Das Mitgliedermagazin der IKK Südwest
Februar 2023

für mich

Organspende

Was Sie unbedingt wissen sollten

We are family

Unser Wohlfühl-Leistungsplus für Familien

„Die Lust auf mehr Gesundheit wecken“

Fußballweltmeister Philipp Lahm über Fitness, Ernährung und Teamgeist im Alltag

IKK Südwest

INHALT

14 | TITELTHEMA

Philipp Lahm

Weltmeister-Kapitän Philipp Lahm spricht über Prävention, Teamgeist und Motivation

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT: Arzneimittelversorgung langfristig denken

6 | Das Plus für Ihre Gesundheit

7 | eAU macht Schluss mit Zettelwirtschaft

8 | Immer erreichbar und für Sie da

8 | Neu und schick – alles auf einen Blick

IMPRESSUM

FÜR MICH, Das Mitgliedermagazin der IKK Südwest • Regelmäßige Gesundheitstipps und Service-Informationen der IKK Südwest für ihre Kunden **HERAUSGEBER:** IKK Südwest, Europaallee 3 – 4, 66113 Saarbrücken **VERANTWORTLICHER REDAKTEUR:** Günter Eller **REDAKTION:** IKK Südwest – Sascha Berardo, Susanne Blum, Mike Dargel, Torsten Nenno, 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:** IKK Südwest, ©stock.adobe.com, ©istockphoto.com, ©shutterstock.com, Getty Images und FC Kaiserslautern, Dr. med. Gökmen Gül, Dr. Katja Schippel-Coressel, Fußballverband Rheinland, Bert Willer (birdyfoto), Lutwin Jungmann, DSO, Grundschule Gutberg Saarwellingen, KISS **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.

9 | Besser safe als sorry – mit NOW und TravelFit

10 | Der Patient im Mittelpunkt

12 | Gewusst, wie – Organspende

22 | Fit in allen Lebenslagen

24 | Von Herzen: Unser Wohlfühl-Leistungsplus für Familien

26 | Den Profifußball fest im Blick

SPIEL & SPASS

18 | Geistesblitz: Rätsel für Groß und Klein
(Lösungen auf Seite 20/21)

AUS DER REGION

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

Liebe Leserinnen und Leser,

in den vergangenen Monaten waren sie immer wieder Thema in der Presse, manche von Ihnen waren vielleicht sogar selbst betroffen – es geht um die Lieferengpässe bei bestimmten Medikamenten. Für uns als Krankenkasse hat die verlässliche Versorgung unserer Versicherten höchste Bedeutung, weshalb wir von der Bundesregierung entschiedenes Handeln fordern. Unsere Verwaltungsratsvorsitzenden Ralf Reinstädtler und Rainer Lunk erklären *auf den beiden folgenden Seiten*, was getan werden muss, um solche Situationen in Zukunft zu vermeiden.

Wie immer finden Sie auch in dieser Ausgabe Ihrer *für mich* viele weitere interessante und lesenswerte Beiträge. Besonders stolz sind wir darauf, dass wir Philipp Lahm, den Kapitän der Weltmeistermannschaft von 2014, für ein Interview gewinnen konnten. Mittlerweile Familienmensch und Unternehmer, spricht er nicht nur über Prävention und welche Bedeutung Motivation dabei hat, sondern gibt auch zehn einfache Tipps für ein gesünderes Leben. Los geht's auf *Seite 14*.

Nicht nur für Philipp Lahm spielt die Familie inzwischen die wichtigste Rolle im Leben. Auch für uns als Krankenversicherer ist das Thema „Familie" eine Herzensangelegenheit. Wir möchten für Sie und Ihre Lieben da sein – insbesondere in der Zeit der Familienplanung und nach der Geburt wollen wir Sie bestmöglich unterstützen. Unser großes Wohlfühl-Leistungsplus für Familien stellen wir Ihnen ab *Seite 24* vor.

Und nun viel Spaß mit der aktuellen Ausgabe.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth Daniel Schilling

Arzneimittelversorgung langfristig denken

In der Apotheke zu stehen und ein dringend benötigtes Medikament – zum Beispiel ein unverzichtbares Antibiotikum im akuten Krankheitsfall oder eine überlebenswichtige Dauermedikation – nicht zu bekommen, ist eine schwierige Situation. Genau das passiert aber gerade in Deutschland – denn viele Arzneimittel sind und waren in den letzten Monaten nicht lieferbar.

Für Ralf Reinstädtler und Rainer Lunk, die beiden Verwaltungsratsvorsitzenden der IKK Südwest, eine unhaltbare Situation. Doch komplexe Themen wie Lieferengpässe bei Medikamenten bedürfen langfristigen Handelns – kurzfristige Lösungen sind nur schwer zu finden. „Wir benötigen eine strategische Herangehensweise, um die zukünftige Verfügbarkeit von Arzneimitteln zu verbessern“, erläutert Lunk. „Aktuell ist die Produktion sehr stark im Ausland gebündelt, etwa in Indien oder China, was die Versorgung störanfällig macht. Hier sollte unter Einbezug des EU-Auslands diversifiziert werden, auch wenn dies keine Garantie dafür ist, dass Lieferengpässe dauerhaft vermieden werden können.“

Rainer Lunk

Auch das Aussetzen der Festbeträge für Kinderarzneimittel greift laut Lunk allenfalls kurzfristig. „Diese verkappte Kostenerhöhung für das deutsche Gesundheitssystem halte ich dauerhaft nicht für sinnvoll. Denn auch wenn Pharmaunternehmen höhere Preise verlangen können, ist keineswegs sicher, dass dies die Produktion ankurbelt oder für den Standort Deutschland größere Kontingente bereitgestellt werden.“

Ralf Reinstädtler

Für Ralf Reinstädtler ist klar: Zusätzliche Belastungen für Versicherte müssen unbedingt vermieden werden. „Für all diejenigen, die aktuell Medikamente benötigen, sie aber nicht erhalten, ist die Situation bereits schwer genug“, konstatiert Reinstädtler. „Auch wenn Importarzneimittel oder durch Apotheken hergestellte patientenindividuelle Rezepturen teurer sind, müssen die Kosten für Versicherte gleich bleiben. Die IKK Südwest übernimmt daher die Kosten für Einzelimporte aus dem Ausland für Fieber- und Schmerzsäfte sowie für Antibiotika. Auch die Herstellung von patientenindividuellen Rezepturen für die Apotheken wird erleichtert.“

Für die Zukunft setzt Reinstädtler auf die Einführung eines Frühwarnsystems. „Die Hersteller wären dann verpflichtet, Lieferengpässe frühzeitig zu melden, was es uns möglich macht, schneller zu reagieren. In anderen Ländern ist das bereits üblich – es gibt aus meiner Sicht keinen Grund, warum ein Frühwarnsystem nicht auch bei uns eingeführt werden sollte.“

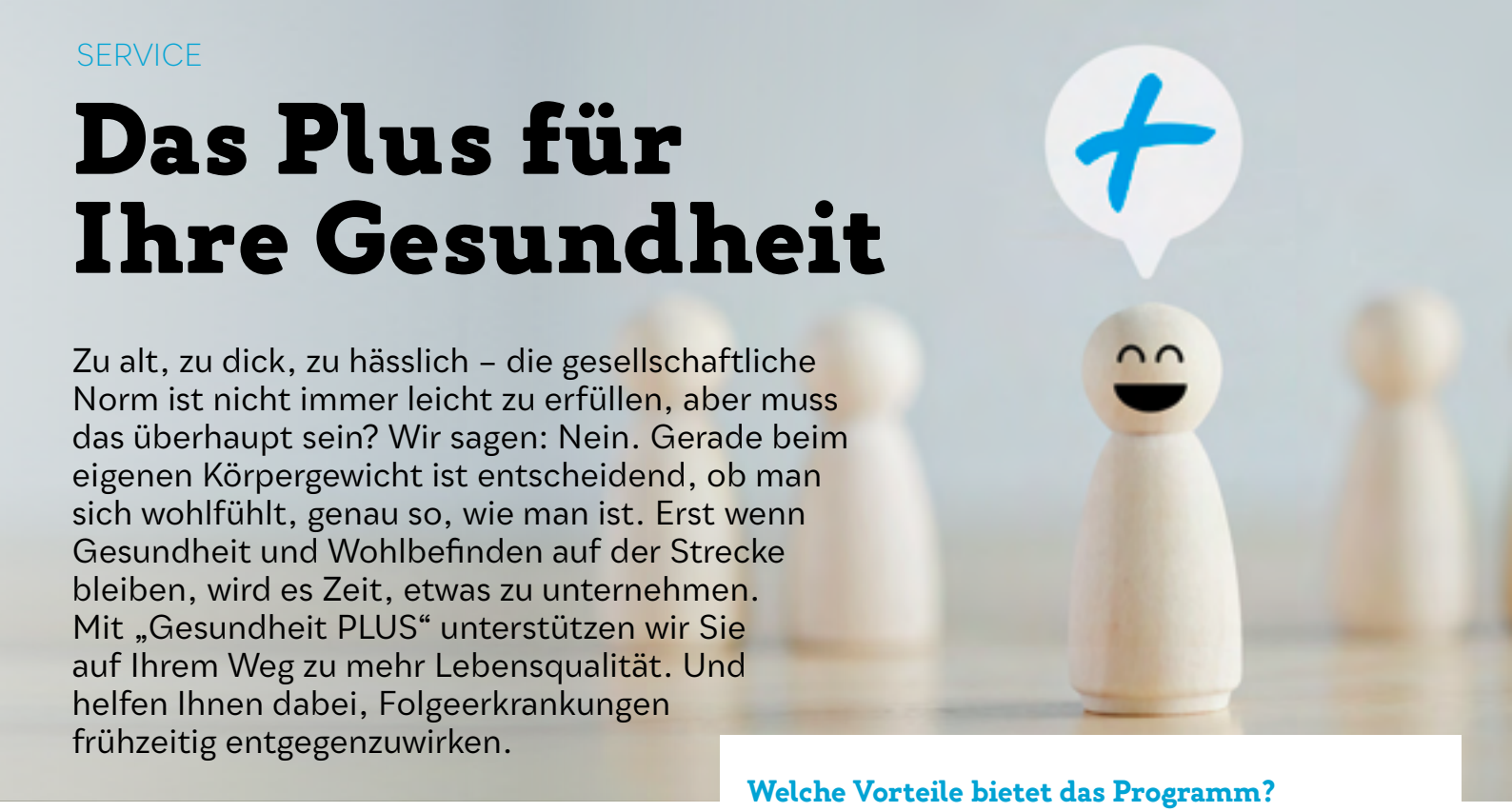
Zum Verantwortungsbereich des Verwaltungsrats gehören auch die Vorstandsverträge. Die darin enthaltenen Gehälter veröffentlichen wir gern im Sinne des Transparenzgedankens. Für das Jahr 2022 ergeben sich folgende Vergütungselemente:

Prof. Dr. Jörg Loth:
Bruttojahresvergütung einschl. Beitrag zur betrieblichen Altersversorgung: 198.190,85 Euro
Nutzung Dienstwagen: 8.952,00 Euro

Daniel Schilling:
Bruttojahresvergütung einschl. Beitrag zur betrieblichen Altersversorgung: 197.164,58 Euro
Nutzung Dienstwagen: 8.613,00 Euro

Mehr zum *Verwaltungsrat*

Das Plus für Ihre Gesundheit



Zu alt, zu dick, zu hässlich – die gesellschaftliche Norm ist nicht immer leicht zu erfüllen, aber muss das überhaupt sein? Wir sagen: Nein. Gerade beim eigenen Körpergewicht ist entscheidend, ob man sich wohlfühlt, genau so, wie man ist. Erst wenn Gesundheit und Wohlbefinden auf der Strecke bleiben, wird es Zeit, etwas zu unternehmen. Mit „Gesundheit PLUS“ unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität. Und helfen Ihnen dabei, Folgeerkrankungen frühzeitig entgegenzuwirken.

Die Zahlen sind alarmierend: Nach Angaben des Robert Koch-Instituts sind rund zwei Drittel der Männer und etwas mehr als die Hälfte der Frauen in unserem Land übergewichtig. Tendenz steigend.

Um Menschen, die mit überschüssigen Kilos zu kämpfen haben, und adipös Erkrankten zu einer besseren Lebensqualität zu verhelfen sowie etwaige Folgeerkrankungen frühzeitig zu entdecken, haben wir das Programm „Gesundheit PLUS“ in unser Versorgungsangebot aufgenommen.

Was beinhaltet das Programm?

Zu Beginn wird der aktuelle Gesundheitsstatus des Patienten erhoben. Nach einem ausführlichen und individuellen Gespräch mit dem behandelnden Arzt erfolgt dann die Therapieplanung, gegebenenfalls vereinbaren Arzt und Patient dabei auch entsprechende Therapieziele. Hinweise zu geeigneten Präventionsangeboten runden das Programm ab.

Wer kann an „Gesundheit PLUS“ teilnehmen?

Teilnehmen können Versicherte in Rheinland-Pfalz, die sich aufgrund der gesicherten Diagnose Adipositas Grad I bis III in ärztlicher Behandlung befinden, sowie Versicherte mit einem Body-Mass-Index (BMI) > 25 und auffälligem Fettverteilungsmuster. Die Teilnahme an „Gesundheit PLUS“ ist für unsere Versicherten kostenfrei.

Welche Vorteile bietet das Programm?

Etwaige Begleit- und Folgeerkrankungen werden frühzeitig erkannt und die Wahrscheinlichkeit schwerer Krankheitsverläufe vermindert. Die Lebensqualität Betroffener sowie deren Gesundheitskompetenz werden hingegen im Zuge der Behandlung gesteigert.

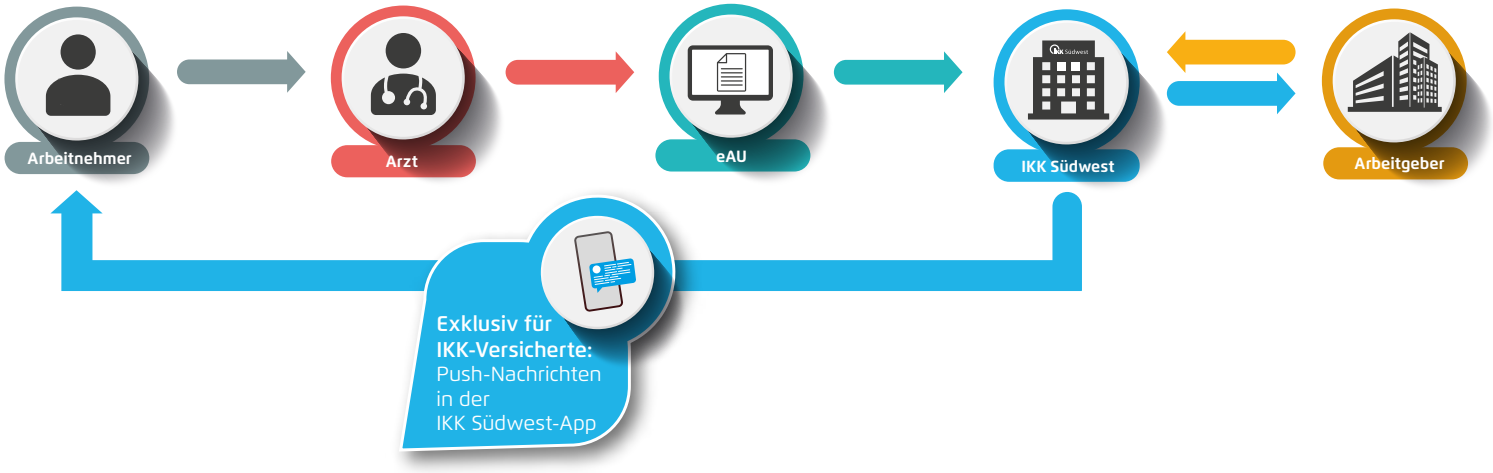
Welche Ärzte sind dabei?

Welche Vertragsärzte aus Rheinland-Pfalz am Versorgungsprogramm teilnehmen, erfahren Sie von Ihrem *persönlichen Kundenberater*.

Dr. Katja Schippel-Coressel, Hausärztin, Diabetologin und Spezialistin für die Behandlung von Adipositas in Edesheim, zu „Gesundheit PLUS“: *„Mit dem zusätzlichen Angebot für Menschen mit Übergewicht erweitert die IKK ihr Versorgungsangebot und gibt betroffenen Versicherten die Möglichkeit, Folgeerkrankungen zu vermeiden und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Dabei können sie sich nun an ihren Hausarzt wenden und dort Hilfe bei der Gewichtsabnahme erwarten.“*

Mehr zu *„Gesundheit PLUS“*

eAU macht Schluss mit Zettelwirtschaft



Gesetzlich krankenversicherte Arbeitnehmer in Deutschland können aufatmen: Der „gelbe Schein“ hat seit 1. Januar 2023 endgültig ausgedient. Dadurch entfällt die lästige Pflicht, zwei der drei vom Arzt ausgehändigten Papierexemplare der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung weiterzuleiten. Die Digitalisierung macht's möglich.

Und so ist der neue Ablauf: Erst wird die Krankenkasse auf elektronischem Weg vom Arzt mit den AU-Daten versorgt. Nachdem der Beschäftigte seinen Arbeitgeber über die AU und deren Dauer informiert hat, fragt Letzterer die Krankmeldung bei der Krankenkasse ab.

Die Vorteile der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, kurz eAU, für den Patienten liegen auf der Hand: weniger Stress und Bürokratie, mehr Zeit fürs Wesentliche, nämlich fürs Gesundwerden.

Exklusives IKK-Highlight

Ein exklusives Highlight für IKK-Versicherte, die unsere *App* nutzen: Sie erhalten eine Push-Nachricht, sobald die eAU bei uns eingegangen ist und verarbeitet wurde. So sind Sie immer auf der sicheren Seite und können darauf vertrauen, dass Ihre Krankmeldung auch an den richtigen Stellen angekommen ist.

IKK Südwest-App

Unsere App bietet Ihnen natürlich noch mehr: Sie erinnert Sie beispielsweise an anstehende Impfungen, Sie können Ihre Medikation auf etwaige Wechselwirkungen überprüfen lassen und Ihre Vorsorgeuntersuchungen planen. Wenn Sie noch nicht registriert sind, am besten direkt über Link oder QR-Code nachholen!

Mehr zur *eAU*

Immer erreichbar und für Sie da

Kurz durchklingeln, Anliegen klären, fertig – unter der Hotline **06 81/38 76-1000** erreichen Sie das Serviceteam der IKK Südwest an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr. Und das ganz neu auch aus dem Ausland. Hierfür einfach die 0049 für Deutschland vorwählen und die 0 bei der Ortsvorwahl weglassen. So können Sie uns auch von weiter weg, sei es im Urlaub oder auf einer Geschäftsreise, telefonisch erreichen, wenn Sie uns etwas mitteilen möchten, eine Frage haben oder Hilfe beim Ausfüllen eines Formulars benötigen. Unsere Mitarbeiter freuen sich auf Ihren Anruf.

Sie möchten lieber direkt mit Ihrem persönlichen Kundenberater sprechen? Dann empfehlen wir Ihnen die *IKK Südwest-App* – hier haben Sie die Kontaktdaten Ihres festen Ansprechpartners immer griffbereit.

Neu und schick – alles auf einen Blick

Keine Frage: Langes Suchen im Internet nervt. Erst recht, wenn es um das komplexe Thema „Kranken- und Pflegeversicherung“ geht.

Um es Ihnen noch leichter zu machen, schnelle Infos und Antworten auf Ihre Fragen zu erhalten, haben wir unsere Website einer Frischzellenkur unterzogen. Kompakt, übersichtlich, modern – unter *www.ikk-suedwest.de* finden Sie auf einen Blick alles, was für Sie relevant und wichtig ist.

Sie haben Rückfragen zu unseren Leistungen oder Services und möchten gerne Kontakt zu uns aufnehmen? Das geht jetzt noch fixer und unkomplizierter: Unter dem Menüpunkt „Kontakt“ gelangen Sie mit einem Klick zu unserem Live-Chat. Oder Sie können direkt einen Termin für eine Beratung per Videotelefonie vereinbaren.

Klicken Sie doch einfach mal rein und besuchen Sie uns virtuell. Wir freuen uns auf Sie!

IKK Südwest NOW
www.ikknow.de

BESSER SAFE ALS SORRY – MIT NOW UND TRAVELFIT

Krank im Urlaub? Geht ja mal so was von gar nicht! Erst recht nicht, wenn's im Ausland passiert und man beim Arzt kräftig zur Kasse gebeten wird. Da geht die Urlaubslaune ziemlich schnell flöten …

Aber zum Glück gibt's IKK NOW. Da ist der Top-Krankenversicherungsschutz im Ausland nämlich nur wenige Klicks entfernt.

IKK TravelFit – Dein Rundum-Schutz für Auslandsreisen

Einfach vor Deinem Urlaubstrip in der NOW-App anmelden und am Auslands-Bonusprogramm IKK TravelFit teilnehmen. Hier wartet das Rundum-sorglos-Paket in Sachen Auslandsreiseschutz auf Dich – powered by Münchener Verein, unserem Kooperationspartner. Damit Du Dich zu 100 Prozent sicher fühlen kannst, wenn Du außerhalb Deutschlands unterwegs bist.

Und das Beste: Den Krankenversicherungsschutz Deines Vertrauens gibt's zum Nulltarif!

Dank Cashback mehr Geld in der Urlaubskasse

Mit IKK NOW sparst Du nicht nur die Prämie für die Reisekrankenversicherung, on top gibt's jede Menge Cashback, mit dem Du Deine Urlaubskasse so richtig zum Klingeln bringst. Bis zu 270 Euro jährlich sind drin dank Aktivbonus, Schritte-Challenge und Co.

Reisetasche schon gepackt? Dann noch schnell für NOW registrieren und Deinen Urlaub in vollen Zügen genießen!

Mehr zu *IKK NOW* und *IKK TravelFit*

Der Patient im Mittelpunkt

Menschen, die an einer chronischen Krankheit leiden, benötigen besondere medizinische Unterstützung. IKKpromed leistet genau das – und bietet Patienten eine individuelle Behandlung auf Augenhöhe.

Dr. med. Gökmen Gül, Facharzt für Diabetologie in Saarbrücken

Asthma, Diabetes, Krebs. Mehr als die Hälfte der Deutschen ist chronisch krank. Das geht aus einem Report des Instituts für Allgemeinmedizin der Goethe-Universität Frankfurt aus dem Jahr 2020 hervor.

Menschen mit einer chronischen Erkrankung sind auf eine spezielle medizinische Versorgung angewiesen. Das Ziel: Die Lebensqualität des Patienten zu steigern und dessen Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Hierzu müssen die behandelnden Ärzte und gegebenenfalls weitere Leistungserbringer wie Krankenhäuser und Rehazentren Hand in Hand arbeiten, um das bestmögliche Behandlungsergebnis zu erzielen.

IKKpromed – für eine optimale Versorgung

Mit den Chronikerprogrammen (auch Disease-Management-Programme, kurz: DMP, genannt) der IKK Südwest, die unter dem Namen **IKKpromed** zusammengefasst werden, erhalten Menschen, die an Asthma oder COPD, an Brustkrebs, Diabetes mellitus Typ I oder II oder an einer koronaren Herzkrankheit leiden, die Art von Versorgung, die ihre Erkrankung erforderlich macht. Ärzte und medizinische Einrichtungen arbeiten eng im Sinne des Patienten zusammen und stimmen sich ab. Somit gehören überflüssige Tests oder Doppelbehandlungen der Vergangenheit an. Und: Medikamente können noch gezielter eingesetzt und deren Wirkung optimiert werden.

Ein weiterer Vorteil: Im Sinne des Transparenzgedankens wird der Patient umfänglich über sein Krankheitsbild informiert und kann seine Behandlung dadurch aktiv mitgestalten. So stellt er gemeinsam mit seinem Arzt einen persönlichen Behandlungsplan auf.

Dabei ist die IKK Südwest immer an der Seite ihrer Versicherten und erinnert Patienten etwa an wichtige Untersuchungen. Wer sich gerne persönlich zum Thema „DMP“ und den Leistungen von IKKpromed beraten lassen möchte, erreicht die **IKK Gesundheits-Hotline 0800/0 119 000** an sieben Tagen die Woche rund um die Uhr.

DMP-Teilnahme von Experten empfohlen

Für Experten wie Dr. med. Gökmen Gül, Facharzt für Diabetologie in Saarbrücken, liegen die Vorzüge von DMP wie IKKpromed auf der Hand: „Chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus bedürfen intensiver medizinischer Beratungs- und Behandlungsleistungen und Patienten einer nachhaltigen Betreuung durch den Facharzt. Im Rahmen der Disease-Management-Programme schule ich meine Patienten im Umgang mit ihrer Erkrankung und koordiniere die individuell erforderlichen Behandlungsschritte in Absprache mit ihnen. Das alles mit dem Ziel, die Lebensqualität meiner Patienten zu verbessern.“

Und wann empfiehlt sich die Teilnahme an einem solchen Programm?

„Bei entsprechender Diagnose weise ich im Patientengespräch auf Programme wie IKKpromed hin. Je früher sich Patienten in ein DMP einschreiben, umso höher sind die Chancen, dass gesundheitliche Spätfolgen vermieden oder abgemildert werden können“, so Dr. Gül.

Mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden – zum Nulltarif

Wer sich für die Teilnahme an IKKpromed entscheidet, macht den ersten Schritt in die richtige Richtung. Hin zu einem freieren, selbstbestimmteren Umgang mit der eigenen Erkrankung. Und zur Perspektive eines Lebens mit mehr Wohlbefinden und Power, um den Alltag zu meistern. Dabei gilt: Die Teilnahme an den DMP-Chronikerprogrammen der IKK Südwest ist zu 100 Prozent kostenfrei.

Aber nicht nur das: Seit 1. Januar dieses Jahres können sich Versicherte die Teilnahme an IKKpromed zusätzlich bonifizieren lassen. Bis zu 20 Euro jährlich können auf den persönlichen *IKK Gesundheitsbonus* angerechnet werden. Noch ein Grund mehr, sich die umfassenden Leistungen von IKKpromed einmal näher anzuschauen.

Mehr zu *IKKpromed*

Gewusst, wie

Familie Fricke spricht über das Thema „Organspende“

Vor ein paar Tagen fand an Lenis Schule ein Organspendetag der IKK Südwest statt. Im Vorfeld hatte Leni darüber auch mit ihrer Familie gesprochen, wobei viele Fragen aufgekommen sind. Wie gut, dass sie die Fragen beim Organspendetag Experten wie Privatdozentin Dr. med. Ana Paula Barreiros von der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) stellen konnte.

Was ist eigentlich Organspende?

Organspende bedeutet, dass Organe wie das Herz oder die Nieren einem Menschen nach seinem Tod entnommen und einem anderen Menschen, der schwer krank ist und dessen eigenes Organ nicht mehr richtig arbeitet, verpflanzt werden können. Das kranke Organ wird also durch das gesunde Organ eines anderen Menschen ersetzt. Organspenden können auf diese Weise viele Menschenleben retten.

Darf jeder Organe spenden?

Jeder Mensch ab 16 Jahren darf selbst bestimmen, ob er nach dem Tod ein oder mehrere Organe spenden möchte. Mit 14 Jahren ist es bereits erlaubt zu widersprechen. Wenn man seine Organe spenden möchte, hält man das am besten in einem Organspendeausweis fest. Gibt es keine schriftliche Einwilligung, wird die Familie um eine Entscheidung gebeten, die dann überlegt, was der Verstorbene gewollt hätte. Im Vordergrund soll hierbei der Wille des Verstorbenen stehen.

Wie genau funktioniert eine Organspende?

Wenn die Voraussetzungen für eine Organspende erfüllt sind, wird der Verstorbene genau untersucht, denn die gespendeten Organe müssen „gesund“ sein, vor allem keine unerkannte Erkrankung wie Krebs in sich tragen, und zum Körper des Organempfängers passen. Die Ergebnisse der medizinischen Untersuchung sowie weitere wichtige Informationen zum Organspender werden an die Vermittlungsstelle Eurotransplant gesendet. Dort wird der am besten passende Empfänger gesucht. Gespendete Organe bekommen immer diejenigen Patienten, die besonders dringend ein neues Organ benötigen. Steht fest, wer die gespendeten Organe bekommt, werden diese entnommen, per Auto, Flugzeug oder Helikopter zu den Organempfängern transportiert und transplantiert. Gespendet werden können nicht nur Organe wie Herz, Niere, Leber, Lunge, Darm und Bauchspeicheldrüse, sondern

PD Dr. med. Ana Paula Barreiros ist Dozentin und Geschäftsführende Ärztin der Region Mitte der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO). Als Expertin unterstützt sie bereits seit Jahren die Organspendetage der IKK Südwest.

auch sogenannte Gewebe, etwa Augenhornhäute.

Ein Organ zu Lebzeiten zu spenden, ist nur bei wenigen Organen möglich, zum Beispiel bei der Niere. Normalerweise hat ein Mensch zwei Nieren und kann deshalb in bestimmten Fällen eine Niere spenden. Für solche Lebendspenden gibt es ebenfalls festgelegte Regeln, um vor allem sicherzustellen, dass die Spende freiwillig ist. Die meisten Organe werden aber nach dem Tod gespendet (postmortale Organspende).

Ist das auch ganz sicher?

Eine Organspende darf nur stattfinden, wenn feststeht, dass die Person wirklich tot ist. Dies ist der Fall, wenn der Hirntod eindeutig festgestellt wurde und zwar von zwei Fachärzten unabhängig voneinander und nach den Richtlinien der Bundesärztekammer. Dabei gibt es sehr strenge Regeln, die für ganz Deutschland gelten und unbedingt eingehalten werden müssen. Dies wird mehrfach bei der Todesfeststellung kontrolliert und genau dokumentiert. Zuvor tun die Ärzte alles, um das Leben des Patienten zu retten. Manchmal kann dem Menschen trotz aller Bemühungen nicht mehr geholfen werden und es kommt zur Entwicklung eines unumkehrbaren Ausfalls der Gesamtfunktion des Großhirns, des Kleinhirns und des Hirnstamms. Kreislauf und Atmung werden dann nur noch künstlich durch Beatmung und Medikamente aufrechterhalten. Nur bei dieser kleinen Gruppe von auf der Intensivstation Verstorbenen in Deutschland stellt sich überhaupt die Frage einer Organspende.

Darf man auch in höherem Alter noch Organe spenden?

Ja, eine Organspende ist in jedem Alter möglich. Entscheidend ist dabei, wie gesund der Spender ist, was nur bedingt vom Alter abhängt. Die bisher älteste Organspenderin Deutschlands war 98 Jahre alt, als ihre Leber entnommen und erfolgreich transplantiert wurde.

Und was macht man jetzt, wenn man seine Organe spenden will?

Die Bereitschaft zur Organspende einfach in einem Organspendeausweis eintragen – auch wer schon älter ist, kann jederzeit noch einen Organspendeausweis ausfüllen. Den Organspendeausweis gibt es in vielen Hausarztpraxen zum Mitnehmen, zudem kann er online bestellt und kostenfrei zugeschickt werden. Ganz wichtig ist aber auch, seinen Wunsch mit seiner Familie oder den engsten Freunden zu besprechen, damit diese auch wissen, was man sich für sich selbst wünscht.

Der nächste Organspendetag: 29. März in Saarbrücken im Schloss

Die Organspendetage der IKK Südwest

Mit unseren Organspendetagen möchten wir für mehr Aufklärung rund um dieses schwierige Thema sorgen. Die Veranstaltungen finden meist in weiterführenden Schulen statt, wo die Schüler mit Experten und Betroffenen reden und ihre Fragen loswerden können. Ziel ist es, die Schüler so zu informieren, dass sie eine fundierte Entscheidung zur Organspende treffen können. Und wenn sie diese Entscheidung auch mit Familie und Freunden diskutieren, freut uns das besonders – denn das Thema „Organspende“ braucht unbedingt mehr Beachtung.

Mehr zum Thema „*Organspende*“

Aktiv durchs Leben gehen – und die Lust auf Gesundheit wecken

Turnierdirektor der EURO 2024, Fußballprofi, Familienvater – und Gesundheitsunternehmer: Weltmeister-Kapitän Philipp Lahm gibt in seinem aktuellen Buch wertvolle Tipps für einen aktiven Lebensstil. In der *für mich* spricht er über gesundes Essen, seinen Alltag nach der Profikarriere und wie man in Sachen Gesundheit immer am Ball bleiben kann.

Herr Lahm, was bedeutet Gesundheit für Sie persönlich?

Philipp Lahm: Gesund zu sein und mich wohlzufühlen, das bedeutet mir mehr als jeder Pokal oder Titel im Sport. Ich habe mich – auch zu meiner aktiven Zeit als Profifußballer – schon immer eigenständig darum gekümmert, dass es mir gut geht.

Warum liegt Ihnen das Thema „Gesundheit" am Herzen?

Gesundheit ist eines der Topthemen unserer Zeit. Spätestens mit der Coronapandemie ist klar geworden, wie wichtig ein guter Gesundheitszustand ist, wie sehr wir uns glücklich schätzen können, wenn wir körperlich, mental und emotional fit sind. Ich möchte mit meinem Buch alle ermutigen, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, denn Gesundheit ist unser wichtigstes Kapital. Zugleich will ich den Menschen meine Lebensfreude vermitteln, die mich jeden Tag antreibt, mit der ich Weltmeister geworden bin und mit der ich mich heute um Familie und Beruf kümmere.

Alle Welt spricht von Prävention. Wie wichtig ist Vorsorge?

Ich weiß, dass Vorsorge wenig verlockend und immer ein bisschen anstrengend klingt. Dass man dazu neigt, erst aktiv zu werden, wenn etwas nicht funktioniert. Da braucht es dringend ein Umdenken. Ich möchte einfach die Lust auf mehr Gesundheit wecken, gar nicht so sehr, weil das die Risiken zu erkranken minimiert. Sondern ganz einfach, weil man viel mehr Spaß am Leben hat, viel mehr erlebt, besser schläft und ausgeglichener ist, wenn es einem gut geht.

Früher Fußball-Champion, heute Familienvater und Unternehmer. Wie sieht Ihr Alltag aus?

Ob Sie es glauben oder nicht: Ich führe ein Leben wie die meisten der 83 Millionen Bundesbürger auch. Ich gehe einer ganz normalen Arbeit nach, muss mich um Bürokram und Termine kümmern, bereite den Kindern das Frühstück zu, helfe bei den Mathe-Aufgaben, erledige die Familieneinkäufe oder koche. Mein Alltag stellt mir, wie uns allen, große und kleine Aufgaben, die ich möglichst gut erledigen will. Und dafür ist eine gute Gesundheit der beste Grundpfeiler.

Sie waren schon immer ein Teamplayer. Macht Sport in Gemeinschaft mehr Spaß?

Auf jeden Fall. Beim Sport geht es nicht nur um Selbstoptimierung, auch die soziale Komponente ist wichtig. Sport fördert die Gemeinschaft, den Zusammenhalt, die Toleranz, den Respekt und das Verständnis füreinander.

*Ihr Buch heißt: „Gesund kann jede*r!“. Aber sicher sollte nicht jeder beim Work-out gleich Vollgas geben …*

Darum geht es auch gar nicht. Natürlich kann jeder Sport treiben – im Rahmen seiner Möglichkeiten. Wenn man sich aufgrund von Einschränkungen unsicher fühlt, sollte man auf jeden Fall vorher mit seinem Arzt sprechen.

Die Botschaften für ein gesünderes Leben klingen oft zu einfach: nicht rauchen, nicht trinken, sich ausgewogen ernähren, sich genug bewegen. Doch wie besiegt man den inneren Schweinehund?

Das Schlüsselwort heißt: Motivation. Wie man Menschen mitnimmt, sie begeistert, auf sie eingeht – das habe ich als Mannschaftskapitän gelernt, aber auch als Familienvater und Unternehmer. Und ich lerne es heute noch jeden Tag. Natürlich möchte ich niemanden dazu drängen, Dinge zu tun, die er nicht mag. Ich möchte zu mehr Lebensfreude inspirieren, Ziele positiv formulieren. Wenn man bestimmte gesundheitsschädliche Gewohnheiten ablegen will, wie das Rauchen, darf man nicht immer nur sagen, wie schlecht das für die Lunge oder das Herz ist, sondern kann stattdessen sagen: „Freu dich drauf, wenn du endlich wieder richtig Luft bekommst und eine tolle Wanderung machen kannst, ohne gleich aus der Puste zu kommen.“

Vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg!

10 Weltmeister-Tipps für ein gesundes Leben

1. Bewusster atmen
Gönnen Sie sich eine Atempause. Mitzählen hilft dabei: Einatmen und im Kopf bis vier zählen, selbiges beim Ausatmen. Die Einheit zehnmal wiederholen.

2. Die innere Mitte finden
Schon zehn Minuten Meditation pro Tag sorgen für mehr Gelassenheit. Spezielle Apps und Videos können beim Einstieg helfen.

3. Wasser trinken
Experten empfehlen mindestens zwei Liter pro Tag. Der gesunde Nebeneffekt: Ausreichend Wasser trinken erhöht die Konzentration und beugt Müdigkeit vor.

4. Mehr bewegen
Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto. Es gibt viele Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

5. Nüsse statt Süßkram
Reduzieren Sie den Verzehr von Lebensmitteln, die mit Industriezucker angereichert sind. Zucker lässt Ihren Insulinspiegel Achterbahn fahren, das macht müde und matt. Ist der Insulinspiegel in Balance, lässt es sich länger konzentriert arbeiten. Brauchen Sie Nervennahrung, so greifen Sie zu Nüssen. Sie versorgen den Körper mit ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen. Die ideale „Kern-Energie“ für Ihren Körper!

6. Ernährung richtig timen
Salat am Abend raubt Ihnen den Schlaf. Verzichten Sie daher zu später Stunde auf Rohkost und Gerichte, die Ihnen schwer im Magen liegen. So gönnen Sie Ihrer Verdauung einen pünktlichen Feierabend. Das fördert einen ruhigeren und damit gesünderen Schlaf.

7. Sport als fester Termin
Firmenmeetings sind wichtig, Work-outs aber auch! Planen Sie daher feste Termine für Ihre Sporteinheiten im Kalender ein. Schon kleine, aber regelmäßige Bewegungseinheiten fördern das Wohlbefinden.

8. Tagebuch führen
Gedanken und Ziele zu notieren muss gar nicht kompliziert sein – Stichpunkte reichen völlig aus. Damit schaffen Sie Platz im Kopf und nutzen die Zeit während des Schreibens schon dazu, einen neuen Blick auf einige Dinge zu werfen. Schreiben Sie auch jeden Tag ein bis drei Dinge auf, über die Sie sich gefreut haben oder die Ihnen positive Energie gegeben haben. Das verbessert – wissenschaftlich belegt – Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden. In Ihrem Tagebuch können Sie später Ihren eigenen Weg nachvollziehen und schnell erkennen, was Ihnen wirklich guttut.

9. Telefonieren Sie mobil
Und das im wahrsten Sinne des Wortes! Soll heißen: Während des Gesprächs nicht sitzen bleiben, sondern aufstehen und ein paar Schritte gehen. Übrigens: Am Morgen sollte der digitale Begleiter nicht das Erste sein, was Sie in die Hand nehmen. Und abends auch nicht das Letzte.

10. Ziele setzen
Ziele nicht zu hoch stecken und sich selbst belohnen – wer sich realistische Tagesziele setzt, kann zufriedener auf das Erreichte zurückblicken. Das kann ein Telefonat sein, das Sie schon lange vor sich herschieben, oder auch der Wohnungsputz. Fangen Sie klein an, denn schon kleine Handlungen erzeugen das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit. Erreichte Ziele motivieren ungemein. Und sicher trauen Sie sich dann bald an größere Baustellen.

Geistesblitz

Rätsel für Groß und Klein

Welche Zahl passt?

Setzen Sie die richtigen Zahlen ein, um diese knifflige Rechenaufgabe zu lösen. Jedes Symbol steht für eine bestimmte Zahl.

○ = _____? △ = _____?

□ = _____? ⬠ = _____?

○ + ○ x ○ = 72

□ x □ + ○ : □ = 18

△ + ⬠ x ○ - □ = 45

⬠ - □ + △ x ○ = 73

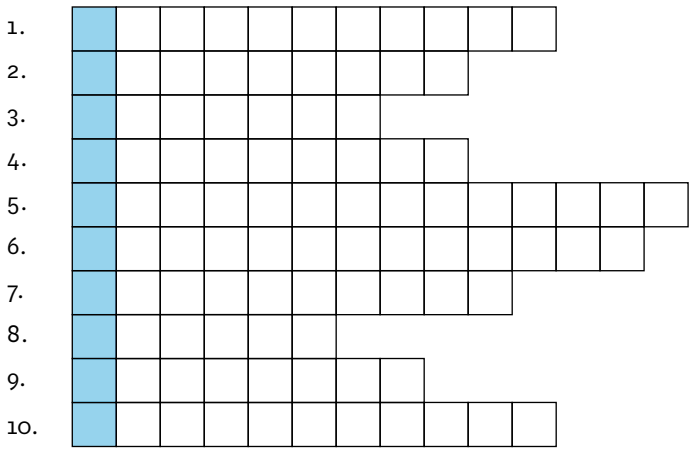
○ x △ : □ x ⬠ = _____?

Silbenrätsel

Mit den Silben können zehn Begriffe aus dem Bereich Gesundheit gebildet werden. Dabei helfen die Hinweise auf der rechten Seite. Wer knackt das Rätsel und findet das Lösungswort in den blauen Kästchen heraus?

AKU – APO – ARZT – DEHN – ER – FELL – HAUS – IM – KE – KEN – KO – KRAN – MEL – MU – NÄH – NAR – NI – PLAN – PUNK – RE – REI – RUNGS – SE – SE – TÄT – THE – TROM – TUR – ÜBUNG – ZAHN – ZEPT

1. Wie ein Hotel, nur viel gesünder
2. Abwehrmechanismus gegen Krankheitserreger
3. Der Schlaf bei einer OP
4. Sorgt dafür, dass Muskelkater keine Chance hat
5. Darauf steht, was man essen soll
6. Das einzige Geschäft, das in einen Koffer passt
7. Behandlung, die mit Nadelstichen gegen Schmerzen hilft
8. Wie die Backanleitung, aber vom Arzt verschrieben
9. Wer sich vor ihm fürchtet, putzt zu selten die Zähne
10. Haariges Schlaginstrument im Ohr



IKK·KIDS

Der doppelte Fred

Die meisten Freds in diesem Bild gibt es zweimal. Welche beiden Freds kommen nur einmal vor? Und welcher dreimal?

FREDS SCHERZFRAGE

Was bekommt man, wenn man Spaghetti um einen Wecker wickelt?

Die Lösungen gibt's auf den beiden folgenden Seiten!

Einfach umblättern und checken, ob alles richtig ist.

Geistesblitz

Rätsel für Groß und Klein

LÖSUNGEN

Welche Zahl passt?

Setzen Sie die richtigen Zahlen ein, um diese knifflige Rechenaufgabe zu lösen. Jedes Symbol steht für eine bestimmte Zahl.

○ = 8 ? △ = 9 ?

□ = 4 ? ⬠ = 5 ?

○ + ○ x ○ = 72

□ x □ + ○ : □ = 18

△ + ⬠ x ○ - □ = 45

⬠ - □ + △ x ○ = 73

○ x △ : □ x ⬠ = 90 ?

Silbenrätsel

Mit den Silben können zehn Begriffe aus dem Bereich Gesundheit gebildet werden. Dabei helfen die Hinweise auf der rechten Seite. Wer knackt das Rätsel und findet das Lösungswort in den blauen Kästchen heraus?

AKU – APO – ARZT – DEHN – ER – FELL – HAUS – IM – KE – KEN – KO – KRAN – MEL – MU – NÄH – NAR – NI – PLAN – PUNK – RE – REI – RUNGS – SE – SE – TÄT – THE – TROM – TUR – ÜBUNG – ZAHN – ZEPT

1. Wie ein Hotel, nur viel gesünder
2. Abwehrmechanismus gegen Krankheitserreger
3. Der Schlaf bei einer OP
4. Sorgt dafür, dass Muskelkater keine Chance hat
5. Darauf steht, was man essen soll
6. Das einzige Geschäft, das in einen Koffer passt
7. Behandlung, die mit Nadelstichen gegen Schmerzen hilft
8. Wie die Backanleitung, aber vom Arzt verschrieben
9. Wer sich vor ihm fürchtet, putzt zu selten die Zähne
10. Haariges Schlaginstrument im Ohr

1. KRANKENHAUS
2. IMMUNITÄT
3. NARKOSE
4. DEHNÜBUNG
5. ERNÄHRUNGSPLAN
6. REISEAPOTHEKE
7. AKUPUNKTUR
8. REZEPT
9. ZAHNARZT
10. TROMMELFELL

Der doppelte Fred

IKK·KIDS

Die meisten Freds in diesem Bild gibt es zweimal. Welche beiden Freds kommen nur einmal vor? Und welcher dreimal?

FREDS SCHERZFRAGE

Was bekommt man, wenn man Spaghetti um einen Wecker wickelt?

Essen rund um die Uhr

Fit in allen Lebens

Ernährung, Bewegung, Entspannung – das sind nur drei der Facetten von Gesundheit. Sie begegnen uns überall in unserem Leben: in der Kita, in der Schule, im Arbeitsleben und im Privaten. *IKK Lifeaktiv* bietet mit vielen Kursen, Projekten, Seminaren und Veranstaltungen die Möglichkeit, in jeder dieser Lebenssituationen noch mehr zu tun. Heute stellen wir Ihnen vier davon vor: zwei Programme für Kitas, unsere nagelneuen LIVE Workouts und die Aktivzeit-App.

Innere Stärke fördern

Gesundheitsförderung kann gar nicht früh genug anfangen. Darum haben wir zusammen mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. das Projekt „Kita macht stark“ mit dem Fokus auf seelischer Gesundheit ins Leben gerufen.

Hier lernen pädagogische Fachkräfte, wie sie die innere Stärke von Kindern aufbauen und unterstützen können. Welche Faktoren es zu beachten gibt, ist dabei genauso Thema wie Beispiele dafür, wie sich der Kita-Alltag so gestalten lässt, dass die Resilienz von Kindern noch stärker gefördert wird. Und da die Voraussetzung für starke Kinder auch starke Erzieher sind, wird auf sie ein besonderes Augenmerk gerichtet.

Mehr zu *Kita macht stark*

Mit Bewegung zum Erfolg

Ausreichend Bewegung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die gesunde Entwicklung von Kindern. Trotz ihres natürlichen Bewegungsdrangs fehlt es daran aber oft schon bei den Kleinsten – sei es wegen fehlender Angebote oder durch den Einfluss von Handy & Co.

Kitas in Rheinland-Pfalz, die das Thema in ihrem Konzept verankern und so ein auf Bewegung ausgerichtetes Umfeld anbieten, können sich nun zertifizieren lassen. Die IKK Südwest ist Partner des Vereins Bewegungskindertagesstätten Rheinland-Pfalz e. V., der das Qualitätssiegel „Bewegungskita Rheinland-Pfalz“ verleiht. Dabei wird vor allem darauf geachtet, dass Bewegung ein hoher Stellenwert eingeräumt wird. Fünf Bereiche sind besonders wichtig: die wöchentlichen Bewegungs- und Spielangebote, die Qualifikation des Personals, die Gestaltung der Räumlichkeiten und des Außengeländes sowie das gesamte pädagogische Konzept der Kita.

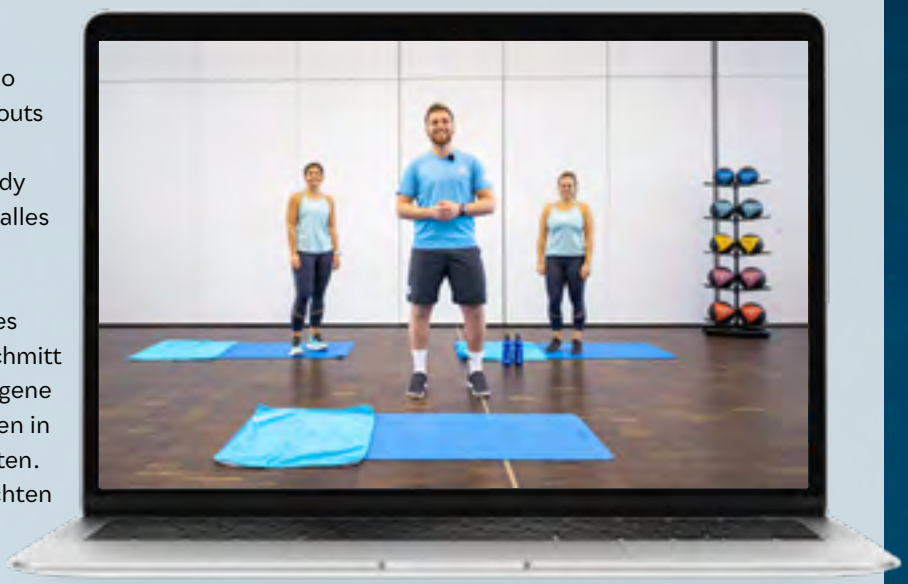
Mehr zu *Bewegungskita Rheinland-Pfalz*

lagen

Fit mit LIVE Workouts

Das Wohnzimmer per Klick zum Fitnessstudio machen – das geht mit den neuen LIVE Workouts der IKK Südwest. Vom klassischen Full Body Workout über Rückenfit, Bauchkiller und Body & Soul ist bei unseren Fitness-Live-Streams alles dabei.

Unter Anleitung unserer IKK-Fitness-Coaches Karolin Breitbarth, Marco Cimini und Thea Schmitt (v. l.) kann jeder das Training genau an die eigene Leistung anpassen, denn alle Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten. Mitmachen geht ganz einfach: Zum gewünschten Kurs anmelden, mit einem internetfähigen Gerät zuschalten, fertig.



Mehr zu unseren LIVE Workouts im *Veranstaltungskalender*

Allzeit aktiv

Gerade im gehobenen Alter gilt: Wer sich ausreichend bewegt, hält Körper und Geist in Schwung. Und lebt so ein gesünderes Leben – nicht nur schweren Krankheiten wird so effektiv vorgebeugt, auch das Wohlbefinden steigert sich deutlich.

Unsere IKK Aktivzeit-App hilft Ihnen dabei: Hier können Sie Ihren täglichen Spaziergang oder Ihre Wanderrunde eintragen – und damit virtuell durch das Saarland reisen. Durch Ihre erfassten Aktivitäten begeben Sie sich vom Startpunkt Saarbrücken aus auf eine einzigartige Tour. Dabei machen Sie Station an verschiedenen Orten, wo Sie mit Ausflugs- und Gesundheitstipps belohnt werden. Unbedingt reinschauen!

Mehr zu *IKK Aktivzeit*

Von Herzen: Unser Wohlfühl-Leistungsplus für Familien

Die Geburt eines Kindes – ein im wahrsten Wortsinn wundervolles Ereignis, das mit großer Vorfreude verbunden ist. Wir wissen, worauf es in dieser besonderen Zeit ankommt, weil auch wir stolze Mamas, Papas und Großeltern sind. Getreu unserem Motto „We are family“ sind wir für Sie und Ihren Nachwuchs da. Fühlen Sie sich mit unserem starken Leistungsplus für Familien zu jeder Zeit wohl und gut aufgehoben.

Wenn ein Kind das Licht der Welt erblickt, das hat doch immer etwas von einem kleinen Wunder. Erst recht, wenn es das eigene Kind ist.

Wir als Familienkrankenkasse können nachempfinden, was Sie als werdende Eltern bewegt. Und welche Leistungen rund um das Thema „Schwangerschaft und Geburt“ Sie sich wünschen. Es freut uns, Sie in dieser ganz besonderen Zeit begleiten zu dürfen. Mit Leistungen, die perfekt zu Ihrer momentanen Lebenssituation passen. Damit Sie sich entspannt zurücklehnen und die Vorfreude auf Ihr Baby in vollen Zügen genießen können.

So unterstützen wir werdende Mütter mit **Vorsorgeleistungen**, die über den gesetzlichen Standard hinausgehen. Bis zu einem Gesamtbetrag von 150 Euro je Schwangerschaft erstatten wir Ihnen die Kosten für Untersuchungen wie die Nackenfaltenmessung oder den Toxoplasmose-Test. Auch zusätzliche Ultraschalluntersuchungen bezuschussen wir.

Darüber hinaus beteiligen wir uns an den Kosten für **nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel**. Reichen Sie einfach die ärztliche Verordnung, zum Beispiel für ein homöopathisches Präparat, samt Rechnung bei uns ein, und wir erstatten Ihnen bis zu 30 Euro des Rechnungsbetrags.

Perfekt vorbereitet, und das wahlweise auch zu zweit

Von den richtigen Atemtechniken über die einzelnen Phasen einer Geburt bis hin zum Wickeln des Säuglings – im **Geburtsvorbereitungskurs** lernt man so einiges, gerade, wenn man zum ersten Mal schwanger ist. Wer nicht allein zum Geburtsvorbereitungskurs gehen möchte, profitiert von unseren Mehrleistungen während der Schwangerschaft. So übernehmen wir nicht nur die Kurskosten für die werdende Mama, sondern auch für den Partner oder eine Begleitperson aus dem engsten persönlichen Umfeld. Dafür muss er oder sie nicht einmal bei uns versichert sein. Also am besten gleich für einen Kurs anmelden, um top informiert zu sein!

Versorgung durch die Hebamme Ihres Vertrauens

Eine Geburt ist etwas sehr Intimes. Darum ist es umso wertvoller, eine Hebamme an seiner Seite zu wissen, zu der man bereits während der Schwangerschaft ein Vertrauensverhältnis aufbauen konnte. Genau das möchten wir Ihnen ermöglichen – und beteiligen uns mit bis zu 250 Euro je Schwangerschaft an den Kosten für die **Hebammenrufbereitschaft**.

Hallo, Baby! Hallo, Bonus!

Ihr Kind ist auf der Welt? Wir gratulieren Ihnen herzlich und wünschen Ihnen, Ihrer Familie und Ihrem Nachwuchs nur das Beste! Zur Begrüßung des neuen Erdenbürgers erhalten Sie von uns einen **Babybonus** in Höhe von 50 Euro, wenn Sie Ihr Kind bei uns kostenfrei familienversichern. Weisen Sie uns einfach die Durchführung der U1- und U2-Untersuchung nach, und wir überweisen Ihnen als kleines Willkommensgeschenk Ihren Babybonus. Einen zusätzlichen Bonus in Höhe von bis zu 50 Euro gewähren wir Ihnen, wenn Sie sich im Zuge der Geburt für ein Familien- beziehungsweise Elternzimmer im Krankenhaus entschieden haben. Als Nachweis dient hier einfach die Rechnung der Klinik.

Keine halben Sachen bei der Kinderwunschbehandlung

Sie probieren schon länger, auf natürlichem Weg schwanger zu werden? Das kann sehr belastend sein, erst recht, wenn man tief in die Tasche greifen muss, um die eventuell notwendige Behandlung im Rahmen der **künstlichen Befruchtung** zu erhalten. Wir sind in dieser nicht einfachen Zeit an Ihrer Seite und verdoppeln den gesetzlich vorgeschriebenen Zuschuss von 50 auf 100 Prozent der Gesamtkosten, bis zu einem Betrag von 1.000 Euro je Behandlungsversuch.

Unser Dankeschön an Sie!

Sie finden, dass auch Ihre Bekannten, Freunde und Verwandten vom Leistungsplus der IKK Südwest profitieren sollten? Dann empfehlen Sie uns doch weiter. Für jedes Neumitglied bedanken wir uns bei Ihnen mit ***25 Euro***!

Mehr zum Wohlfühl-Leistungsplus der IKK Südwest für Schwangere und Familien unter *www.ikk-family.de*

Den Profifußball fest im Blick

Schule, Freizeit, Wochenende – so sieht das Leben der meisten 15-Jährigen aus. Nicht so für Montrell Culbreath, der nicht nur für den FC Kaiserslautern aufläuft, sondern seit Kurzem auch das Trikot der deutschen und der US-amerikanischen Junioren-Nationalmannschaften trägt. Wer seine Vorbilder sind und wie er so viel Fußball und Schule unter einen Hut bringt, hat er *für mich* im Interview erzählt.

Hallo Montrell. Erst einmal herzlichen Glückwunsch zur Berufung in die deutsche Nationalmannschaft. Weißt Du noch, wo Dich die Nachricht erreicht hat?

Montrell Culbreath: Hallo, und vielen Dank. Ja, klar weiß ich das noch, das war auf dem Nachhauseweg von der Schule. Ich habe gleich meine Mama angerufen, weil ich mir nicht sicher war, ob ich wirklich im Kader bin, oder nur auf Abruf stehe. Ich habe mich unglaublich gefreut.

Zum Einstand gab es im September ein 3:0 gegen Österreich. Wie war das erste Spiel auf internationaler Bühne für Dich?

Es war sehr aufregend und eine sehr schöne Erfahrung.

2022 hatte aber noch mehr in petto, im November wurdest Du auch für die US-Junioren nominiert – kein Problem dank doppelter Staatsbürgerschaft. Was war bewegender für Dich?

Ich würde sagen, es war genauso aufregend, da es ja für die USA auch meine erste Nominierung war. Daher kamen dort auch sehr viele neue Eindrücke und Erfahrungen auf mich zu.

Für Deutschland und den FCK läufst Du im Mittelfeld auf, bei den USA als rechte Spitze. Wo fühlst Du Dich wohler?

Ich werde beim FCK eigentlich auch meistens als rechter Flügel eingesetzt – das ist schon meine Hauptposition, auf der ich mich sehr wohlfühle. Aber im Mittelfeld spiele ich auch ab und an.

Wer sind Deine großen Vorbilder? Und was findest Du an ihnen besonders gut?

Mein Vorbild ist Kylian Mbappé. Ich mag, wie er spielt. Er ist sehr schnell und schafft es wie kaum ein anderer, sich mit Finten perfekte Abschlusssituationen herauszuspielen.

Mit den Spielen im Verein, den Nationalteams und der Schule hast Du einiges zu tun. Wie bekommst Du das alles unter einen Hut?

Manchmal ist es ein bisschen schwer, aber ich habe eine tolle Schule, die mich bestmöglich unterstützt. Wenn ich für Lehrgänge oder Spiele fehlen sollte, kann ich den Stoff anderweitig nachholen. Auch wenn ich eine Arbeit verpasse, bekomme ich die Möglichkeit, diese nachzuschreiben.

Bleibt da überhaupt noch Zeit für andere Hobbys und Freunde? Oder einfach mal relaxen?

Für andere Hobbys bleibt nicht wirklich viel Zeit. Meine Freunde treffe ich schon, wenn ich Zeit habe.

Was machst Du am liebsten, wenn sich mal nicht alles um Fußball dreht?

Playstation mit Freunden spielen oder einfach nur Netflix schauen.

Du hast mit 15 schon eine Menge erreicht – Du spielst bei einem der traditionsreichsten Vereine Deutschlands und in zwei Nationalmannschaften. Was sind Deine Ziele für die Zukunft?

Wie bei jedem Spieler ist es natürlich mein Ziel, im Profifußball anzukommen. Dafür arbeite ich jeden Tag. Aber ich weiß auch, dass das ein sehr langer Weg ist. Wenn ich dann während meiner Karriere den einen oder anderen Titel gewinnen würde, wäre das wirklich überragend. Auch davon träumt wahrscheinlich jeder Fußballer in meinem Alter.

Und jetzt nicht ganz so weit vorausgeschaut: Was steht für Dich als nächstes an?

Mein nächster Schritt ist einfach, mich weiterzuentwickeln. Alles andere lasse ich auf mich zukommen.

Vielen Dank für das Interview, Montrell. Wir wünschen Dir viel Erfolg für die Zukunft!

Einmal durchchecken, bitte!

Save the date!
29.03.2023

Wie hoch ist der Fettanteil in meinem Körper? Und sollte ich mehr Wasser trinken? Antworten auf diese Fragen bringt eine moderne Körper-Analyse ans Licht.

Möchten auch Sie sich mal von Kopf bis Fuß durchchecken lassen? Dann kommen Sie einfach am Mittwoch, 29. März, in unsere Gesundheitsmanufaktur, Luisenstraße 21, nach Wiesbaden. An diesem Tag können Interessierte ihre Körperzusammensetzung feststellen lassen. Durchgeführt werden die professionellen Scans von Gesundheitsexpertin Franziska Pakulat und Ernährungscoach Stefanie Huba. Anhand der Ergebnisse erhalten Sie im Anschluss gezielte Tipps für noch mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Kommen Sie vorbei, der Check ist kostenfrei!

Anmeldung zur Gesundheitsmessung:

Stefanie Huba, Ernährungscoach BSA
stefanie.huba@ikk-sw.de

Mit Kompetenz in die Zukunft

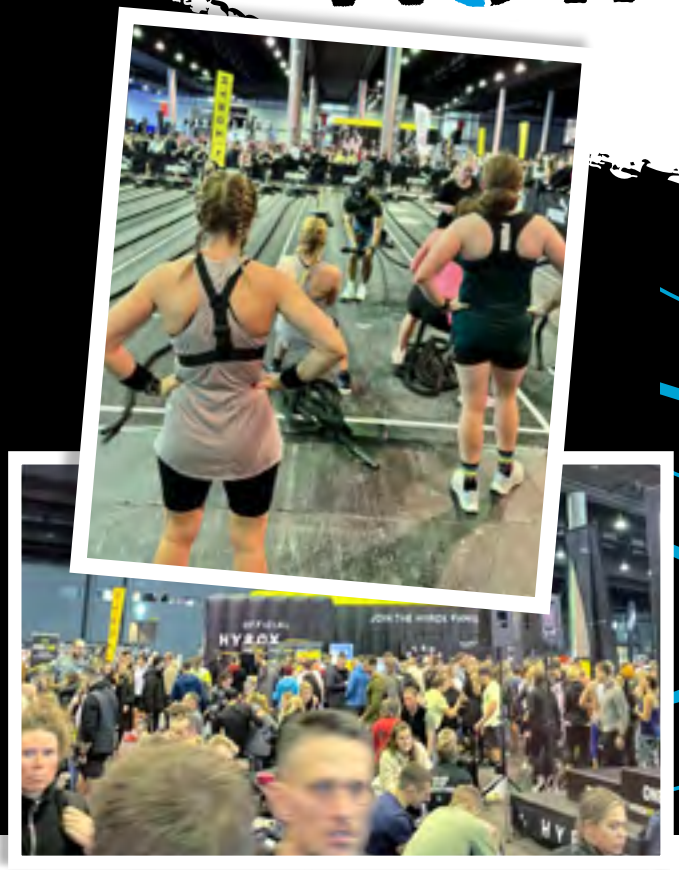
Bereits seit einigen Jahren findet in Wiesbaden der Glückstag statt, bei dem sich alles um ein gesundes Miteinander, Mut und Lebensfreude dreht. Im Rahmen eines Aktionstages lud die Glückstag-Initiatorin Christine Stibi junge Menschen in ein provisorisches Glückslabor ein – eine Art „Ideenfabrik“, in der die Schüler der CBS International Business School in Mainz sich bewusst machen konnten, wie sich mit der richtigen Mental Power eine glückliche und gesunde Zukunft gestalten lässt.

Insgesamt 13 „Zukunftskompetenzen“ fanden die Schüler besonders wichtig, darunter auch das Thema „Zivilisationskrankheiten“. Wie man derlei Krankheiten gezielt vorbeugen kann, darüber hat die IKK Südwest – als offizieller Gesundheitspartner des Wiesbadener Glückstages – vier kompakte Videos erstellt. Darin gibt es nicht nur allerlei Wissenswertes für die Schüler, sondern auch Tipps für eine gesunde und glückliche Zukunft.

IKK NOW goes Fitness

Wer sich mal so richtig auspowern wollte, war beim Hyrox Event in Frankfurt genau an der richtigen Adresse. Bei dem Fitnesswettkampf rund um Ausdauer- und Krafttraining wetteiferten mehr als 2.200 Teilnehmer gleichzeitig auf dem Frankfurter Messegelände. Dabei stand nicht nur das Erzielen von Höchstleistungen, sondern vor allem die Community – das Miteinander – im Fokus.

Mittendrin bei diesem Event, das einen aktiven, gesunden und modernen Lifestyle fördern will: das NOW-Team der IKK Südwest mit einer Kaffee-Bar. In Halle 3 konnten sich die Teilnehmer nicht nur einen besonderen Koffein-Kick abholen, sondern ihren Körper auch gleich auf Herz und Nieren prüfen lassen.



KINDERleicht in Form kommen

Um Übergewicht bereits im Kindesalter anzugehen, hat die IKK Südwest das einzigartige Programm „KINDERleicht in Form kommen“ ins Leben gerufen. Darin vermitteln Ernährungswissenschaftlerin Stefanie Huba (l.) und Sportwissenschaftlerin Petra Naske den teilnehmenden Eltern und Kindern die Grundlagen von gesunder Ernährung und die Bedeutung von Bewegung. Um Zuckerfallen geht es dabei genauso wie den auf Lebensmitteln zu findenden Nutri-Score, aber auch Trends wie E-Sport werden genauer untersucht.

Der Kurs, der Platz für zehn Teilnehmer bietet, richtet sich an leicht übergewichtige Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahren. Die zehn jeweils 30-minütigen Einheiten finden komplett online statt, für die Teilnahme ist lediglich ein internetfähiges Gerät notwendig. Bei Interesse können Sie sich über den nebenstehenden Link anmelden, der nächste Kurs startet am 16. Februar.

Mehr zu *KINDERleicht in Form kommen*

Über Ranzen und Schulwege

Wenn Kinder in die Schule kommen, ist das für sie eine aufregende Zeit. Denn der Schulstart ist ein bedeutender Schritt, mit dem sie endlich zu den „Großen“ gehören. Auch für die Eltern beginnt ein neuer Lebensabschnitt – oft begleitet von vielen Fragen: Was gibt es bei den Themen „Schulranzen“ und „Rückengesundheit“ zu beachten? Wie können Eltern ihre Kinder auf dem neuen Schulweg unterstützen? Und welche Bedeutung hat Bewegung für die Entwicklung und das Lernen?

Für die Eltern der angehenden ABC-Schützen der Katholischen Kindertageseinrichtung St. Markus in Speyer gab es Antworten auf diese und viele weitere Fragen beim Elternabend der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und der IKK Südwest. In kurzweiligen Vorträgen und einer offenen Gesprächsrunde vermittelten die Experten von BAG und IKK viele Infos und Tipps – einem perfekten Start in die 1. Klasse steht somit nichts mehr im Weg.

Mehr zum Projekt *„Fit für die Schule“*

„Kuhle Sache“ mit der IKK Südwest

Ernährung ist wichtig – erst recht im Kindesalter. Doch was hat es mit den fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag auf sich? Und wie viel Zucker versteckt sich in Durstlöschern?

Um diese und viele weitere Fragen dreht sich eine neue, vierteilige Vortragsreihe der IKK Südwest. Renate Geeb vom Land Frauen Verband Rheinhessen e. V. sprach mit Eltern und Kindern der Integrativen Gemeindekindertagesstätte Bobenheim-Roxheim über das Thema „Gesunde Ernährung“. Im Rahmen des Vortrags nahm die Landfrau beispielsweise unter dem Motto „Kuhle Sache“ Milch, Joghurt und Quark unter die Lupe und erklärte die „gesunde Kern-Energie“, die in vielen Vollkornprodukten steckt. Zum Abschluss schwangen Groß und Klein dann selbst den Kochlöffel und zauberten gemeinsam kleine, aber gesunde Gerichte.

KultTour – das Wandererlebnis in der Pfalz

Save the date!
26.02.2023

Die Stiefel schnüren und die Pfalz in all ihren Facetten erleben – darum geht es bei unseren KultTour-Wanderungen, die wir zusammen mit dem Radiosender Antenne Kaiserslautern veranstalten.

Am 26. Februar ist es wieder so weit, diesmal in der Region Otterberg bei Kaiserslautern: Auf insgesamt 15 Kilometern warten etliche Highlights und ein abwechslungsreiches Programm auf die Wanderer. Wir begeben uns auf die Spuren des Mönchordens der Zisterzienser, vorbei an landschaftlichen Besonderheiten wie dem Lanzenbrunner Weiher und dem freigelegten Steinbruch am Scheidwald. Und damit Sie auf Ihrer Wandertour bei Kräften bleiben, spendiert unser Partner WASGAU allen Teilnehmern einen leckeren Vesperbeutel mit regionalen Produkten.

Wenn Sie Lust bekommen haben, melden Sie sich einfach an. Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung zur KultTour:

Olaf Schlösser, Kundenberater
olaf.schloesser@ikk-sw.de

Die erste KultTour im Oktober 2022 führte durch malerische Wälder hin zur Brauerei Unterhammer, einem der Highlights der Tour. Beim gemeinsamen Essen mit musikalischer Untermalung fand die Wanderung ihren Ausklang. Ein kleines Video finden Sie *hier*.

Sportliche Highlights im Saarland

Am 17. Dezember war es wieder so weit: Im Theater am Ring in Saarlouis wurden die besten Saarsportler des Jahres 2022 für ihre herausragenden Leistungen geehrt. Als bestes Saar-Team setzte sich die SV Elversberg durch, den Titel „Saarsportlerin des Jahres“ errang Radsportlerin Lisa Klein. Als bester Nachwuchssportler wurde Turner Daniel Mousichidis ausgezeichnet. Auch die IKK Südwest, die sich seit vielen Jahren für die Förderung von Gesundheit und Sport im Saarland einsetzt, nahm an den Feierlichkeiten teil. So gratulierte und übergab Geschäftsführer Günter Eller (2. v. l.) gemeinsam mit Thomas Klein (Vorstand LC Rehlingen, 2. v. r) die Trophäe „Victoria“ an Richard Ringer (Mitte), der im Sommer bei der Marathon-EM in München die Goldmedaille gewann.

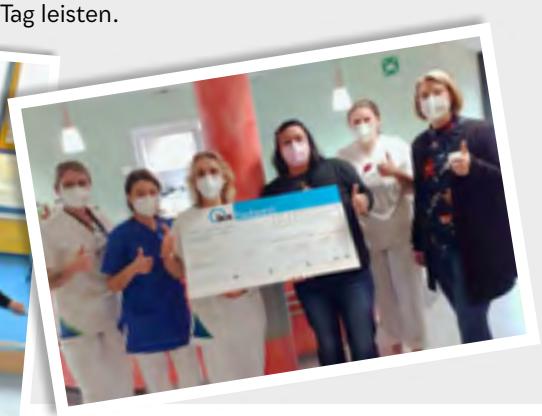
Ein weiterer Höhepunkt im Dezember: die Ehrung des IKK Talent Teams. Bei der Bestenfeier des Saarländischen Leichtathletik Bunds zeichnete IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth die Nachwuchssportlerinnen Maja Schorr, Anna-Sophie Schmitt, Emely Rothfuchs und Ksenia Helios (v. l.) für ihre besonderen Leistungen aus.

Weihnachtliche Spenden für die gute Sache

Für die Menschen in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland da sein – das hat sich die IKK Südwest als Krankenkasse aus der Region auf die Fahne geschrieben. Und auch bei den Mitarbeitern der IKK wird das Engagement für die gute Sache großgeschrieben.

Darum initiierte der Personalrat im Saarland eine Weihnachtsaktion, bei der die großartige Spendensumme von 1.600 Euro zusammenkam.

Ein toller Erfolg, von dem inzwischen auch die Louis-Braille-Schule in Lebach (l.), die Grundschule Gutberg in Saarwellingen (Mitte) sowie die Palliativstation der Kinderklinik Kohlhof in Neunkirchen profitieren. Unsere Personalräte Daniel Fries und Nicole Kleber sowie IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth freuten sich, die Spenden überreichen zu können, und lobten die hervorragende Arbeit, die die Empfänger jeden Tag leisten.



Herzgesund im saarländischen Fußball

Herzkrankheiten sind ein Dauerthema in unserer Gesellschaft – und damit auch im Fußball. Um Vereinen und Spielern größtmögliche Sicherheit zu bieten, haben sich der Saarländische Fußballverband, die IKK Südwest und der Verein Herzgesund e. V. zusammengetan, um mit den Cardio Days für mehr Aufklärung und Wissen zu sorgen.

So auch aktuell: Zusammen mit Dr. Florian Egger vom Sportwissenschaftlichen Institut der Universität des Saarlandes besucht die IKK Südwest Vereine, um mit einem Vortrag zu Herzgesundheit umfassend zu informieren. Auch ein Vortrag zum Thema „Herzsicherheit“ vom Deutschen Roten Kreuz gehört mit zum Programm. Abgerundet wird das Angebot durch die Vorstellung von Herzmessungen durch den Herzgesund e. V.

Rund um die Cardio Days gibt es zudem noch ein ganz besonderes Angebot: Das Team um Dr. Egger führt Untersuchungen bei den Aktivenmannschaften der teilnehmenden Vereine durch, um Risiken in Sachen Herzgesundheit zu erkennen und, wenn notwendig, frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen.

Wenn auch Ihr Verein Interesse an unseren Cardio Days hat:

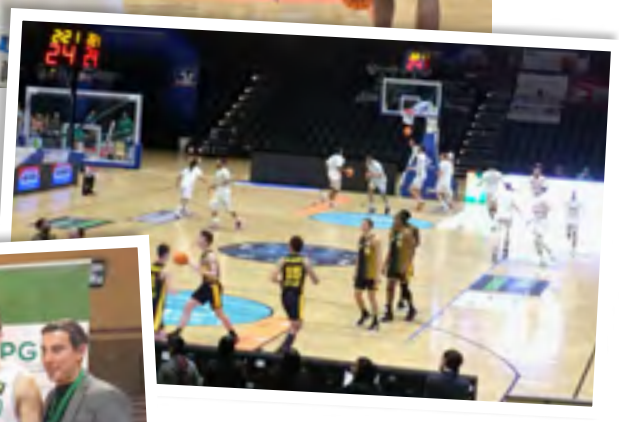
Dirk Müller, Projektleiter Gesundheitsförderung
dirk.mueller@ikk-sw.de

Demenz ein Gesicht geben

„Demenz, was dann?“ – so nennt sich eine Ausstellung, die seit mehreren Jahren in saarländischen Städten und Gemeinden großen Anklang findet. Dabei können sich Angehörige und Interessierte auf zwölf ansprechenden Präsentationstafeln über das Thema „Demenz“ informieren. Die von der Landesfachstelle Demenz Saarland konzipierte Infoschau klärt über Ursachen der Erkrankung auf, hält aber auch Tipps und Adressen bereit, wie und wo Angehörige konkrete Unterstützung finden.

Mitte Januar machte die Ausstellung in Losheim am See Station – im ortsansässigen Globus-Markt. Unterstützt wurden die Ausstellungsmacher von KISS, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland, sowie der IKK Südwest – wir waren unter anderem mit einem Infostand für die zahlreichen Besucher vertreten.

GO Baskets!



Jubel, Fangesänge und bunte Transparente: In der CGM Arena in Koblenz ist mächtig Stimmung unterm Dach. Erst recht, wenn die EPG Baskets zu ihren Heimspielen antreten. So wie gegen das Team der Porsche BBA Ludwigsburg, bei dem sich die Koblenzer Basketballer vor gut gefüllten Zuschauerrängen richtig ins Zeug legten. Das begeisterte nicht nur das Publikum, sondern führte auch zum souveränen und hochverdienten 107:51-Erfolg.

Ganz nah am Geschehen war auch die IKK Südwest mit Basketballfan Fred. Vor dem Spiel und in den Pausen ging es für das sportliche Faultier auf Körbejagd, nach dem Spiel stand es zusammen mit den Spielern der Baskets für lustige Erinnerungsfotos bereit.

Für die Baskets sieht es in diesem Jahr übrigens richtig gut aus, in der regulären Saison belegen sie den 2. Platz. Vielleicht gelingt sogar der ganz große Wurf: der Aufstieg in die zweithöchste deutsche Liga ProA. Wir drücken die Daumen!

Mit dem FVR auf Torejagd

Früh übt sich, wer mal ein echter Joshua Kimmich, Niclas Füllkrug oder Thomas Müller werden will. Wohl mit ein Grund, warum der Fußballverband Rheinland (FVR) mit Projekten wie „Fußball macht Schule“ für Spaß und Begeisterung bei Nachwuchskickern sorgt.

Seit 2017 unterstützen wir den FVR dabei, Fußball-AGs in Ganztagsschulen anzubieten und so bereits im Kindesalter für mehr Bewegung zu sorgen. Seit Projektbeginn im Jahr 2012 gingen mehr als 23.000 Schüler auf spielerische Art und Weise auf Torejagd – ein großartiger Erfolg, den wir in Zukunft weiter ausbauen möchten.

Darum sind wir stolz, dass wir diese Kooperation kürzlich verlängern konnten. Bereits jetzt gibt es viele Ideen für neue Projekte und eine noch intensivere Zusammenarbeit, unter anderem im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement. Wir freuen uns auf die nächsten Jahre als Partner des FVR.

Flüchtlingen helfen

Auch ein Jahr nach Beginn des Kriegs in der Ukraine ist die Hilfsbereitschaft gegenüber Flüchtlingen ungebrochen. Ein gutes Beispiel hierfür sind die Mitglieder von „Ukraine-Hilfe Koblenz e. V.“. Dieser im Oktober 2022 gegründete Verein hat sich zum Ziel gesetzt, den mittlerweile mehreren tausend Kriegsflüchtlingen in der Region Koblenz Hilfe und Orientierung zu bieten, beispielsweise bei der Wohnungs- und Jobsuche. Besonders liegen den Vereinsmitgliedern die ukrainischen Kinder am Herzen, denn gerade die Jüngsten leiden am stärksten unter den traumatischen Erlebnissen.

Erst kürzlich nutzte der Verein die Möglichkeit, sich den Besuchern des IHK Welcome Centers in Koblenz zu präsentieren. Ziel dieser Kontaktbörse war es, die Geflüchteten dabei zu begleiten, auf dem hiesigen Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.

Der Verein erfährt nicht nur breite Unterstützung aus Sport und Politik, sondern auch von der IKK Südwest. Als regionaler Krankenversicherer sind wir für die Geflüchteten und ihre Helfer die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema „Deutsche Krankenversicherung“. Eine tolle Sache, für die wir uns gerne einsetzen!

Wer mehr über den Verein erfahren und sich engagieren möchte, findet *hier* Informationen.

Besuch aus dem Bundestag

Ende des vergangenen Jahres war MdB Mathias Mieves zu Gast bei der IKK Südwest. Das Mitglied des Gesundheitsausschusses diskutierte mit Vertretern aus Verwaltungsrat und Vorstand, wie es um die Gesundheitsversorgung in der Region steht.

Notfallversorgung, die langen Wartezeiten auf Arzttermine und Reha sowie das Thema „E-Health“ standen dabei ganz oben auf der Tagesordnung. Genauso wie die nachhaltige Finanzierung der Gesetzlichen Krankenversicherung – sie ist unerlässlich, um eine adäquate Versorgung der Menschen auch in Zukunft zu gewährleisten.

Im Gespräch mit dem Mitglied des Bundestages Mathias Mieves (2. v. l.): Verwaltungsratsmitglied Claus Weyers, die Verwaltungsratsvorsitzenden Ralf Reinstädtler und Rainer Lunk, IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, Verwaltungsratsmitglied Michael Peter, IKK-Südwest-Vorstand Daniel Schilling und Günter Eller, Geschäftsführer der IKK Südwest (v. l.)

WE ARE FAMILY

WIR SIND FÜR EUCH DA, WENN DIE LANDUNG MAL DANEBENGING

FOCUS MONEY
BESTE ZUSATZ-LEISTUNGEN
Ausgabe 07/2022
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

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

www.ikk-family.de

IKK Südwest
Regional. Persönlich. Einfach.