

# Präventiv handeln, Gesundheit fördern



# Herzlich willkommen bei der Präventionskasse



## Über uns

Wer wir sind	4
Warum uns Prävention so wichtig ist	6
Wie wir unterstützen	10
Was uns auszeichnet	12

## Unsere Leistungen

01 Gesund aufwachsen	16
02 Gesund leben	20
03 Gesund arbeiten	22
04 Gesund alt werden	26
05 Gesund weiterbilden	28

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit haben wir uns dazu entschieden, in unseren Medien jeweils die männliche oder die weibliche Form zu nutzen. Es ist uns hierbei sehr wohl bewusst, dass Sprache weder neutral noch universal oder objektiv ist. Die Entscheidung für die verkürzte Sprachform hat ausschließlich redaktionelle Gründe und stellt keinerlei Wertung dar. Jede Person – unabhängig vom Geschlecht – soll sich von unseren Texten gleichermaßen angesprochen fühlen.



Als regionale Krankenkasse für Hessen, Rheinland-Pfalz und das Saarland liegt uns die Gesundheit der Menschen in der Region am Herzen.

Wir sind nicht nur fest in der Region verwurzelt, sondern auch eng mit den dort lebenden Menschen verbunden. Daher fühlen wir uns ihnen ganz besonders verpflichtet, sie in Sachen Gesundheit zu unterstützen.

Darüber hinaus bieten wir vielfältige Angebote und Unterstützungsmaßnahmen sowie umfassende Informationen und digitale Anwendungen im Hinblick auf ihre Patientensicherheit und Gesundheitskompetenz.

Denn wir wissen alle: Gesundheit ist unser höchstes Gut.

# Wer wir sind



# Warum uns Prävention so wichtig ist



Prävention ist uns nicht nur eine Herzensangelegenheit. Sie liegt unserer IKK Südwest im Blut und ist Teil der unternehmerischen DNA. Daher unterstützen wir Sie in diesem Bereich ganz besonders, da viele Krankheiten mit einer gesunden Einstellung und geeigneten vorbeugenden Maßnahmen vermieden werden können.

Entsprechend bieten wir unseren Versicherten eine Vielzahl an attraktiven Präventionsangeboten. Ob gesunde Ernährung, den richtigen Umgang mit Stress, Bewegungsgewohnheiten, die sich in den eigenen Alltag integrieren lassen oder die Gesunderhaltung im Arbeitsleben – bei uns ist für jeden das Passende dabei.

Gesundheitsförderung und Prävention sind sehr vielfältig und weit mehr als nur ein Obstkorb oder eine Rückenschule. Um der Vielfalt an Angeboten gerecht zu werden, haben wir diese unter dem Dach der Marke IKK Aktiv vereint und für unsere Versicherten, Interessenten sowie Unternehmen greifbar gemacht.

Unter **[www.aktiv.ikk-suedwest.de](http://www.aktiv.ikk-suedwest.de)** haben wir exklusiv die Themen für Sie zusammengefasst, die sich ausschließlich mit Gesundheitsförderung beschäftigen. Mit IKK Lifeaktiv für Privatkunden und nichtbetriebliche Lebenswelten sowie mit IKK Jobaktiv für Firmenkunden vermitteln wir ein umfassendes Wissen für einen nachhaltig gesunden Lebensstil – getreu dem Leitgedanken „gesund leben und arbeiten“.

IKK Aktiv soll Prävention noch einfacher, noch schneller und vor allem noch wirksamer in allen Lebensphasen und -situationen machen.



# Wie wir unterstützen





Um Ihnen als Präventionskasse die bestmögliche Unterstützung zu bieten, sind zahlreiche Mitarbeiter mit vielfältigen Angeboten für Sie und Ihr Wohlbefinden im Einsatz.

Hierzu zählen der Aufbau und die Implementierung gesundheitsförderlicher Strukturen in Unternehmen, Schulen, Kitas und Kommunen, die Vor- und Nachbereitung sowie Begleitung von Maßnahmen, aber auch interne Gesundheitstage für die Mitarbeiter unserer IKK Südwest – denn das Wohl und die Gesundheit möchten wir in unserem eigenen Haus ebenfalls optimal fördern.



- Beste Unterstützung in allen Lebenslagen – von klein auf bis ins hohe Alter
- Präventionsangebote weit über den gesetzlichen Standard hinaus – nachhaltig und qualitätsgesichert
- Partnerschaftliche Zusammenarbeit – einfacher Zugang und Begegnung auf Augenhöhe
- Vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten – Berücksichtigung individueller Bedürfnisse
- Angebote auch für Nichtversicherte – Prävention ist für alle da
- Persönliche Beratung mit hoher Expertise – Kompetenzteams machen den Unterschied
- Flexible Inanspruchnahme – Angebote nach Ihrem Bedarf

# Was uns auszeichnet





A young boy with short brown hair, wearing a white t-shirt with blue trim and blue jeans, is sitting on a boat. He is smiling and playing a red acoustic guitar. To his left, another person's hand is visible, playing a ukulele. The background shows a blue body of water and a white curved line graphic in the upper left corner.

# Wir möchten, dass Sie gesund bleiben

01 | Gesund aufwachsen

02 | Gesund leben

03 | Gesund arbeiten

04 | Gesund alt werden

05 | Gesund weiterbilden



## Kita macht stark

Bereits in der Kita gibt es Situationen, die den Jüngsten Stress bereiten oder sie belasten können. Die seelische Widerstandskraft, auch als Resilienz bekannt, wird bereits in der Kindheit erworben. Daher ist es uns wichtig, diese Entwicklung schon frühzeitig zu stärken. Dies setzen wir gemeinsam mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. in teilnehmenden Kitas um, wobei neben den Kindern auch die Fachkräfte sowie die Eltern miteinbezogen werden.

## SunPass

Gerade Kinder sind beim Thema Hautkrebs sehr gefährdet, da ihnen natürliche Schutzmechanismen fehlen. Ihre Haut ist sehr dünn und verbrennt leichter als die von Erwachsenen. Umso wichtiger ist es, mit der Prävention schon im frühen Kindesalter zu beginnen. Denn jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. In Kooperation mit der Saarländischen Krebsgesellschaft unterstützen wir das Projekt „SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ an saarländischen Kindertageseinrichtungen.

## Fit für die Schule

Für unsere Kleinsten ist der Schritt von der Kita zur Schule ein ganz großer. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt und stellt sie damit auch vor Herausforderungen. Wir begleiten sie hierbei und geben Eltern Tipps, was zum Beispiel beim Schulweg zu beachten ist, warum Bewegung für das Lernen und die Entwicklung so wichtig ist und worauf es bei der Wahl des Schulranzens ankommt, um dem Rücken nicht zu schaden.

## Ernährungsführerschein

Immer mehr Kinder leiden an Übergewicht. Das muss nicht sein. Beim Erwerb des Ernährungsführerscheins in Hessen und Rheinland-Pfalz lernen Schüler spielerisch in 6 bis 7 Doppelstunden, kleine Gerichte zuzubereiten, Portionsgrößen einzuschätzen, Lebensmittel mit allen Sinnen wahrzunehmen und vieles mehr. Zum Abschluss legen die Kinder eine schriftliche sowie eine praktische Prüfung ab, in der sie ihre Gäste mit einem kalten Buffet bewirten. Als Anerkennung für die gewonnene Küchenkompetenz wird jedem Kind ein persönliches Führerscheindokument mit seinem Passbild und dem Schulstempel überreicht. Den Ernährungsführerschein können Kinder der dritten Klasse erwerben.

## schmeckt.einfach.gut

Fertigprodukte stellen ein zunehmendes Problem in unserer Ernährung dar. Und das bereits bei unseren Kleinsten. Dabei ist es kinderleicht, gesund und frisch zu kochen – wenn man weiß, wie es geht. Im Projekt „schmeckt.einfach.gut“, einer Kooperation zwischen der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung des Ministeriums für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz und dem Adipositas Netzwerk Saar, werden saarländische Kinder an die Kochtöpfe gelockt und lernen, wie man mit wenig Aufwand gesunde Mahlzeiten zubereiten kann. Als Rezeptvorlage dient das gleichnamige Buch „schmeckt.einfach.gut“.

## Bewegte Kinder – schlaue Köpfe

Kinder haben einen natürlichen und gesunden Bewegungsdrang, der durch ständiges Sitzen leider oft im Laufe der Schullaufbahn verloren geht. Dabei ist es in der Schule durchaus möglich, sowohl eine Lern- als auch eine Bewegungsumgebung zu gestalten. Genau dieses Zusammenspiel möchten wir fördern. Das Projekt „Bewegte Kinder – schlaue Köpfe“ wird von uns gemeinsam mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. und dem Ministerium für Bildung und Kultur Saarland koordiniert, begleitet und finanziert.



01

GESUND AUFWACHSEN



GESUND LEBEN

2

## IKK Kurse und Gesundheitsreisen

Manchmal ist der innere Schweinehund einfach sehr laut und es fällt schwer, sich selbst zu motivieren. Hierbei können feste Termine und eine Gruppendynamik oder aber ein Tapetenwechsel helfen. Ob Ernährung, Entspannung, Bewegung oder Suchtprävention – es ist für jeden das Passende dabei. Zudem besteht die freie Wahl zwischen einem Kurs über mehrere Wochen, der in der Regel einmal wöchentlich besucht wird, oder einer Auszeit ab drei Übernachtungen in komfortablen Sternehotels in den schönsten Regionen Deutschlands oder dem benachbarten Ausland.

## IKK Rückenstark

Wer kennt sie nicht – Rückenschmerzen treten bei den meisten Menschen mindestens einmal im Leben auf. Sie beeinträchtigen die Gesundheit und damit auch die Lebensqualität. Um diese wiederherzustellen, bieten wir ein effizientes Programm, das dabei hilft, ein persönliches Kraftoptimum zu erreichen und damit bestenfalls ein Leben ohne Rückenschmerzen führen zu können.

## Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen können sowohl Betroffenen als auch Angehörigen eine große Stütze sein. Die Teilnehmer können Erfahrungen und Lösungsansätze miteinander teilen und dabei gegenseitig voneinander profitieren. Die Gruppen werden von Personen geleitet, die selbst betroffen sind. Dies verringert oft die Hürde, sich mitzuteilen. Da Selbsthilfegruppen eine sehr wertvolle Arbeit leisten, fördern wir diese finanziell. Darüber hinaus sind wir auch selbst in Sachen Selbsthilfe unterwegs. Seit dem Jahr 2022 tourt unser Selbsthilfebuss durch Rheinland-Pfalz und das Saarland, um so viele Menschen wie möglich zu erreichen und erlebbar zu machen, welche Erleichterung die Selbsthilfe sein kann.

## Betriebliche Gesundheitsförderung

Wirft man einen Blick auf die heutige Beschäftigtenstruktur, so wird schnell deutlich, dass die Anzahl älterer Arbeitnehmer durch den demografischen Wandel immer größer wird. Altersbedingte Krankheitsbilder und Arbeitsausfälle nehmen zu. Gleichzeitig steigen vielerorts die Arbeitsbelastungen. Eine der wichtigsten Ressourcen für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens sind gesunde Mitarbeiter. Hier setzen wir mit unserer betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) an, die zum Ziel hat, Erkrankungen am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden zu verbessern. Unsere Gesundheitsexperten beraten und unterstützen dabei mit passgenauen Maßnahmen und bieten beispielsweise Gesundheitstage in Unternehmen vor Ort, Screenings sowie ein ganzheitliches Programm mit den Bausteinen Analyse, Beratung und Coaching (ABC).

## Jobaktiv-Bonus

Engagiert sich ein Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, belohnen wir das gerne. Unser Jobaktiv-Bonus richtet sich hierbei an alle bei uns versicherten, teilnehmenden Mitarbeiter sowie an die Unternehmen selbst.

## Betriebliches Eingliederungsmanagement

Beim betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) handelt es sich um ein gesetzlich verankertes Instrument, das den Arbeitgeber dazu verpflichtet, allen Mitarbeitern, die innerhalb von 12 Monaten länger als 42 Kalendertage (ununterbrochen oder wiederholt) arbeitsunfähig erkrankt sind, ein BEM anzubieten. Die Maßnahme soll den Mitarbeiter dabei unterstützen, eine bestehende Arbeitsunfähigkeit zu überwinden, erneuten Arbeitsunfähigkeitszeiten vorzubeugen sowie die Beschäftigungsfähigkeit langfristig zu sichern. Daher liegt das Hauptaugenmerk beim BEM darin, die individuelle gesundheitliche Situation der Beschäftigten zu verbessern und mit den Anforderungen des Arbeitsplatzes in Einklang zu bringen. Wird dieses Ziel erreicht, entstehen daraus auch erhebliche Vorteile für den Arbeitgeber – zum Beispiel der Erhalt der Arbeitsfähigkeit qualifizierter Mitarbeiter sowie das Reduzieren von Arbeitsunfähigkeitszeiten. Daher unterstützen wir Arbeitgeber bei der Implementierung und Optimierung des BEM in ihren Unternehmen durch vielfältige Maßnahmen.



OS

GESUND ARBEITEN

GESUND ARBEITEN

03



## BEM-Bonus

Setzt ein Unternehmen ein nachhaltiges und strukturiertes BEM im Unternehmen ein, so fördern wir dieses Engagement gerne mit einem finanziellen Bonus. Mit der Umsetzung des BEM helfen Arbeitgeber nicht nur ihren Mitarbeitern beim langfristigen Erhalt ihrer Arbeitsfähigkeit und beugen damit weiteren Arbeitsunfähigkeitszeiten vor, sondern profitieren gleichzeitig.

## Jobaktiv-Card

Arbeitsbedingte Belastungen des Bewegungsapparats lernen leider viele Beschäftigte in ihrem Leben kennen. Dem gilt es vorzubeugen. Ganz konkret geht es bei dem Einsatz der Jobaktiv-Card um das Vermeiden von Rückenbeschwerden. Die Jobaktiv-Card berechtigt alle IKK-versicherten Mitarbeiter, die an unserem ABC-Programm zur Stärkung der Rückengesundheit im Unternehmen teilnehmen, zur kostenfreien Durchführung eines qualifizierten Rückentrainings in ausgewählten Fitnessstudios für einen Zeitraum von vier Monaten.

## Aktivmobil

Ein Mangel an Bewegung, eine untrainierte Muskulatur, einseitige Belastungen und Stress können die Ursache für viele Gesundheitsprobleme sein. Diese kann man bereits mit kleinen Veränderungen positiv beeinflussen. Wir sind mit unserem Aktivmobil überall dort vor Ort, wo wir Menschen motivieren können, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Unser Ziel ist es, einen gesunden Lebensstil zu vermitteln, da sich dieser positiv auf die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit sowie das Wohlbefinden auswirkt – auch im Beruf.

## Kompetenzteams

Unsere regionalen Kompetenzteams beraten zu allen Fragen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Sie analysieren die gesundheitliche Situation im Unternehmen und entwickeln passende Maßnahmen, ganz nach dem individuellen Bedarf. Sie unterstützen bei der Implementierung eines nachhaltigen BGM, planen gemeinsam mit Unternehmen BGF-Maßnahmen und stehen auch während der Umsetzung sowie der Evaluation zur Seite.

## MAKS®

Zur Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen bieten wir eine Qualifizierung zum MAKS®-Therapeuten. MAKS® steht für eine nicht-medikamentöse Gruppentherapie für Bewohner mit kognitiven Einschränkungen. Sie kann nachweislich motorische, kognitive und alltagspraktische Fähigkeiten der Teilnehmer und damit deren Selbstständigkeit fördern bzw. erhalten. Dies trägt maßgeblich zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

## Auf sicheren Beinen

Regelmäßige körperliche Aktivität gilt als entscheidender Einflussfaktor für die Aufrechterhaltung der psychischen und physischen Gesundheit. Das gilt auch für Bewohner stationärer Pflegeeinrichtungen. In einem auf 12 Monate ausgerichteten Programm bieten wir passende Bausteine, die genau darauf ausgerichtet sind. Gemeinsam mit Bewohnern, Angehörigen und Vertretern aller Berufsgruppen in der Einrichtung werden geeignete Maßnahmen entwickelt und umgesetzt, die die Bewegungsförderung in den Pflegealltag integrieren und damit die Mobilität sowie Selbstständigkeit erhöhen und gleichzeitig für eine Entlastung der Pflegekräfte sorgen.

## Märchen und Demenz

Demenz Erkrankte haben in der Regel ganz besondere Bedürfnisse. Im Projekt „Märchen und Demenz“ werden in Hessen regelmäßige Märchenstunden mit professionellen Demenzerzählern durchgeführt, die das Gedächtnis trainieren und Emotionen aktivieren. Dies stärkt nicht nur die kognitiven und psychosozialen Kompetenzen der Bewohner und fördert deren Wohlbefinden, sondern stellt auch eine spürbare Erleichterung des Pflege- und Betreuungsalltags dar.





04

GESUND ALT WERDEN

GESUND WEITERBILDEN



05

## Veranstaltungsprogramm

Stillstand bedeutet Rückschritt. Daher bieten wir in unseren zahlreichen Veranstaltungen vielfältiges Wissen rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Suchtprävention. Einfache Tipps sollen es ermöglichen, gesunde Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

Unser digitales Seminarprogramm ist vielfältig, einfach und flexibel, da sich Interessierte ganz bequem von zu Hause aus anmelden und teilnehmen können.

Arbeitgeber und deren Mitarbeiter können nicht nur an unseren unternehmensübergreifenden Online-Seminaren teilnehmen, sondern die Themen auch vor Ort oder digital ganz individuell im eigenen Unternehmen nutzen. Dabei stimmen wir Umfang und Format flexibel auf die Bedürfnisse der Arbeitgeber und Mitarbeiter ab.

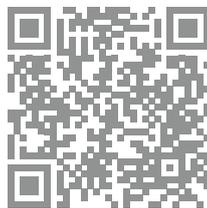
Neben Seminaren, die den Alltag und ein gesundes Leben allgemein betreffen, bieten wir auch Vorträge und Workshops speziell für die Gestaltung gesunder Arbeitsbedingungen. Hierbei richten sich die Veranstaltungen an bestimmte Zielgruppen, wie Führungskräfte, Auszubildende, Einsatz- und Hilfskräfte, aber auch an Menschen, die in speziellen Branchen, beispielsweise in der Pflege oder im Handwerk, tätig sind.

Wir fördern darüber hinaus auch die Qualifizierung von Mitarbeitern, damit diese anschließend selbst das betriebliche Gesundheitsmanagement in ihren Unternehmen aufbauen und nachhaltig weiterentwickeln können.

Ganz nach dem Motto „Prävention ist für alle da“ können auch Nicht-IKK-Südwest-Versicherte vollkommen kostenfrei teilnehmen.

# Sie möchten mehr für Ihre Gesundheit tun?

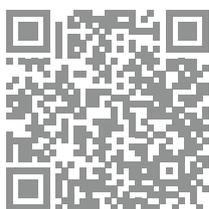
Unsere genannten Präventions-  
leistungen und was wir Ihnen  
noch zu bieten haben finden  
Sie unter:



[www.aktiv.ikk-suedwest.de](http://www.aktiv.ikk-suedwest.de)



**Jetzt zur Präventionskasse  
wechseln – Ihrer Gesundheit  
zuliebe.**



[www.ikk-suedwest.de/mitglied-werden](http://www.ikk-suedwest.de/mitglied-werden)

**Bildnachweise:**

Westend61/Addictive Stock/Jake Jakab, Westend61/Marco Govel, Westend61/Eva Blanco, Westend61/Uwe Umstätter, Westend61/Daniel Waschnig Photography, Westend61/Rafa Cortés, Westend61/Zeljko Dangubic, Westend61/Jacob Lund Photography, Westend61/Fotoagentur WESTEND61, adobestock/luckybusiness, adobestock/fizkes, adobestock/Alex from the Rock, adobestock/AYAIimages, adobestock/Надин Стокер

IKK Südwest

Europaallee 3 – 4

66113 Saarbrücken

Telefon: 06 81/38 76-1000

E-Mail: [info@ikk-sw.de](mailto:info@ikk-sw.de)

[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)