländischer Ernährungspreis 2022

Bereits zum zweiten Mal verleihen das saarländische Ministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz und die IKK Südwest den Saarländischen Ernährungspreis. Wieder sind Konzepte der Gemeinschaftsverpflegung gefragt, die leckere und gesunde Ernährung vereinen. Bewerbungen konnten



Minister Reinhold Jost (r.) und Prof. Dr. Jörg Loth (l.) bei der Übergabe des IKK Südwest Sonderpreises beim Saarländischen Ernährungspreis 2020

sich Einrichtungen in den Kategorien Kitas und Schulen, Betriebe, Krankenhäuser und Rehakliniken sowie Senioreneinrichtungen. Zudem lobt die IKK Südwest erneut einen mit 3.000 Euro dotierten Sonderpreis aus.

Die neunköpfige, hochkarätige Jury freute sich über die Vielzahl der Bewerbungen. Am 11. März ist es so weit, die Gewinner werden im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung ausgezeichnet. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Glück!



Mehr zum Saarländischen Ernährungspreis:

www.ernaehrungspreis-saarland.de

Mehr Power im Job

Dass Ernährung und Bewegung die Grundlagen für ein gesundes Leben sind, weiß inzwischen jeder. Aber wie setzt man beides im Arbeitsalltag um, insbesondere bei körperlich schweren Handwerksberufen wie Glaser, Tischler oder Raumausstatter? Genau das lernten die Azubis der beiden Berufsschulen TGSBBZ Saarlouis und TGSBBZ Neunkirchen.

An den Aktionstagen im Januar und Februar waren die Referenten unseres Kooperationspartners eXperts4Health sowie Gesundheitsberaterin Thea Schmitt und Bezirksleiter Dany Müller vor Ort und brachten den Auszubildenden alles von den Grundlagen einer gesunden Ernährung bis hin zu einfachem und günstigem Kochen bei. Das wurde auch gleich umgesetzt, denn zum Abschluss stand das Zubereiten einer schnellen und gesunden Mahlzeit an.

In Sachen Bewegung lernten die Azubis unter anderem, wie Fitnesstracker bei Bewegungsmangel helfen können und man den Rücken auch bei schweren Arbeiten schont. Dazu wurden Kraftübungen vermittelt, die besonders geforderte Bereiche stärken und so Belastungen entgegenwirken.



Neues Kundencenter in Saarbrücken



Jan Wilke, Leiter des neuen Kundencenters in Saarbrücken, musste nicht lange warten, bis er die ersten Besucher begrüßen durfte. Natürlich mit einem Blumenstrauß – ein kleiner Willkommensgruß und ein Dankeschön für das Vertrauen in die IKK Südwest. „Wir sind uns der Verantwortung gegenüber unseren Versicherten immer bewusst. Daher freut es uns, wenn wir uns im persönlichen Gespräch mit ihnen austauschen können.“

Gerade deshalb hätte sich Regionaldirektor Jörg Kiefer gewünscht, das Kundencenter feierlicher eröffnen zu können. „Ob Aktionstage oder andere Aktivitäten – wir hätten unseren Besuchern gern mehr geboten. Die Gesundheit unserer Kunden und Mitarbeiter hat aber oberste Priorität, daher warten wir damit, bis es das Infektionsgeschehen wieder zulässt.“

Auch wenn die Situation noch von Corona bestimmt wird, steht einer kompetenten Beratung nichts im Wege. „Für unsere Kunden sind wir immer erreichbar, beispielsweise online, per WhatsApp, Telefon, E-Mail – oder eben persönlich“, versichert Jan Wilke. Dafür sorgen die 35 Kundenberater vor Ort, die Versicherten und Interessenten mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Etwa 100.000 Versicherte betreuen Jan Wilke und sein Team zukünftig von der Europaallee aus. Wer persönlich

vorbeikommen möchte, hat es besonders einfach: Das neue Kundencenter ist direkt am Bahnhof gelegen und verfügt damit über beste Verkehrsanbindungen. Für alle, die mit dem Auto anreisen, stehen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

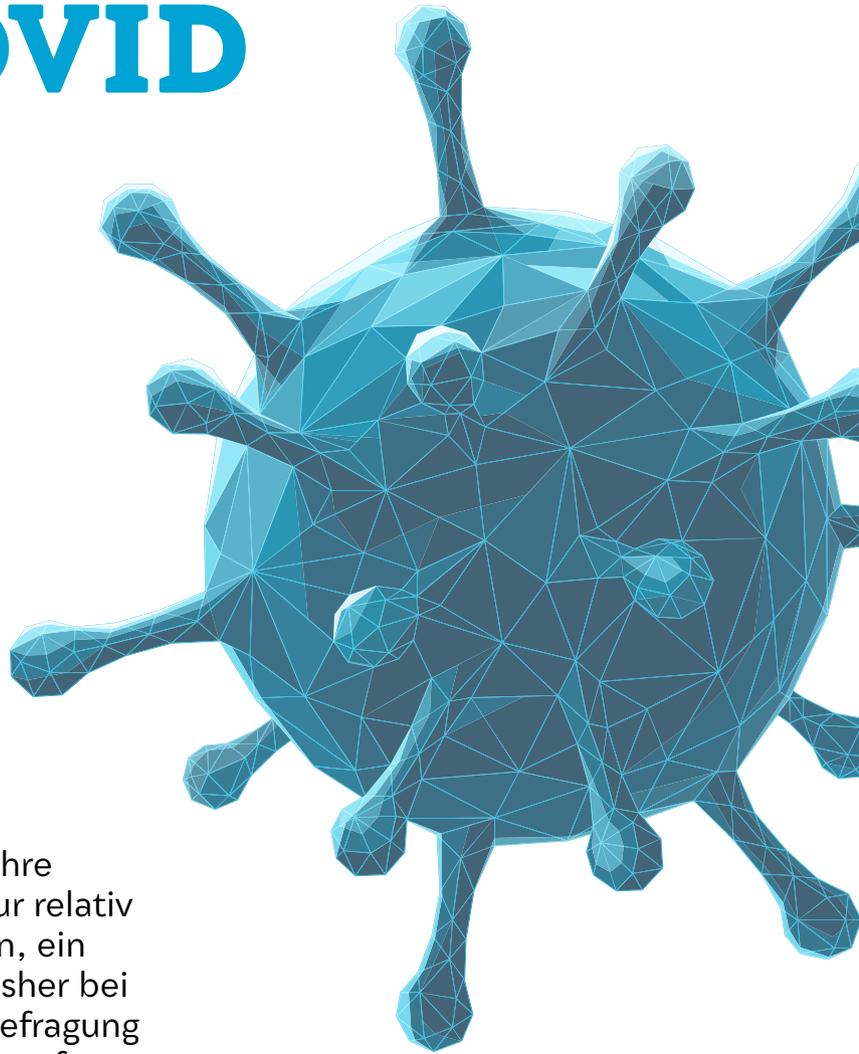
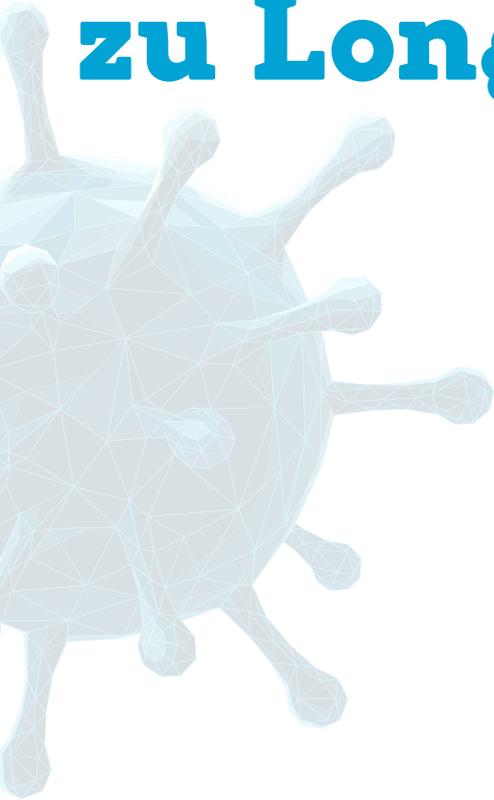
„Auch wenn es in der aktuellen Zeit nicht einfach möglich ist, geht für uns nichts über den persönlichen Austausch. Unser neues Kundencenter in Saarbrücken ist dafür genau der richtige Ort“, freut sich Jörg Kiefer.

Aufgrund von Corona sind unsere Kundencenters nicht wie üblich geöffnet. Mehr zu den aktuellen Regelungen finden Sie auf unserer [Webseite](#).

Kundencenter Saarbrücken:

📍 Europaallee 3 – 4
66113 Saarbrücken
☎ 06 81/38 76-1000

Große IKK-Umfrage zu Long COVID



Über Long COVID ist auch knapp zwei Jahre nach Auftreten des SARS-CoV-2-Virus nur relativ wenig bekannt. Zwar gibt es erste Studien, ein umfassendes Bild lässt sich damit aber bisher bei Weitem noch nicht zeichnen. Mit einer Befragung unter den Versicherten der IKK Südwest werfen wir einen Blick auf die Situation in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland.

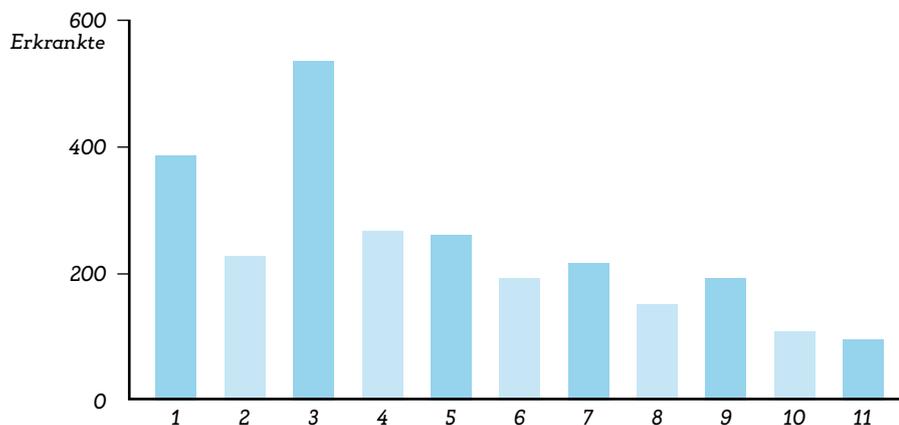
Versichertenbefragung der IKK Südwest

Insgesamt 1.469 Versicherte haben an unserer Befragung zu Long COVID teilgenommen, davon waren 1.131 bereits an COVID-19 erkrankt. Bei 84 Prozent lag die Erkrankung länger als sechs Monate zurück, bei weiteren 15 Prozent zwischen drei und sechs Monaten. Lediglich ein Prozent war vor weniger als einem Monat erkrankt.

Das Ergebnis ist wenig beruhigend: Knapp zwei Drittel der Erkrankten klagen über Long-COVID-Symptome. Am häufigsten berichten die Teilnehmer von Müdigkeit, Erschöp-

fung oder eingeschränkter Belastbarkeit (48 Prozent). Auf Platz zwei stehen Konzentrations- und Gedächtnisprobleme mit 35 Prozent, gefolgt von Kurzatmigkeit mit 25 Prozent und Schlafstörungen mit 24 Prozent.

Nur zwei Prozent berichten dabei, dass die Langzeitfolgen sie gesundheitlich nicht beeinträchtigen. Glücklicherweise sagen aber gerade einmal fünf Prozent, dass sie von Long COVID sehr stark beeinträchtigt seien – die große Mehrheit der Befragten ordnet sich zwischen den beiden Extremen ein.



**Versichertenbefragung: Auftretende Beschwerden bei Long COVID;
Mehrfachnennungen möglich**

- 1) **390 (35 %):** Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- 2) **224 (20 %):** Wortfindungsstörungen
- 3) **543 (48 %):** Müdigkeit, Erschöpfung oder eingeschränkte Belastbarkeit
- 4) **278 (25 %):** Kurzatmigkeit
- 5) **265 (24 %):** Schlafstörungen
- 6) **199 (18 %):** Muskelschwäche und/oder -schmerzen
- 7) **209 (19 %):** Geruchs- oder Geschmacksstörungen
- 8) **146 (13 %):** Verschlechterung der Lungenfunktion
- 9) **199 (18 %):** Psychische Probleme wie depressive Symptome oder Ängstlichkeit
- 10) **118 (11 %):** Herz-Kreislauf-Beschwerden
- 11) **102 (9 %):** Sonstiges

Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand IKK Südwest



Prof. Dr. Jörg Loth sieht diese Werte mit deutlicher Sorge: „Auch wenn zahlreiche COVID-19-Patienten als genesen gelten, sind sie lange Zeit nach der eigentlichen Erkrankung noch gesundheitlich eingeschränkt, und das zum Teil ganz erheblich. Das heißt auch, dass immer noch Patienten der ersten Welle unter den Folgen der Erkrankung leiden.“

Und zwar unabhängig davon, wie schwer der Krankheitsverlauf war: Lediglich 16 Prozent der Befragten beurteilen ihren Verlauf als schwer, die restlichen 84 Prozent als leicht oder mittelschwer. Inwiefern Vorerkrankungen dabei eine Rolle spielen, ist nicht abschließend zu klären. In unserer Befragung haben viele Teilnehmer angegeben, vorerkrankt zu sein, am häufigsten werden Herz-Kreislauf-Beschwerden und Übergewicht genannt.

Zu wenige gehen zum Arzt

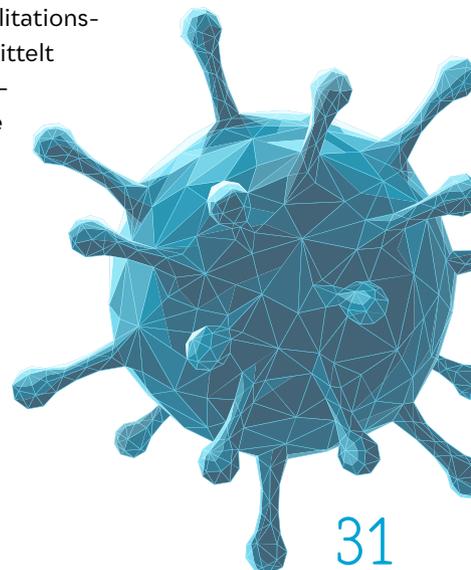
Bedenklich ist, dass nur etwa ein Drittel der Erkrankten, die über Langzeitfolgen klagen, diese auch behandeln lassen – und sich der überwiegende Teil davon mit der ärztlichen Behandlung weniger oder nicht zufrieden zeigt. Am häufigsten geben die Patienten an, dass sich ihre Beschwerden nach dem Arztbesuch nicht gebessert hätten, viele haben aber auch das Gefühl, dass der Arzt auf ihre Beschwerden nicht adäquat eingegangen sei.

„Die Datenlage zu Long COVID ist aktuell noch nicht zufriedenstellend. Wir wissen weiterhin nicht, wie viele

Menschen unter Langzeitfolgen leiden. Die wenigen Erkenntnisse, die vorliegen, sind nicht belastbar“, so Prof. Dr. Loth weiter. „Trotzdem gibt es Vorschläge zur Behandlung von Post-COVID-Patienten. Umso wichtiger ist es, dass Betroffene den Arztbesuch nicht auf die lange Bank schieben, sondern sich schnell ärztliche Hilfe holen.“

Kostenfreie Beratung

Zusätzlich zum Besuch beim Arzt steht Betroffenen und Angehörigen unsere **IKK Medizin-Hotline** zur Verfügung. Dort erhalten sie Auskünfte zu fachärztlichen Behandlungen und psychologischen Beratungsangeboten. Zudem beantwortet das Expertenteam Fragen rund um Rehabilitationsmaßnahmen oder vermittelt schnell spezielle Versorgungsangebote. Unsere Medizin-Hotline ist an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr unter **0800/0 133 000** erreichbar.





Wir sind aktiv

FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Nutzen Sie unsere
kostenfreien Seminare
und Vorträge. Einfach
QR-Code scannen und
anmelden.



Werden auch Sie aktiv! Wir unterstützen Sie gerne dabei, Ihre Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen – mit unseren Präventionsangeboten für Versicherte, Schulen, Kitas und Kommunen.

Jetzt informieren und profitieren:
www.ikk-lifeaktiv.de

ikk
Südwest

LIFEaktiv
Gesund leben