Das Mitgliedermagazin der IKK Südwest
September 2025

für mich

Mentale Gesundheit mit Wau-Effekt

Hunde-Profi Martin Rütter über Haustiere und ihre positive Wirkung auf uns

Turbo Boost oder lahme Ente?

Was taugen Nahrungsergänzungsmittel wirklich?

„Mir wurde klar: Es musste sich etwas ändern“

Rocklegende Peter Maffay im Interview

FOCUS MONEY
TOP KRANKEN-KASSE
Ausgabe 07/2025
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

IKK Südwest
Meine Wohlfühlkasse.

INHALT

14 | TITELTHEMA

Peter Maffay

Die deutsche Rocklegende im Gespräch über 55 Jahre Adrenalin pur und die eine Fehldiagnose, die sein Leben veränderte

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT: IKK Südwest zu Besuch bei Boehringer Ingelheim

6 | Mentale Gesundheit mit Wau-Effekt

10 | Der Kürbis ist einfach nur hot!

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, Mike Dargel, Torsten Nenno • 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, Jennifer Többen © Red Rooster, Andreas Ortner, Shutterstock, Kathrin Hinsberger, Linda Hammer, Alex Stiebritz, Guido Engels, Glody Kuba, Frau Fokus, Jennifer Weyland **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.

11 | Pflegefall – was nun?

12 | Beim Gärtnern blüht die Seele auf

18 | Gewusst wie: Das E-Rezept

24 | Die Aussicht auf ein Leben

26 | Das Glück ist mit den Rüstigen

28 | Turbo Boost oder lahme Ente?

SPIEL & SPASS

20 | Geistesblitz: Rätsel für Groß und Klein
(Lösungen auf Seite 22/23)

AUS DER REGION

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

Liebe Leserinnen und Leser,

bei der IKK Südwest als Ihrer Krankenkasse für die Region steht Ihre Gesundheit an allererster Stelle. Mit unseren umfangreichen und innovativen Leistungen und Services sind wir Ihr starker Partner rund um das Thema Gesundheit und versorgen Sie mit allen wichtigen Informationen hierzu. Ihr persönlicher Kundenberater steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, in unseren Kundencentern sind wir gerne für Sie da. So helfen wir Ihnen beim Gesundbleiben und unterstützen Sie beim Gesundwerden.

Eins der Themen, das uns im Kontakt mit unseren Versicherten seit Jahren begleitet und für das wir uns immer wieder starkmachen, ist die Organspende. Über ein Dutzend Organspendetage haben wir inzwischen durchgeführt und durften dabei viele außergewöhnliche Persönlichkeiten kennenlernen. Eine davon: Tamara Schwab. Ihre Geschichte, die auch die *Geschichte einer Herztransplantation* ist, möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen. Und Ihnen ganz besonders ans Herz legen. Denn sie zeigt eindrücklich, wie wichtig das Thema Organspende ist.

Wie immer erwarten Sie viele weitere interessante Artikel in Ihrem Kundenmagazin. Im Interview erklärt *Hunde-Profi Martin Rütter*, wie positiv sich Haustiere auf Ihr Wohlbefinden auswirken können. Zudem geben wir *Tipps*, wie Sie auch im Alter fit wie ein Turnschuh bleiben. Und nicht zuletzt gewährt uns die deutsche Rocklegende *Peter Maffay* einen Einblick in einen besonderen Moment seines Lebens, der uns allen vor Augen führt, wie wichtig die eigene Gesundheit wirklich ist.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling

IKK Südwest zu Boehringer Inge

Die beiden Vorstände der IKK Südwest Daniel Schilling (l.) und Prof. Dr. Jörg Loth (3. v. l.) mit den Mitgliedern des Verwaltungsrats der IKK Südwest und Vertretern von Boehringer Ingelheim

Besuch bei lheim

Die IKK Südwest war mit ihren Gremien, dem Verwaltungsrat und dem Vorstand, zu Gast bei Boehringer Ingelheim. Im Mittelpunkt standen neben einer Werksführung ein intensiver Austausch über die aktuellen gesundheitspolitischen Entwicklungen. Ziel des Besuchs war es, ein gemeinsames Verständnis über die Weiterentwicklung der Arzneimittelversorgung sowie über innovative Kooperationsmöglichkeiten zwischen Gesetzlicher Krankenversicherung (GKV) und Industrie zu schaffen.

Nach einer spannenden Einführung in die Unternehmensgeschichte und die komplexen Prozesse der Arzneimittelentwicklung diskutierten Vertreterinnen und Vertreter der IKK Südwest mit Ralph Reimholz, Head of Therapeutic Area Cardio-Renal-Metabolism, und Dr. Marco Penske, Head Market Access & Healthcare Affairs, beide von Boehringer Ingelheim, zentrale Herausforderungen des Gesundheitssystems. Im Fokus: das AMNOG-Verfahren (kurz für Arzneimittelmarktneuordnungsgesetz), die regulatorischen Rahmenbedingungen sowie die Sicherstellung einer nachhaltigen GKV-Finanzierung.

Die Vorsitzenden des Verwaltungsrats der IKK Südwest und der Vorstand betonen: „Als gesetzliche Krankenkasse ist es unser Auftrag, Innovationen in der Arzneimittelversorgung zu ermöglichen – und zugleich die Finanzierung solidarisch und nachhaltig sicherzustellen. Der Arzneimittelstandort Deutschland muss im europäischen Vergleich wieder attraktiver werden. Dazu braucht es faire Rahmenbedingungen, die Innovation belohnen und gleichzeitig Versorgungs- und Arzneimitteltherapiesicherheit gewährleisten. Dazu gehört auch eine Modernisierung des AMNOG für den medizinischen Fortschritt. Der offene Dialog mit Boehringer Ingelheim ist ein wichtiger Schritt, um tragfähige Lösungen gemeinsam zu entwickeln. Unser Dank gilt Boehringer Ingelheim für den intensiven und sehr wertschätzenden Austausch."

Die IKK Südwest sieht darüber hinaus Potenzial für eine stärkere Vernetzung von Krankenkassen und Industrie am Biotech-Standort Rheinland-Pfalz: „Wir brauchen neue Modelle, um die richtigen Informationen, zum Beispiel zur Verfügbarkeit von Arzneimitteln, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu haben oder um Patienten früher und besser nach Leitlinien zu behandeln. Unser Vorschlag eines regionalen Innovationsnetzwerks zwischen Krankenkassen und Pharmaindustrie kann hier einen echten Mehrwert schaffen. Entscheidend ist: Auch innovative Arzneimittel müssen möglichst schnell den GKV-Versicherten zugutekommen – und das möglichst sicher, zielgerichtet und bezahlbar."

Die Gesprächspartner waren sich einig: Eine qualitativ hochwertige Versorgung mit Arzneimitteln braucht stabile Finanzierungsstrukturen, eine gezielte Steuerung von Über- und Unterversorgung sowie eine gestärkte Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung. Der Austausch bot zahlreiche Impulse für eine mögliche vertiefte Zusammenarbeit in der Region – im Sinne von Innovation, Prävention und Patientenwohl.

Mehr zum *Verwaltungsrat*

Mentale Gesundheit mit Wau-Effekt

Er ist Deutschlands bekanntester Hunde-Coach: Seit drei Jahrzehnten beweist Martin Rütter (55) ein tierisch gutes Gespür für Menschen und ihre vierbeinigen Fellnasen. Im Interview spricht der beliebte Tierpsychologe über die emotionale Kraft von Haustieren und ihre Wirkung auf Herz und Seele.

Herr Rütter, Sie leben seit vielen Jahren mit Hunden, beruflich wie privat. Was bedeutet diese Beziehung für Sie?

Martin Rütter: Die Beziehung zwischen Mensch und Hund ist stets etwas ganz Besonderes und mit keiner anderen Verbindung vergleichbar. Zum einen leben Hunde in einer ähnlichen Struktur wie wir Menschen. Zum anderen akzeptiert der Hund den Menschen als vollwertigen Sozialpartner, sucht aktiv die emotionale Nähe zu ihm und zieht ihn manchmal sogar Artgenossen vor.

Mit wie viel Jahren bekamen Sie Ihren ersten Hund?

Meinen ersten eigenen Hund, Mina, habe ich während meiner Studentenzeit gekauft. Aber ich hatte schon immer einen engen Draht zu Hunden. Als Jugendlicher habe ich die Hunde der Nachbarn ausgeführt und die meiner Tante Thea ohnmächtig gekrault. Sie hatte in den 80er-Jahren eine Art Pflegestelle für gestrauchelte Tiere. Mich hat schon damals brennend interessiert, warum so viele Menschen um mich herum Probleme mit ihren Hunden hatten – der Beginn einer lebenslangen Leidenschaft.

Wie kam es zu Ihrer Ausbildung als Tierpsychologe?

Ursprünglich wollte ich Sportpublizistik studieren, um Sportreporter zu werden. Nebenbei begann ich, für andere Leute Hunde auszuführen und las zu jener Zeit rund 200 Fachbücher zu dem Thema. Es sprach sich dann schnell herum, dass ich wohl besonders gut mit Tieren umgehen kann. Im Laufe des Studiums entschied ich mich schließlich, eine Hundeschule zu eröffnen und Tierpsychologie zu studieren.

Was ist die wichtigste Eigenschaft, die ein Hunde-Coach mitbringen muss?

Man sollte auf jeden Fall Lust auf die Arbeit mit Menschen haben. Ich erlebe zum Beispiel, wenn sich neue Trainer bei uns bewerben, dass die dann Sachen sagen wie: „Von den Menschen bin ich enttäuscht, aber mit Hunden kann ich gut." Als Trainer ist man mit dieser Einstellung komplett ungeeignet. Ein guter Trainer ist sowohl dem Menschen als auch dem Hund gegenüber offen, respektvoll und geduldig. Die fachliche Kompetenz muss natürlich auch vorhanden sein, aber das kann man lernen.

Wie beeinflussen Haustiere das allgemeine Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit? Macht „Dr. Hund" die Seele gesund?

Natürlich ist ein Haustier kein Wunderheiler, aber Menschen, die mit ihren Hunden viel in der Natur unterwegs sind, sind widerstandsfähiger gegenüber Erkältungen und anderen Erkrankungen. Eine Studie besagt sogar, dass sich Herz-Patienten schneller von einem Infarkt erholen können. Außerdem ist nachgewiesen, dass Hundehalter verstärkt das Bindungshormon Oxytocin und das Glückshormon Serotonin ausschütten.

Fühlen sich gerade ältere Menschen durch ein Haustier emotional unterstützt?

Unbedingt. Für viele ältere Menschen wird ein Haustier zum wichtigsten sozialen Ankerpunkt. Der tierische Mitbewohner vertreibt Einsamkeit, gibt Halt und motiviert, aktiv zu bleiben, wovon insbesondere Hundehalter profitieren. Ich habe oft erlebt, wie ein Hund das Leben im Alter nicht nur bereichert, sondern regelrecht neu entfacht hat.

Martin Rütter ist weit mehr als nur ein Hundetrainer – er ist Entertainer, Autor und Deutschlands wohl bekanntester Experte für die Beziehung zwischen Mensch und Hund. In seinen TV-Sendungen stehen er und sein Team Hundehaltern bei der Erziehung ihrer Tiere zur Seite und helfen Tierheimen bei der Vermittlung angeblich unvermittelbarer Hunde. Neben seinen TV-Formaten betreibt Martin Rütter den Podcast „Tierisch menschlich“, schreibt Bücher, hält Vorträge und geht mit seinen Live-Shows auf Tour.

Darüber hinaus engagiert er sich für den Tierschutz und gründete den Tierschutzverein Adoptieren statt Produzieren e. V. Der Verein setzt sich für die Adoption von Hunden aus dem Tierschutz ein und klärt zum Beispiel über illegalen Welpenhandel auf.

Unterhaltsam und informativ zugleich: Martin Rütter live mit seinem Bühnenprogramm

Katzen gelten als eigenwillig. Können sie trotzdem emotionale Nähe oder sogar Halt geben?

Absolut. Wer eine Katze hat, liebt vielleicht mehr das Eigenständige, man hat nicht so viel Verantwortung wie mit einem Hund. Jedes Haustier kann seinem Halter Stabilität und emotionale Nähe geben. Aber wenn wir die verschiedenen Tiere vergleichen, dann passt der Hund tatsächlich am besten von allen zum Menschen. Denn Gefühle beim Hund sind messbar, da sie Hormone ausschütten. Hunde, die ihren Halter wiedersehen, empfinden Glück und, ja, so etwas wie Liebe. Der Hund kann sich also wirklich auf einen Menschen einlassen, dadurch entsteht eine ganz besondere Nähe.

Haben Haustiere auch einen Einfluss auf unser soziales Miteinander?

Definitiv. Beispielsweise im Büro: Ein entspannter, menschenfreundlicher und gut erzogener Mitarbeiterhund kann im Betrieb wahre Wunder bewirken, etwa bei der internen Kommunikation – ein Hund kann dabei helfen, Brücken zu bauen. Abteilungen, die sonst nichts bis wenig miteinander zu tun haben, geraten über den Hund in einen intensiveren Austausch, die Kommunikation untereinander wird dadurch gefördert. Das gilt auch im Privatleben: Durch einen Hund kann schnell ein Gespräch im Park, auf der Hundewiese oder mit dem Nachbarn entstehen.

Sie selbst sind ja fünffacher Familienvater. Was raten Sie Eltern, deren kleine Kinder sich ein Haustier, etwa einen Hund, wünschen?

Klar ist: Ein Hund mag zwar auch dem Kind zuliebe angeschafft werden, die Verantwortung liegt jedoch letztendlich immer bei den Eltern. Sie sind für die Erziehung des Hundes zuständig. Jedoch können die Kinder in die Erziehung eingebunden werden, indem sie kleinere Aufgaben gemeinsam mit den Eltern übernehmen. Ich rate den Leuten immer, dass sie warten sollen, bis das Kind in der Grundschule ist. Ich habe nämlich mit meinen eigenen Kindern die Erfahrung gemacht, dass es in dieser Phase richtig passend ist, zum Beispiel, um mit den Kindern bewusst Spielregeln aufzubauen.

Haustiere wie ein Hund haben also einen pädagogischen Wert?

Auf jeden Fall. Grundsätzlich glaube ich, dass es nichts Schöneres für ein Kind gibt, als mit einem Hund aufzuwachsen. Die Kids lernen, ein empathisches Bewusstsein für ein anderes Lebewesen zu entwickeln. Gleichzeitig müssen Spielregeln eingehalten werden. Sowohl das Kind als auch der Hund benötigen Rückzugsmöglichkeiten, Tabu-Orte beziehungsweise Situationen, in denen der jeweils andere nichts zu suchen hat.

„Der will nur spielen“

Was sollte ich bedenken, wenn ich mir einen Hund anschaffen möchte?

Schon im Vorfeld sollte man sich Gedanken machen, welcher Hund zu den eigenen Lebensumständen passt. Ein sehr aktiver Mensch, der lange Tageswanderungen unternimmt oder täglich mehrere Kilometer joggt, wird wohl kaum mit einem Bernhardiner oder Mops glücklich werden, da diese wenig Motivation für so viel Aktivität mitbringen – ganz abgesehen vom Körperbau. Genauso wird aber ein eher gemütlicher, inaktiver Mensch kaum mit einem aktiven Jagd- oder Hütehund glücklich werden. In jeder guten Hundeschule kann man sich vor der Anschaffung dahingehend beraten lassen.

Was war das schönste Erlebnis in Ihrer langjährigen Arbeit mit Hunden und deren Haltern?

Ich freue mich immer wieder aufs Neue, wenn es mir gelingt, Probleme zwischen Mensch und Tier zu lösen, und sich aus der einst schwierigen Beziehung ein glückliches Miteinander entwickelt. Und natürlich, wenn wir es wie bei „Die Unvermittelbaren“ schaffen, Hunde, die eigentlich keine Chance und Perspektive mehr haben, doch noch in ein neues Zuhause zu vermitteln. Das sind jedes Mal Gänsehautmomente.

Gewinnspiel: Versuchen Sie Ihr Glück!

Wir verlosen fünf Exemplare des Buchs „Hund und Kind – mit Martin Rütter: So werden sie zum perfekten Team“, gesponsert vom Franckh-Kosmos-Verlag.

Einfach bis zum 15. Oktober 2025 eine E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel Martin Rütter“ an ***fuermich@ikk-sw.de*** schicken. Ausgelost wird nach dem Zufallsprinzip – wir drücken die Daumen!

Gewinnspielbedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist die IKK Südwest, Europaallee 3 – 4, 66113 Saarbrücken. Ausgeschlossen sind Personen unter 18 Jahren sowie Mitarbeiter der IKK Südwest. Die Gewinner werden unmittelbar im Anschluss an die Auslosung schriftlich benachrichtigt. Der Gewinn wird ohne Entstehung von Kosten postalisch zugesandt. Der Rechtsweg sowie eine Auszahlung der Preise sind ausgeschlossen.

IKK Südwest NOW
www.ikknow.de

Der Kürbis ist einfach nur hot!

Schnell. Gesund. Lecker. Wenn Frank und seine WG-Kumpels den Kochlöffel schwingen, wird's garantiert nicht langweilig auf dem Teller. Jede Menge geile Rezepte zum Ausprobieren gibt's bei IKK NOW. Hier eine kleine Kostprobe …

Heute bleibt die Küche alles andere als kalt. Denn bei Frank von Frank's Fit Kitchen und seinen Freunden gibt's Ofenkürbis vom Allerfeinsten. Passt perfekt zur bevorstehenden Jahreszeit und ist ruckzuck zubereitet.

#genowdeingeschmack – das ist das Motto von Profi- und TV-Koch Frank Schirmacher, der die stetig wachsende NOW-Community immer wieder mit seinen einfallsreichen Rezepten überrascht. Das Beste daran: Alle Gerichte sind ganz easy nachzukochen. Wer also schnell satt werden will, ohne dabei auf gesunde Zutaten zu verzichten, der ist hier an der richtigen Adresse.

Für den leckeren Ofenkürbis mit Kichererbsen benötigst Du die folgenden Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 200 g Kichererbsen
- 200 g Magerquark
- Curry
- 1 Granatapfel
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Und so geht's:

- Den Kürbis aushöhlen, Kerne entnehmen und in Scheiben schneiden.
- Die Kürbisscheiben zusammen mit den Kichererbsen auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Alles ordentlich durchmengen, dann im Ofen knusprig backen.
- Magerquark in eine Schüssel geben, Gewürze dazu und alles gut verrühren.
- Granatapfel halbieren und Kerne entnehmen, wie im *Video* gezeigt.
- Alles auf einem Teller anrichten – fertig.

Frank und seinen WG-Kumpels schmeckt's. Dir auch? Dann schau doch mal in der *WG-Küche* vorbei – hier gibt's weitere Rezepte zum einfachen Nachkochen.

Genauso schnell und unkompliziert wie Frank's Fit Kitchen ist *IKK NOW*, unser Bonusprogramm für junge Leute, Azubis und Studierende mit bis zu 300 Euro Cashback im Jahr. Mitmachen lohnt sich!

Schau gerne auch auf *Instagram* vorbei und werde Teil unserer NOW-Community. Wir versorgen Dich mit News und Updates zu tollen Events in Deiner Region.

Pflegefall – was nun?

Ein Angehöriger oder Sie selbst werden plötzlich pflegebedürftig und Sie wissen nicht, wie es weitergeht? Die IKK Südwest lässt Sie in dieser herausfordernden Situation nicht allein. Mit starken Angeboten, die Orientierung geben, Wissen vermitteln und konkret helfen. Fünf davon stellen wir Ihnen hier vor.

1. Die Pflegiathek – Pflegewissen verständlich aufbereitet

Kurz, klar, kompakt: Unsere neue *Pflegiathek* bringt die wichtigsten Infos rund um Pflege auf den Punkt – in leicht verständlichen Videos. Ob Pflegegrad beantragen, Entlastungsleistungen nutzen oder die ersten Schritte im Pflegefall – hier gibt's Überblick statt Überforderung. Ideal für alle, die wenig Zeit, aber viele Fragen haben.

2. Persönliche Hilfe – die IKK-Pflege-Hotline

Sie wünschen eine Beratung oder haben noch offene Fragen? Dann rufen Sie uns einfach an. Unsere Pflege-Hotline ist werktags von 8 bis 18 Uhr (Mo – Do) beziehungsweise 17 Uhr (Fr) für Sie da: 06 81/38 76-2300.

3. Onlinekurse – hier geht es in die Tiefe

Wer tiefer einsteigen möchte, ist bei unseren *Online-Pflegekursen* genau richtig. Themen wie Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen oder Rentenversicherungsbeiträge für pflegende Angehörige werden hier fundiert erklärt.

Für alle mit wenig Zeit gibt's zusätzlich kompakte 30-Minuten-Vorträge, ideal für die Mittagspause.

4. Der IKK-Pflegelotse – schnell zur richtigen Einrichtung

Ob ambulant oder stationär: Unser *Pflegelotse* hilft Ihnen dabei, passende Pflegeeinrichtungen zu finden – mit Infos zu Qualität, Lage und Kosten. So behalten Sie den Überblick und können gut informiert entscheiden.

5. Immer up to date – der IKK-Pflege-Newsletter

Regelmäßige Infos direkt in Ihr Postfach: Der *Pflege-Newsletter* der IKK Südwest hält Sie auf dem Laufenden – mit Neuigkeiten, Tipps und wichtigen Hinweisen rund um das Thema Pflege.

Alles rund um *Pflege*

Auch mit stolzen 100 Jahren noch mit großer Freude dabei: Gisela Placzke

Beim Gärtnern blüht die Seele auf

Gartenarbeit als Therapie: Im Seniorenstift St. Katharina wird das Gärtnern zum Schlüssel für mehr Lebensfreude, Aktivität und Gemeinschaft im Alter. Ein innovatives Projekt, das zeigt, wie Naturerleben heilsame Impulse setzen kann – selbst bei Demenz.

Gisela Placzke liebt die Natur. Behutsam beugt sich die 100-jährige Seniorin über einen duftenden Rosenstrauch, gießt etwas Wasser rund um die Wurzeln, streicht zart über die samtigen Blätter. Wenig später spaziert sie – den Rollator fest im Griff – um den kleinen, idyllischen Gartenteich und schnuppert an den Kräutern, die sich aus dem Hochbeet Richtung Sonne recken: Salbei, Minze, Lavendel – vertraute Düfte, die Erinnerungen an ihren früheren Garten wecken.

Seit zwei Jahren lebt Gisela Placzke im Seniorenstift St. Katharina in Treis-Karden, nordöstlich von Cochem. Dass sie auch hier nicht auf ihr geliebtes Gärtnern verzichten muss, verdankt sie einem besonderen Therapieprojekt, das die Einrichtung mit Unterstützung der IKK Südwest und des Instituts „Gärten helfen Leben“ seit März 2025 anbietet. Seitdem blühen hier nicht nur Blumen, Kräuter und Sträucher, auch das Miteinander der 74 Bewohner im Alter zwischen 62 und 100 Jahren ist spürbar lebendiger geworden.

Die IKK Südwest unterstützt nicht nur bei der Durchführung des wissenschaftlich evaluierten Projekts, sondern fördert auch die Qualifizierung des Personals für eine

Gelungenes Gemeinschaftsprojekt Gartentherapie: Nadine Fußinger, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest, Diana Retterath, Leiterin Soziale Betreuung im Seniorenstift St. Katharina, Doris Schneiders, Leiterin des Seniorenstifts, und Astrid Schäfer vom Institut „Gärten helfen Leben“ (v. l. stehend) mit Bewohnern und ihren Betreuungskräften

nachhaltige Umsetzung. Zwei Mitarbeitende des Seniorenstifts lassen sich derzeit zu anerkannten gartentherapeutischen Assistenzkräften ausbilden, inklusive Abschlussdiplom. In 14 Praxiseinheiten, ergänzt durch theoretische Online-Seminare, wird über sieben Monate hinweg mit den Senioren gearbeitet – stets abgestimmt auf ihre körperliche und mentale Verfassung. Ziel ist es, bis Jahresende ein tragfähiges, individuelles Konzept zu entwickeln und die Gartentherapie dauerhaft im Pflegealltag zu verankern.

Kleine, aber feine Erfolgserlebnisse

„Es geht nicht nur ums Pflanzen, Gießen und Unkrautjäten. Im Mittelpunkt steht das sinnliche Erleben, das kreative Gestalten, das Erinnern, die Gemeinschaft“, erklärt Astrid Schäfer, Garten-Coachin beim Institut „Gärten helfen Leben“.

Rosen werden nicht nur gepflegt, sondern auch erschnuppert. Kräuter werden geerntet, ertastet, besprochen – und zu aromatischem Kräuterquark verarbeitet. Kartoffeln wachsen als kleine persönliche Projekte heran: Jeder Pflanzentopf wird zur Aufgabe, jeder frische Trieb zum Erfolgserlebnis. Das Gärtnern durchzieht mittlerweile den gesamten Alltag der Einrichtung – mit Blumentischen, Duftreisen und Gesprächen über Gartenerinnerungen.

Diana Retterath, Leiterin Soziale Betreuung im Seniorenstift, beobachtet die positiven Effekte: „Gerade Bewohner mit mittlerer bis schwerer Demenz öffnen sich durch das Gärtnern. Sie sind ausgeglichener, zugewandter, emotional zugänglicher – das kann auch unsere Pflegekräfte entlasten.“

Auch Nadine Fußinger, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest, bestätigt: „Bereits nach wenigen Wochen waren positive Entwicklungen spürbar.“ Die Gartentherapie fördere nicht nur Lebensfreude, sondern auch körperliche Aktivität und kognitive Fähigkeiten.

Positive Wirkung wissenschaftlich belegt

Ihre Wirkung lässt sich auch wissenschaftlich belegen: Studien zeigen, dass gemeinschaftliches Gärtnern das Immunsystem stärkt, Herz und Kreislauf aktiviert und depressive Verstimmungen lindern kann. Besonders im Alter, wenn Beweglichkeit und Selbstständigkeit nachlassen, wird der Garten zum vertrauten, lebendigen Ort – voller Möglichkeiten zur Teilhabe.

Und Gisela Placzke? Sie genießt jeden Tag das Miteinander, die Nähe zur Natur – und verrät mit einem seligen Lächeln, warum ausgerechnet Nelken ihr Herz berühren: „Nelken sind meine Lieblingsblumen. Denn sie erinnern mich an meinen damaligen Brautstrauß.“

Mehr Infos zur Gartentherapie erhalten Sie von Ihrem persönlichen *Gesundheitsberater*

„Mir wurde klar: Es musste sich etwas ändern“

Mit 21 Nummer-eins-Alben und über 50 Millionen verkauften Tonträgern ist er der erfolgreichste Rockmusiker der Republik. Letztes Jahr feierte Peter Maffay seinen 75. Geburtstag – und verkündete zugleich seinen Abschied von der Tournee-Bühne. Im Gespräch verrät uns die Rocklegende, warum er heute gesünder lebt als je zuvor.

Herr Maffay, Sie haben letzten Sommer Ihren 75. Geburtstag gefeiert – mit einer großen Farewell-Tournee. Sagen Sie dem Rock 'n' Roll endgültig Goodbye?

Peter Maffay: Keineswegs! Rock 'n' Roll ist mein Lebenselixier, Adrenalin pur! Ich brauche diese Energie, diese Dynamik, die kreative Arbeit im Studio, meine Musiker-Familie – all das hält mich jung. Es wird auch weiterhin einzelne Konzerte geben, aber große, zusammenhängende Tourneen werde ich nicht mehr spielen.

Heißt das, Sie leben jetzt achtsamer?

Absolut. In jungen Jahren denkt man weniger an den Wert der Lebenszeit. Heute weiß ich, wie kostbar sie ist, und bemühe mich, möglichst wenig davon zu vergeuden.

Beschäftigen Sie sich heute mehr mit Ihrer Gesundheit als früher?

Definitiv. Ich habe mir jahrzehntelang nicht allzu viele Gedanken über die Folgen meines Lebenswandels gemacht, weil ich von Krankheiten und ähnlichen Problemen verschont geblieben bin. Lange bildete ich mir ein, dass mich nicht wirklich etwas treffen kann, und habe ordentlich Gas gegeben. Das änderte sich vor etlichen Jahren. Ein befreundeter Arzt stellte bei mir einen möglichen Lungenkrebs fest. In den Stunden, die es dauerte, die Diagnose zu prüfen, wurde mir klar, dass sich in meinem Leben etwas ändern musste. Der Arzt hatte sich zum Glück geirrt, aber mir wurde vor Augen geführt, dass ich nicht unverletzlich bin.

Was haben Sie genau verändert?

Ich hatte bis dahin Kette geraucht und relativ viel Alkohol getrunken. Das hatte sich im Laufe der Jahre immer weiter gesteigert. Auf beides verzichtete ich von heute auf morgen. Zu meinem Erstaunen völlig ohne Entzugserscheinungen. Zusätzlich fing ich an, Sport zu treiben und habe meine Ernährung umgestellt – auch, um mein Gewicht zu halten. Innerhalb weniger Monate habe ich gemerkt, wie gut mir das bekommt und dass das genau der richtige Weg für mich ist.

Hat Ihre Stimme damals nicht unter Zigaretten und Alkohol gelitten?

Doch, aber dieser Lebenswandel gehörte einfach dazu. Einen braun gebrannten, muskelbepackten Rocker konnte sich niemand vorstellen. Man musste fertig und irgendwie gebrochen aussehen. Wir waren der Ansicht, dass wir nur so das Beste aus uns herausholen konnten. Das war damals reizvoll, aber rückblickend betrachtet einfach nur blödsinnig. An diesem Lernprozess sind viele meiner Kollegen zerbrochen. Ich hatte Glück, dass diese Umkehr für mich zu einem Zeitpunkt stattfand, als sie noch machbar war. Seitdem rauche ich nicht mehr und trinke nur noch gelegentlich ein Glas Wein oder Bier, meistens jedoch Tee.

Und welchen Sport bevorzugen Sie?

Das Motorrad lasse ich mittlerweile viel öfter in der Garage stehen, allein schon wegen der Umwelt. Stattdessen schwinge ich mich regelmäßig aufs Mountainbike. Dafür

habe ich meine zwei bis drei Hausstrecken, zwischen 10 und 15 Kilometer lang, und die werden morgens abgefahren. Zusätzlich gibt es bei uns im Tonstudio einen kleinen Fitnessraum. Darin stehen einige Geräte und ein Laufband, um sich auszutoben und auch mal für sich allein zu sein. Obendrein mache ich 100 Liegestütze pro Tag. Danach fühle ich mich einfach besser.

Das klingt sehr diszipliniert …

Das stimmt. Ich merke, dass die Anforderungen nur zu leisten sind, wenn ich mit einer gewissen Disziplin und Rhythmik lebe. Ich halte mich daran, und es funktioniert gut. Zudem habe ich einen sehr geregelten Tagesablauf. Ich bin Frühaufsteher, genieße den Tag und arbeite viel. Morgens bringe ich unsere Tochter in den Kindergarten und bin dann um 8 Uhr im Büro. Mein Tagesplan ist ziemlich dicht, aber ich könnte es absolut nicht genießen, zu Hause herumzusitzen. Das würde auch mein Umfeld nicht genießen. Die sind alle froh, dass ich noch in der Gegend herumturne.

Sie waren eine Zeit lang Juror bei der Casting-Show „The Voice of Germany". Hätten Sie selbst in den 1960er-Jahren an so einer Talentshow teilgenommen?

Eher nicht. Musik und eine Jury entsprechen nicht meiner Auffassung von Rock 'n' Roll. Das fing schon in der Schule an. Ich fand die Notenbewertung grauenhaft. Sie hat mir komplett die Lust auf das Lernen genommen, sodass ich in meinem letzten Schuljahr 185 Tage gefehlt habe, also eigentlich gar nicht mehr hingegangen bin. Wenn dann später in einer Jury Leute saßen, die mich musikalisch bewertet haben, lief das für mich auf dasselbe hinaus. Die einzige Bewertung, die ich akzeptiere, kommt vom Publikum. Wenn die Leute beim Konzert lieber Bier holen gehen, hat man schlecht gespielt.

Vor Kurzem erschien Ihr Buch „Kein Weg zu weit – 55 Jahre Rock 'n' Roll in Bildern". Ist es an der Zeit, Bilanz zu ziehen?

Ich hatte mir zum Ziel gesetzt, Erinnerungen greifbar zu machen und sie mit dem Publikum zu teilen. Das war ein ambitioniertes Vorhaben, denn es galt, Unmengen von Fotos zu sichten und zu sortieren. Während dieser Zeit wurde mir einmal mehr bewusst, wie großartig meine Lebensreise bis hierher war. Ich kann nur dankbar sein.

Wir danken für das Interview und wünschen Ihnen weiterhin alles Gute!

Erfahren Sie mehr über das bewegte Leben von Peter Maffay in seinem Buch „Kein Weg zu weit – 55 Jahre Rock 'n' Roll in Bildern" (Klartext Verlag, 240 Seiten, 49,95 Euro).

Gewusst, wie

Die Frickes und das E-Rezept

Sascha Müller, Referent Arzneimittel

Das Gesundheitssystem wird immer digitaler, das merken auch die Frickes. Als Papa Fricke kürzlich beim Arzt war, gab es beispielsweise kein ausgedrucktes Rezept mehr. Die Praxis hat die Verschreibung als sogenanntes E-Rezept ausgestellt. Dazu wollte er mehr wissen. Antworten auf seine Fragen hat IKK-Südwest-Experte Sascha Müller.

Was ist ein E-Rezept?

Das E-Rezept ersetzt seit dem 1. Januar 2024 verbindlich die vorher gebräuchliche gedruckte Variante. Es ist damit der neue Standard im Gesundheitswesen.

Gibt es immer noch ausgedruckte Rezepte?

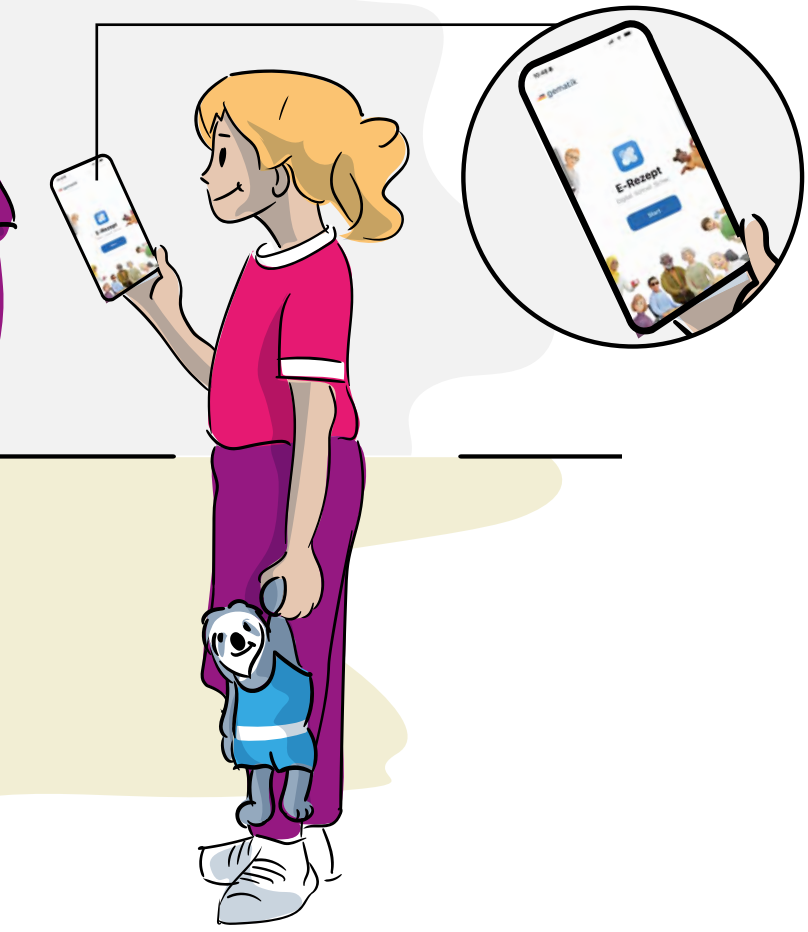
Aktuell gilt das E-Rezept nur für apothekenpflichtige Arzneimittel. Das heißt, dass es beispielsweise für Betäubungsmittel, Heil- oder Hilfsmittel wie Einlagen oder digitale Gesundheitsanwendungen noch gedruckte Rezepte gibt – es ist aber bereits fest geplant, dass sie zu einem späteren Zeitpunkt auch über das E-Rezept funktionieren.

Wie genau funktioniert das E-Rezept?

Es gibt verschiedene Wege, das E-Rezept zu nutzen. Zum einen können Sie von der behandelnden Arztpraxis einen

Ausdruck mit einem QR-Code erhalten. Zum anderen gibt es die Möglichkeit, auf das E-Rezept über Ihre eGK zuzugreifen. Bei beiden Anwendungen wird es automatisch in der E-Rezept-App hinterlegt.

Im Anschluss daran gehen Sie mit dem Ausdruck, Ihrer eGK oder der E-Rezept-App in die Apotheke, wo das Rezept ausgelesen wird. Sie erhalten wie gewohnt Ihre Arzneimittel. Alternativ dazu können Sie das Rezept auch online einlösen.



Muss ich die E-Rezept-App nutzen?

Nein, die App ist nicht verpflichtend. Sie erhalten Ihr Rezept auch weiterhin ohne Probleme, wenn Sie die App nicht nutzen. Die App hilft Ihnen lediglich dabei, Zugang zu Ihren Rezeptdaten zu erhalten.

Wie lange ist das E-Rezept gültig?

Das E-Rezept hat mit 28 Tagen die gleiche Gültigkeitsdauer wie die bisherigen ausgedruckten Varianten.

Kann ich auch E-Rezepte für Verwandte oder Kinder einlösen?

Das geht wie bisher auch. Sie benötigen dafür lediglich die eGK der entsprechenden Person.

Welche Vorteile hat das E-Rezept?

Abgesehen von der einfachen Einsehbarkeit der Rezeptdaten über die App macht das E-Rezept vieles komfortabler und einfacher. Sie müssen beispielsweise bei Folgerezepten nicht mehr in die Arztpraxis. Und auch bei Videosprechstunden können Sie sich einfach ein E-Rezept ausstellen lassen. Zudem hilft das E-Rezept beim Management von Medikamenten, insbesondere wenn Sie auch den Medikationsplan der elektronischen Patientenakte nutzen.

Was passiert, wenn die Arztpraxis das E-Rezept nicht ausstellen kann?

Die Arztpraxis kann in diesem Fall das gewohnte Papierrezept ausstellen.

Und was, wenn die Apotheke das Rezept nicht abrufen kann?

Damit die Apotheke das Rezept abrufen kann, muss der Arzt es vorher elektronisch unterzeichnen und an den Fachdienst übermitteln. Hier lohnt sich eine Rücksprache mit der Arztpraxis, ob dies bereits erfolgt ist.

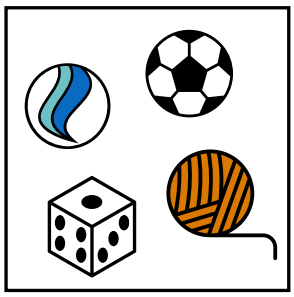
Mehr zum *E-Rezept*

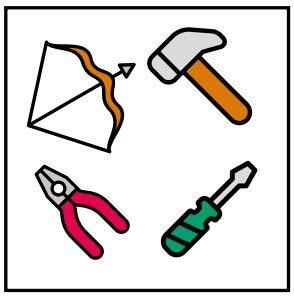
Geistesblitz

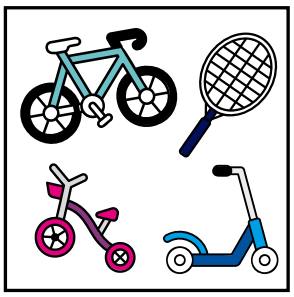
Rätsel für Groß und Klein

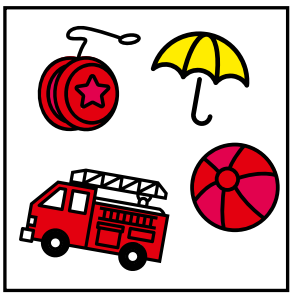
Was gehört nicht dazu?

Beim Aufräumen hat Fred vier Stapel gemacht. Drei der Sachen in einem Stapel sind sich ähnlich, eine passt aber nicht zu den anderen. Kannst Du sie finden?









Schüttelwörter

Die Buchstaben dieser Wörter sind ordentlich durcheinandergeraten. Kannst Du sie alle wieder in die richtige Reihenfolge bringen?

SOEH ____

TUOA ____

SROHFC ______

MLEUB _____

RIKLBOOK _____

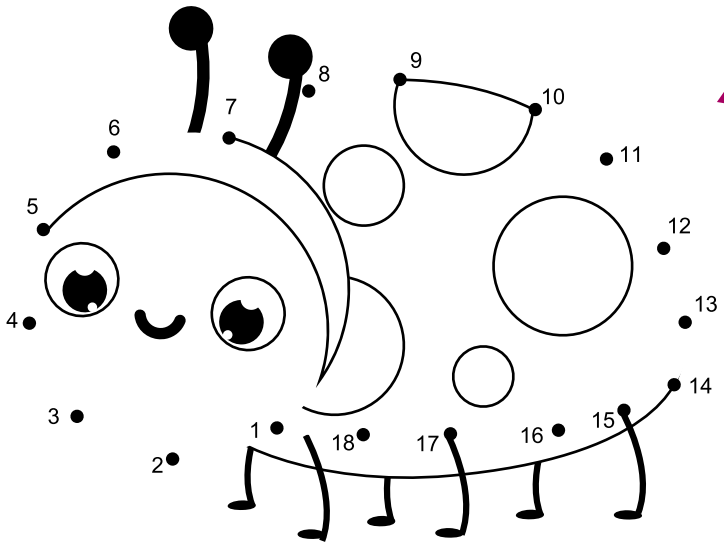
UHHSCOAH _____

BHTANOUA _____

KMUICTHRR _____

RFDE ____

IKK·KIDS



Punkt für Punkt

Wer hat sich denn hier versteckt? Kannst Du alle Punkte verbinden und herausfinden, wer Fred besucht?

Buchstabengitter

Findest Du die fünf Wörter, die sich in dem Gitter verstecken? Die Leserichtung ist horizontal und diagonal von links nach rechts und senkrecht von oben nach unten.

P	V	E	I	B	N	B	Z
L	K	X	M	A	V	U	N
A	L	N	D	B	Z	D	E
N	E	Z	W	T	F	D	P
S	T	V	E	U	A	E	N
C	T	N	Y	L	T	L	N
H	E	R	O	C	T	N	X
E	R	L	O	N	L	E	O
N	N	R	E	I	T	E	N

FREDS SCHERZFRAGE

Was springt ohne Füße?

Für die Lösungen einfach umblättern!

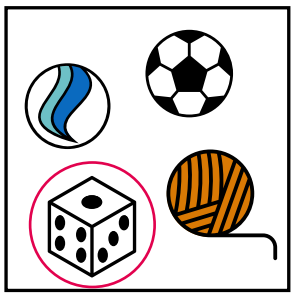
Geistesblitz

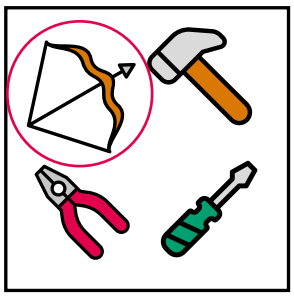
Rätsel für Groß und Klein

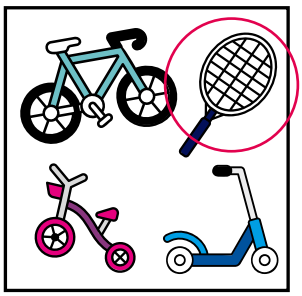
LÖSUNGEN

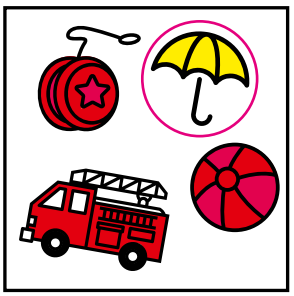
Was gehört nicht dazu?

Beim Aufräumen hat Fred vier Stapel gemacht. Drei der Sachen in einem Stapel sind sich ähnlich, eine passt aber nicht zu den anderen. Kannst Du sie finden?







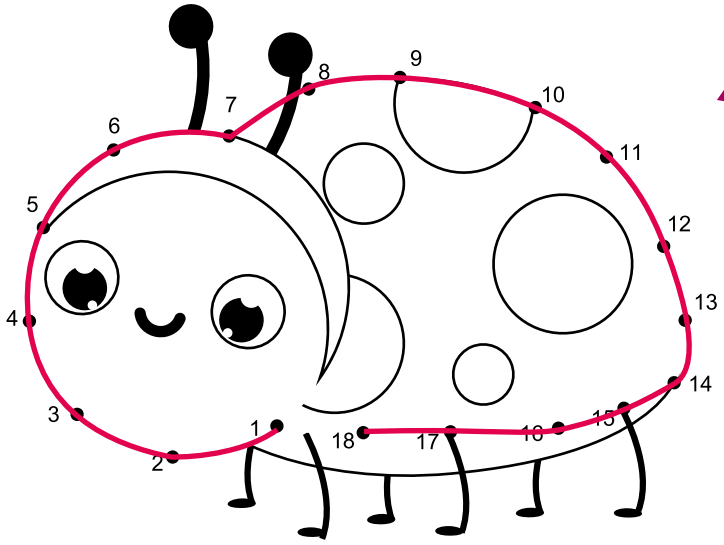


Schüttelwörter

Die Buchstaben dieser Wörter sind ordentlich durcheinandergeraten. Kannst Du sie alle wieder in die richtige Reihenfolge bringen?

SOEH	HOSE
TUOA	AUTO
SROHFC	FROSCH
MLEUB	BLUME
RIKLBOOK	BROKKOLI
UHHSCOAH	HOCHHAUS
BHTANOUA	AUTOBAHN
KMUICTHRR	KIRCHTURM
RFDE	FRED

IKK·KIDS



Punkt für Punkt

Wer hat sich denn hier versteckt? Kannst Du alle Punkte verbinden und herausfinden, wer Fred besucht?

Buchstabengitter

Findest Du die fünf Wörter, die sich in dem Gitter verstecken? Die Leserichtung ist horizontal und diagonal von links nach rechts und senkrecht von oben nach unten.

P	V	E	I	B	N	B	Z
L	K	X	M	A	V	U	N
A	L	N	D	B	Z	D	E
N	E	Z	W	T	F	D	P
S	T	V	E	U	A	E	N
C	T	N	Y	L	T	L	N
H	E	R	O	C	T	N	X
E	R	L	O	N	L	E	O
N	N	R	E	I	T	E	N

FREDS SCHERZFRAGE

Was springt ohne Füße?

Ein Springbrunnen

Die Aussicht auf ein Leben

Wir erzählen Ihnen heute eine Geschichte. Über plötzlichen Herztod. Darüber, sauer auf sein eigenes Herz zu sein. Und über ein Wunder. Es ist eine Geschichte über eine Organspende.

Stellen Sie sich vor, Sie sind 23. Ihr Studium biegt auf die Zielgerade ein, Bewerbungen stehen an. Sport ist ein bedeutender Teil Ihres Lebens, regelmäßig sind Sie im Fitnessstudio. Sie sind jung, aktiv, unbekümmert.

Dann fallen Sie im Fitnessstudio vom Fahrrad. Herzrhythmusstörungen, plötzlicher Herztod. Der erste von zwei. Sie überleben, weil zufällig zwei Medizinstudenten, ein Polizist und ein Rettungssanitäter im Fitnessstudio sind und Sie reanimieren. 45 Minuten lang.

Wenig später sind Sie immer noch 23, aber alles hat sich verändert. Sie waren klinisch tot. Und im künstlichen Koma. Ein implantierter Defibrillator soll dafür sorgen, dass so etwas in Zukunft nicht mehr passiert. Er sorgt aber auch dafür, dass Sie zu 50 Prozent schwerbehindert sind.

Fünf Jahre Kampf

Im Ibiza-Urlaub einige Monate später folgt dem ersten ein zweiter plötzlicher Herztod. Der eigentlich nicht hätte passieren dürfen, denn Sie haben ja einen Defibrillator. Der reagiert zwar – was unglaublich schmerzhaft ist, denn

Sie sind bei Bewusstsein –, er kann die zweite Reanimation aber nicht verhindern.

Die nächsten Jahre sind geprägt von unzähligen Kardiologen und Therapien. Und Angst. Wenn Sie allein daheim sind und Herzrhythmusstörungen haben, lassen Sie die Terrassentür offen, damit die Notfallsanitäter Sie im Fall der Fälle erreichen können. Das wird nie Realität, aber bleibt ein Albtraum. Manchmal sind Sie sauer auf Ihr Herz, weil es Ihnen eine so große Last aufbürdet.

Nach fünf Jahren findet der x-te Kardiologe heraus, dass Sie unter einer genetischen Veränderung leiden, die das Herz vernarben und so Herzrhythmusstörungen entstehen lässt. Unheilbar nennt er das. Damit haben Sie nun die Gewissheit, dass die Therapien der letzten Jahre nicht funktionieren konnten.

So schlimm diese Diagnose auch ist, auf eine bestimmte Art und Weise fällt Ihnen ein Stein vom Herzen. Denn nun steht fest: Sie können nichts dafür. Sie tragen keine Schuld.

Die einzige Option

Es wird klar: Ein Spenderherz ist Ihre einzige Option. Eine beängstigende Entscheidung. Aber nach den letzten Jahren auch eine, die ein anderes Leben in Aussicht stellt. In dem es nicht nur ums Überleben geht.

Sie schaffen es auf die Hochdringlichkeitsliste und haben unglaubliches Glück. Denn während meist eine Wartezeit von vier bis sechs Monaten ansteht, warten Sie nur 33 Tage. Der Grund: Ihre seltene Blutgruppe. Dafür gibt es zwar viel weniger Spender, aber auch viel weniger Wartende.

Der Tag, an dem eine Ärztin Ihnen Bescheid gibt, ist ein Sonntag. Nachts um 0:30 kommt sie in Ihr Zimmer im Krankenhaus. Mit einem AirPod im Ohr – Sie sind eigentlich am Telefonieren – hören Sie den Satz: „Es geht jetzt los, Ihr neues Herz ist da."

Ihre Gefühle überschlagen sich. Pure Angst macht sich breit, denn es wird ernst. Tiefe Trauer, denn ein anderer Mensch ist gestorben. Ein schlechtes Gewissen, denn Sie waren schneller dran als Ihre Zimmernachbarin.

Ein anderes Herz

Eine Woche dauert es, bis es Ihnen nach der OP etwas besser geht, bis Schläuche und Kabel weichen. Das neue Herz schlägt. Es fühlt sich anders an. Langsamer. Und regelmäßiger. Als Sie nachts wachliegen, lauschen Sie dem rhythmischen Ton des EKG. Sie hätten nie gedacht, wie tief ergriffen sie von einem monotonen Piepen sein können.

Vier Jahre ist das inzwischen her. Manchmal reden Sie mit Ihrer Spenderin – Sie wissen aus einem Brief, dass Sie das Herz einer Frau in der Brust tragen – und erzählen ihr, dass Sie alles, was Sie erleben, für sie beide erleben.

Sie wissen, dass Sie ein riesengroßes Geschenk erhalten haben. Ein Wunder. Für das es kein Danke gibt, das groß genug sein kann. Ein Geschenk, das Ihnen Träume ermöglicht. Eine Reise nach Afrika. Wakeboarden. Aber vor allem die Aussicht auf ein normales, glückliches Leben.

Zurück in der Realität

Wie Sie sich sicher denken können, ist das nicht irgendeine Geschichte. Es ist die Geschichte von *Tamara Schwab*, die inzwischen mit einem neuen Herzen lebt und die IKK Südwest bei ihren Organspendetagen unterstützt. Wie in einem Hollywood-Film schließt sie mit einem Happy End.

Leider sieht die Realität oft anders aus: Mehr als 8.500 Menschen warten aktuell in Deutschland auf ein Spenderorgan. Von denen es hierzulande zu wenige gibt. Immer noch. Das liegt nicht zuletzt an der Entscheidungslösung, die Menschen erst zu Organspendern macht, wenn sie dem aktiv zustimmen. Viele andere Länder vertrauen auf eine Widerspruchslösung. Deshalb unsere Bitte: Treffen Sie Ihre Entscheidung und halten Sie diese in einem *Organspendeausweis* fest.

Seit Jahren macht sich die IKK Südwest für das Thema Organspende stark. Mit ihren Organspendetagen klärt sie an Schulen auf, mit Aktionen wie den Halbzeit-Shows bei den Spielen des 1. FC Kaiserslautern, dem Devil of the Day, sorgt sie für mediale Aufmerksamkeit. Immer mit dem Ziel, mehr Menschen zu erreichen und zu informieren.

Mehr zu *Organspende*

Das Glück ist mit den Rüstigen

Auch im fortgeschrittenen Alter noch gesund und vital sein – wer wünscht sich das nicht? Je früher man hierfür aktiv wird, desto besser. Wir geben Tipps für einen noch lebenswerteren Herbst des Lebens, der auch Ihnen beschert sein könnte.

Wir alle werden alt, daran lässt sich kaum etwas ändern. Bereits im zarten Alter von 20 Jahren beginnt er, der körperliche „Verfall“: Leistungsfähigkeit und Ausdauer nehmen ab, erste Fältchen können sich zeigen. Ab dem 30. Lebensjahr bauen wir Muskelmasse ab, auch die Knochendichte verringert sich ab dann kontinuierlich.

Kein Grund jedoch, den Kopf in den Sand zu stecken. Denn auch wenn wir die Naturgesetze nicht einfach aushebeln und das Älterwerden verhindern können, können wir doch unseren Teil dazu beitragen, den Alterungsprozess zumindest zu verlangsamen. Aber an welchen Stellschrauben müssen wir drehen, damit wir selbst im gehobenen Alter noch lange nicht zum alten Eisen gehören?

Runter vom Sofa, raus in die Natur!

Ob Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking oder Wandern – wer sich regelmäßig bewegt, lebt gesünder. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Stoffwechsel angeregt. Auch das Gehirn profitiert von einer besseren Durchblutung, der Stressabbau wird gefördert, das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Mindestens 21 Minuten Bewegung am Tag, so lautet die offizielle Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Dabei geht es nicht um Hochleistungssport. Ein Spaziergang im Wald, mal schnell mit dem Rad einkaufen fahren oder mit dem Hund Gassi gehen – Hauptsache, Sie bleiben aktiv und in Bewegung.

Lassen Sie die Muskeln spielen

Ab dem 30. Lebensjahr vollzieht sich im menschlichen Körper ein schleichender Prozess: Muskulatur wird abgebaut, was oft mit dem Aufbau von Fettgewebe einhergeht. Wer hier nicht gegensteuert, kann bis zum 80. Lebensjahr bis zu 50 Prozent seiner Muskelmasse einbüßen. Mit gezieltem Krafttraining lässt sich jedoch viel erreichen, und das auch im fortgeschrittenen Alter. Regelmäßig ausgeübt, können Sie so gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen: Sie bleiben insgesamt mobiler und selbstständiger. Auch das Risiko für Stürze, welches tendenziell im Alter steigt, wird geringer. Darüber hinaus stärkt das Training nicht nur Ihre Knochen, sondern auch Ihre geistige Fitness. Ein Plus an Lebensqualität, für das sich jede Mühe lohnt.

Wichtig: Bevor es mit dem Krafttraining im Fitnessstudio losgeht, lassen Sie sich einen individuellen Trainingsplan erstellen. Bei körperlichen Einschränkungen sollten Sie zudem Rücksprache mit Ihrem Hausarzt halten.

Gut ernährt ist halb gewonnen

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, wenn es um das Thema Fitness und Vitalität im Alter geht. So haben ältere Menschen einen erhöhten Eiweißbedarf. Von medizinischer Seite empfohlen ist eine tägliche Proteinzufuhr von mindestens 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Als gute Eiweißquellen gelten unter anderem fettarmes Fleisch, Thunfisch oder Wildlachs, Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen, Nüsse, Mandeln, Eier und Magerquark.

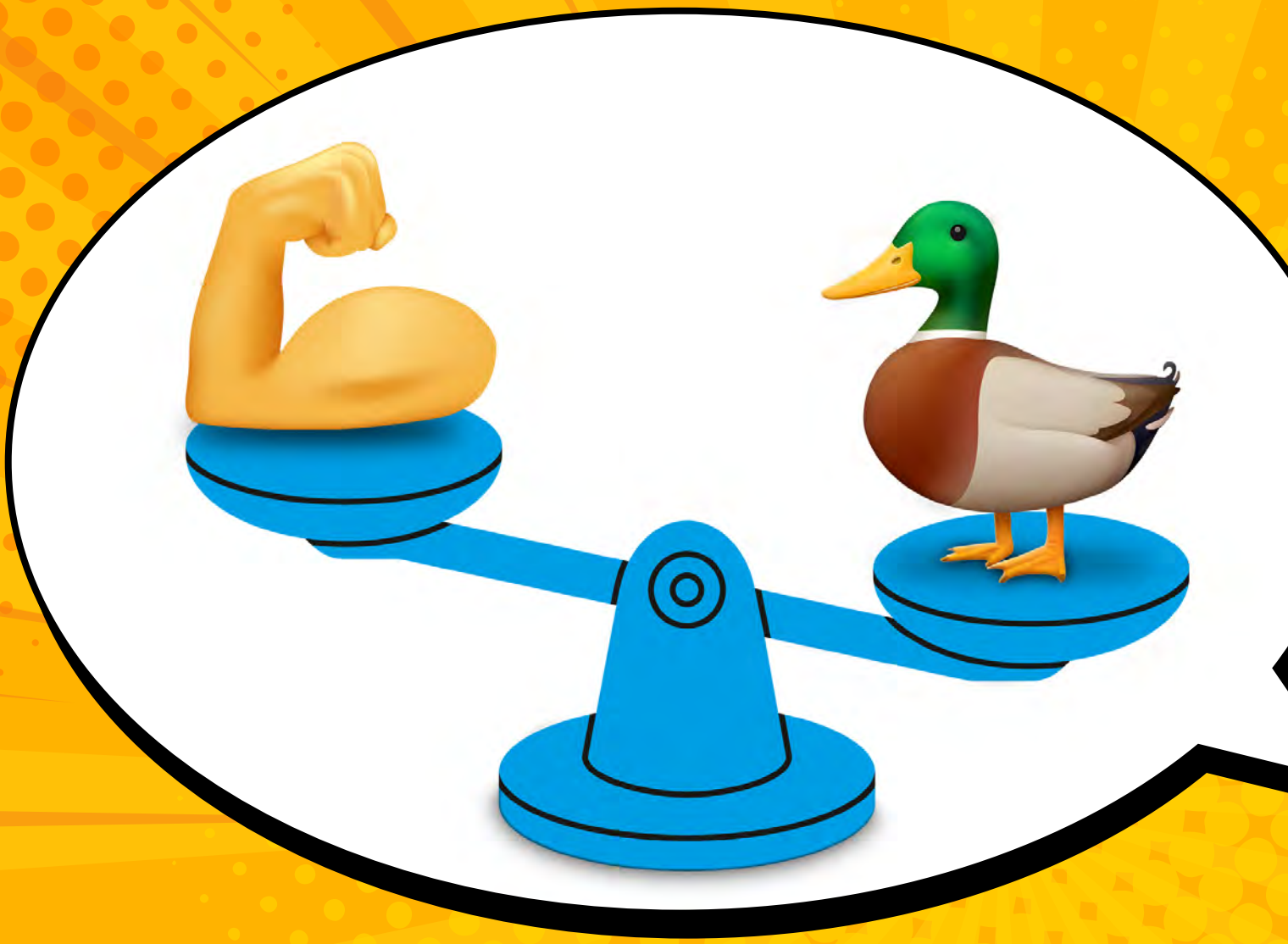
Auch frisches Obst und Gemüse sowie Vollkorngetreide sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Zudem wichtig: Ausreichend trinken, und zwar mindestens 1,5 Liter pro Tag! Gerade weil im Alter das Durstgefühl abnimmt, sollte man sein Trinkverhalten bewusst im Blick behalten.

So bleiben die grauen Zellen fit

Nicht nur unser Körper altert, auch geistig bauen wir mit fortschreitendem Lebensalter ab. Dennoch gilt: Aktiv bleiben zahlt sich auch hier aus. Neben regelmäßiger Bewegung und einer gesunden Ernährung tragen soziale Beziehungen, etwa zu Familie und Freunden, zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit bei. Auch Hobbys – sei es das Spielen eines Instruments, das Lösen von Kreuzworträtseln oder die Arbeit im eigenen Gemüsegarten – und ehrenamtliches Engagement fördern die geistige Fitness.

Unser Tipp: Bleiben Sie offen für Neues. Warum nicht im Alter noch eine neue Sprache lernen? Oder einen Malkurs belegen? Kognitive Aktivitäten, die das Gehirn herausfordern, unterstützen die Bildung neuer neuronaler Verbindungen. So bleiben Sie fit und vital im Kopf.

Last, but not least: Schlafen Sie ausreichend. Mindestens sechs Stunden täglich sollten es sein. Das hält frisch und munter – und ist gut für Körper und Geist.



Turbo Boost oder lahme Ente?

Gerade im Herbst werden Nahrungsergänzungsmittel angepriesen, nicht zuletzt als Immunbooster für die dunkle Jahreszeit. Aber was ist wirklich dran? Wir werfen einen Blick auf einige der gängigsten Präparate.

Vitamin C – Einer der Klassiker. Allerdings wird hier deutlich mehr versprochen, als die Präparate halten. Denn alles an Vitamin C, was der Körper nicht verwerten kann, wird direkt ausgeschieden. Daher die bessere – und deutlich günstigere – Alternative: Erdbeeren, Kiwis oder rote Paprika.

Vitamin D – Die Einnahme von Vitamin D ist grundsätzlich sinnvoll. Der Körper kann es eigentlich selbst bilden, allerdings braucht er dazu genügend Sonne. Vor allem in der dunkleren Jahreszeit gibt es davon in Nordeuropa aber viel zu wenig. Allerdings sind viele Präparate sehr hoch dosiert – hier sollten Sie mit Ihrem Arzt Rücksprache halten.

Omega-3-Fettsäuren – Omega-3-Fettsäuren gehören zu den „guten Fetten", sie wirken sich positiv auf die Nierenfunktion und den Blutdruck aus. Da Omega-3-Fettsäuren fast ausschließlich in Fischen und Algen vorkommen, kann es sinnvoll sein, sie zu ergänzen. Das gilt vor allem für Vegetarier und Veganer.

Eiweißpulver – Unter Kraftsportlern schon lange eine feste Größe, findet Eiweißpulver inzwischen in allen Bevölkerungsgruppen eine große Verbreitung. Die Verwendung bietet sich vor allem dann an, wenn man die empfohlene Tagesmenge an Eiweiß (0,8 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht bei normalgewichtigen Personen) nicht erreicht. Allerdings kann es bei Überdosierung zu Nierenschäden kommen – hier ist unbedingt die Absprache mit dem Arzt sinnvoll.

Jod – Da Deutschland als Jod-Mangelland gilt, ist die Einnahme von Jod grundsätzlich sinnvoll. Es wird hierzulande vielen Nahrungsmitteln zugesetzt, am bekanntesten ist sicher Jodsalz.

Kollagen – Kollagen ist das häufigste im Körper vorkommende Protein. Es wird als Strukturprotein bezeichnet, das unter anderem in Bindegewebe, Gelenken, Sehnen und Knochen vorkommt. Unser Körper kann Kollagen selbst bilden, allerdings nimmt diese Fähigkeit mit zunehmendem Alter ab. Dass dies durch kollagenhaltige Nahrungsergänzungsmittel verhindert werden kann, ist nicht wissenschaftlich belegt. Da Kollagen – wie alle Eiweiße – aus Aminosäuren besteht, bietet sich generell eine eiweißreiche Ernährung an.

Magnesium – Der zweite Klassiker, vor allem bei Freizeitsportlern ist Magnesium sehr beliebt. Die Einnahme ist besonders bei Muskelkrämpfen – oder zu deren Vorbeugung – sinnvoll. Aber Vorsicht: Bei Überdosierung drohen Magen-Darm-Beschwerden oder Blutdruckabfall!

Kreatin – Kreatin hilft bei der Energieversorgung in den Muskeln, vor allem wenn in kurzer Zeit sehr viel Energie zur Verfügung gestellt werden muss, etwa bei Kraftsportarten wie Gewichtheben. Für Sportler, die ihre Leistung steigern wollen, kann die Einnahme sinnvoll sein.

Probiotika – Prä- und Probiotika sind in den letzten Jahren verstärkt auf den Markt gedrängt. Nicht zuletzt, weil die Bedeutung des Mikrobioms – der Bakterien, die in unserem Darm leben – für unsere Gesundheit immer deutlicher wird. Unsere Empfehlung: Setzen Sie lieber auf natürliche Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut (aus der Kühlung, denn Sauerkraut aus dem Regal ist pasteurisiert, was die Probiotika zerstört) oder andere fermentierte Lebensmittel. Zudem ist hier die Absprache mit dem Arzt sinnvoll, da Probiotika Magenprobleme hervorrufen können.

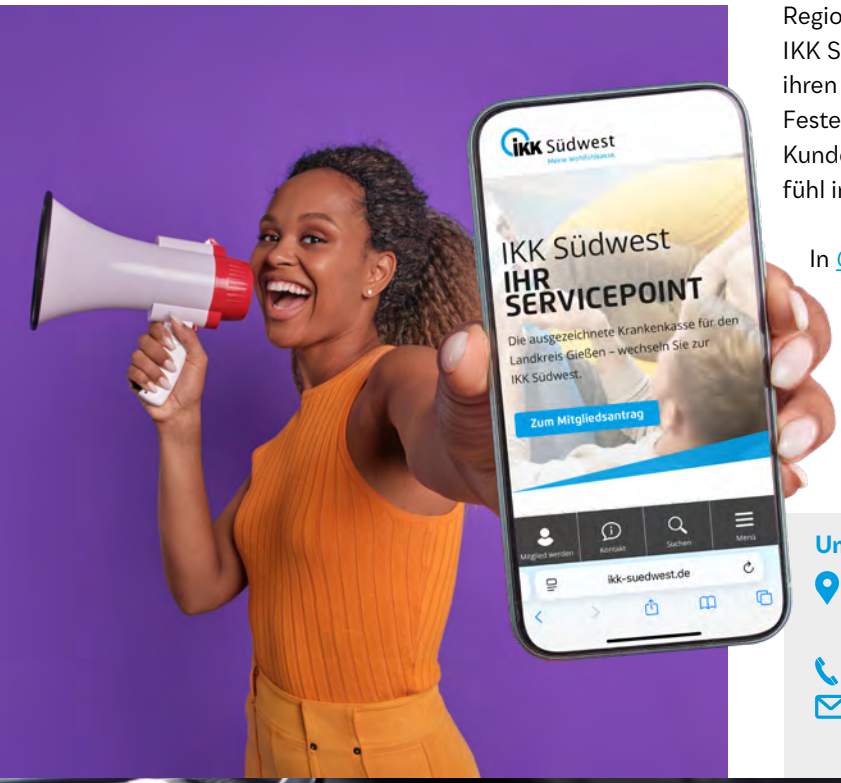
Wichtig zu wissen

Die Infos auf dieser Seite richten sich an gesunde Erwachsene. Wer unter Erkrankungen leidet oder Medikamente einnimmt, sollte grundsätzlich andere Maßstäbe anlegen – ebenso wie Kinder und Jugendliche.

Nahrungsergänzungsmittel sind genau das: eine Ergänzung. Sie ersetzen keine ausgewogene, vielseitige Ernährung – und schon gar keine frischen, natürlichen Lebensmittel.

Unser Tipp: Beziehen Sie Ihren Arzt mit ein, bevor Sie Präparate einnehmen. Er kennt mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten und hilft, die richtige Dosierung zu finden.

Neue Adresse – bewährter Service



Regional stark, persönlich und nah. Gleich 19-mal ist die IKK Südwest in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland mit ihren Kundencentern und Servicepoints vor Ort. Der Vorteil: Feste Ansprechpartner und ein persönlicher Service, der den Kunden in den Mittelpunkt stellt. Für ein Rund-um-Wohlgefühl in Sachen Gesundheit.

In *Gießen* sind wir seit dem 1. September unter einer neuen Adresse zu finden. Im Hause der SIGNAL IDUNA, unseres langjährigen Kooperationspartners, beraten wir unsere Versicherten in angenehmer Atmosphäre.

Schauen Sie gerne vorbei – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unser Servicepoint in Gießen:

Wetzlarer Straße 1
35398 Gießen

06 81/38 76-1000
service@ikk-sw.de

Let's get active!

Ob Muskelaufbau, Cardio-Training oder Functional Fitness – Fitnessstudios erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und bieten zahlreiche Möglichkeiten, den Körper zu trainieren. Der Vorteil: Wer körperlich fit bleibt, betreibt aktive Gesundheitsprävention.

Das unterstützen wir natürlich und laden unsere Versicherten in Hessen zu einem Fitness-Special ein. Zwischen dem 15. und 20. September sind wir jeweils für einen Tag in den clever fit Studios in Friedberg und Wiesbaden-Nordenstadt sowie im Sportstudio Zeiß in Rimbach und fitness4women in Frankfurt, wo wir Gesundheits-Checks anbieten. Einfach vorbeikommen, auch Nicht-Versicherte der IKK Südwest sind herzlich eingeladen. Weitere Infos gibt's bei Mathias Rohr, Leiter Markt Nord der IKK Südwest.

Ihr Ansprechpartner:

Mathias Rohr, Leiter Markt Nord
06 11/71 18-9111
01 60/96 83 73 23
mathias.rohr@ikk-sw.de

Auf das Miteinander kommt es an

Zwei Grundschulen. Vier dritte Klassen. Ein gemeinsames Ziel. Unter dem Motto „Gemeinsam viel bewegen“ galt es für die Drittklässler der Grundschule Pestalozzi und der Rheinschule in Bobenheim-Roxheim, einen abwechslungsreichen Bewegungsparcours zu meistern. Hierbei standen nicht nur die Bewegung an sich und das Thema Geschicklichkeit im Fokus, sondern auch der Zusammenhalt im Team.

Am Ende bekam jedes Kind eine Medaille überreicht. Zudem erhielten alle teilnehmenden Klassen eine Frisbeescheibe, damit der gemeinsame Bewegungsspaß auch in Zukunft garantiert ist.

Eine tolle Aktion, die wir in Kooperation mit der Bernd-Jung-Stiftung durchführen durften!

Spitzensport hautnah erleben

Gigantische Luftsprünge gab es am 23. August auf dem Theodor-Heuss-Platz in Landau zu bewundern. Beim 27. Landauer Stabhochsprung-Meeting zeigten Weltklasse-Athleten wie der zweifache Deutsche Meister Oleg Zernikel ihre Sprungkünste vor begeistertem Publikum. Aber nicht nur die internationale Stabhochsprung-Elite, auch ambitionierte Nachwuchsspringer nahmen an der Höhenjagd teil und nutzten die Stunden vor dem Hauptprogramm der Veranstaltung, um neue persönliche Rekorde aufzustellen.

Von der IKK Südwest waren Bezirksleiter Frank Krämer, Gesundheitsberaterin Marina Tremmel, die beiden Auszubildenden Amelie Andrzejewski und Jessica Lange sowie Kundenberaterin Sophie Gschwind (v. l.) vor Ort. Sie betreuten den gut besuchten Infostand und boten mit dem Fred-Würfel ein Bewegungsspiel an, das vor allem bei Kindern großen Anklang fand. Auch von dem Angebot, die eigene Körperzusammensetzung messen zu lassen, wurde rege Gebrauch gemacht.

Läuferhoch im Hochwald

Nach dem großen Zuspruch im Vorjahr fand am 2. August der 2. IKK Südwest Kurparklauf in Weiskirchen statt. Wie im letzten Jahr standen den Läufern drei unterschiedliche Strecken zur Auswahl: Schüler mussten lediglich 1,2 Kilometer bewältigen, während der 15 Kilometer lange Hauptlauf quer durch den Hochwald führte. Zudem gab es eine 5-Kilometer-Strecke für Nordic Walker und Jedermann-Läufer. Fast 200 Läufer waren mit viel Spaß bei der Sache und genossen die wunderbare Natur. IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth gab nicht nur den Startschuss, sondern freute sich, die Besten aller Läufe bei der Siegerehrung auszeichnen zu können.

Ausgezeichnet!

Bereits zum dritten Mal verlieh die IKK Südwest zusammen mit dem Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz im Juli den Saarländischen Ernährungspreis. Der Preis würdigt das Engagement von Kitas und Schulen, die sich im Rahmen besonderer Projekte im Schuljahr 2024/2025 um die Ernährung von Kindern und Jugendlichen verdient gemacht haben.

IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (6. v. l.), Verbraucherschutzministerin Petra Berg (5. v. l.) und Staatssekretärin für Bildung und Kultur Jessica Heide (9. v. l.) zeichneten bei der feierlichen Verleihung insgesamt acht Bildungseinrichtungen aus. Zudem ehrten sie die drei Einrichtungen, deren Maßnahmen mit dem größten Erfolg umgesetzt werden konnten: die Grundschule Hilbringen, die Johannes-Gutenberg-Schule Schwalbach und die Katholische Kita St. Raphael Bous.

Neun Jahre Gesundheit

Prävention und Erstmaßnahmen – das war das Motto, unter dem der 9. Gesundheitstag in Trier am 30. August stand. Auf Initiative des Vereins Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg waren auf dem Viehmarkt in der Trierer Innenstadt zahlreiche Anbieter zusammengekommen, um zu den beiden Themen zu informieren.

Mit dabei: die Gesundheitsexperten der IKK Südwest. Interessierte konnten sich an unserem Infostand beraten oder mit Neuigkeiten versorgen lassen. Zudem stand unser IKK Aktivmobil bereit: Dort konnten sich Besucher bei Cardio-Checks wortwörtlich auf Herz und Nieren testen lassen.

Kinder – sicher

Vor allem im Alltag junger Eltern warten viele Momente, die Unsicherheit auslösen können. Sind die Bauchschmerzen schon ein Fall für den Arzt? Was mache ich, wenn mein Kind einen Gegenstand verschluckt hat? Wie verarzte ich kleine Wunden?

Die Antworten auf all diese Fragen bieten die Kindernotfallkurse der IKK Südwest, der jüngste fand unter Leitung des DRK-Bildungswerks Eifel-Mosel-Hunsrück e. V. vor wenigen Tagen in Trier statt. Hier lernten 30 Mamas und Papas in einer Mischung aus Theorie und Praxis, mit allen kleinen und großen Notfällen umzugehen – vom Sonnenstich bis hin zur Reanimation.

Die Kurse finden Sie regelmäßig in unserem Seminarangebot. Am besten gleich reinschauen und Teilnahmeplatz sichern!

Hier geht's zu unserem *Seminarangebot*

Mehr als 3.000 Euro an Extra-Leistungen für die Familie

Eltern
zeichnet aus:
Beste Krankenkassen für Familien
IKK Südwest
Kategorie: Schwangerschaft & Geburt
★★★★★

Wir bezuschussen **Gesundheitsreisen** für alle versicherten Familienmitglieder.

Unsere Extra-Leistungen für Euch:
www.ikk-family.de

IKK Südwest
Meine Wohlfühlkasse.