

Für mich

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

02.2016



Leistungs-
stark ins
Berufsleben

→ Seite 10/11

→ Seite 05

Gewinnspiel

→ Seite 05

Neuer Online-
Erinnerungsservice

→ Seite 06/07

Jung und Parkinson – „Das Leben
hat noch etwas mit uns vor“

→ Seite 08

IKK Südwest ist die „Beste
regionale Krankenkasse“



Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

Editorial

Für die IKK Südwest war es gleich in zweifacher Hinsicht ein sehr gelungener Start in das Jahr 2016. Zum einen haben wir unser Versprechen eingelöst und den Beitrag gegenüber dem Vorjahr stabil gehalten. Zum anderen hat Focus Money der IKK Südwest in Ausgabe 06/2016 die Auszeichnung „Beste regionale Krankenkasse“ verliehen. Darauf sind wir besonders stolz und sehen es als Beweis dafür, dass unser Weg, die Leistungsführerschaft im Südwesten anzustreben, der richtige war.

Neben weiteren Infos zu unserer Auszeichnung auf Seite 8 finden Sie aber noch andere spannende Themen in dieser Ausgabe der „Für mich“. Wir erklären, wie wir Versicherte mit chronischen Krankheiten im Rahmen unserer

Disease-Management-Programme (DMP) unterstützen (Seite 12/13) und stellen unseren neuen Erinnerungsservice vor, mit dem wir Sie und Ihre ganze Familie gerne an wichtige bevorstehende Gesundheitstermine, beispielsweise Vorsorgeuntersuchungen, erinnern (Seite 5). Außerdem konnten wir auf dem Neujahrsspringen im saarländischen Merzig ein Interview mit Profi-Stabhochspringer Björn Otto führen – seine spannenden Antworten finden Sie auf Seite 9.

Da für viele junge Menschen bald ein neues Kapitel in ihrem Leben ansteht – der Beginn einer Ausbildung – und damit auch die Wahl der Krankenkasse einhergeht, haben wir diesem Thema einige Seiten gewidmet. Warum

die IKK Südwest auch und gerade für junge Menschen die richtige Wahl ist, lesen Sie auf den Seiten 10 und 11.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie viel Spaß mit unserem Kundenmagazin.

Herzlichst,

Roland Engehausen

Prof. Dr. Jörg Loth

Vorstände der IKK Südwest

Inhaltsverzeichnis

04 NEUES AUS DER SELBSTVERWALTUNG Den eingeschlagenen Weg weitergehen	05 IKK INTERN Neuer Online-Erinnerungsservice	06 IKK INTERN „Das Leben hat noch etwas mit uns vor“	08 FOCUS MONEY BESTE REGIONALE KRANKENKASSE Ausgabe 06/2016 Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich
09 IKK INTERN Nur Fliegen ist schöner	10 IKK INTERN Leistungsstark ins Berufsleben	12 IKK INTERN Optimale Behandlung bei chronischen Erkrankungen	IKK INTERN IKK Südwest ist die „Beste regionale Krankenkasse“
14 GESUNDHEIT Gesundheit aktiv gestalten	15 GESUNDHEIT Fit im Alter	16 GESUNDHEIT Lebensmittelunverträglichkeiten: Genuss mit Reue	18 GESUNDHEIT Fitness fürs Gedächtnis

Neue Telefonnummer der Geschäftsstelle Alzey

Eine kleine Änderung für unsere Kunden der Geschäftsstelle in Alzey: Ab April erreichen Sie unsere Mitarbeiter unter der neuen Telefonnummer 0 67 31/49 48 6-10, per Fax unter 0 67 31/49 48 6-29.

Um bestmöglich für unsere Kunden da zu sein, haben wir zudem in einigen Geschäftsstellen

die Öffnungszeiten optimiert und auf die Bedürfnisse unserer Kunden angepasst. Die aktuellen Öffnungszeiten unserer Geschäftsstellen finden Sie auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de – geben Sie dazu in der Suchmaske einfach den Webcode 1755 ein.

Aktiv leben nach Krebs



Im März startete das gleichnamige Modellprojekt der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement und des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen in Heidelberg. Zusammen mit fünf saarländischen Fitnessstudios unterstützt die IKK

Südwest dieses Projekt mit dem Ziel, Menschen nach überstandener Krebserkrankung den Wiedereinstieg in ein körperlich aktives Leben zu ermöglichen. Im Mittelpunkt des Programms steht ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining unter qualifizierter Anleitung, das von verschiedenen Vorträgen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung begleitet wird. Nähere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 8408.

Erfolgreiche Junghandwerker im Saarland



Das Saarland steht für Superlative – das bestätigte sich wieder einmal bei der Feierstunde der Handwerkskammer (HWK) des Saarlandes. Hier ehrte die HWK 38 saarländische

Junghandwerker, die beim Bundesentscheid des diesjährigen Leistungswettbewerbs des deutschen Handwerks mitgemacht hatten. Insgesamt viermal stand der saarländische Nachwuchs ganz oben auf dem Siegerpodest. Den Erfolg komplett machten ein weiterer zweiter Platz und zwei dritte Plätze auf Bundesebene sowie der erste Platz beim Wettbewerb „Die gute Form im Handwerk“. Wir gratulieren den Siegern und wünschen den Junghandwerkern für ihre berufliche Zukunft alles Gute!

Verwaltungsratsmitglied Bernhard Geitel verstorben

Die IKK Südwest trauert um ihr langjähriges Verwaltungsratsmitglied Bernhard Geitel. Herr Geitel verstarb Anfang Februar plötzlich und unerwartet im Alter von 68 Jahren. Der Ehrenobermeister der Gebäudereiniger-Innung Rhein-



hessen-Pfalz war seit 1986 Mitglied des Verwaltungsrates und der Ausschüsse unserer Innungskrankenkasse. In diesen Gremien hat er durch sein Engagement die Entwicklung der IKK Südwest maßgeblich mitbestimmt. „Bernhard Geitel war ein beliebter und geschätzter Mensch, der durch sein geradliniges Auftreten die Wertschätzung seiner Kollegen im Verwaltungsrat sowie der Mitarbeiter der IKK Südwest erworben hat. Wir schulden ihm hierfür Dank und Anerkennung“, beschreibt Rainer Lunk, Vorsitzender des Verwaltungsrates auf Arbeitgeberseite, seinen Kollegen. Wir werden Herrn Geitel vermissen und ihn stets in guter Erinnerung behalten.

Impressum

Für mich, Das Kundenmagazin der IKK Südwest

Herausgeber: IKK Südwest,

Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

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

Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

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

Redaktion: Martin Oberhauser, Frauke Birk, Sandra Sek, Andrea Rheinwald

Grafik: Anita Stiglmayr, Cathy Kirn

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

Auflage: 461.600

Bildnachweis: Titel: ©istockphoto.com/mihailomilovanovic; S. 2 Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest; S. 3 Aktiv Leben: Pressebild Aktiv Leben nach Krebs 2, Scheckübergabe: Peter Diersch, IKK Südwest; S. 4 IKK Südwest; S. 5 Image Source/gettyimages; S. 6-7 IKK Südwest; S. 9 IKK Südwest; S. 10 ©istockphoto.com/SolStock; S. 11 Mann/Frau: ©istockphoto.com/SolStock, Gruppe: ©istockphoto.com/monkeybusinessimages; S. 12 Schreibtisch: ©istockphoto.com/xijian, Arzt: ©istockphoto.com/Cathy Yeulet; S. 13 Arzt ©istockphoto.com/laflor; S. 14 IKK Südwest; S. 15 Yoga: ©istockphoto.com/Dean Mitchell, Korb ©istockphoto.com/studiocasper; S. 16 Arztbesuch: ©istockphoto.com/DmitriMaruta, Allergene: ©istockphoto.com/matej kotula;

S. 17 Nahrungsmittel: ©istockphoto.com/piotr_malcyk, Frau Conen: IKK Südwest; S. 18 Icons: ©istockphoto.com/DrAfr123; S. 19 Schachspiel: ©istockphoto.com/photophonie, Kreuzworträtsel: ©istockphoto.com/smphoto

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 zugesandt.

Den eingeschlagenen Weg weitergehen

Als Krankenkasse ist die IKK Südwest eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung. Das höchste Organ der Selbstverwaltung ist der Verwaltungsrat, der paritätisch aus Vertretern der Arbeitgeber und Versicherten besteht. Gelenkt wird der Verwaltungsrat der IKK Südwest durch seine beiden Vorsitzenden, Rainer Lunk auf Arbeitgeberseite und Ralf Reinstädtler auf Versichertenseite. Der Gesamtvorsitz alterniert jährlich. Im Jahr 2016 liegt der Vorsitz in den Händen von Ralf Reinstädtler.

Beide Vorsitzenden sind schon seit 1999 Mitglied des Verwaltungsrates und haben den erfolgreichen Weg der IKK Südwest in erheblichem Maße mitbestimmt.

Mit dem Vorsitz des Verwaltungsrates auf Versichertenseite ist Ralf Reinstädtler seit 2013 betraut. Neben dieser Tätigkeit ist er auch Mitglied des Verwaltungsrates des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung im Saarland.

Als Gewerkschaftsvertreter – Ralf Reinstädtler ist 1. Bevollmächtigter der IG-Metall Homburg-Saarpfalz – hat er Einblick in die Interessen von Arbeitnehmern im Allgemeinen und Versicherten im Speziellen und vertritt diese im Verwaltungsrat.

Rainer Lunk hat den Vorsitz auf Arbeitgeberseite seit 2011 inne. Neben seiner Tätigkeit bei der IKK Südwest ist er unter anderem Mitglied im Verwaltungsrat des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung in Rheinland-Pfalz und gehört dem Verwaltungsrat des GKV-Spitzenverbandes an, wo er außerdem auch im Fachausschuss Verträge und Versorgung tätig ist.

Die Wurzeln von Rainer Lunk liegen jedoch im Handwerk. Er ist seit 1995 Hauptgeschäftsführer des Dienstleistungszentrums Handwerk in Ludwigshafen und der Kreishandwerkerschaft Vorderpfalz. Für den Zentralverband des Deutschen Handwerks ist er in der Strategiekommission für das Gesundheitswesen aktiv. Rainer Lunk ist damit nicht nur ein Experte in Sachen Gesundheitswesen, sondern passt auch

durch seine Verwurzelung im Handwerk sehr gut zur Handwerkskrankenkasse IKK Südwest.

Als Vorsitzende des Verwaltungsrates sind beide an den Entscheidungsprozessen der IKK Südwest maßgeblich beteiligt, insbesondere in den Bereichen Finanzen und Leistungen, in denen die IKK Südwest im vergangenen Jahr planmäßige Ergebnisse erzielt hat. So liegt das vorläufige Jahresergebnis für das Jahr 2015 bei einem Überschuss von etwa 1,2 Millionen Euro. Besonders erfreulich ist dabei, dass die Verwaltungskosten gegenüber dem Vorjahr verringert werden konnten. Außerdem bildet diese vorausschauende Finanzplanung die Grundlage für den stabilen Beitrag, den die IKK Südwest ihren Versicherten auch im Jahr 2016 anbietet.

Zum Thema Finanzen gehören auch die Vorstandsgehälter, zu deren Veröffentlichung alle Krankenkassen verpflichtet sind. Jedes Vorstandsmitglied erhält demnach eine Bruttojahresvergütung in Höhe von 160.000 Euro. Es bestehen betriebliche Altersversorgungen. Zusätzlich werden Dienstwagen gestellt, auch zur privaten Nutzung.

Beim Service- und Leistungsangebot konnte sich die IKK Südwest auszeichnen. So wurde sie vom Fachmagazin Focus Money in Ausgabe 06/2016 zur besten regionalen Krankenkasse gekürt. Erfolge wie diese sind für Rainer Lunk und Ralf Reinstädtler Ansporn, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen und die IKK Südwest weiter voranzubringen.



Ralf Reinstädtler
Verwaltungsrats-
vorsitzender
Versichertenver-
treter

„Der Verwaltungsrat der IKK Südwest setzt sich dafür ein, dass unsere Leistungen für die Versicherten

nachhaltig weiterentwickelt werden. Als Krankenkasse mit zahlreichen Geschäftsstellen in der Region sehen wir uns durch vielfältige Auszeichnungen in unserer Ausrichtung und unseren Entscheidungen bestätigt. Unsere Angebote im Bereich der alternativen Medizin, der Bonusprogramme und weiterer Zusatzleistungen liegen im Trend der Zeit und sind auf die Bedürfnisse unserer Kunden zugeschnitten.“



Rainer Lunk
Verwaltungsrats-
vorsitzender
Arbeitgeberver-
treter

„Der Selbstverwaltung obliegen zahlreiche Entscheidungen, mit denen die Geschicke der IKK Südwest

gelenkt werden. Dazu gehören unter anderem die Wahl des Vorstandes sowie die jährliche Verabschiedung des Haushaltsplans. Des Weiteren beschließt der Verwaltungsrat Änderungen der Satzung und initiiert neue Versorgungsangebote. Dabei geht es immer darum, die bestmögliche Lösung im Interesse der Beitragszahler zu finden.“



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

Vom ersten Ultraschall in der Schwangerschaft bis zur Impfauffrischung – Unser neuer Online-Erinnerungsservice begleitet Sie und Ihre Lieben ein Leben lang



Jeder kennt ihn, keiner ist vor ihm gefeit: Der Alltagsstress ist unser ständiger Begleiter und mit ihm prasselt täglich eine Vielzahl von Terminen auf uns ein. Wer vergisst da nicht ab und an mal die rechtzeitige Impfauffrischung oder den Vorsorgetermin beim Hausarzt? Um Ihnen den Alltag zu erleichtern, hat die IKK Südwest ihren Erinnerungsservice ausgebaut – so verpassen Sie und Ihre Familie in Zukunft bestimmt keinen Termin mehr und sind immer auf dem neuesten Stand.

Ob der erste Ultraschall in der Schwangerschaft, die Kinder- und Jugendgesundheitsuntersuchungen U2 bis J2 oder regelmäßige Vorsorgemaßnahmen – Termine beim Arzt begleiten uns von unserer Kindheit bis ins hohe Alter. Mit dem neuen Erinnerungsservice der IKK Südwest begleiten wir Sie zukünftig auf Ihrem Lebensweg und bieten Ihnen neben den Hinweisen zu anstehenden Untersuchungen oder Auffrischungen zusätzlich auch einen Newsletter mit jeder Menge spannender Themen und Artikel rund um Ihre Gesundheit und die Ihrer Lieben.

Immer auf dem neuesten Stand

Die IKK Südwest versteht sich als innovative und moderne Krankenkasse. Aus diesem Grund stellen wir den postalischen Erinnerungsservice

ab April 2016 ein und ersetzen ihn durch unseren neuen Online-Newsletter. Wer bisher die Erinnerung zu den Gesundheitsuntersuchungen in seinem Briefkasten gefunden hat, braucht ab jetzt nur noch seine E-Mails zu checken.

100 Themenbereiche und mehr

Mit über 100 Themen hält unser Online-Newsletter zukünftig aufschlussreiche Artikel, interessante Anregungen und wichtige Informationen für Sie bereit, immer genau an Ihre aktuelle Lebenssituation angepasst.

Von Schwangerschaftsthemen über die einzelnen Entwicklungsphasen in Kindheit und Jugend bis hin zum Erwachsenenalter – mit der IKK

Anmelden und gewinnen!

Melden Sie sich für unseren neuen Erinnerungsservice an – und gewinnen Sie einen von 20 Douglas-Gutscheinen im Wert von 40 Euro.

Die Gewinner werden unter allen Anmeldungen, die **bis zum 30. April 2016** eingehen, ermittelt.

Anmelden leicht gemacht



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

Haben Sie Freunde oder Verwandte, die ebenfalls Interesse an unserem Erinnerungsservice haben, aber noch kein Mitglied der IKK Südwest sind? Kein Problem! Der Newsletter steht neben unseren Versicherten auch Interessenten zur Verfügung.

Südwest entgeht Ihnen nichts mehr. Mit Artikeln wie „Urlaub mit Kind & Kegel“, „Kochen mal anders“ oder „Entspannung pur in der Natur“ sowie Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen und aktuellen IKK-Themen halten wir Sie zukünftig immer auf dem neuesten Stand.

„Das Leben hat noch etwas mit uns vor“

IKK Südwest unterstützt Hilfe zur Selbsthilfe des Vereins „Jung und Parkinson“



IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (r.) im Gespräch mit den beiden Vorsitzenden des Selbsthilfevereins „Jung und Parkinson“.

Die IKK Südwest ist im Februar von der Zeitschrift Focus Money als beste regionale Krankenkasse ausgezeichnet worden – unter anderem deshalb, weil ihr die persönliche Nähe zu den Versicherten wichtig ist. Die IKK bietet Leistungen, die in die Lebenswelten der Menschen im Südwesten passen. Und sie fördert darüber hinaus Selbsthilfevereine wie zum Beispiel „Jung und Parkinson“. Über diese besondere Partnerschaft und das nächste gemeinsame Projekt, den JuPIKK Wandertag im Frühjahr, sprach IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth mit den Vorsitzenden des Selbsthilfevereins Rainer Stüber und Frank Michler.

Das Gespräch findet dort statt, wo die Stübers seit vielen Jahren heimisch sind: im malerisch gelegenen Örtchen Naurath (Wald) in Rheinland-Pfalz, 20 Autominuten von Trier entfernt, in ihrem am Ortsrand gelegenen Haus mitten im Grünen. Bei knapp 250 Einwohnern kennt man sich, hier wird Nachbarschaftshilfe großgeschrieben. Das ist wichtig, denn die Nachbarn

wissen, dass sich die Familie Stüber mit ihren zwei kleinen Kindern täglich mit der Krankheit des Ehemannes und Vaters auseinandersetzen muss. Rainer Stüber erkrankte vor einigen Jahren an Morbus Parkinson, einer neurologischen Krankheit, die man eigentlich mit einem viel höheren Lebensalter verbindet (s. Infokasten Was ist Parkinson?).

Die Diagnose

Seitdem ist nichts mehr, wie es war: „Es ist eine Katastrophe, man ist fix und fertig“, erinnert sich Rainer Stüber auf Prof. Dr. Jörg Loths Frage, wie er sich nach der Diagnose gefühlt habe. Frank Michler betont, dass man eigentlich sofort psychologische Hilfe bekommen müsse. Und auch dann noch sei es ein langsamer, schmerzhafter Lernprozess, sich damit auseinanderzusetzen, dass nichts mehr im Leben so ist und sein wird, wie es einmal war; dass man irgendwann nicht mehr in der Lage sein wird, seinen bisherigen Job auszuüben und erwerbsunfähig und damit frühverrentet wird, weil die Koordination von bestimmten



Rainer Stüber mit Frau Sabrina Stüber, Prof. Dr. Jörg Loth, Christel Michler und Frank Michler (v. l.).

Bewegungsabläufen in Händen und Füßen verloren geht – und dass einem die Erkrankung körperliche und seelische Zumutungen abverlangt, die die gesamte Familie lernen muss mitzutragen.

Hilfe von Betroffenen für Betroffene

Auf der Suche nach Hilfe und Gedankenaustausch stellten Rainer Stüber und Frank Michler bei einer zufälligen Begegnung in der Praxis ihres behandelnden Neurologen fest, dass sich fast alle entsprechenden Angebote an ältere Parkinson-Patienten richteten. Sie beschlossen, ein Internet-Selbsthilfeportal zu gründen, das 2013 online ging: www.jung-und-parkinson.de. Hier werden jung an Parkinson erkrankte Menschen, die dem jüngeren Lebensalter geschuldete Probleme haben, informiert und beraten.

Welche Unterstützung ist sinnvoll?

„Was sollte sich im Gesundheitswesen ändern, damit Menschen wie Sie besser unterstützt werden?“ Rainer Stüber und Frank Michler erwidern auf Prof. Loths Frage, dass es zwar beim Facharzt eine gute medizinische Betreuung gebe, man sich psychologische Hilfe aber selbst suchen und unter Umständen lange darauf warten müsse. Auch die Familien müssten hierbei eng einbezogen werden, denn von einem auf den anderen Tag ändere sich für alle Familienmitglieder alles. Jede Familie müsse für sich selbst herausfinden, wie viel Unterstützung der Betroffene braucht und will. Das sei ein Lernprozess, der bis heute anhalte. Aber: Wie erkläre ich meinem Kind, was mit Papa los ist? Die ideenreichen Vorsitzenden hatten darauf eine geniale Antwort: Sie gaben einen Animationsfilm in Auftrag, der – im Titel angelehnt an die amerikanische Serie „Die Simpsons“ – die

Familie „Jupson“ zeigt, deren Vater an Parkinson erkrankt. In kindgerechter Sprache und mit anschaulichen Bildern wird gezeigt, warum und wie die Erkrankung den Vater verändert. Dafür gab es im letzten Jahr in Berlin den 3. Platz des Aspirin Sozialpreises der Bayer Cares Foundation.



Finanzielle Absicherung ist wichtig

Aktiv bleiben, auch wenn der Körper eigentlich andere Signale gibt, scheint ein Schlüssel zum Umgang mit der Erkrankung Parkinson zu sein – und ist daher auch das Motto des Vereins: „Das Leben hat noch etwas mit uns vor“ – davon sind Rainer Stüber, Frank Michler und ihre Ehefrauen fest überzeugt. Und auch wenn gewohnte Fähigkeiten verloren gehen, entdeckt der eine oder andere neue, kreative und starke Seiten an sich. Neben den körperlichen Beeinträchtigungen kämpfen jedoch viele Familien um ihre wirtschaftliche Existenz. Wer keine Berufsunfähigkeitsversicherung oder andere finanzielle Absicherung hat, dem ergeht es oft mit minimaler Rente sehr schlecht. Und vor der Frühverrentung stehen oft monatelange Phasen der Krankschreibung, die ebenfalls das Familieneinkommen schwächen. Hier Tipps zu geben und sich auszutauschen, auch darin sieht der Verein ein wesentliches Ziel.

Verständnis wecken – aktiv bleiben

„Betroffene und nicht-betroffene Menschen zueinanderbringen und sinnvolle Aktionen gemeinsam gestalten“ – so umschreibt Prof. Dr. Jörg Loth die Möglichkeiten, die die IKK Südwest als Krankenkasse anbieten kann. So hat man in den vergangenen beiden Jahren zusammen ein Symposium ausgerichtet und

Was ist Parkinson?

Die Parkinson-Krankheit, lateinisch: Morbus Parkinson, ist eine fortschreitende neuro-degenerative Erkrankung. Dabei sterben Dopamin produzierende Nervenzellen im Gehirn ab, die für die Aufrechterhaltung bestimmter Körperfunktionen verantwortlich sind. Der Mangel am Botenstoff Dopamin führt zu verschiedenen Symptomen wie zum Beispiel Muskelzittern oder Muskelstarre, verlangsamten Bewegungen oder Haltungsinstabilität. Außerdem sind auch psychische Beeinträchtigungen möglich. Die Krankheit tritt meist erst zwischen dem 50. und 79. Lebensjahr auf, es gibt aber auch immer mehr Menschen im jungen bzw. mittleren Lebensalter, die an Parkinson erkranken. Eine Heilung ist nicht möglich, wohl aber verschiedene medikamentöse Therapien, die die Symptome deutlich lindern und ein nahezu uneingeschränktes Leben ermöglichen können.

plant jetzt einen gemeinsamen Wandertag am Samstag, dem 16. April 2016, auf dem Grenzblickweg in der deutsch-französischen Grenzregion bei Wallerfangen (s. Infokasten JuPIKK Wandertag). Ziel ist es, Verständnis für die Betroffenen zu wecken und über das Krankheitsbild aufzuklären. Im Rahmen der gemeinsamen Wanderung besteht beispielsweise die Möglichkeit, selbst in einen Anzug zu steigen, der die durch Parkinson entstehenden körperlichen Einschränkungen simuliert. Unterstützt wird die Veranstaltung durch den saarländischen Justiz- und Umweltminister Reinhold Jost, den deutschen und den französischen Bürgermeister des binationalen Ortes Leidingen, Wolfgang Schmitt und Barthélémy Lemal, den Saarlouiser Landrat Patrik Lauer, den französischen Generalkonsul Frédéric Joureau und viele örtliche Helferinnen und Helfer.

→ Der JuPIKK Wandertag – gemeinsam Grenzen überwinden

Am 16. April 2016 ab 10 Uhr laden der Selbsthilfverein „Jung und Parkinson“ und die IKK Südwest zu einer Wanderung auf der Traumschleife Grenzblickweg im Saargau ein. Im Vordergrund der Veranstaltung stehen neben dem Spaß am Wandern die Aufklärung über Morbus Parkinson sowie der Austausch zwischen Betroffenen und Nicht-Erkrankten. Zahlreiche Unterstützer gestalten am Start- und Endpunkt der Wanderung in der Ortsmitte des deutsch-französischen Ortes Leidingen ein abwechslungsreiches und informatives Rahmenprogramm.

IKK Südwest ist die „Beste regionale Krankenkasse“



Das wichtigste Element einer Krankenkasse sind ihre Mitglieder. In Zeiten steigender Beiträge und wachsender Leistungsdefizite rückt diese Tatsache bei vielen Krankenkassen zunehmend in den Hintergrund. Bei der IKK Südwest ist das anders – das bestätigt jetzt auch Focus Money und kürt die IKK Südwest zur besten regionalen Krankenkasse.

Erst im letzten Jahr bekam die IKK Südwest das Qualitätssiegel „Leistungsstärkste regionale Krankenkasse“ von Focus Money verliehen. Das neueste Testergebnis des Wirtschaftsmagazins bestätigt jetzt nicht nur unsere herausragenden Leistungen und den Top-Service, sondern macht deutlich, dass das Verhältnis von Preis und Leistung bei der IKK Südwest einfach stimmt.

Die Leistungen sprechen für sich

In Krankenkassen-Vergleichstests hat die IKK Südwest immer wieder die Nase vorn – das liegt zum einen an einem umfangreichen Leistungsangebot, das individuell auf die Bedürfnisse der Versicherten abgestimmt ist, und zum anderen an einem erstklassigen persönlichen Service, der zu begeistern weiß. Als Krankenkasse aus der Region für die Region steht die IKK fest an der Seite ihrer Versicherten und hat deren bestmögliche Versorgung stets im Blick.

Mehr als 650.000 Versicherte in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland vertrauen bereits auf die IKK Südwest. „Wir gratulieren zu diesem hervorragenden Testergebnis“, so Thomas

Lemke, Geschäftsführer des Deutschen Finanz-Service Instituts (DFSI) in Köln, das die Auswertungen für Deutschlands größten Krankenkassentest im Auftrag von Focus Money durchgeführt hat. Woraus der erneute Erfolg der IKK in seinen Augen resultiert, ist klar: „Innerhalb eines Jahres hat sich die IKK nochmals deutlich verbessert und liegt nun an der Spitze der regionalen Krankenkassen. Sie besticht im Gesamtergebnis nicht nur durch ein kontinuierlich hohes Leistungsniveau, sondern auch durch ihre solide Finanzpolitik.“

Einfaches Erfolgsrezept – große Wirkung

IKK-Vorstand Roland Engehausen erläutert das Erfolgsrezept des Krankenversicherers: „Wir setzen auf Leistungen, die zu unseren Versicherten passen und ihnen in den verschiedensten Lebenssituationen nützlich sind.“

Auch der regionale Faktor spielt hier für Versicherte eine wichtige Rolle. „Zusätzlich zu unseren Mehrleistungen ist uns die persönliche Nähe zu unseren Versicherten wichtig. Unsere festen persönlichen Ansprechpartner in den

IKK-Geschäftsstellen sorgen für eine Rundumbetreuung vor Ort und finden schnelle und unbürokratische Lösungen für die unterschiedlichsten Anliegen unserer Kunden“, erklärt Engehausen weiter.

Nähe zum Kunden

Regional, persönlich, einfach – das sind die zentralen Kundenversprechen der IKK Südwest. Und zu diesen Versprechen steht die Krankenkasse mit zahlreichen Geschäftsstellen vor Ort, die ihre Versicherten immer im Blick hat und so seit Jahren für ein Mehr an Gesundheit in der Region sorgt.

„Die IKK Südwest steht für Stabilität, Verlässlichkeit und Verantwortungsbewusstsein – heute und in Zukunft. Wir halten Wort und sehen die Auszeichnung ‚Beste regionale Krankenkasse‘ als Verpflichtung an, auch weiterhin alles zu tun, damit sich unsere Kunden gut bei uns aufgehoben fühlen“, verspricht Engehausen den Mitgliedern der Krankenkasse.

→ Ihre Empfehlung ist uns wichtig!

Sind auch Sie zufrieden mit Ihrer IKK Südwest, der besten regionalen Krankenkasse laut Focus Money? Teilen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen mit anderen Kunden und empfehlen Sie uns auf www.jameda.de. Noch schneller geht es mit dem QR-Code. Einfach ins Handy einscannen und Bewertung abgeben. Herzlichen Dank!



Nur Fliegen ist schöner

Hoch hinaus ging es beim 2. Neujahrsspringen im Januar! Im Zeltpalast in Merzig konnte das sportliche Spitzen-event nicht nur mit dem „Zelt-Stabhochsprung-Weltrekord“ durch Sieger Raphael Holzdeppe aufwarten, sondern präsentierte den Zuschauern auch eine ganze Riege an international erfolgreichen Stabhochspringern. Unter ihnen auch Björn Otto, der krankheitsbedingt nicht starten konnte und so das sportliche Treiben von der Zuschauertribüne aus beobachtete. IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth nutzte die Gelegenheit für ein interessantes Interview mit dem Olympia-Zweiten.



Björn Otto (l.) im Interview mit Prof. Dr. Jörg Loth.

Was verbinden Sie mit dem Saarland, Herr Otto?

Viele schöne Meetings in Rehlingen, guten Wein und den ein oder anderen Startplatz zum Gleitschirmfliegen.

Wie kommt man denn eigentlich zum Stabhochsprung?

Über das Mutter-Kind-Turnen bin ich zur Kinder-Leichtathletik gekommen, mit neun Jahren hat man mir dann einen Stab in die Hand gedrückt und ich war glücklich.

Wie sieht eine Trainingswoche in der Wettkampfvorbereitung bei Björn Otto aus?

Sehr unterschiedlich, zwischen fünf und elf Einheiten, je nachdem, in welcher Phase man sich gerade befindet. Dann gibt es von Krafttraining über Sprinttraining sowie Turnen und natürlich Techniktraining alles.

Wie halten Sie sich körperlich fit?

Das Training reicht. ;-)

Welche Rolle spielt die Ernährung bei Stabhochspringern?

Schon eine große. Ich muss jetzt nicht alles auf die Goldwaage legen, aber ich versuche mich schon bewusst und gesund zu ernähren. Natürlich mit viel Eiweiß, denn sonst geht es leider nicht.

Wie bereiten Sie sich mental auf Wettkämpfe vor?

Das kommt immer auf den Wettkampf an. Viele Veranstaltungen kennt man ja schon aus

den Jahren zuvor, da hat man dann schon ein gutes Bild vor Augen. Ansonsten gehe ich immer viele Abläufe durch und versuche, mich darüber zu fokussieren.

Der Stabhochsprung gilt als eine der gefährlichsten Disziplinen der Leichtathletik. Erst im Sommer letzten Jahres verletzte sich die österreichische Springerin Kira Grünberg beim Training so schwer, dass sie eine Querschnittslähmung davontrug. Sehen Sie Möglichkeiten, die Sicherheit für Stabhochspringer zu verbessern?

Das ist schwer zu sagen. Natürlich sind solche Unfälle, die leider immer wieder passieren, nicht einfach so wegzustecken, denn es führt einem immer wieder vor Augen, dass es eine Extrem-/Risiko-Sportart ist. Aber dennoch ist unsere Ausbildung schon auf einem sehr hohen Niveau, sodass kritische Sprünge gut abgefangen werden können. Noch mehr Matten machen meiner Meinung nach wenig Sinn. Wichtig ist, dass die Wettkampfleitung uns nicht springen lässt, wenn die äußeren Bedingungen keinen sicheren Sprung zulassen, wie zum Beispiel bei Wind und Regen.

Was halten Sie von einer Helmpflicht für Stabhochspringer, um schwere Kopfverletzungen bei Stürzen zu vermeiden?

Ich könnte es mir nicht vorstellen, mit einem Helm zu springen, habe es auch noch nie gemacht. Ob es etwas bringt, kann ich auch nicht sagen, denn wenn es „kracht“, geht es ja oft auf den Rücken und da hilft einem ein Helm

auch wenig. Klar gibt es auch Situationen, in denen man gerne einen hätte, aber die sind zum Glück sehr selten.

Bei den Olympischen Spielen 2012 in London gewannen Sie die Silbermedaille, im September desselben Jahres stellten Sie beim Stabhochsprung-Meeting in Aachen mit 6,01 Metern Sprunghöhe einen neuen deutschen Rekord auf. Welche sportlichen Ziele haben Sie sich für dieses Jahr vorgenommen?

Wieder mit Spaß hoch springen zu können.

Neben dem Sport ist das Fliegen Ihre große Leidenschaft: Sie haben gerade erst Ihre Pilotenausbildung erfolgreich abgeschlossen. Basteln Sie hier bereits an einer zweiten Karriere „in luftiger Höhe“?

Natürlich, denn ich gehöre ja auch schon zum „alten Eisen“. Von daher liegt meine berufliche Zukunft natürlich in der Luft.

→ Info

Die Highlights des 2. Neujahrsspringens im Zeltpalast Merzig präsentieren wir Ihnen in einem Video auf unserem YouTube-Kanal.





Leistungsstark ins Berufsleben

Es ist eine der aufregendsten Zeiten des Lebens! Nachdem der Schulabschluss unter Dach und Fach gebracht ist, steht der nächste Schritt bevor – die Ausbildungszeit beginnt und mit ihr ein vollkommen neuer, spannender Lebensabschnitt. Neben wichtigen Fragen bezüglich der Berufswahl, der gewählten Ausbildungsform und der unterschiedlichen Bewerbungsverfahren will auch die Wahl der Krankenkasse gut überlegt sein. Die IKK Südwest steht Berufseinsteigern mit einem vorbildlichen Betreuungsangebot und umfassenden Leistungen zur Seite.

Als gesetzliche Krankenkasse bieten wir unseren Versicherten ein großes Angebot an Services und Leistungen, die über die gesetzlichen Regelleistungen hinausgehen. So erhält man als Versicherter der IKK Südwest viele Impfungen kostenfrei, was zum Beispiel bei Reisen ins Ausland oder einem Auslandssemester von Vorteil ist. Hier bietet die IKK Südwest mit der kostenfreien Auslandsreise-Krankenversicherung sogar noch zusätzlichen Schutz. Auch bei der Hautkrebsvorsorge gehen wir mit gutem Beispiel voran: Schon ab dem 19. Lebensjahr übernehmen wir die Kosten für eine jährliche Früherkennungsuntersuchung.

Mit der Gesundheitskarte erhalten Versicherte alle Leistungen schnell und unbürokratisch. Darüber hinaus steht die persönliche Betreuung bei uns an erster Stelle.



Mit der IKK Südwest bares Geld sparen

Als IKK-Mitglied ist man nicht nur bei der leistungsstärksten Krankenkasse der Region versichert, sondern spart auch bares Geld. Mit dem IKK Aktivbonus zum Beispiel können Neumitglieder ihren Beitrag direkt um 60 Euro senken. Es ist nur nachzuweisen, dass zwei Gesundheitsmaßnahmen umgesetzt wurden. Nähere Informationen hierzu gibt es auf unserer Webseite unter dem **Webcode 0921**.

Berufsstarter werben Mitglieder

Auch für Freunde, die gerade ihren Schulabschluss gemacht haben oder eine Ausbildung

beginnen, ist die IKK Südwest die richtige Wahl. Und eine Empfehlung lohnt sich.

Für jede erfolgreiche Werbung eines neuen Mitglieds gibt es von uns einen Scheck in Höhe von 20 Euro. Einfach die Postkarte auf dieser Seite ausfüllen und uns zukommen lassen. Die Prämie erstatten wir, sobald die Mitgliedserklärung bei uns eingegangen ist.

Berufseinstieg leicht gemacht

Wie finde ich meinen Traumjob und wie bewerbe ich mich richtig? Auch diejenigen, die noch keine genaue Vorstellung von ihrem zukünftigen Berufsleben haben oder noch in der Bewer-

bungsphase stecken, sind bei uns an der richtigen Stelle.

Die Broschüre „Berufsstart perfekt!“ ist gefüllt mit Tipps rund um die Jobsuche und hilft dabei, die eigenen Stärken und Interessen zu erkennen. Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Ausbildungsplatz.

→ Info

Da uns die persönliche Betreuung und Beantwortung von Fragen am Herzen liegt, sind wir über unsere **kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119** immer zu erreichen – an sieben Tagen die Woche rund um die Uhr.

11

Einfach den Antwort-Coupon in einem Briefumschlag an
**IKK Südwest
MS 3.1
Postfach
66098 Saarbrücken**
schicken.

Das Porto übernehmen wir gerne für Sie – anstatt einer Briefmarke einfach „Gebühr zahlt Empfänger“ vermerken.

Sie können den Coupon auch abfotografieren und ihn per E-Mail an service@ikk-suedwest.de senden.

Oder senden Sie ein Fax an die Nummer
06 81/9 36 96-4014.

Mitglieder werben Mitglieder



Neues IKK-Mitglied

Name, Vorname

Straße, Nr. PLZ, Ort

Telefon

Arbeitgeber Bisherige Krankenkasse

Empfohlen von

Name, Vorname

Straße, Nr. PLZ, Ort

Telefon

Für jede Werbung eines neuen IKK-Mitglieds bedanken wir uns bei Ihnen als kleine Geste mit 20 Euro.

Deutsche Post **ANTWORT**

**IKK Südwest
MS 3.1
Postfach
66098 Saarbrücken**

Optimale Behandlung bei chronischen Erkrankungen

Wer kennt es nicht? Der kleine Schnupfen, das Kratzen im Hals und im schlimmsten Fall auch mal eine ausgewachsene Grippe – jeder kämpft ab und an mit seiner Gesundheit, in den meisten Fällen ist dieser Zustand auch nur von kurzer Dauer. Doch was, wenn eine Krankheit nicht einfach nach ein paar Tagen verebbt, sondern sich über Wochen, Monate oder gar Jahre hinzieht, sie chronisch wird? Mit dem Behandlungsprogramm IKKpromed geht die IKK Südwest auf die Bedürfnisse chronisch erkrankter Patienten ein.

Für chronische Erkrankungen wurden spezielle Behandlungsprogramme – sogenannte Disease-Management-Programme (DMP) – entwickelt, die bei der IKK Südwest unter dem Namen IKKpromed angeboten werden.

Angeboten werden die IKKpromed-Programme für Patienten mit Asthma und anderen chronisch obstruktiven Atemwegserkrankungen, für Brustkrebspatientinnen und Menschen, die

an koronaren Herzerkrankungen, zum Beispiel einem Herzinfarkt, leiden. Für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 stehen ebenfalls spezielle Behandlungsprogramme zur Verfügung.

Sie garantieren eine qualitätsgesicherte Versorgung nach einheitlichen Leitlinien, die auf dem neuesten Stand der Wissenschaft basieren.





**Roland Engehausen,
Vorstand der
IKK Südwest**

„Mit den strukturierten Behandlungsprogrammen für chronisch kranke Menschen sind wichtige Instrumente zur Verbesserung der Versorgungsqualität geschaffen worden. Es ist auch gut und richtig, dass die Kosten für solche Krankheiten im Rahmen des Finanzausgleichs der Kassen, dem sogenannten Morbi-RSA, berücksichtigt werden. Die IKK Südwest setzt aber nicht nur auf die Behandlung bereits bestehender Krankheiten, sondern legt besonderen Wert auf Präventionsangebote zur Vermeidung oder Verschlimmerung chronischer Erkrankungen. Leider setzt hier der bestehende Finanzausgleich Fehlanreize, da die Ausgaben für solche Präventionsmaßnahmen nicht ausreichend berücksichtigt werden. Die IKK Südwest setzt sich hier für eine gerechtere Beitragsverteilung ein.“

Wie ist Ihre Meinung dazu? Schreiben Sie mir: Roland.Engehausen@ikk-sw.de.”

Was beinhaltet IKKpromed?

Die Patienten werden in ihre Behandlung miteinbezogen, über ihre Krankheit informiert und dazu geschult. Darüber hinaus tauschen sich die verschiedenen medizinischen Leistungserbringer über den Krankheitsverlauf des Patienten aus. Dieses Wissen aller Beteiligten ist Voraussetzung für rechtzeitiges und richtiges Handeln. Damit können unnötige Doppeluntersuchungen und Spätfolgen, gegebenenfalls sogar Operationen oder Krankenhausaufenthalte, vermieden und Medikamente gezielter eingesetzt werden. Ziel ist es, chronisch Kranken dadurch mehr Lebensqualität zu bieten.

Die Vorteile liegen auf der Hand

Entscheiden sich Patienten für eines unserer IKKpromed-Programme, profitieren sie von vielen Vorteilen. Die Behandlung wird optimal und individuell auf jeden Einzelnen abgestimmt. Indem die Teilnehmer selbst zu Experten gemacht werden, haben sie die Möglichkeit, die Behandlung aktiv mitzugestalten und gemeinsam mit dem Arzt einen persönlichen Behandlungsplan zu erstellen. Der betreuende Arzt koordiniert die Behandlung und nimmt sich Zeit für den Patienten, während dieser seine Empfehlungen besser verstehen und leichter umsetzen kann.

Damit keine wichtigen Untersuchungen versäumt werden, erinnert die IKK die Teilnehmer an persönliche Untersuchungstermine. Überflüssige

Tests oder Behandlungen müssen Patienten zukünftig nicht mehr über sich ergehen lassen. Die verschiedenen medizinischen Leistungserbringer, wie beispielsweise Ärzte und Krankenhäuser, arbeiten im Rahmen der IKKpromed-Programme eng zusammen und stimmen sich miteinander ab. Durch den gezielten Einsatz von Medikamenten kann deren Wirkung optimal genutzt und die Einnahmemenge in vielen Fällen reduziert werden. Die Patienten gewinnen mehr Selbstständigkeit und damit mehr persönliche Freiheit, ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und letztlich ihre Lebensqualität steigen.

Freiwillig und kostenfrei

Die Teilnahme an den Disease-Management-Programmen der IKK Südwest ist für IKK-Versicherte freiwillig und kostenfrei. In Bezug auf die Zuzahlungsbefreiung wirkt sich die Teilnahme an IKKpromed sogar positiv aus: Bei IKKpromed-Teilnehmern kann von einer Belastungsgrenze von 1 Prozent vom Bruttoeinkommen ausgegangen werden. Wird diese Belastungsgrenze im Laufe des Jahres erreicht, ist der Versicherte für den Rest des Kalenderjahres von weiteren Zuzahlungen befreit.

Erfolgreich mitwirken, aktiv im Alltag

Die IKK Südwest stellt den Programmteilnehmern umfassendes und kostenloses Informationsmaterial zur Erkrankung zur Verfügung,

welches ihnen hilft, den täglichen Umgang mit der Erkrankung zu verbessern. Im Rahmen gezielter Schulungen haben Versicherte die Möglichkeit, erfolgreich bei der Behandlung mitzuwirken. Dies hilft den Betroffenen, die vorhandene Krankheit in den Alltag zu integrieren, körperlich aktiv zu bleiben, Medikamente korrekt anzuwenden und möglichen Komplikationen rechtzeitig entgegenzuwirken.

Bei der Frage, welcher Arzt für das entsprechende IKKpromed-Programm infrage kommt, hilft die IKK Südwest gerne weiter. Die Behandlung während der Teilnahme an DMP-Programmen erfolgt durch besonders qualifizierte Ärzte, sogenannte DMP-Ärzte. Der gewählte Arzt muss die Berechtigung für die Betreuung innerhalb des Behandlungsprogramms haben und die Unterlagen für die jeweilige Diagnose erstellen. Wollen Patienten den Arzt wechseln, ist dies natürlich jederzeit möglich.

→ Info

Sie möchten mehr über die Disease-Management-Programme IKKpromed der IKK erfahren?

Ihr persönlicher Kundenberater informiert Sie gerne. Oder rufen Sie einfach unsere kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 an.

Gesundheit aktiv gestalten



Die Teilnehmer und Ausrichter des letztjährigen IKK-Symposiums.

Es ist wieder so weit: Am 13. und 14. April findet im Saarbrücker Congress-Centrum Saar zum zweiten Mal der Gesundheitskongress „SALUT! DaSein gestalten.“ statt und ermöglicht allen Interessenten einen Blick auf die Bereiche Versorgung und Gesundheitswirtschaft. Auch in diesem Jahr nimmt die IKK Südwest wieder teil und befasst sich im Rahmen eines Symposiums mit den kleinen und großen Fragen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Auch in diesem Jahr verknüpft der Kongress „SALUT! DaSein gestalten.“ wieder Impulse von Gesundheitsanbietern und regionalen Netzwerken mit den Lebenswelten von Bürgern und Patienten und stellt diese in den Kontext bundespolitischer Rahmensetzung. Unter dem Motto „Reformen nutzen – Innovationen gestalten“ werden Lösungen für die gemeinsamen Herausforderungen von Leistungserbringern, Kassen, Industrie und kommunalen Entscheidern ausgelotet. Dabei vereint der Gesundheitskongress einige wichtige Themenblöcke wie „Gesundes Arbeiten“, „Zukunft des Wohnens“ und „Kommunale Verantwortungsverantwortung“ mit bewährten Methoden aus den Bereichen Klinik, Reha und Niederlassung.

„Chefsache BGM – mit gesunder Führung zum Erfolg“

Um die Umsetzung des betrieblichen Gesundheitsmanagements, kurz BGM, vor allem bei den kleinen und mittleren Betrieben voranzutreiben,

beteiligt sich die IKK Südwest gemeinsam mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken sowie der Handwerkskammer des Saarlandes mit einem eigenen Symposium. Unter der Überschrift „Chefsache BGM – mit gesunder Führung zum Erfolg“ werden verschiedene Vorträge angeboten, wie zum Beispiel „Erfolgreich sein – erfolgreich bleiben: Ziele erreichen“ von Prof. Dr. Jan Mayer und „Die Rolle der Führungskraft im BGM – Warum schlechte Führung krank macht“ von Oliver Walle, dem BGM-Berater der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement.

Diskussion erwünscht

Mit dem Vortrag „Das betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK Südwest – passgenaue Lösungen für jede Unternehmensgröße“ stellt Projektleiter Gesundheitsförderung Frank Laubscher das BGM-Angebot der IKK Südwest vor. Im Anschluss lädt Prof. Dr. Thomas

Wessinghage, Prorektor der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, zum interaktiven Podiumsgespräch. Hier werden namhafte Experten mit Betriebsinhabern über die Möglichkeiten und Problematiken des BGM in Klein- und Mittelbetrieben diskutieren.

Gerechte Finanzierung des Gesundheitswesens

Aber auch jenseits des betrieblichen Gesundheitsmanagements ist die IKK beim Gesundheitskongress aktiv – bei der abschließenden Podiumsdiskussion zum Thema „Gerechte und nachhaltige GKV-Finanzierung. Voraussetzung für Innovation und verlässliche Versorgung“ ist sie durch Vorstand Roland Engehausen vertreten. Zusammen mit Vertretern aus dem Gesundheitswesen diskutiert er über eine bessere Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung und wie diese zukunftsfähig gemacht werden kann.

→ Info

Haben wir Ihr Interesse geweckt und wäre das Thema BGM auch etwas für Ihren Arbeitgeber? Dann informieren Sie ihn über unser Symposium auf dem Gesundheitskongress „SALUT! DaSein gestalten.“. Auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem **Webcode 0695** kann man sich ganz einfach online anmelden.

Fit im Alter

Von „Wer rastet, der rostet“ bis „Immer in Bewegung bleiben“ – es gibt unzählige Redewendungen, die darauf abzielen, Menschen zum Sport zu motivieren. Doch was, wenn Mann oder Frau älter wird und die Bewegung nicht mehr so leichtfällt? Wir geben Tipps und Anregungen, wie Sie sich auch im Alter Ihre körperliche Fitness bewahren und das Beste aus sich und Ihrem Körper herausholen können.



Es ist nicht immer der ganz große Sport, der die besten Ergebnisse erzielt, das Geheimnis der körperlichen Fitness versteckt sich häufig in den kleinen Feinheiten des Alltags. Nimmt man anstelle des Aufzugs auch mal die Treppe oder verzichtet auf die kurze Busfahrt zugunsten eines kleinen Spaziergangs, ist das schon die halbe Miete.

Das Angebot ist vielfältig

Wenn die Bewegung im Alltag nicht genügt, steht eine ganze Bandbreite an Sportarten zur Verfügung: Egal ob Schwimmen, Radfahren, Ballsport oder der Besuch im Fitnessstudio – jede Art von Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Für ältere Menschen besonders zu empfehlen sind Sportarten, die die Ausdauer trainieren. Die regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich nicht nur nachhaltig auf das Körpergefühl und den Stoffwechsel aus, sondern verbessert gleichzeitig die Durchblutung des Gehirns, erhöht die Schlafqualität und stabilisiert die Psyche.

Wem es im Gegensatz dazu an Bewegung mangelt, der kämpft oft mit gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck, Übergewicht sowie erhöhten Blutzucker- und Cholesterinwerten. Häufig kann das Auftreten von Demenz eine Folge sein.

Generell gilt: Je früher man sportlich aktiv wird, desto besser. Zu spät für einen Anfang ist es aber nie! Sinnvoll ist, eine Sportart auszuwählen, die einem gefällt. Ob Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Krafttraining oder Yoga und Pilates: Dreimal pro Woche eine halbe Stunde genügt, um sich auf Dauer in Form zu bringen.

Miteinander ist besser als allein

Neben der körperlichen Komponente spielt beim Sport auch der soziale Kontakt mit anderen Menschen eine wichtige Rolle. Ob beim Volleyballspielen im Team, beim gemeinsamen Ausflug mit der Wandergruppe oder beim Aquajogging – hier entstehen soziale Beziehungen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Während einsam und isoliert lebende Menschen häufig an Depressionen und anderen psychischen Krankheiten leiden können, verbessert der Kontakt mit Bekannten und Freunden den eigenen Umgang mit Stress, was wiederum Herz und Kreislauf stärken kann.

Auch in Situationen, in denen die Couch verlockender wirkt als der Weg ins Fitnessstudio, können Gemeinschaften wahre Wunder wirken: Das Miteinander in der Gruppe fördert maßgeblich die Motivation, die Regelmäßigkeit der Bewegung und macht schlichtweg mehr Spaß.

Man ist, was man isst

Ebenfalls nicht von der Hand zu weisen ist der positive Einfluss von guter Ernährung auf Körper und Geist. Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung ist nicht nur eine wichtige Grundlage für die volle Funktionsfähigkeit des Gehirns, sie steigert auch die allgemeine Leistungsfähigkeit und das körperliche Wohlbefinden. Schlemmen und Genießen darf an dieser Stelle ruhig großgeschrieben werden, denn eins weiß jeder – Essen macht glücklich!



→ Info

Seit 2015 unterstützt die IKK Südwest das Projekt „Senior Volley Saar“ des Saarländischen Volleyballverbandes. Hier kommen ehemalige Volleyballerinnen (ab 43 Jahre) und Volleyballer (ab 53 Jahre) einmal monatlich zusammen, um gemeinsam zu trainieren. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter **www.volleyball-saar.de**.



Lebensmittelunverträglichkeiten: Genuss mit Reue

Ein Stück Apfel oder eine Haselnuss genügen und schon spielt der Körper verrückt: Atemnot, Juckreiz, Schwellungen, Übelkeit und Erbrechen können die Reaktion auf den Verzehr bestimmter Lebensmittel sein. Doch nicht jede Unverträglichkeit ist eine Allergie.

Schon in der Antike wurde nicht jedes Nahrungsmittel von jedem Menschen vertragen: So berichteten zum Beispiel die Ärzte Hippokrates (500 v. Chr.) und Galen (200 n. Chr.) über Fälle von Lebensmittelunverträglichkeiten, die nach heutigem Wissensstand zu den allergischen Reaktionen zählen könnten. Doch erst 1906 wurde die Allergie erstmals von dem Wiener Kinderarzt Clemens von Pirquet definiert. Heute werden unter dem Überbegriff Lebensmittelunverträglichkeiten zwei Kategorien unterschieden:

- die echte Lebensmittelallergie
- die nicht-allergische Überempfindlichkeit bzw. Intoleranz

Allergie oder Intoleranz: Gleiche Symptome, unterschiedlicher Mechanismus

Bei einer echten Allergie ist immer das Immunsystem beteiligt: Es zeigt auf normalerweise harmlose Stoffe eine Überreaktion der körpereigenen Abwehr. Dem geht stets eine Sensibilisierung voraus: Der Körper hat beim Kontakt mit dem Lebensmittel irrtümlicherweise Antikörper

gebildet, die sich auch im Blut nachweisen lassen. Beim erneuten Kontakt kommt es dann zur allergischen Reaktion.

Bei einer Intoleranz spielt das Immunsystem dagegen keine Rolle. Auslöser für diese Art der Lebensmittelunverträglichkeit kann unter anderem ein Enzymdefekt sein, so zum Beispiel bei der Laktoseintoleranz. Für den Betroffenen spielt es allerdings kaum eine Rolle, ob es sich um eine Allergie oder eine Intoleranz handelt, die Symptome sind weitgehend die gleichen.

Vielfältige Beschwerden und Symptome

Eine Lebensmittelunverträglichkeit – ob Allergie oder Intoleranz – kann sich auf ganz verschiedene Arten äußern. Die Reaktion stellt sich meist nach kurzer Zeit ein: Die Symptome machen sich in der Regel innerhalb weniger Minuten, spätestens aber zwei Stunden nach dem Verzehr der jeweiligen Lebensmittel bemerkbar. Seltener sind Spätreaktionen, die 24 Stunden nach dem Verzehr auftreten. Am häufigsten sind die Haut, die Atemwege und

der Magen-Darm-Trakt betroffen. Herz-Kreislauf-Störungen sind eher selten. Besonders oft kommt das Orale Allergiesyndrom vor. Dabei schwellen Lippen und Zunge an, Mund- und Rachenschleimhäute jucken. Bei einer Lebensmittelallergie kann es in besonders schweren Fällen zum anaphylaktischen Schock kommen, der sogar tödlich enden kann. Die Folgen einer Lebensmittelunverträglichkeit sind zwar auch oft äußerst unangenehm, aber nicht lebensgefährlich.

So unterschiedlich die Symptome einer Lebensmittelunverträglichkeit oder -allergie sind, so verschieden sind auch deren Auslöser: Prinzipiell kann jedes harmlose Lebensmittel eine Reaktion auslösen. Die Wahrscheinlichkeit dafür richtet sich auch nach den Verzehrsgewohnheiten – und ist damit regional sehr unterschiedlich. So treten zum Beispiel in mediterranen Ländern vermehrt Fischallergien auf. In den USA nimmt die Erdnussallergie eine tragende Rolle ein, wohingegen diese in Europa eher selten auftritt. Und in Asien verursachen Reis und Soja oftmals eine Allergie.

Viele Kleinkinder reagieren bis zum dritten Lebensjahr auf Hühnerei, Milch und Nüsse. Diese Sensibilisierung verliert sich meist im Laufe des Heranwachstums. Bei Erwachsenen sind Pollenallergiker besonders oft auch von einer Lebensmittelallergie betroffen. Die Allergene mancher Pollen und Lebensmittel ähneln sich nämlich so

sehr, dass es zu einer sogenannten Kreuzallergie kommt.

Auch zwischen einzelnen Betroffenen gibt es große Unterschiede: So kann es zum Beispiel sein, dass ein Laktose- oder Fruktoseintoleranter, der nur kleine Mengen Laktose oder Fruktose zu sich nimmt, postwendend heftige Reaktionen wie Bauchkrämpfe oder Durchfall erleidet. Ein anderer Betroffener kann dagegen kleine Mengen der beiden Zuckerarten vertragen, ohne Symptome zu zeigen. So wird jeder Betroffene zum Einzelfall – und die Behandlung entsprechend schwierig.

Die Diagnose: Jetzt heißt es Geduld haben

Beim Auftreten von Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten wird der Arzt zunächst eine Vergiftung ausschließen. Danach beginnt die oftmals langwierige Suche nach möglichen Auslösern. Dazu gehört eine gute Selbstbeobachtung oder sogar ein Beschwerdetagebuch, um das oder die Nahrungsmittel ausfindig zu machen, die die Reaktion hervorrufen. Im nächsten Schritt können Hauttests, wie der Prick-Test, wichtige Anhaltspunkte geben. Dabei werden verdächtige Lebensmittelallergene in sehr geringer Dosis in die Haut gegeben, wo sie eine typische Rötung und Quaddelbildung verursachen. Zur weiteren Absicherung können unter anderem spezifische IgE-Antikörper im Blut gemessen werden. Auch eine sogenannte Auslassungsdiät kann Teil der Diagnosestellung sein: Nach Rücksprache mit dem Arzt oder Ernährungsberater wird probeweise für ein bis vier Wochen auf die vermutlichen Auslöser verzichtet. Gehen die Beschwerden in dieser Zeit zurück, wird der Speiseplan langsam um einige Lebensmittel erweitert. Die Diagnostik einer Lebensmittelallergie und -unverträglichkeit ist also ein echtes Detektivspiel: Es können Wochen oder Monate vergehen, bis feststeht, welche Nahrungsmittel

die Reaktion hervorrufen. Den endgültigen Nachweis liefert meist ein Provokationstest: Dabei wird das vermutete Allergen unter kontrollierten Bedingungen aufgenommen und eine Reaktion abgewartet. Je nach Schwere der Reaktion wird dieser Test in der Praxis oder Klinik unter Notfallbereitschaft durchgeführt.

Verzicht als Therapie?

Sind der oder die Übeltäter identifiziert, stellt sich für den Betroffenen die Frage, wie er seiner Krankheit begegnen kann. Die einzig sichere Methode, um Reaktionen zu vermeiden, ist der Verzicht. Bei Allergien gegen exotische Früchte ist das beispielsweise eine akzeptable Möglichkeit. Bei Menschen, die eine Unverträglichkeit gegen Grundnahrungsmittel haben, ist es dagegen schwierig, die entsprechenden Lebensmittel komplett vom Speiseplan zu streichen. Damit in solchen Fällen die Lebensqualität nicht zu stark eingeschränkt wird oder es gar zu Mangelerscheinungen kommt, ist eine Betreuung oder Beratung durch einen allergologisch geschulten Ernährungsberater besonders wichtig. Hilfestellung leistet auch die Europäische Kommission mit ihren Richtlinien zur Kennzeichnung von häufig allergen wirkenden Bestandteilen in Lebensmitteln. So müssen zum

Beispiel glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milchzeugnisse (einschließlich Laktose) sowie Soja und Sojaerzeugnisse ausgewiesen werden.

→ Info

Sie haben Fragen zu Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten? Marie-Louise Conen, Referentin Gesundheitsförderung bei der IKK Südwest, hilft Ihnen gerne weiter. Sie erreichen unsere Expertin telefonisch unter **06 51/94 83-138** und per E-Mail unter **marie-louise.conen@ikk-sw.de**.



Viele wichtige Fragen hat Marie-Louise Conen in einem Radiointerview beantwortet, das Sie sich auf unserer Webseite **www.ikk-suedwest.de** anhören können. Sie finden das Interview unter dem **Webcode 2908**.



Fitness fürs Gedächtnis

Der Begriff „Gehirnjogging“ ist gerade in aller Munde. Doch kann gezieltes Training die grauen Zellen wirklich fit halten? Und wie funktioniert der Sport fürs Gehirn?

Jeder von uns kennt das: Die Autoschlüssel sind plötzlich verschwunden und ohne einen Einkaufszettel wären wir im Supermarkt verloren. Und wie war noch gleich der PIN-Code für das Handy oder das Passwort für den E-Mail-Account? Tagtäglich sind wir in vielen Situationen auf unser Gedächtnis angewiesen. Und das nicht nur, wenn es darum geht, sich an ein Erlebnis aus der Kindheit zu erinnern, sondern eben auch bei ganz banalen Dingen. Wie wichtig unser Gedächtnis ist, merken wir meist erst dann, wenn es beeinträchtigt ist.

Wie funktioniert das Gedächtnis?

Als Gedächtnis bezeichnet man allgemein die Fähigkeit des Gehirns, Informationen zu speichern und zu einem späteren Zeitpunkt wieder zu aktivieren. Unwichtige, nicht gebrauchte Informationen werden dabei zurückgedrängt, um Speicherplatz für Neues zu schaffen. Grundsätzlich werden dabei der Arbeitsspeicher, auch Ultrakurzzeitgedächtnis genannt, das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis unterschieden. Im Ultrakurzzeitgedächtnis werden

Informationen nur vier bis zehn Sekunden lang gespeichert, das Kurzzeitgedächtnis bringt es immerhin auf etwa 20 Minuten, während das Langzeitgedächtnis bestimmte Informationen ein Leben lang speichert – sofern unser Gehirn gesund bleibt.

Wenn wir eine Information über unsere Sinne wahrnehmen, gelangt sie zunächst in den Arbeitsspeicher. Hier wird die Informationsflut strukturiert und bewertet. Ist die Information relevant, wird sie in das Kurzzeitgedächtnis weitergeleitet. Dort entscheidet sich, ob sie wieder vergessen wird oder in das Langzeitgedächtnis übergeht. Diese Verfestigung funktioniert am besten in einem entspannten Zustand oder im Schlaf. Deshalb ist es zum Beispiel wichtig, seinem Gehirn nach dem Lernen die nötige Ruhe zu gönnen. Möchten wir uns später





an etwas erinnern, das im Langzeitgedächtnis gespeichert ist, brauchen wir wieder den Arbeitsspeicher. Seine Kapazität entscheidet darüber, wie schnell und effektiv nach Gedächtnisinhalten gesucht wird.

Gedächtnisleistung und Alter

Je älter man wird, desto mehr Erfahrungen hat man. Das lässt uns sicherer und ruhiger werden, hat aber auch Nachteile: Denn je größer die Erfahrung, desto seltener werden wir mit neuen Informationen konfrontiert. Das Gehirn ist weniger gefordert und seine Leistung sinkt. Außerdem werden mit fortschreitendem Alter die Zellen weniger gut mit Energie versorgt – auch im Gehirn. Das ist jedoch auf eine ununterbrochene Energiezufuhr angewiesen, um ständig leistungsfähig zu sein. Das langsame Nachlassen dieser Energieleistung kann schon ab einem Alter von 30 Jahren beginnen, bleibt aber meistens unbemerkt. Erst ab Mitte 50 kann es anstrengender werden, sich zu konzentrieren und sich etwas zu merken. Die geistigen Energiereserven sind dann schneller erschöpft. Dieser Prozess ist von Mensch zu Mensch verschieden, hat aber nichts mit Gedächtniserkrankungen wie Demenz zu tun.

Gehirnsport hält fit

Den meisten von uns ist inzwischen klar, dass Sport gut für die körperliche Fitness ist. Doch wie sieht es mit dem Gehirn aus? Braucht es

auch Fitness? Die Wissenschaft sagt: Ja. Das Gehirn will genauso gefordert werden wie unsere Muskeln. Ein regelmäßig trainierter Geist bleibt länger fit und leistungsfähig. Dabei gilt: Zweimal zehn Minuten am Tag reichen aus, um die grauen Zellen auf Trab zu halten. Vor- ausgesetzt, das Fitnessprogramm fürs Gedächtnis ist abwechslungsreich! Eintönige Übungen würden nur einzelne Fähigkeiten trainieren. Suchen Sie sich daher immer wieder neue Anregungen und fordern Sie Ihr Gehirn, zum Beispiel mit:

- Kreuzworträtseln oder Sudoku
- Denksportaufgaben, mit denen Logik und Strategie trainiert werden
- Gesellschaftsspielen wie Scrabble und Memory
- neuen Sprachen

Natürlich müssen es nicht immer ausgeklügelte Übungen sein. Es reicht auch schon, einen Text, den Sie ohnehin lesen wollen oder müssen, einfach mal umzudrehen, sodass die Buchstaben auf dem Kopf stehen. Diese Übung aktiviert Ihr räumliches Vorstellungsvermögen und lässt das Gehirn abseits der gewohnten Bahnen denken.

Besser erinnern und merken

Eine gute Übung, um sich Dinge im Alltag besser merken zu können, ist das sogenannte Bilderdenken. Bilder enthalten eine große



Menge an Informationen, die das Gehirn ganzheitlich erfassen und abspeichern kann. Deshalb ist es viel einfacher, sich an ein Bild zu erinnern als an auswendig gelernte Fakten. Speichern Sie Informationen, die Sie sich merken möchten, als Bild ab. Probieren Sie diese Technik zum Beispiel aus, wenn Sie sich an den Namen einer Person erinnern wollen: Stellen Sie sich vor, der Name der Person würde auf ihrer Stirn stehen. Dieses Bild ist ungewöhnlich und prägnant – und hilft dabei, sich zu erinnern.

Ähnlich funktioniert die sogenannte Verknüpfung: Versuchen Sie, zwei beliebige Begriffe miteinander zu verknüpfen, indem Sie eine Geschichte um die beiden Begriffe spinnen. So stellen Sie einen Zusammenhang her, der sich besser im Gedächtnis verankert. Je verrückter die Geschichte ist, umso besser für Ihre Erinnerung. Wenn es Ihnen jetzt noch gelingt, sich die Geschichte in Bildern vorzustellen, werden sich Verknüpfung und Bilderdenken bald ganz von selbst einstellen und Ihre Gedächtnisleistung bei alltäglichen Dingen unterstützen.

Generell gilt: Einkaufszettel, Taschenrechner und Handys sind zwar praktisch, entlasten aber unser Gehirn einfach viel zu oft. Versuchen Sie doch einfach mal, sich Dinge öfter zu merken oder im Kopf auszurechnen – auch so bleibt Ihr Gehirn fit.



Zwei
Bestnoten für
ZahnTOP und
AmbulantPLUS

**Doppelt ausgezeichnet –
doppelte Freude:
Zwei Auszeichnungen auf einmal!**



14KW65



TOP-Leistungen für IKK-Versicherte – jetzt auch wieder bestätigt.

Von Stiftung Warentest erhielt unser Tarif ZahnTOP die Bestnote. FocusMoney hat unseren Tarif AmbulantPLUS sogar zum zweiten Mal in Folge zum Testsieger ernannt. Profitieren auch Sie von unseren TOP-Angeboten! Sichern Sie sich die bessere Versorgung. Denn nur Sie selbst können sich vor hohen Zuzahlungen schützen: Mit einer Kranken-Zusatzversicherung der SIGNAL Krankenversicherung – ohne Wartezeiten und mit vereinfachtem Beantragungsverfahren. Jetzt informieren!

SIGNAL IDUNA Gruppe, Hauptverwaltung Dortmund

Joseph-Scherer-Str. 3, 44139 Dortmund, Telefon 0231 135-7991

info@signal-iduna.de, www.signal-iduna.de/kv-zusatz

SIGNAL IDUNA 
gut zu wissen