

Kein Zusatzbeitrag 2012

Seite 10 | Freizeit

## Kein bisschen altmodisch . . .

Seite 06 | **Gesundheit**

Ohne Risiken und Nebenwirkungen

Seite 12 | **Urlaubsplanung**

Reiselust statt Ferienfrust

Seite 16 | **Ernährung**

Erfrischung auf die leichte Art



Schwitzen | 04



Reiselust statt Ferienfrust | 12



Urlaub zu Hause | 10

## Inhalt

### Gesundheit

- 04** Schwitzen:  
die Klimaanlage unseres Körpers
- 06** Ohne Risiken und Nebenwirkungen:  
Arzneimittel – in aller Munde

### Freizeit

- 10** Urlaub zu Hause:  
Warum in die Ferne schweifen ...
- 12** Urlaubsplanung:  
Reiselust statt Ferienfrust

# Schöne Grüße vom Solidarprinzip

»» Jetzt ist es passiert: Zur Jahresmitte wird in Deutschland erstmals eine Krankenkasse wegen Unwirtschaftlichkeit geschlossen. Was im normalen Wirtschaftsleben immer schon zum Geschäft gehörte, das Aus für insolvente Unternehmen, ist in unserer Branche ein viel bestauntes Novum. Ein Rauschen geht durch den Blätterwald. Das betroffene Institut, so erfahren wir aus den Medien, war gleich in doppelter Hinsicht zu bedauern. Es hatte nicht nur besonders viele alte und kranke Kunden, diese wohnten zudem noch an teuren Standorten, nämlich in Metropolen. Deshalb klappte eine Schere zwischen Ausgaben und Einnahmen, die auch mit hohen Zusatzbeiträgen nicht mehr zu schließen war.

Eine schwierige Situation, gewiss. Was freilich nicht unerwähnt bleiben sollte: Das geschilderte Szenario ist kein unabwendbares Schicksal; zur Lösung der genannten Probleme bedarf es nicht der Hexerei. Sie ist einfach und liegt offen zutage: Durch den Zusammenschluss mit anderen Krankenkassen lässt sich eine ungünstige Altersstruktur nämlich ebenso ausgleichen wie eine einseitige regionale Verteilung der Versicherten. Wird dieser Ausgleich indes durch Zögerlichkeit versäumt, schwindet die Attraktivität für potenzielle Part-

ner und am Ende steht die Kasse mit ihrer immer schiefen Lastenverteilung ganz alleine da. Hier liegt die Wurzel des Problems.

Der aktuelle Fall ruft als Warnschuss die Grundlage der gesetzlichen Krankenversicherung in Erinnerung. Die solidarische Finanzierung der Krankheitskosten kann nur in Versicherungsgemeinschaften funktionieren, die ein ausgewogenes Verhältnis von Jungen und Alten, von Kranken und Gesunden, von Großstädtern und Bewohnern ländlicher Regionen verkörpern. Nichts anderes besagt der Begriff Solidarprinzip. Dieses ausgewogene Verhältnis zu sichern und gegebenenfalls herbeizuführen, ist die zentrale Managementaufgabe jeder Krankenkassenführung; es ist kein Werk der Umstände oder der Politik.

### Ausgewogene Strukturen sichern Geschäftserfolg

Das Solidarprinzip lässt grüßen: Wem die Strukturpflege nicht gelingt, den bestraft der Markt. Täuschen wir uns nicht: Das war schon so, bevor es Gesundheitsfonds und Risikostrukturausgleich in der Krankenversicherung gab. Neu ist, dass fehlende Wettbewerbsfähigkeit, wie überall im Wirtschaftsleben, nun auch den Konkurs bedeuten kann.

Die IKK classic arbeitet erfolgreich an dem Ziel einer klugen Lastenverteilung zwischen den Generationen und den Regionen. Daher verfügen wir über eine Finanzlage, die diese Solidarität jederzeit gewährleistet. Im aktuellen Rating des GKV-Spitzenverbands wird unser Haus ohne Einschränkung als „leistungsfähig“ bewertet und damit in die höchste Kategorie wirtschaftlicher Solidität eingestuft.

Auf absehbare Zeit, also mindestens bis zum Jahr 2013, werden Zusatzbeiträge für die IKK classic kein Thema sein. <<<



Herzlichst Ihr

Gerd Ludwig, Vorstandsvorsitzender der IKK classic

## Online-News

»» Noch mehr Wissenswertes gibt's unter [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de). In der Rubrik aktiv+gesund finden Sie unter anderem diese aktuellen Themen: «««

### Ernährung

- 16 Getränke:  
Erfrischung auf die leichte Art

### Service

- 18 Kurzmeldungen

### Interview

- 20 Nachgefragt: Wie lebt es sich gesund?

### › Sportbekleidung – mehr als Mode

Hightech-Materialien passen sich den speziellen Anforderungen der verschiedensten Sportarten optimal an und machen das Training bei nahezu jedem Wetter möglich.

### › Auf leisen Sohlen die Natur entdecken

Im Urlaub oder am Wochenende: Wandern ist zu jeder Jahreszeit der pure Freizeitspaß für die ganze Familie. Statistisch gesehen hat bereits jeder dritte Deutsche Spaß daran, denn langweilig wird es garantiert nicht ...

### › Abenteuer Brotdose

Beim Pausenbrot ist Abwechslung gefragt – auch wenn die Zutaten meist die gleichen sind: Vollkornbrot oder -brötchen, Käse, magere Wurst, Gemüse, Obst. Ihr Kind findet sein Pausenbrot langweilig? Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

### › Steckbrief eines Multitalents

Blut ist eine ganz besondere Flüssigkeit. Etwa 4,5 bis 6 Liter zirkulieren ständig durch das verschlungene Gefäßsystem unseres Körpers. Erfahren Sie mehr über Blutgruppen, Laborwerte und die Bedeutung einer Blutspende.

### › Der nächste Winter kommt bestimmt

So bereiten Sie Ihr Immunsystem schon im Sommer auf die kalte Jahreszeit vor – zum Beispiel mit Kneipp-Anwendungen und Saunagängen.

### › IKK classic regional

Informationen über Veranstaltungen, Messen, Gesundheitstage und vieles mehr finden Sie in der Rubrik Über uns / Neues aus Ihrer Region.

### › Newsletter abonnieren

Kostenlose Gesundheitstipps für die ganze Familie: Unser monatlicher Online-Newsletter gibt Anregungen, mit denen Sie fit und entspannt durch den Alltag kommen.



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



# Die Klimaanlage unse

Er ist nicht nur ganz natürlich, sondern sogar lebensnotwendig: der Schweiß. Denn unserem Körper dient das Schwitzen als ausgeklügeltes Kühlsystem, das ihn vorm Überhitzen schützt. Und doch hat er bei uns einen denkbar schlechten Ruf und wird – gerade jetzt in der warmen Jahreszeit – von vielen Menschen als unangenehm empfunden.

»» Schon zu biblischen Zeiten wurde Schweiß mit Arbeit gleichgesetzt: „Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen“, so steht es in der Bibel, und Hesiod sagte bereits in vorchristlicher Zeit: „Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt.“ Auch Schiller singt in seinem berühmten „Lied von der Glocke“ ein Loblied auf den Schweiß: „Von der Stirne heiß / Rinnen muss der Schweiß, / Soll das Werk den Meister loben.“ Woher hat der Schweiß also seinen schlechten Ruf?

Jeder Mensch besitzt zwei bis fünf Millionen Schweißdrüsen, die zum Einsatz kommen, wenn der Körper großer Wärme ausgesetzt ist. Durch die Verdunstung des Schweißes auf der Haut entsteht Verdunstungskälte und unsere Körpertemperatur wird reguliert. Was dort verdunstet, besteht zu etwa 99 Prozent aus Wasser. Hinzu kommen Salz und über 250 verschiedene andere Substanzen (Aminosäuren, Zucker, Milchsäure u.a.).

„Der Schweiß ist die Träne der Arbeit.“

Peter Hille

Die exakte Zusammensetzung des Schweißes ist abhängig von der Ernährung, der jeweiligen Körperregion, dem Flüssigkeitsvorrat und nicht zuletzt der Fitness eines Menschen. In jedem Fall ist Schweiß zunächst völlig geruchlos. Das, was wir als typischen unangenehmen Schweißgeruch wahrnehmen, entsteht erst, wenn der Schweiß an der Hautoberfläche von Bakterien zersetzt wird. Dabei ist der individuelle Geruch wiederum von verschiedenen Faktoren abhängig, wie etwa der bakteriellen Hautflora. Schon im Ruhezustand und bei mittleren Temperaturen sondert der gesunde menschliche Körper täglich ungefähr einen halben Liter Schweiß ab. Diese Menge kann sich in Abhängigkeit von der Außentempera-

tur und der körperlichen Anstrengung auf bis zu zehn Liter steigern.

Bei etwa einem bis zwei Prozent der Menschen ist die gesunde Schweißregulierung gestört; sie leiden unter krankhaft vermehrtem Schwitzen, der sogenannten Hyperhidrose. Diese kann entweder angeboren sein oder im Zusammenhang mit einer anderen Erkrankung stehen.

## Ursachen für vermehrtes Schwitzen

Wenn wir stärker schwitzen, als es zur Regulierung der Körpertemperatur erforderlich ist, empfinden wir den Schweiß als unangenehm. Kaum etwas erscheint peinlicher als ein feuchter Händedruck oder durchgeschwitzte Hemden. Dabei kann das Schwitzen ganz unterschiedliche Gründe haben. Zu warme Wohnräume oder schlecht atmende Kleidung sind Ursachen, die jeder leicht selbst beheben kann. Übergewicht, Bluthochdruck und hor-

monelle Ursachen wie die Pubertät, Wechseljahre oder eine Schilddrüsenüberfunktion können ebenfalls lästige Schweißausbrüche zur Folge haben. Für Abhilfe kann in diesen Fällen häufig nur der Arzt sorgen.

Für viele Frauen in der Menopause ist der Nachtschweiß ein unangenehmer Begleiter über kürzere oder längere Lebensphasen. Ein schwacher Trost, dass man sich in guter Gesellschaft befindet: Diese Symptome treten bei etwa einem Drittel der Frauen in den Wechseljahren auf. Auch Stress, Depressionen oder Nervosität können für das vermehrte Schwitzen verantwortlich sein, ebenso wie hohes Fieber infolge eines Infekts. Bei über längere Zeit regelmäßig auftretenden Schweißausbrüchen sollte in jedem Fall ein Arzt konsultiert werden,

## Kühle Tipps für heiße Tage

»» Im Hochsommer ist das Schwitzen ganz normal – die folgenden Tipps können helfen, mit der Hitze besser umzugehen:

**Sonne ist gesund, aber in Maßen.** Halten Sie sich im Schatten auf, meiden Sie die pralle Sonne, verbringen Sie die Mittagszeit in kühlen Räumen. Im Haus oder in der Wohnung ist es weniger warm, wenn Sie sich das Lüften für abends oder nachts aufheben und die Fenster mit einem Sonnenschutzrollo versehen. Besonders fürs Schlafzimmer gilt: tagsüber die Fenster geschlossen halten! Denn viele Leute bringt die große Hitze um den Nachtschlaf. Und wer unausgeschlafen ist, der schwitzt tagsüber umso mehr.

**Trinken Sie viel!** Bei großer Wärme sollte ein Erwachsener mindestens drei Liter am Tag trinken: Wasser, Fruchtsaftschorlen, gekühlten Tee – aber keinen Alkohol! Genau wie Kaffee verstärkt er das Schwitzen.

**Auch beim Essen hilft Mäßigung:** Leichte, fettarme und nicht zu stark gewürzte Gerichte sind jetzt am besten verträglich. Scharfe Gewürze heizen dem Körper ein und fördern das Schwitzen. Halten Sie sich deshalb am besten an Salate und Gemüsegerichte sowie an Rezepte aus der Mittelmeerküche. ◀◀

# res Körpers

der ausschließen kann, dass eine bisher unentdeckte andere Erkrankung das Schwitzen hervorruft.

## Schwitzen kann man üben

Und was können wir selber tun, um Abhilfe zu schaffen? – Zunächst einmal: Schwitzen kann man üben! Wenn der Körper ans Schwitzen gewöhnt ist, fällt ihm die Temperaturregulierung leichter. Regelmäßiger Sport sowie Saunabesuche trainieren die Wärmeregulierung und sorgen dafür, dass wir nicht mehr schwitzen als nötig. Und nicht nur das: Sie halten auch fit, stärken unser Immunsystem und verbessern das Wohlbefinden. Ganz nebenbei baut Sport Übergewicht ab und beugt so ebenfalls dem Schwitzen vor.

Wer dennoch stark schwitzt, dem bleiben noch einige andere Möglichkeiten: Der Genuss von Salbeitee soll unseren Flüssigkeitshaushalt und damit die Schweißproduktion regulieren. Und natürlich ist die Verwendung eines wirkungsvollen Antitranspirants erste Wahl bei der Bekämpfung von starkem Achselweiß. Dabei kann man einerseits auf natürliche Substanzen zurückgreifen wie etwa Alaun-Kristalle (Kristall-Deos), die die Vermehrung von Hautbakterien und damit die Geruchsbildung unterbinden. Andererseits gibt es Deos auf der Basis von Aluminiumchlorid. Sie verschließen die Poren und verhindern so das Austreten von Flüssigkeit. Auf die chirurgische Entfernung der Schweißdrüsen oder das Spritzen von Botulinumtoxin sollte dagegen nur in extremen Ausnahmefällen zu-

rückgegriffen werden, da es sich hierbei um massive und risikobehaftete Eingriffe handelt.

## Daühl ich mich gut

Zu guter Letzt: Entspannung hilft! Kurse in speziellen Techniken wie progressiver Muskelentspannung, autogenem Training oder Yoga werden an vielen Orten angeboten und mit dem IKK Gesundheitskonto von Ihrer IKK classic bezuschusst. Dort lernen Sie, sich im Alltag „Entspannungsiseln“ einzubauen, auf die Sie in Zeiten von Stress und Sorgen zurückgreifen können. Das hilft auch dabei, die Angst vor dem nächsten Schweißausbruch in Schach zu halten. <<<



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



# Arzneimittel – i



## „AMNOG“ – zu Risiken und Nebenwirkungen fragen

»» Das „Gesetz zur Neuordnung des Arzneimittelmarktes“ (AMNOG) ist am 1. Januar 2011 in Kraft getreten, um Ziele der Gesundheitsreform umzusetzen.

Die Kosten für Arzneimittel ausgaben steigen weiter und belasten unser Gesundheitssystem. So sind vor allem patentgeschützte und neue Präparate

sehr teuer und können mehrere Tausend Euro kosten. Die Hersteller konnten bisher die Preise für ihre neuen Produkte selbst bestimmen. Diese Preisgestaltung ändert sich mit dem AMNOG: So muss zukünftig der therapeutische Nutzen gegenüber bestehenden Therapien nachgewiesen werden – also der tat-

sächliche Vorteil des neuen Arzneimittels.

**Neu für Versicherte:** Verschreibt der Arzt ein Rabattarzneimittel, können sich Versicherte auch für das gewohnte (vergleichbare) Präparat entscheiden. Dafür muss der Versicherte in Vorkasse gehen. Bei Vorlage der Rechnung darf die

# n aller Munde

Es gibt sie als Tropfen, Tabletten, Creme oder Zäpfchen. Manche sind freiverkäuflich, andere nur gegen Rezept erhältlich. Wir nehmen den richtigen Umgang mit Arzneimitteln ins Visier, informieren über Zuzahlungen und das Gesetz zur Neuordnung des Arzneimittelmarktes (AMNOG).

»» Derzeit sind in Deutschland über 50.000 Medikamente zugelassen. Die Zahl der pharmazeutischen Wirkstoffe – das sind die Begriffe unter dem Produktnamen – ist deutlich geringer. Denn je nach Hersteller werden diese unter verschiedenen Namen angeboten und weisen zum Teil erhebliche Preisunterschiede auf. Für alle Medikamente gilt: Bevor diese zugelassen werden, müssen sie einen hohen internationalen Standard in puncto Wirksamkeit und Sicherheit erfüllen.

## Der Inhalt macht's

Die Entwicklung eines neuen Wirkstoffes bzw. Medikaments ist immer sehr aufwendig. Forschung, klinische Erprobung und Zulassung – all das bedeutet für ein Unternehmen hohe Kosten. Damit sich die Forschung lohnt, wird deshalb ein Patent beantragt. Nach Ablauf des Patentschutzes können andere Firmen die Lizenz erwerben und Medikamente mit dem gleichen Wirkstoff produzieren. Weil diese Hersteller keine Entwicklungskosten mehr haben, können sie die „Nachahmermedikamente“ – auch Generika genannt – preiswerter anbieten.

Medikamente und Waren des täglichen Bedarfs sind schwer miteinander zu vergleichen. Aber ähnlich, wie fast jeder beim Einkauf von Lebensmitteln oder Bekleidung auf den Preis schaut, achten auch Krankenkassen im Interesse aller Versicherten auf ein ausgewogenes Preis-Leistungs-Verhältnis. Sie schließen Rabattverträge mit Arzneimittelherstellern ab. Die ausgehandelten Konditionen sind vergleichbar mit einem

Mengenrabatt. Damit können bei gleichbleibender Qualität die Kosten gesenkt werden. Für Sie entscheidend: Ob Originalpräparat oder Generika – hochwertige und sichere Medikamente erhalten Sie in jedem Fall. Nebenwirkungen sind in den Beipackzetteln genannt und betreffen meist alle Medikamente mit demselben Wirkstoff (unabhängig vom Hersteller) gleichermaßen.

Die Verordnung von wirklich neuen und bei bestimmten Erkrankungen deutlich wirksameren Medikamenten und patentgeschützten Arzneimitteln wird durch die Rabattverträge nicht eingeschränkt.

## „Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“

Nicht das teuerste Präparat ist immer das wirksamste und für jeden Patienten das am besten geeignete. Außerdem kann jedes Medikament nur bei korrekter Einnahme richtig wirken. Ein Blick auf den Beipackzettel gibt viele nützliche Hinweise, worauf Sie achten müssen. So werden Fragen zur Einnahme, Fahrtauglichkeit, Verträglichkeit mit Alkohol oder Koffein, zu Nebenwirkungen und Kontraindikationen (Gegenanzeigen) beantwortet. Auch wenn immer mehr Hersteller auf patientenfreundliche Beipackzettel achten, fühlt sich manch medizinischer Laie vom „Fachchinesisch“ überfordert. In diesem Falle gilt: „Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“

Das Wort „Apothek“ stammt ursprünglich wörtlich von „Aufbewahrungsort“ für Vorräte. Gemeint war damit das oben im Hause gelegene Weinlager oder in Klöstern der Raum »

## Sie Ihren Arzt, Apotheker oder die IKK classic

Krankenkasse jedoch nicht mehr erstatten, als sie bei Abgabe des Rabattarzneimittels bezahlt hätte. Die anfallenden höheren Kosten sind laut Gesetz vom Patienten selbst zu tragen. Daher sollte vor einer Entscheidung zum Kauf eines Wahlarzneimittels im IKK-Kundencenter die Höhe der mög-

lichen Erstattung nachgefragt werden.

**Neu für Krankenkassen:** Sie müssen innerhalb eines Jahres nach Markteinführung eines neuen Arzneimittels die Preise mit den Herstellern festlegen. Dabei spielt der therapeutische Nutzen eine entscheidende Rolle. Das be-

deutet konkret: mehr Wettbewerb, bessere Wirtschaftlichkeit und schnellere Preiskontrolle.

**Neu für Apotheken:** Die vielen Rabattverträge stellen die Apotheken vor große Herausforderungen. Auch die Wahlfreiheit der Versicherten bei bestimmten Arzneimitteln ist kompliziert und aufwendig zu erklären: „Fragen

Sie Ihren Arzt oder Apotheker“ erhält bei diesem speziellen Thema einen neuen Stellenwert. Aussagen zu Kostenerstattungen bei Wahlarzneimitteln kann der Apotheker aber nicht geben, da ihm die Rabatte der einzelnen Kassen und Verträge nicht bekannt sind. Diese Frage kann nur Ihre Krankenkasse beantworten. «««

› zur Aufbewahrung von Heilkräutern. Für die meisten von uns ist die Apotheke heute ein Geschäft, in dem es Medikamente gibt. Das ist allerdings nur ein kleiner Teil dessen, was der Apotheker und sein Team an Gesundheitsdienstleistungen bieten. Die wichtigste Aufgabe ist natürlich die Abgabe verordneter Medikamente oder Präparate, die Sie rezeptfrei erwerben können – inklusive einer kompetenten Beratung. Ebenso wissen wohl alle den Notdienst an Wochenenden, Feiertagen oder am späten Abend zu schätzen. Wer immer in die gleiche Apotheke geht, hat weitere Vorteile. Auf Basis einer Kundenkarte kann z. B. auf mögliche Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Medikamenten hingewiesen werden. Auch das Zusammenstellen einer Reiseapotheke, die Prüfung des Verbandskastens für das Auto, Gesundheitsberatungen oder einen kostenlosen Lieferservice, wenn das Medikament nicht sofort verfügbar ist, möchten viele Kunden nicht mehr missen.

### Viel hilft nicht viel

Arzneimittel sollen die Heilung unterstützen und Beschwerden lindern. Meist funktioniert es so gut, dass beispielsweise der Umgang mit Schmerzmitteln gern locker gehandhabt wird: Tut der Kopf weh, ist schnell ein Medikament zur Hand. Eine Tablette stellt sicher kein gravierendes Problem dar – doch auch nicht opiothaltige Schmerzmittel können abhängig machen. Werden sie über einen längeren Zeitraum eingenommen, kann der häufige Konsum selbst Kopfschmerzen auslösen. Um den zusätzlichen Schmerz zu bekämpfen, muss die Dosis dann zwangsläufig erhöht werden, ein Teufelskreis beginnt. Daher sollten auch harmlos erscheinende rezeptfreie Präparate, zu denen beispielsweise auch Grippemittel oder Abführmittel gehö-



ren, nicht ohne ärztlichen Rat über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Für alle Schnupfengeplagten ist das Nasenspray ein zuverlässiger Freund: einmal sprühen und schon ist die Nase wieder frei. Die Schleimhäute schwellen ab, die Nasennebenhöhlen werden belüftet. Doch es geht auch sanfter. Bei einer leicht verstopften Nase können Meerwassernasensprays eine Alternative sein – sie wirken zwar nicht abschwellend, befeuchten aber die Schleimhäute. Dadurch wird das Atmen erleichtert – ganz ohne Anwendungsbeschränkung.

### Antibiotika exakt einnehmen

Ohrenschmerzen, Bronchitis oder Blase verkühlt – wenn alle Hausmittel versagen, retten uns schnell und zuverlässig die „Wundermittel“ – Antibiotika. Manche glauben, dass die umgangssprachlich als „Penicilline“ bezeichneten Arzneimittel ei-

## Zum besseren Verständnis

› **Generika:** Die Nachahmerpräparate enthalten die identischen Wirkstoffe der ursprünglich patentierten Präparate der Erstanbieter, können aber wesentlich günstiger angeboten werden.

› **Festbeträge:** Der Erstattungshöchstbetrag für alle Arzneimittel mit einem bestimmten Wirkstoff wird durch den Gemeinsamen Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen für bestimmte Arzneimittel festgelegt. Die Krankenkassen dürfen nur diesen Festbetrag erstatten. Ist ein Arzneimittel teurer, kommt zur Rezeptgebühr noch eine durch den vom Hersteller festgelegten Verkaufspreis bedingte Aufzahlung hinzu.

› **Zuzahlungsbefreiung:** Der Versicherte kann mit der Aut-idem-Regelung sparen,

denn sie ermächtigt den Apotheker zur Auswahl eines günstigeren Präparats mit gleichem Wirkstoff. Ist ein Arzneimittel vorhanden, dessen Preis mindestens 30 Prozent unter dem Festbetrag liegt, entfällt die Zuzahlung. Diese Wahlmöglichkeit besteht nur, wenn kein Rabattvertrag für den verordneten Wirkstoff existiert. Die abgeschlossenen Rabattverträge haben in der Regel eine Laufzeit zwischen zwei und vier Jahren. Erhöhen die Hersteller in dieser Zeit ihre Preise oder wird der Festbetrag neu festgesetzt, ändert sich möglicherweise auch die Zuzahlung. So erhalten Sie ein bisher zuzahlungsbefreites Arzneimittel plötzlich nur noch mit Zuzahlung. Übersteigen Ihre Zuzahlungen jährlich zwei Prozent (bei chronisch Kran-

ken ein Prozent) des Bruttoeinkommens, werden Sie durch uns finanziell entlastet.

› **Grünes Rezept:** Verordnungen auf einem Privatrezept erfolgen u. a. dann, wenn die Medikamente nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung gehören, in ihrer Leistungspflicht eingeschränkt sind oder der Arzt keine zwingende medizinische Notwendigkeit sieht, das entsprechende Medikament für die Behandlung einzusetzen. Das kann verschreibungspflichtige und frei verkäufliche Arzneimittel betreffen. Die Kosten für diese Verordnungen sind vom Patienten selbst zu tragen. Unter bestimmten Voraussetzungen beteiligen sich Finanzamt oder ARGE daran. Nachfragen lohnt sich.

gentlich immer helfen. Falsch eingenommen, können sie schnell ihre Wirkung einbüßen: Zum Beispiel wenn sie zu oft verschrieben werden, der eigentliche Erreger nicht feststeht oder die Einnahme nicht korrekt erfolgt. Wird ein Antibiotikum nicht lange genug oder in zu geringer Dosis eingenommen, etwa weil die Beschwerden weg sind, kann sich ein fataler Kreislauf bilden: Durch das frühe Absetzen des Präparats sind noch nicht ausreichend Erreger abgetötet worden. In der Folge tauschen die verbliebenen Bakterien untereinander genetische Informationen über Resistenzen aus. Erfolgt der Einbau der Information in ihre genetische Struktur, werden auch diese resistent – und diese Resistenz verbreitet sich weiter: Wird irgendwann dieses Antibiotikum erneut eingenommen, ist der Wirkstoff plötzlich wirkungslos.

### Schattiges Plätzchen bevorzugt

Arzneimittel verkraften Sonneneinstrahlung oder große Hitze nur schlecht. Da die Schäden meist unsichtbar bleiben, werden sie auch nur selten erkannt. In der prallen Sonne verändern Asthmasprays beispielsweise ihre Wirksamkeit und Insulinpräparate sowie viele andere Medikamente werden bei starker Wärmeeinwirkung sogar vollständig zerstört. Dank Klimaanlage im Auto ist die Fahrt in den Urlaub auf den ersten Blick nicht problematisch – was aber, wenn der Wagen auf dem Rastplatz in der Sonne steht? Ob im Auto oder auch zu Hause: Auf Fensterbänken, unter Windschutzscheiben oder in Handschuhfächern haben Medikamente generell nichts zu suchen. Der ideale Platz für die Hausapotheke sind kühle oder trockene Räume, zum Beispiel das Schlafzimmer. Die Reiseapotheke bringen Sie dort unter, wo die Sonne keinen direkten Zugriff hat und stattdessen ein gemäßigtes Klima vorherrscht: gut verpackt im Kofferraum oder auch in der Kühltasche. Hierbei aber aufgepasst – eiskalte Temperaturen oder auch Feuchtigkeit können die Wirksamkeit mancher Medikamente ebenfalls schädigen. Auch bei diesen Fragen weiß Ihr Apotheker Rat.

### IKK-Service: alle Medikamente im Griff

Ob Sie das bisher verordnete Arzneimittel erhalten oder alternativ ein Rabattarzneimittel bekommen, finden Sie im neuen kostenlosen Arzneimittelcheck mit wenigen Mausklicks heraus. Sie erhalten weiterhin aktuelle Informationen, ob das verordnete Medikament zuzahlungsbefreit ist oder die üblichen Zuzahlungen gelten. Registrieren Sie sich für die Nutzung einfach in unserem Online-Portal.

### IKK Pronatur: sanfte Medizin aus der Natur

Immer mehr Menschen vertrauen auf alternative Heilmethoden und schätzen die sanften Arzneimittel als Ergänzung zur Schulmedizin. Der Wahltarif IKK Pronatur bietet Ihnen die Möglichkeit, zusätzlich zur klassischen Medizin Arzneimittel der besonderen Therapierichtungen Homöopathie, Phytotherapie oder anthroposophische Medizin zu günstigen Konditionen in Anspruch zu nehmen. Mit den beiden Tarifoptionen können Sie den Wahltarif genau auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen. <<<

## Gewinnspiel

### Äskulap sei Dank!

»» Pflaster, Verbände und Desinfektionsmittel werden jetzt stilvoll verpackt – im Erste-Hilfe-Schrank Dr. K. von Koziol, der viel Platz für alles bietet, was bei kleinen und großen Wehwechen guttut. Rainer Lehn gab dem Klassiker ein neues modernes Gesicht – Koziol steht seit jeher für die völlige Neuinterpretation von Alltagsgegenständen.



Mit freundlicher Unterstützung von Koziol verlosen wir sechs Exemplare des Erste-Hilfe-Schranks in Blau, Rot und Milchweiß. Senden Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Erste-Hilfe-Schrank“ an: **IKK classic, Postfach 100 251, 01099 Dresden.** <<<

Einsendeschluss ist der 31.08.2011. Es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiter der IKK sowie deren Angehörige können nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für die Durchführung des Gewinnspiels verwendet und nach der Verlosung datenschutzgerecht entsorgt.

## Tipps zur Arzneimitteleinnahme

»» **Einzelnen gesund und lecker, in Kombination mit Arzneimitteln eine bedenkliche Mischung: Viele Lebensmittel, die wir vollkommen selbstverständlich zu uns nehmen, ergeben bei gleichzeitiger Medikamenteneinnahme einen ungünstigen oder sogar schädlichen Cocktail.**

### Wussten Sie schon, dass ...

- »... Mineralwasser genauso ungeeignet wie Milch bei der Einnahme von Antibiotika sein kann? Je mineralstoffreicher, desto ungeeigneter ist es. Zu viel Kalzium, Kalium und Magnesium mindern die Wirksamkeit.
- »... Grapefruitsaft die Wirkung von manchen Medikamenten um bis zu 70 Prozent erhöhen kann?
- »... Vollkornnahrung die Wirksamkeit von Medikamenten hemmen kann? Ballaststoffe quellen im Darm auf und binden Flüssigkeiten und Schadstoffe, aber leider auch Wirkstoffe, die dann nicht mehr vom Körper aufgenommen werden können.
- »... Salat und grünes Gemüse wie Brokkoli, Spinat, Mangold, Erbsen oder auch Spargel blutverdünnende Medikamente in ihrer Wirkung hemmen? Das darin in höherer Menge vorhandene Vitamin K steuert die körpereigene Blutgerinnung. <<<



**IKK Med-Beratungshotline: 01802 455 633** (0,06 Euro/Anruf aus dem dt. Festnetz, max. 0,42 Euro/Minute aus Mobilfunknetzen)

[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de) > Online-Portal

**IKK-Kundencenter** vor Ort

# Warum in die Ferne sc

Der eigene Garten, Urlaub auf dem Campingplatz, Paddelboot-Touren – was vor ein paar Jahren noch als langweilig und altmodisch galt, findet nun bei Jung und Alt wieder größeren Anklang.

»» Immer mehr Deutsche verbringen den Sommerurlaub im eigenen Land, ja sogar in den eigenen vier Wänden – der Trend geht zu häufigeren, aber kürzeren Urläuben außerhalb der Hochsaison: Familien mit Kindern verreisen lieber in den Herbst- oder Osterferien, Paare und Singles buchen in der Nebensaison.



## Urlaub zu Hause planen

- ▶ Planen Sie Ihre freien Tage. So verhindern Sie, dass der Urlaub einfach unter den Händen zerrinnt.
- ▶ Urlaub ist Urlaub – die Arbeit sollten Sie im Büro lassen. Auch Reparaturen und Renovierungsarbeiten in Haus und Garten sollten zeitlich begrenzt werden.
- ▶ Ihr Urlaub ist die perfekte Zeit, um der alltäglichen Routine zu entfliehen: Suchen Sie sich ein neues Lieblingsrestaurant, gehen Sie in anderen Geschäften einkaufen.
- ▶ Kennen Sie tatsächlich schon alle Sehenswürdigkeiten Ihrer Heimat? Wer die eigene Umgebung wie ein Besucher betrachtet, entdeckt manchmal völlig neue Attraktionen.
- ▶ Planen Sie auch schlechtes Wetter ein. Lese- und Bastelnachmittage oder Spieleabende im Freundeskreis machen Regentage gemütlich.
- ▶ Natürlich sollten Sie sich auch Zeit für sich selbst gönnen – zum Beispiel mit einem Wellnessstag oder der Reaktivierung eines alten Hobbys.

Viele Freizeitveranstalter haben sich mit attraktiven Tagesangeboten auf daheim gebliebene Urläuber eingestellt. Ob geführte Fahrradausflüge, Stadtpaziergänge oder Wandertouren – die Auswahl ist vielfältig. Aktuelle Informationen liefern Tageszeitungen und regionale Internetseiten.

### Wasser macht glücklich

Urlaubsgefühle und Wasser – das hängt für die meisten Menschen eng zusammen. Freizeitaktivitäten auf dem blauen Nass sind deshalb schon seit jeher populär. Ob im Paddelboot oder an Bord eines gemieteten Tretbootes: Entdecken Sie mit Ihrer Familie altbekannte Landschaften von der Seeseite! Mit Schwimmwesten und Sonnenschutz sind dabei auch die Kleinsten gut gerüstet.

Wer es noch sportlicher mag, den lockt vielleicht ein Tagesausflug oder gar ein Wasserwanderurlaub mit Kanu oder Kajak. Auch Kinder haben Spaß an solchen Ausflügen – und das In-einem-Boot-Sitzen fördert den Familienzusammenhalt. An zahlreichen Flüssen und größeren Bächen können Kanus und Kajaks gemietet werden, regionale Anbieter organisieren Touren inklusive An- und Abtransport der Boote.

Für einen echten Adrenalin-Kick sorgen Wassersportarten wie Canyoning, Rafting oder ein Kajak-Trip im Eiskanal, die in einigen Flussregionen angeboten werden. Für alle, die das Wasser lieber vom Ufer aus genießen, finden sich in vielen Städten moderne Beach-Clubs, die eine große Portion Karibikfeeling in die Heimat zaubern.

### Flexibel mit Zelt, Caravan und Hausboot

Eigentlich ist er nie so ganz aus der Mode gekommen und zurzeit erlebt er eine Renaissance – der Campingurlaub. War das Zelten früher eher die Urlaubsalternative für den kleineren Geldbeutel, entscheiden sich heute

immer mehr Menschen bewusst für Outdoor-Ferien. Wer vielleicht vor vielen Jahren das letzte Mal einen Campingplatz betreten hat, wird überrascht sein: Moderne Plätze überzeugen mit Animations-Angeboten, Fahrradverleih und Internetanschluss. Ein weiterer Vorteil des Campens: Ortswechsel sind problemlos möglich, Wandertouren oder Rundreisen kein Problem. Campingführer bieten einen praktischen Überblick über die besten Plätze.

„Nirgends strapaziert sich der Mensch mehr als bei der Jagd nach Erholung.“

Jean Paul

Wem ein Zelt zu unkomfortabel ist, der mietet sich einen Wohnwagen oder ein Wohnmobil. Der neueste Trend: Wassercaravanning – Wohnwagen oder Wohnmobil parken auf einem Floß, mit dem dann die Wasserwege erkundet werden können. Kein Stau und kein Abgaslärm begleiten Ihren Urlaub – und Ihr Abendessen können Sie sich direkt aus Ihrem Campingmobil angeln! Besonders für die Region Mecklenburgische Seenplatte finden sich für diese neue Urlaubsart zahlreiche Anbieter.

Das Haus schwimmt mit: Eine weitere Urlaubsidee ist das Hausboot. Ganz bequem schippern Sie so entlang idyllischer Wasserläufe. Bei einigen schnelleren Hausboot-Klassen ist ein Bootsführerschein vorgeschrieben, den Sie zumeist direkt beim Anbieter machen können.

### Die Lust am eigenen Garten

Für viele ist der eigene Garten die beste Urlaubsadresse – hier findet man Erholung und Abwechslung gleichermaßen. Zum Faulenzen und Schmöckern laden Gartenliege, Hollywoodschaukel oder Hängematte ein. Wer aktiv werden möchte, widmet sich der Gartenpflege – oder nutzt den Urlaub, um im Garten neue Akzente zu setzen: zum Beispiel mit einem duftenden Kräutergarten oder einem Gartenteich im Mörteleimer.

Auch für kleine Urläuber muss es nicht immer der Traumstrand sein: Sandkiste, Wasserschlauch und Planschbecken bereiten meist ein ebenso großes Vergnügen. Zum Grillabend

# hweifen ...

laden Sie Nachbarn oder Freunde ein und servieren würzige Tapas – schon verwandelt sich der heimische Garten in eine spanische Fiesta.

Aber auch wer keinen Garten, sondern „nur“ einen Balkon hat, muss nicht auf sommerliche Urlaubsgefühle verzichten. Mit der richtigen Dekoration zaubern Sie sich eine kleine Oase. Besorgen Sie einfach einige große Sitzkissen mit ornamentalen Mustern, bunte Lampions und orientalische Windlichter und schon heißt es: willkommen in einem Traum aus Tausendundeiner Nacht.

Eine weitere Alternative für gartenlose Städte ist der Schrebergarten – auch hier hat es ein echtes Comeback gegeben. Viele junge Familien haben sich eine kleine Parzelle gepachtet und bringen neuen Schwung in traditionelle Schrebergärten. In den meisten Kleingarten-Siedlungen gelten allgemeine Vereinsregeln, die Gemeinschaftsdienste und Gartengestaltung festlegen. Investiert man also etwas Zeit in seinen Schrebergarten, entsteht ein toller grüner Rückzugsort für Groß und Klein. <<<



[www.deutschland-tourismus.de](http://www.deutschland-tourismus.de)  
[www.meinestadt.de](http://www.meinestadt.de)  
[www.seen.de](http://www.seen.de)  
[www.wassercaravan.de](http://www.wassercaravan.de)  
[www.schrebergarten-forum.de](http://www.schrebergarten-forum.de)



Gewinnspiel

## Frische Ideen für Ihren Garten!

>>> Ob im leichten Stil mit frischen Farben, modern mit klaren Linien oder nach Landhaus-Art – Balkon, Terrasse und Garten sollen Orte des Wohlbefindens sein. Freuen Sie sich auf Pflanzen und Dekorationselemente für jeden Geschmack, Informationen zu aktuellen Trends und individuelle Beratung für Ihren Traumgarten: Mit freundlicher Unterstützung von toom Baumarkt ([www.toom-baumarkt.de](http://www.toom-baumarkt.de)) verlosen wir sechs Gutscheine im Wert von je 100 Euro.

**toom**  
DER BAUMARKT



Senden Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Garten“ an die folgende Adresse: **IKK classic, Postfach 100 251, 01099 Dresden.** <<<

Einsendeschluss ist der 31.08.2011. Es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiter der IKK sowie deren Angehörige können nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für die Durchführung des Gewinnspiels verwendet und nach der Verlosung datenschutzgerecht entsorgt.



# Reiselust statt

„Wenn jemand eine Reise tut, so kann er was erzählen“ heißt es in einem alten Lied. Doch oft sind die Reiseerinnerungen nicht nur positiv. Viele Menschen empfinden die schönste Zeit des Jahres eher als Stress denn als Entspannung. Wir erklären die möglichen Ursachen und geben Tipps für das richtige Urlaubsmachen.

»» Den Urlaubsstress verursachen nicht nur die Staus auf der Autobahn, schlechte Hotels und mieses Wetter. In erster Linie erwarten die Reisenden zu viel von ihrem Urlaub: Sie wollen entspannen, möglichst viele Aktivitäten in ein paar Tagen erleben, alles soll harmonisch und eitel Sonnenschein sein. Machen Sie sich von solchen unrealistischen Erwartungen frei – Sie werden angenehm überrascht sein.

Es ist eine gesellschaftliche Konvention, dass Urlaub schön zu sein hat, und je teurer die Reise ist, desto schöner muss sie werden. Darunter versteht jeder etwas anderes. Deshalb liegt

ein bedeutenderes Stresspotenzial auf der menschlichen Ebene. Wenn man sich dessen bewusst ist, kann man sich dagegen wappnen.

Entspricht die Unterkunft nicht dem überschwänglichen Reiseverspekt und der Sonnenschein macht mal Pause: Bleiben Sie gelassen und machen Sie das Beste daraus.

## Urlaub ist wie Alltag unter verschärften Bedingungen

Wer gemeinsam verreist, muss sich darüber im Klaren sein, dass die Mitreisenden nicht plötzlich andere Menschen sind, sondern weiterhin ihre Eigenarten haben. Beruf und Haushalt geben dem Alltag Strukturen und ermöglichen es, sich aus dem Weg zu gehen. Viele Menschen können nicht damit umgehen, so viel Zeit auf oft engstem Raum miteinander zu verbringen.

Bisher unterdrückte Probleme in der Partnerschaft brechen offen aus und Paare fallen sich nach kurzer Zeit auf die Nerven. Angeblich wird jede dritte Scheidung nach einem Urlaub eingereicht. Wenn Männer sonst wenig in den familiären Alltag eingebunden sind, fühlen sie sich vielleicht überfordert, sich jetzt um Kinder und Ausflüge zu kümmern. Und auch der Ur-



## Drei Fragen an Prof. Dr. Horst W. Opaschowski, Zukunftswissenschaftler

**»» Welche Urlaubstrends stellen Sie fest?** Der Erholungstourismus ist überholt, der Erlebnistourismus hat sich überlebt. Der Wohlfühl-tourismus wird zum prägenden Merkmal des 21. Jahrhunderts: Der Urlaub wird immer mehr zum zweiten Zuhause – nur eben ganz anders, fern vom Alltag, aber so gemütlich wie zu Hause.

**««« Bleiben die Deutschen reiselustig?** Ja, aber aus den schönsten Wochen des Jahres werden die schönsten Tage des Jahres. Kürzer verreisen

bedeutet dann intensiver genießen. Urlaub ist ein Stück Lebensqualität und Reisen bleibt die populärste Form von Glück.

**««« Was empfehlen Sie für einen optimalen Start in den Urlaub?** Die Anreise darf nicht zur Stress-Rallye werden, zur Horrorvision von Autoschlängen und Wartereihen. Weniger kann manchmal mehr sein. Und wer sich mehr Zeit für die Hin- und Rückfahrt nimmt, hat am Ende Zeit gewonnen – schont Nerven, spart Ärger und kehrt erholter zurück. «««

# Ferienfrust

Urlaub mit Freunden kann zu Krisen führen, wenn sich herausstellt, dass Lebensgewohnheiten und Interessen zu verschieden sind. Kein Wunder, dass mancher den Urlaub als anstrengend erlebt und froh ist, wieder zu Hause zu sein.

Dagegen hilft nur eine sinnvolle Planung der Reise, in die sich alle einbringen – mit gemeinsam verbrachter Zeit und individuellen Freiräumen. Es gibt kein Patentrezept für einen erholsamen Urlaub. Aber wenn die Reisegruppe vorher bespricht, welche Wünsche jeder hat, dann finden sich Reiseziele und Aktivitäten, die allen gerecht werden.

### Erleben und faulzen im Gleichgewicht

Komplett durchgeplante Ferientage bringen nur selten den gewünschten Erholungseffekt. Urlauber erliegen oft dem Trugschluss, dass sie die kostbaren Tage nicht verschwenden dürfen und möglichst viel erleben müssen. So erzeugen die vielen Angebote vor Ort Stress bei der Auswahl und Terminkoordination.

Dabei sollte das Wort Urlaub für „Erlauben“ stehen. Das heißt, sich etwas zu leisten, wofür sonst keine Zeit ist, wie spazieren gehen, lesen und gemütlich essen. Auch Nichtstun ist sinnvoll genutzte Zeit, um sich zu erholen.

Jeder erlebt Entspannung individuell und mancher wird beim Nichtstun kribbelig, weil ihm Aktivität fehlt. Gerade Berufstätige, die immer an der Grenze ihrer Leistungsfähigkeit arbeiten, sind oft nicht glücklich, wenn sie von einem Extrem ins andere fallen sollen. Dienstliche Telefonate und E-Mails sollten im Urlaub tabu sein. Je nach beruflicher Position können Menschen es aber auch als belastend empfinden, wenn sie nicht erreichbar sind. Der Kompromiss: nur einmal am Tag die Mailbox abrufen und das elektronische Postfach leeren.

„Es gibt kein sichereres Mittel festzustellen, ob man einen Menschen mag oder nicht, als mit ihm auf Reisen zu gehen.“ Mark Twain

Generell verspricht ein Mix aus Erlebnissen und Ruhe, aus Bewegung und Muße den besten Erfolg, um Kraft zu tanken. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers, um sich nicht zu über- oder unterfordern.

Urlaub als Kontrast zum Alltag kann besonders erholsam sein. Wer sonst viel Verantwortung trägt und ständig organisieren muss, wird wahrscheinlich bei einem All-inclusive-Urlaub »

› am besten abschalten können. Berufstätige, die vorwiegend auswärts essen, genießen vielleicht einen Aufenthalt im Ferienhaus, bei dem sie auf dem Markt einkaufen und selbst kochen können. Andersherum gesagt sollten Menschen, die sich erschöpft fühlen, keinen Urlaub mit sportlichen Höchstleistungen planen, und diejenigen, die eher frustriert oder gelangweilt sind, nicht ins Kloster gehen.

### Krank im Urlaub

Reisen in ferne Länder sind ein wahrer Stressfaktor für den Körper. Zum Jetlag kommen das ungewohnte Klima und exotisches Essen, sodass Erkältungen und Magen-Darm-Erkrankungen eher die Regel als die Ausnahme sind. Kinder sind davon noch häufiger als Erwachsene betroffen. Nicht nur aus diesen Gründen ist Urlaub zu Hause wieder modern. In unserem Artikel „Warum in die Ferne schweifen ...“ finden Sie viele Anregungen für Ferien in der Heimat.

Auch ohne Fernreisen erkranken zunehmend mehr Menschen in den ersten freien Tagen. Sie bekommen Kopfschmerzen, Infekte oder depressive Verstimmungen. Dieses Phänomen trägt den Namen Freizeit-Krankheit und betrifft vor allem diejenigen, die im Job stark gefordert und gestresst sind. Unter An-



spannung schüttet der Körper die Hormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin aus, die auf Dauer das Immunsystem schwächen können. Bei hoher Arbeitsbelastung ignorieren oder unterdrücken viele ihre körperliche oder psychische Überforderung. Entfällt der Stress, reagiert der Körper mit Schmerzen und ist anfällig für Krankheitserreger. Um die Freizeit-Krankheit zu vermeiden, helfen zwei Maßnahmen: öfter Erholungsphasen in den Alltag einbauen und den Stresspegel vor dem Urlaub deutlich herunterfahren.

### Weniger Stress dank guter Planung

Wann Sie damit beginnen sollten, richtet sich vor allem nach dem Reiseziel. Fernreisende sollten für Schutzimpfungen und aktuelle Reisepässe ausreichend Zeit einplanen. Egal, wohin die Reise geht: Vermerken Sie auf einer Liste alles, was noch zu organisieren ist oder eingekauft werden muss: zum Beispiel jemanden bitten, den Briefkasten zu leeren, das Reisegepäck auf Vordermann bringen, das Update fürs Navi. Jeden Einfall gleich notieren und klären, wer aus der Familie dafür zuständig sein soll. Ganz Clevere heben sich diese Liste auf – der nächste Urlaub kommt bestimmt.

## „Wann sind wir endlich da?“

››› Mit dem Auto in den Urlaub zu fahren ist bequem und flexibel. Besonders wenn die Fahrt gut geplant und vorbereitet ist. Dann heißt es eher ganz entspannt: „Sind wir schon da?“

› Informieren Sie sich vorher über Dauerbaustellen auf Ihrer Route und prüfen Sie Ausweichstrecken.

› Wählen Sie vorab Raststätten aus, die zum Beispiel Kinderspielplätze oder Picknickplätze bieten ([www.rast.de](http://www.rast.de)).

› Legen Sie alle zwei bis drei Stunden eine längere Pause ein, bei der Sie spazieren gehen oder Gymnastikübungen machen.

› Packen Sie als Bordverpflegung leichte Kost wie belegte Vollkornbrot, Gemüse und Obst ein.

› Jederzeit griffbereit sollte Wasser sein; lieber ein paar Flaschen mehr, falls Sie doch in einen Stau geraten.

› Für Kinder unbedingt das Lieblingskuscheltier und Spielzeug mitnehmen.

› Hörbücher sind eine unterhaltsame Alternative zu Musik-CDs und können in vielen Bibliotheken auch ausgeliehen werden.

› Ratespiele und singen vertreiben nicht nur Kindern während der Fahrt die Zeit. ‹‹‹

Gewinnspiel



## Ein praktischer Begleiter auf Reisen

››› Wer mit der ganzen Familie in den Urlaub fährt, muss so einiges einpacken! Die Autotasche „de luxe“ von JAKO-O bietet nicht nur wichtigen Reise-Utensilien, wie Trinkflaschen, Reiseführer und Kuscheltieren, Platz – hier sind auch alle Nähte supersicher verarbeitet, das hochwertige Material hält sogar wildem Kinderzugriff stand. Die Tasche misst 44 x 54 cm und beinhaltet eine praktische Müllbox aus Kunststoff.

Wir verlosen sechs Exemplare der Tasche in Rot/Orange bzw. Blau. Senden Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Autotasche“ an die folgende Adresse: **IKK classic, Postfach 100 251, 01099 Dresden.** ‹‹‹

Einsendeschluss ist der 31.08.2011. Es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiter der IKK sowie deren Angehörige können nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für die Durchführung des Gewinnspiels verwendet und nach der Verlosung datenschutzgerecht entsorgt.

Die Woche vor dem Urlaubsbeginn sollten Sie möglichst von Terminen frei halten und keine neuen Projekte bei der Arbeit beginnen. Stattdessen arbeiten Sie Dringendes noch ab und machen bereits am vorletzten Arbeitstag die Übergabe an die Kollegen. Am letzten Tag räumen Sie Ihren Arbeitsplatz in Ruhe auf und kommen langsam in Ferienstimmung. Dazu gehört auch, dass Sie nicht sofort nach Arbeitsende ins Auto, Flugzeug oder in den Zug steigen. Gönnen Sie sich vor Reiseantritt noch ein bis zwei Tage zu Hause, in denen Sie abschalten und die Vorfreude genießen.

### Dauerhaft entspannt sein

Waren früher noch drei Wochen Urlaub am Stück üblich, so zeigen Tourismus-Studien, dass die Deutschen im Jahr 2010 durchschnittlich nur noch zwölfeinhalb Tage verreist sind. Der Körper benötigt diese Zeit allerdings schon, um sich zu akklima-

tisieren und von Arbeit auf Urlaub umzustellen. Planen Sie daher möglichst einmal im Jahr eine Urlaubsdauer von zwei bis drei Wochen, um sich auch physiologisch optimal erholen zu können.

Gönnen Sie sich nach der Rückkehr von einer Reise noch zwei Tage zu Hause, bevor Sie wieder in den Arbeitsalltag starten. Nehmen Sie sich Zeit, um bewusst anzukommen, gemächlich die Koffer auszupacken und in Urlaubserinnerungen zu schwelgen.

Eine Urlaubsreise kann nicht den Stress eines Jahres vergessen machen. Aber sie ist eine Chance, um Verhaltensmuster zu ändern. Übernehmen Sie die Aktivitäten in Ihren Alltag, die Ihnen im Urlaub Spaß gemacht und gutgetan haben. Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten als eine bewusste Auszeit, treiben Sie Sport, schlafen Sie ausreichend und nehmen Sie sich Zeit zum Nichtstun. Dann fühlen Sie sich nach einer Woche Arbeit nicht schon wieder urlaubsreif. <<<



## IKK-Service für Balkonurlauber und Weltenbummler

>>> Wissen Sie eigentlich, wie es um Ihren Schutz zum Beispiel vor Tetanus, Diphtherie oder Kinderlähmung bestellt ist? Werfen Sie am besten rechtzeitig vor Reiseantritt einen Blick in Ihren Impfausweis. Denn nicht jeder Impfschutz hält ein Leben lang und muss deshalb aufgefrischt werden.

Die IKK classic übernimmt die Kosten für eine Vielzahl der von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Impfungen sowie deren Auffrischung. Ihr Vorteil: Diese sind für Sie völlig kostenfrei, selbst die Praxisgebühr von 10 Euro entfällt – einfach Ihre IKK-Versichertenkarte vorlegen.

Wen das Fernweh in exotische Länder zieht, der braucht meist zusätzlichen Schutz. Die IKK classic übernimmt auch die Kosten für alle vom Robert Koch-Institut empfohlenen Reiseschutzimpfungen. Manche Impfungen erfordern mehrere Termine, bis der vollständige Impfschutz aktiv ist. Bedenken Sie dies und vereinbaren Sie rechtzeitig vor Beginn des Urlaubs einen Arzttermin.

Egal, wohin Ihre Reise geht – mit der IKK classic haben Sie beim Impfschutz einen zuverlässigen Reisebegleiter. <<<



[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de) >Leistungen + Service  
[www.rki.de](http://www.rki.de)

**IKK Med-Beratungshotline: 01802 455 633**  
(0,06 Euro/Anruf aus dem dt. Festnetz,  
max. 0,42 Euro/Minute aus Mobilfunknetzen)

# Erfrischung auf die le

Bei sommerlichen Temperaturen ist ein frischer Salat genau das Richtige. Trotzdem staunt mancher nicht schlecht beim Blick auf die Waage. Denn die zeigt trotz leichter Kost nach oben. Das liegt oft an den Getränken. Eistee, Limonade und Co. können es ganz schön in sich haben. Wir geben Tipps, damit ausreichendes Trinken nicht zur Kalorienfalle wird.

»» Schon nach drei bis vier Tagen macht der Körper schlapp, wenn er auf Flüssigkeit verzichten muss. Denn Wasser ist an allen Stoffwechselprozessen beteiligt, bringt Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen und transportiert Abfallprodukte. Durch Schwitzen sorgt der Körper für eine konstante Temperatur. Wer erst zur Wasserflasche greift, wenn er Durst verspürt, hat schon zu lange gewartet. Denn Durst ist ein Warnsignal, dass der Körper dringend Nachschub braucht. Rund 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag sollten es sein. Knapp die Hälfte steckt in festen Lebensmitteln, besonders viel in Obst und Gemüse. Der Rest, rund 1,5 bis 2 Liter, muss täglich getrunken werden. Diese Menge ist jedoch individuell unterschiedlich. Das Körpergewicht, die Umgebungstemperatur, körperliche Aktivität, der Gesundheitszustand, das Alter und die Ernährung haben einen erheblichen Einfluss auf

den Flüssigkeitsbedarf. Daher kann es bei Sport, Hitze oder Fieber auch mal das Doppelte sein.

## Flüssige Kalorien

Doch manche Getränke entpuppen sich als Kalorienbomben. Gezuckert oder alkohohaltig liefern sie reichlich Energie, die oft zusätzlich zu den Mahlzeiten aufgenommen wird. Unerwünschter Nebeneffekt: Zucker und Alkohol bremsen die Fettverbrennung. Hinzu kommt, dass Flüssigkeiten weniger sättigen als feste Nahrung. Die besten Durstlöscher sind die Getränke, die keinen Alkohol und keinen oder nur wenig Zucker enthalten. Dazu zählen Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen. Wer davon reichlich trinkt, kurbelt seinen Stoffwechsel an und verbraucht mehr Energie als ein Trinkmuffel. Gut für die schlanke Linie!



## Wasser marsch!

Ob aus der Leitung oder der Flasche: Wasser sorgt für eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz – und das ohne jede Kalorie. Preiswert und gut kontrolliert ist Leitungswasser. Vorsicht ist lediglich bei Trinkwasser in älteren Häusern mit Bleirohren geboten. Lassen Sie das Wasser vor jedem Gebrauch länger ablaufen. Das senkt den Bleigehalt. Bedenken, dass das Wasser doch nicht schadstofffrei aus dem Hahn fließt, sind größtenteils unbegründet. Eine Filterung oder gar Destillation ist deshalb meist unnötig. Auch Wasserbeleber, die dem Wasser die angeblich verloren gegangene Energie und Struktur wiedergeben sollen, bringen keine nennenswerten Vorteile. Wem pures Wasser zu fad erscheint, kann dieses leicht selbst aufpeppen – mit Kohlensäure aus dem Trinkwassersprudler oder einem Spritzer Fruchtsaft.

„Zu viel kann man wohl trinken, doch nie trinkt man genug.“ Gotthold Ephraim Lessing

## Ein Plus für die Gesundheit

Mineral- und Heilwässer haben einen hohen Gehalt an Mineralstoffen. In Heilwässern

## Rezept-Tipps

### Sommerfrische Drinks

#### › Eistee Zitrone-Orange

1 EL losen Rotbuschtee natur mit 1 l kochendem Wasser übergießen, ziehen



lassen, abseihen und abkühlen lassen. Saft von 2 Zitronen, 300 ml Orangensaft und 1 in Scheiben geschnittene Zitrone hinzugeben. Mit Eiswürfeln servieren!

› Roter Teesaft 2 EL Früchteteeemischung mit 1,5 l kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen, abseihen und abkühlen

lassen. ½ l Traubensaft hinzugeben und kalt stellen. Auch lecker: Pfefferminztee mit Apfelsaft.

› Melisse-Limetten-Wasser 1 Handvoll gewaschene, zerkleinerte Zitronenmelisse und 4 in Scheiben geschnittene Limetten mit 2 l Leitungswasser mischen. Über Nacht ziehen lassen, abseihen und kühl servieren.

# richtige Art



ist er so hoch, dass diese in der Behandlung vieler Erkrankungen eingesetzt werden können. Ein Blick auf das Etikett bringt Klarheit über die Inhaltsstoffe. Auch beim Mineralwasser lohnt sich ein Blick auf die Inhaltsstoffe. So können Sie genau nach Bedarf auswählen. Wer beim Sport oder bei schwerer Arbeit viel schwitzt, braucht ein natrium- und magnesiumreiches Mineralwasser, um Mineralstoffverluste auszugleichen. Für die Knochengesundheit sind kalziumhaltige Wässer ideal. Und kohlenstoffreiches Wasser ist für diejenigen am besten, die ihre Verdauung auf Trab bringen wollen. Wählen Sie in jedem Fall ein Mineralwasser, das Ihnen schmeckt, und wechseln Sie hin und wieder die Sorte. Doch Augen auf bei sogenannten Wellness-Drinks: Wer zu den Mineralwässern mit Teeauszügen, Frucht- oder Kräutergeschmack aus Aromen greift, tappt nicht selten in eine Kalorienfalle. Achten Sie aufs Etikett und wählen Sie diejenigen ohne Zusatz von Zucker und künstlichen Aromen.

## Schorle statt Limo

Hätten Sie's gedacht? Ein Glas Limonade (200 ml) enthält 8 Stücke Würfelzucker! Ähnlich sieht es bei Cola- und Fruchtsaftgetränken, Nek-

## Die besten Durstlöcher

Gut geeignet	In Maßen erlaubt	Nicht empfehlenswert
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Leitungswasser</li> <li>› Mineral- und Heilwasser</li> <li>› Saftschorlen (selbst angemischt)</li> <li>› ungesüßte Früchte- und Kräutertees</li> <li>› ungesüßter Malzkaffee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› unverdünnte Frucht- und Gemüsesäfte/Nektare</li> <li>› mit Süßstoff gesüßte Getränke</li> <li>› schwarzer und grüner Tee</li> <li>› Bohnenkaffee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fruchtsaftgetränke/-schorlen (fertig gekauft)</li> <li>› Limonaden/Cola-Getränke</li> <li>› Eistee (fertig gekauft)</li> <li>› zuckergesüßte Wellness-Getränke</li> <li>› Energy-Drinks</li> <li>› alkoholische Getränke</li> </ul>

taren und Eistees aus. Manche Eistees und Colagetränke enthalten zudem aufputschendes Koffein und sind deshalb für Kinder tabu. Obstsaft mit 100 Prozent Fruchtgehalt enthalten zwar Vitamine und Mineralstoffe aus der Frucht, aber auch viel fruchteigenen Zucker. Fruchtsaft hat damit die gleichen Kalorien wie Cola. Verdünnen Sie daher reine Säfte mit Wasser oder ungesüßten Kräuter- und Früchtetees. Die ideale Mischung: ein Teil Fruchtsaft und zwei Teile Wasser beziehungsweise Tee. Zum Auftanken nach dem Sport darf es auch ein Verhältnis von 1:1 sein. Fruchtsaftschorlen aus dem Handel haben häufig eine ungünstige Mischung aus einem Teil Wasser und zwei Teilen Saft. Daher unser Tipp: Schorlen so oft wie möglich selber mixen!

## Noch mehr Wissenswertes

Haben Sie das Gefühl, zu selten zur Wasserflasche zu greifen? Fragen Sie sich, ob man auch zu viel trinken kann? Halten isotone Getränke und Energy-Drinks für Sportler das, was sie versprechen? Und bei welchen Erkrankungen gilt es, mehr als nur den Durst zu berücksichtigen? Noch mehr Infos und Tipps rund ums Trinken und Rezepte für leckere Drinks gibt es kostenlos in unserer neuen Broschüre „Gesundheit trinken“. <<<



[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)  
**IKK-Kundencenter vor Ort**  
**IKK classic, Stichwort „Gesundheit trinken“**,  
 Postfach 100 251, 01099 Dresden

## Wichtig für Teilnehmer an Gesundheitskursen

»» Die Erstattung von Gesundheitskursen ist gesetzlich für alle Krankenkassen durch den § 20 des fünften Sozialgesetzbuches und den damit verbundenen Leitfadens Prävention des Spitzenverbands Bund der Krankenkassen geregelt. Zur Einhaltung dieser Vorgaben sind alle gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet. Anfang 2011 haben sich dazu die Vorgaben geändert.

Grundsätzlich können gesetzlich Versicherte künftig maximal zwei Kurse pro Jahr erstattet bekommen. Voraussetzung dafür ist, dass Kurs und Kursleiter die im Leitfadens bestimmte Qualität nachweisen und der Versicherte an mindestens 80 Prozent der Trainingseinheiten teilgenommen hat.

Des Weiteren wurde festgelegt, dass die Kostenbeteiligung der Krankenkasse am gleichen Kurs im Folgejahr nicht mehr möglich ist. Wenn sich der Kursteilnehmer also dieses Jahr für Nordic Walking entschieden hat, so kann er im nächsten Jahr an einem Entspannungskurs oder einem Rückentraining teilnehmen und den Zuschuss bekommen. Bundesweite Untersuchungen hatten ergeben, dass es in den vergangenen Jahren eine hohe Anzahl von Viel- und Dauernutzern gab. Die Unterstützung durch die gesetzliche Krankenkasse soll



stärker den Aspekt „Hilfe zur Selbsthilfe“ in den Vordergrund stellen. Das heißt, die Kurse sollen Anleitung für das selbstständige (Weiter-)Üben im Alltag sein. Mit dieser Veränderung sollen mehr Versicherte angesprochen werden und den Impuls für eigenverantwortliche Gesundheitsförderung vermittelt bekommen.

### Jederzeit geprüfte Qualität

Damit jeder Gesundheitskurs eine positive Wirkung hat, gelten für alle Angebote vorgegebene Qualitätsstandards. Besonders wichtig ist die anerkannte Qualifikation des Kursleiters und, dass der Kursleiter den Teilnehmern Übungen und Wissen vermittelt, um das Erlernte selbstständig im Alltag umsetzen zu können. Das gilt auch für Kurse in Vereinen und Fitnessstudios. Bei diesen ist außerdem zu beachten, dass ein Angebot nur dann bezuschusst werden kann, wenn dafür zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag eine Teilnahmegebühr bezahlt wird. <<<

### Extra: IKK Gesundheitskonto

- Nutzen Sie dieses Budget für Ihr persönliches Gesundheitsziel, zum Beispiel für einen Entspannungskurs oder die IKK Aktiv-Tage.
- Bis zu 150 Euro jährlich stehen jedem Versicherten ab einem Alter von sechs Jahren zur Verfügung.
- Pro Jahr werden zwei Kurse mit maximal 75 Euro bezuschusst.
- Einfach nach dem Kursbesuch die Teilnahmebestätigung bis spätestens 31.03. des Folgejahres bei der IKK classic einreichen.



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

## Gesundheitskurse komfortabel finden

»» Sie suchen einen Kurs? Unsere Mitarbeiter beraten Sie gern bei der Auswahl. Mit der Kursdatenbank der IKK classic finden Sie online alle Gesundheitskurse schnell und bequem in Ihrer Nähe. Einfach Postleitzahl und gewünschten Bereich eingeben und schon können Sie unter einer Vielzahl von Kursen Ihre Auswahl treffen. Sie möchten ein Ange-

bot nutzen, dass noch nicht in der Datenbank gelistet ist? Dann fragen Sie bitte rechtzeitig vor der Buchung des gewünschten Kurses unsere Mitarbeiter. <<<



[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de) > Leistungen + Service > Gesundheitskurse

## Was haben New York und Radebeul gemeinsam?

»» Ob in New York guter Wein gedeiht, ist nicht bekannt. Dass der weltweit bekannteste Treppenlauf in Sachsen ernsthafte Konkurrenz bekommen hat, dürfte sich längst herumgesprochen haben. Auf der Spitzhaustreppe in den Weinbergen um Radebeul fand Mitte April wieder der Sächsische Mount Everest Treppenmarathon, der weltweit schwerste Treppenlauf statt. Eine Runde ist 843,5 m lang, dabei wird ein Höhenunterschied von 88,48 Metern verteilt auf 397 Stufen jeweils auf und ab bewältigt. 100 Runden entsprechen einem Doppelmarathon bzw. dem kompletten Auf- und Abstieg vom Meeresspiegel bis auf den Gipfel des Mount Everest. Und das alles in 24 Stunden! Drei Läufer war das noch nicht genug – sie gingen nicht nur auf Rekordjagd, sondern setzten gleichzeitig auf soziales Engagement.

Einer von ihnen, Jörn Gerber, bei der IKK classic in Sachsen unter anderem für Marketing verantwortlich, wollte nicht nur die sportliche Herausforderung. Deshalb suchte er Sponsoren – für jeden geschafften Aufstieg gab es zum Beispiel von den Werbeagenturen surma aus Hannover und move:elevator aus Oberhausen bares Geld. Neben erstaunlich vielen Höhenmetern und Kilometern Laufstrecke kamen so auch 3.500 Euro zusammen. Über diesen Betrag freut sich die Kinderarche Sachsen e.V., die sozial schwache Familien unterstützt. <<<



## Spielerisch fit werden mit der IKK classic und Microsoft Xbox



»» Die IKK classic sucht in Zusammenarbeit mit Microsoft Xbox zehn Versicherte, die das Ziel Wunschgewicht mit einer neuen, motivierenden Methode buchstäblich spielend verfolgen möchten. Sport- und Ernährungsexperte Dr. Michael Despeghel hat ein Trainingskonzept entwickelt, das auf der neuen Bewegungssteuerung Kinect für die Xbox-360-Konsole basiert. Dabei verlangen die Spiele vollen Körpereinsatz, was den Puls ordentlich in die Höhe treibt.

Zehn Leser des Magazins aktiv+gesund können mit Kinect die eigene Fitness in einem vierwöchigen Programm steigern. Ein Beratungsgespräch, in dem das Trainingsziel festgelegt wird, der persönliche Trainingsplan und mehrmals pro Woche ein Expertenfeedback gehören dazu. Ganz wichtig – gerade in der Urlaubszeit: Zwischen 15. Juli und 19. August sollten Sie ausreichend Zeit für Ihr Training mit Kinect zur Verfügung haben. In der kommenden Ausgabe von aktiv+gesund berich-

ten die Teilnehmer von ihrem Trainingserlebnis. Um sich zu bewerben, senden Sie bis 08.07.2011 einen Brief mit Ihrem Foto sowie einer Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können, an die IKK classic und sagen Sie uns, warum genau Sie der beziehungsweise die Richtige für dieses Fitnessstraining sind. <<<



IKK classic, Vera Amberg, Stichwort „Xbox“, Tannenstraße 4b, 01099 Dresden

## Alle Azubis bleiben! Und neue werden gesucht!

»» 2008 haben 38 junge Menschen ihre Berufsausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten (SOFA) in der IKK classic begonnen. Nach nunmehr drei Jahren stehen derzeit schriftliche Prüfungen kurz bevor und das Beste ist: Alle Azubis haben nach erfolgreichem Bestehen der Abschlussprüfung einen Arbeitsplatz bei der IKK classic sicher.

Die IKK classic sucht auch weiter nach Auszubildenden – nun schon für den Berufsstart im August 2012. Es hat sich herumgesprochen: SOFA ist alles andere als ein langweiliger Bürojob. Karrierechancen und eine attraktive Bezahlung sind auch nicht zu verachten.

Gymnasiasten und Realschüler können sich bei uns bewerben. Gute Schulabschlüsse sind Voraussetzung. Es sollten gute Noten in den Fächern Deutsch und Mathematik erreicht worden sein. Das wäre etwas für Ihren Sohn oder Ihre Tochter? Dann heißt es schnell sein. Im Herbst 2011 ist Bewerbungsschluss für den Ausbildungsbeginn im Sommer 2012. Die örtlichen Ansprechpartner, Ausbildungsinhalte und -anforderungen sowie Bewerbungsfristen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite. <<<



[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de) > Über uns

## Ferienstpaß für einen Tag

»» Den gibt es fast vor der Haustür. Belantis – der größte Freizeitpark in den neuen Bundesländern – lockt nicht nur Familien aus der Nähe von Leipzig. Eine der Hauptattraktionen ist auch 2011 die Mega-Achterbahn „Huracan“. Die ist mit ihrem aufregenden Looping-Parcour eher etwas für besonders Mutige. Aber Belantis hat natürlich noch viel mehr zu bieten, zum Beispiel die Wildwasserfahrt „Fluch des Pharao“, den „Götterflug“ oder die Familienachterbahn „Drachenritt“. Acht Themenwelten mit mehr als 60 Fahrattraktionen und Shows sorgen dafür, dass der Tag wie im Flug vergeht. Im Internetangebot des Parks können Sie alle Highlights entdecken, Karten kaufen und den Newsletter abonnieren. Sechs Familien können sich auf ihren Besuch im Belantis so-



gar doppelt freuen – sie erhalten eine Tageskarte\* für jeweils 2 Erwachsene und 2 Kinder. Senden Sie bis zum 31.07.2011 eine Postkarte an die IKK classic. Den glücklichen Gewinnern bleibt dann nur noch die Qual der Wahl, wann sie ins Belantis starten: zu einem der spannenden Events, etwa zu den Indianertagen oder dem Halloweenespektakel, oder an einem ganz normalen Ferientag. <<<



IKK classic, Stichwort „Belantis“, Postfach 100 251, 01099 Dresden  
[www.belantis.de](http://www.belantis.de)

## Die Extras der IKK classic

**Junge Familien sind mit diesen Extras rundum gut versorgt:**

› **BabyCare** – das Vorsorgeprogramm begleitet Sie und Ihren Nachwuchs durch eine spannende Zeit.

› **IKK Bonus** – Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten wird mit bis zu 300 Euro pro Jahr honoriert, das Ihrer Kinder mit bis zu 150 Euro.

› **IKK Gesundheitskonto** – 150 Euro für Kurse gibt es auch für Kinder ab 6. In der Kursdatenbank finden Sie kindgerechte Angebote.

› **Schutzimpfungen und Vorsorgeuntersuchungen** – die IKK classic bietet ein umfassendes Angebot inklusive Erinnerungsservice.

› **IKK Aktiv-Camp** – der abwechslungsreiche Mix aus Bewegung, Ernährung und Entspannung gibt Kindern zwischen 10 und 15 Jahren Starthilfe gegen überflüssige Pfunde.

Mehr Informationen zu diesen und vielen weiteren Angeboten:

**Kostenlose IKK-Servicehotline:**

**0800 455 1111**

[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de) · [info@ikk-classic.de](mailto:info@ikk-classic.de)



## Multitalent mit Überraschungen

Markus Kavka mit „v“ ist seit über 15 Jahren das wohl bekannteste Gesicht des deutschen Musikfernsehens. Für ihn gab es nach dem Ausstieg bei VIVA und MTV keinen Karriereknick – und das will in dieser schnelllebigen Branche eine Menge heißen. Einige Beispiele: Die Interviewsendung „NUMBER ONE“ auf kabel eins, Kolumnen für verschiedene elektronische und Printmedien, die auch als Buch erschienen sind, 2010 der Innovationspreis „Menschen bewegen Medien“, seine Unterstützung der Kampagne „Vergiss Aids nicht“ und Bloggen gegen Rechtsradikalismus auf der Internetseite „Störungsmelder“.



### »» Was bedeutet Gesundheit für Sie?

In erster Linie nicht krank zu sein.

### » Was tun Sie dafür?

Leider nicht sehr viel, ich versuche, mich halbwegs gesund zu ernähren, ausreichend Schlaf zu bekommen und ab und zu mal Sport zu machen. Das gelingt mir nicht immer.

### » Was lässt Ihren Stresspegel steigen?

Der Berliner Straßenverkehr.

### » Wobei entspannen Sie sich am besten?

Am Meer, einfach aufs Wasser gucken.

### » Sündigen Sie hin und wieder kulinarisch?

Ja, fast täglich, dadurch, dass meine oft auch noch kalorien- und kohlenhydrathaltige Hauptmahlzeit in der Regel erst abends ist.

### » Worauf verzichten Sie nur ungern?

Auf Pasta, Pizza und anderen deftigen Kram.

### » Womit halten Sie den Geist in Form?

Viel lesen.

### » Was tun Sie sonst noch, um fit zu bleiben?

In den wärmeren Monaten wird viel Rad gefahren.

### » Worüber lachen Sie besonders gern?

Kurt Krömer.

### » Und worüber ärgern Sie sich?

Dummheit und Intoleranz.

### » Wie sieht ein perfekter Tag für Sie aus?

Bis 12 Uhr schlafen, entspannt frühstücken gehen, stundenlang aufs Meer gucken und abends grillen.

### » Ihr Lieblingszitat, Leitspruch oder Lebensmotto?

Live fast, die old! <<<

## Markus Kavka (43)

»» Als Junge spielte er begeistert Fußball – entschied sich jedoch für Medien und Musik. Markus Kavka, geboren in der Nähe von Ingolstadt, sammelte erste Erfahrungen beim regionalen Rundfunksender, studierte Theater- und Kommunikationswissenschaften sowie Amerikanistik mit dem Schwerpunkt Neue Medien. Der Spaß am Gespräch mit interessanten Leuten ist seinen Interviews anzumerken. Dabei muss es durchaus nicht immer nur um Musik gehen, wie unter anderem seine Moderationen für das ZDF bei verschiedenen Landtagswahlen beweisen. Jetzt ist „Rotteneck“, sein erster Roman, erschienen, den er selbst als Heimatroman bezeichnet – und Markus Kavka steckt immer noch voller neuer Ideen. <<<