GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic

September 2022

GESUND MIT HUND

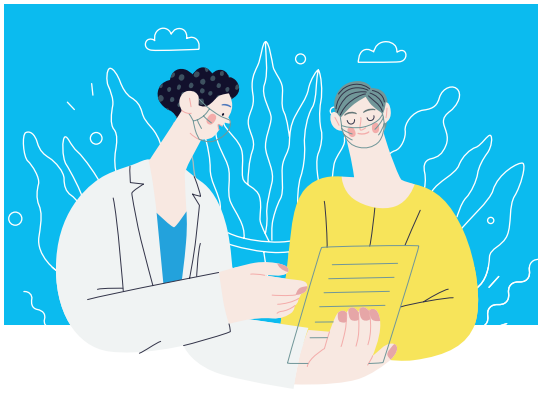
Bester Freund und Fitmacher: Hundehalter leben länger

SCHWERPUNKT

WIE MENSCHEN KRISEN MEISTERN

Leben in schwierigen Zeiten: Über die psychische Verfasstheit, die es braucht, um Sorgen und Tiefschläge zu überwinden

BESUCHEN SIE UNS AUF ikk-classic.de/magazin



FALSCH BEHANDELT WORDEN?

Wir bieten Hilfe und Beratung für Betroffene

IKK classic

WEGE AUS DER KRISE

Energie-Krise, Ukraine-Krieg, Corona-Pandemie – seit Wochen und Monaten werden die Nachrichten von Ereignissen bestimmt, die viele als sehr belastend erleben. Einige Menschen können damit besser umgehen als andere. Die Fähigkeit, in schwierigen Situationen Widerstandskräfte zu mobilisieren und im besten Fall sogar gestärkt daraus hervorzugehen, wird in der Psychologie als **Resilienz** bezeichnet. Welche Strategien dabei helfen können, auch in unsicheren Zeiten gesund zu bleiben, erfahren Sie in der Titelgeschichte dieses Heftes.

Die aktuellen Herausforderungen betreffen jedoch nicht nur jeden und jede Einzelne, sondern die gesamte Gesellschaft und auch uns im Gesundheitswesen. Dieses hat sich seit Beginn der Corona-Pandemie insgesamt als krisenfest und gut aufgestellt erwiesen. Damit das auch in Zukunft so bleibt, müssen jetzt die richtigen Weichen gestellt werden – vor allem auch für die **gesetzliche Krankenversicherung (GKV).** Sie ist eine der tragenden Säulen eines gerechten Gesundheitssystems und wir müssen dafür sorgen, dass die Finanzierung der Krankenkassen langfristig gesichert wird und die Kosten für alle fair verteilt und die Beitragstragenden nicht über Gebühr belastet werden. Das aktuell von der Politik eingebrachte „GKV-Finanzstabilisierungsgesetz" wird dieser Aufgabe aus unserer Sicht noch nicht vollends gerecht und wir hoffen sehr, dass die von uns geforderten Nachbesserungen vor der Verabschiedung des Gesetzes im Bundestag noch berücksichtigt werden. Oberstes Ziel muss es sein, **die medizinische Versorgung der Versicherten auf einem hohen Niveau langfristig sicherzustellen –** in der Arztpraxis und im Krankenhaus.

Frank Hippler,
Vorstandsvorsitzender der IKK classic

NOCH MEHR INFOS

Für weitere spannende Themen einfach den QR-Code mit einem Smartphone einscannen

Direkt zur digitalen Magazin-Ausgabe
ikk-classic.de/versichertenmagazin

Facebook
facebook.com/ikkclassic

Instagram
instagram.com/ikkclassic

Youtube
youtube.com/ikkclassic

Pinterest
pinterest.de/ikkclassic

TikTok
tiktok.com/ikkclassic

Jeden Monat neue Artikel direkt ins E-Mail-Postfach erhalten:
ikk-classic.de/newsletterABO

AB INS MAGAZIN

3 TIPPS & TRENDS
4 VON UNS FÜR SIE

6 SCHWERPUNKT
DIE STEHAUFMENSCHEN
Wie Mut, Einfallsreichtum und Ausdauer dabei helfen, schwierige Situationen zu meistern

12 CANNABIS BALD LEGAL?
14 GESUND MIT HUND
16 HILFE BEI BEHANDLUNGSFEHLERN
18 WUSSTEN SIE, DASS ...
20 ZU GUTER LETZT

SICHER UNTERWEGS MIT DEM PEDELEC

ENTSPANNT DEN BERG HOCHRADELN? JA, GENAU. PEDELECS MACHEN DANN SPASS, WENN ES BEIM MECHANISCHEN DRAHTESEL ANSTRENGEND WIRD. FAST JEDES ZWEITE 2021 IN DEUTSCHLAND GEKAUFTE RAD HAT EINEN ELEKTROMOTOR – UND DAHER EIN ANDERES FAHRVERHALTEN. HIER GIBT'S TIPPS FÜRS STRESSFREIE FAHREN.

GESCHWINDIGKEIT RICHTIG EINSCHÄTZEN

Auch wer weniger sportlich ist, kann mit der Unterstützung eines Elektromotors zügig bis schnell auf einem E-Bike unterwegs sein. Das ist am Anfang neu und ungewohnt. Vor allem aber sind Sie wahrscheinlich schneller als andere auf ihren Rädern unterwegs. Deshalb ist es wichtig, die eigene Geschwindigkeit richtig einzuschätzen – damit es keine Konflikte mit anderen Radelnden, mit Fußgängerinnen und Fußgängern und natürlich auch nicht mit dem Autoverkehr gibt.

LÄNGERER BREMSWEG

Pedelecs haben schon von der Physik her längere Bremswege als Fahrräder ohne Elektromotor: Man ist auf ihnen nicht nur schneller unterwegs, sondern sie sind auch schwerer, und zwar gleich um mehrere Kilogramm. Beide Faktoren verlängern den Bremsweg. Deshalb empfiehlt es sich, auf wenig belebter Strecke zunächst das Bremsverhalten kennenzulernen, bevor es in verkehrsreiche Zonen geht.

MIT KÖPFCHEN FAHREN

Wie auf allen Rädern gilt es auch beim Pedelec-Fahren, den Kopf zu schützen. Wegen der höheren Geschwindigkeit und größeren Masse bergen Stürze größere Verletzungsrisiken. Daher ist gerade auf einem E-Bike ein gut passender Helm nicht nur sinnvoll, sondern sollte aus reinem Selbstschutz Pflicht sein.

ÜBERHITZUNG VERMEIDEN

Geschichten über Akkubrände liest und hört man immer wieder. Achten Sie darauf, dass sich der Akku beim Laden nicht überhitzt. Deshalb unbedingt immer mit einem passenden Ladegerät laden. Wird die Batterie bei einem Sturz äußerlich beschädigt, sollte diese nicht mehr genutzt, sondern zur Kontrolle zum Fachhändler gebracht werden.

ALLES NEU MACHT DER HERBST

Wir arbeiten stets daran, Ihnen neue Leistungen und Services anzubieten. Zum Beispiel eine App für werdende Mütter oder ein telemedizinisches Coaching für Kopfschmerzpatienten.

KAMPF DEM KOPFSCHMERZ

Kopfschmerzen sind keine Lappalie, sondern eine Volkskrankheit. Etwa 40 Prozent aller erwachsenen Deutschen sind mehrmals im Monat betroffen. In Zusammenarbeit mit anerkannten Experten bietet die IKK classic ihren Versicherten die kostenlose Teilnahme an einem zwölfmonatigen telemedizinischen Programm an, das individuell auf die Situation von Menschen eingeht, die unter chronischen Kopfschmerzen leiden. Bestandteile sind unter anderem die Zusammenstellung einer optimalen Attackenmedikation, medikamentöse und nicht medikamentöse Prophylaxe, psychologische Betreuung sowie eine Anleitung zu einer gesunden Lebensweise und Ernährung, um die Schmerzen so gut es geht zu lindern.

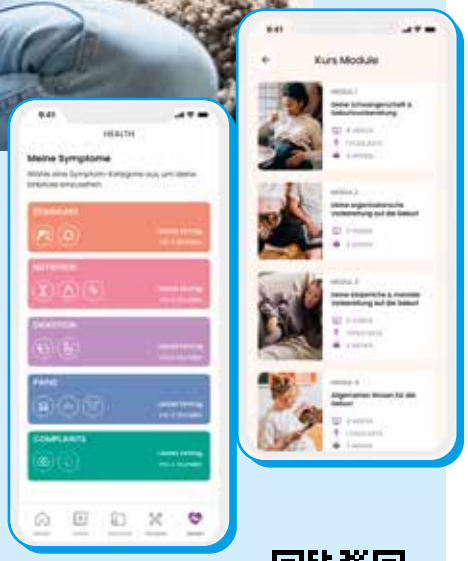
Mehr zum Angebot unter
ikk-classic.de/frei-von-kopfschmerz

BITTE LÄCHELN

Mit über tausend teilnehmenden Praxen ist DentNet Deutschlands größtes zahnmedizinisches Netzwerk. Versicherte der IKK classic haben nun Zugang zu den umfassenden Angeboten des Verbunds.
Ab dem 18. Lebensjahr können Sie einmal im Jahr bei einer der teilnehmenden Praxen eine kostenfreie professionelle Zahnreinigung in Anspruch nehmen. Darüber hinaus erhalten Sie Zahnersatz mit verlängerter Garantie oder Implantate zum Festpreis. DentNet bietet zudem einen Zahnersatz-Kostenrechner, durch den Sie Ihren Eigenanteil für Zahnersatz um bis zu 80 Prozent verringern können.

Mehr zum Angebot unter **dentnet.de**

NEUN MONATE GUTER RAT



Eine Schwangerschaft ist aufregend. In dieser Zeit, die immer auch ein wenig von Unsicherheit geprägt ist, ist jede Unterstützung willkommen.
Begleitung bietet Ihnen die App Keleya mit geführten Yoga-Übungen, Videos und vielem mehr. Versicherten der IKK classic bietet Keleya kostenlos einen Online-Geburtsvorbereitungskurs, einen Rückbildungskurs sowie einen speziellen Partner-Geburtsvorbereitungskurs an. Über die angegliederte Hebammensuche ammely können Sie Hebammen mit freien Kapazitäten finden bzw. über Ihre Gesundheitskarte eine einmalige Videoberatung in Anspruch nehmen.

Mehr unter unter **ikk-classic.de/keleya**

ZWEITMEINUNG

BESSER INFORMIERT ENTSCHEIDEN

Nach einer Diagnose eine weitere ärztliche Expertise einzuholen, ist für viele Deutsche selbstverständlich. Studien zufolge hat bereits jeder zweite Befragte schon einmal eine ärztliche Zweitmeinung eingeholt.

Über 90 Prozent der Befragten, die dies noch nicht getan haben, würden es künftig im Krankheitsfall machen. Um Ihnen das so gut es geht zu erleichtern, kooperiert die IKK classic seit Neuestem mit **BetterDoc.** Das Kölner Unternehmen ist Marktführer für die Suche und Vermittlung von spezialisierten Fachärzten. Sie haben Fragen zu Ihrem Krankheitsbild und der damit verbundenen Therapie oder sind unsicher, welche medizinische Maßnahme die richtige ist? Nach Beschreibung der individuellen Krankheitssituation und der Einreichung von medizinischen Unterlagen werden durch BetterDoc Leistungserbringer vorgeschlagen, die am besten zu Ihnen und Ihrem Anliegen passen.

Versicherte der IKK classic können BetterDoc unter der kostenfreien **Hotline 0800 444 6 999** nutzen (erreichbar Mo.–Fr. 9–18 Uhr). Verwenden Sie bei Ihrem Kontakt mit dem Expertenteam dafür einfach den **Gutscheincode IKKC-KM22.**

Mehr zum Angebot unter: **ikk-classic.de/zweitmeinung**

BetterDoc.
Besser zum richtigen Arzt

DIE STEHAUF-MENSCHEN

Corona, Krieg, Inflation – die andauernden Krisen verlangen vielen von uns einiges ab. Doch manche Menschen kommen damit deutlich besser zurecht. Sie verfügen über Resilienz. Wir erklären, was es mit dem Trend-Wort aus der Psychologie auf sich hat, und stellen Leute vor, die sich nicht so schnell unterkriegen lassen und für sich Auswege aus der Krise finden.

Eigentlich lässt sich Eva-Katrin Hermann nicht so leicht aus der Bahn werfen. Die Münchnerin war zunächst als Schauspielerin in Film und Fernsehen aktiv, unter anderem mit Rollen in TV-Serien wie „Marienhof“ oder Kinofimen wie „Snowman’s Land“. Vor zehn Jahren entschied sie sich jedoch, hinter die Kamera zu wechseln und als Fotografin ganz neu zu starten. „Ich wollte unabhängiger sein und meine eigenen kreativen Visionen verwirklichen“, erzählt sie. „Die Fotografie war dazu eine großartige Möglichkeit.“

Doch dann kam Corona. Mit dem Lockdown im März 2020 verlor „Mena Zoo“, wie sich Hermann als Fotografin

PASSION
Die Fotografie ist Eva-Katrin Hermanns große Leidenschaft.

nennt, praktisch von einem Tag auf den anderen sämtliche Aufträge. „Ich wusste zunächst nicht weiter, meine Lebensgrundlage war weg“, erinnert sie sich. Hinzu kam die Unsicherheit durch die Gefahr der Pandemie, die Sorge um die Mutter und die Einsamkeit im Lockdown. Neben der beruflichen Krise belastete sie auch der Tod eines guten Freundes, der während der Corona-Zeit verstorben war.

Die Zeit der Verzweiflung und Trauer währte jedoch nur kurz. Eva-Katrin Hermann beschloss, das Beste aus ihrer Situation zu machen, und suchte nach konstruktiven Lösungen, um die Krise zu meistern. „Ich habe gesehen, dass es vielen meiner Freunde und Bekannten aus dem Künstlerkreis so wie mir geht, und wollte nicht nur für mich, sondern auch für sie etwas tun“, erzählt Hermann.

Daraus entstand die Idee eines Foto- und Interviewprojekts. „2021_21 Portraits“, so der Titel, soll den von der Corona-Krise hart getroffenen Künstlern ein Gesicht geben. Hermann plant, das Projekt Ende des Jahres in einer Ausstellung zu zeigen. Für die Fotografin selbst war es ein wichtiger Schritt, um die Krise zu überwinden.

RESILIENZ – DER SCHUTZSCHILD DER SEELE

Die Initiative zu ergreifen, seelische Widerstandskraft zu entwickeln und schnell wieder auf den Füßen zu stehen – diese Fähigkeit wird in der Psychologie Resilienz genannt. „Resilienz ist praktisch der Schutzschild der Seele“, sagt Dr. Tatjana Reichhart, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie aus München. Sie betreibt das Coaching- und Seminarcafé Kitchen2Soul, wo sie mit ihrem Team Menschen zum Thema Resilienz berät und ihre Widerstandskraft und psychische Gesundheit stärkt.

„Resilienz ist die Fähigkeit, trotz großer Belastungen und Herausforderungen psychisch gesund zu bleiben und gestärkt aus den Umständen hervorzugehen“, erklärt Reichhart. Dabei handelt es sich der Expertin zufolge um keine ›

„VIELEN MEINER FREUNDE UND BEKANNTEN AUS DEM KÜNSTLERKREIS GEHT ES SO WIE MIR, ICH WOLLTE AUCH FÜR SIE ETWAS TUN.“

Eva-Katrin Hermann
Fotografin und Schauspielerin

ENTSPANNUNG
In ihrer Freizeit schöpft Eva-Katrin Hermann neue Kraft.

HUMOR

„OPTIMISMUS IST EINE GROSSE KRAFTQUELLE, ABER AUCH GEFÄHRLICH."

Marc Wallert
Krisenbewältiger und Autor

STRATEGIE
Als ehemalige Geisel hat Marc Wallert gelernt, wie man in einer Krise überlebt.

› statische Eigenschaft, sondern um einen dynamischen Prozess. Resilienz entwickelt sich im Laufe des ganzen Lebens und wird durch diverse Faktoren beeinflusst, insbesondere durch persönliche Schicksale und Krisen, aber auch durch das soziale Umfeld oder die Erziehung. „Die gute Nachricht ist: Jeder kann Resilienz aufbauen", weiß Reichhart. Dazu sei es wichtig, zunächst eine Krise zu akzeptieren und im zweiten Schritt aus der Passivität herauszutreten und aktiv nach Lösungen zu suchen. „Selbstwirksamkeit" heißt diese Eigenschaft in der Psychologie.

Im Fall von Eva-Katrin Hermann war ihr Fotoprojekt der entscheidende Schritt zur Selbstwirksamkeit. „Die Arbeit und

meine kreative Vision haben mir neuen Mut gegeben“, erinnert sie sich. Auch der Austausch mit den Künstlerinnen und Künstlern hat ihr dabei geholfen. Zusätzliche Kraft schöpfte sie aus dem Kontakt mit Freunden und Familie, ihrem Dackelmischling Lotte, Meditation und Tanzen.

ÜBERLEBENSSTRATEGIEN IM DSCHUNGEL

Wie man Resilienz in einer existenziellen Krise aufbaut, musste Marc Wallert auf die harte Tour lernen. Der heute 49-jährige Familienvater wurde im Jahr 2000 während eines Urlaubs gemeinsam mit seinen Eltern und 18 weiteren Personen von der Terrorgruppe Abu Sayyaf in den philippinischen Dschungel entführt. Erst nach 140 Tagen kam er als eine der letzten Geiseln frei.

„Damals habe ich gelernt, was dabei hilft, stark zu bleiben“, sagt Wallert heute. Schon nach kurzer Zeit hat der damals junge Mann die Situation als Geisel akzeptiert und sich darauf eingestellt, dass die Familie längere Zeit in der Gewalt der Terroristen sein würde. „Optimismus ist eine große Kraftquelle, aber auch gefährlich“, weiß Wallert. Die Geiseln waren auf tagelangen Fußmärschen der tropischen Hitze ausgesetzt. „Wir mussten unsere Kräfte sparen und Wasservorräte sammeln, das war wichtig.“ Hoffnung auf schnelle Rettung konnte da zum Problem werden.

Einfach warten, bis man freikommt, war für Wallert keine Option, er wurde aktiv. Mit etwas Holz, einem Hammer und einer Säge bastelte er zum Beispiel einen Stuhl, auf dem die Geiseln etwas Erholung fanden. Zu seiner „Dschungelstrategie“ gehörten auch kleine Rituale wie etwa ein Dankgebet, bei dem die Gefangenen jeden Abend für die positiven Dinge des Tages dankten, selbst wenn es nur der Sonnenschein war. „Das hat mir sehr viel Kraft gegeben, weil ich die Todesangst, den Hunger und den Regen für einen Moment vergessen konnte“, erklärt er. Ebenso wichtig: Humor. Als die Terroristen drohten, die Geiseln zu enthaupten, war Wallerts erster Gedanke: „Jetzt nur nicht den Kopf verlieren.“

Galgenhumor, Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Dankbarkeit für die kleinen Dinge – die Eigenschaften, die Marc Wallert die Zeit im Dschungel erleichtert haben, gehören nicht zufällig auch zu den wichtigsten Merkmalen resilienter Menschen. Seine Resilienz hat Wallert auch nach der Entführung im Leben sehr geholfen. Das Trauma der Geiselnahme konnte er nach kurzer Zeit überwinden und lebt heute glücklich mit seiner Familie in Göttingen. Seine Erfahrungen gibt er in seinem Buch „Stark durch Krisen“ sowie als Redner und Resilienz-Trainer an andere Menschen weiter.

FAKTOREN SIND WISSENSCHAFTLICH BELEGT

Die Faktoren, die Menschen resilient machen, sind längst auch wissenschaftlich belegt und erforscht. „Langzeitstudien zeigen, dass resiliente Menschen über starke geistige Flexibilität verfügen“, berichtet Dr. Donya Gilan, Leiterin des Bereichs Resilienz & Gesellschaft am Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz. Das außeruniversitäre Institut hat sich die Erforschung der Resilienz zum Ziel gesetzt und gibt seine Erkenntnisse in Form von Vorträgen und Workshops an die Bevölkerung weiter.

„Resilienz ist die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen“, definiert die Gesundheitspsychologin. Neben den inneren Faktoren wie der geistigen Flexibilität, der aktiven Suche ›

„RESILIENZ IST DIE FÄHIGKEIT, TROTZ GROSSER BELASTUNGEN UND HERAUSFORDERUNGEN PSYCHISCH GESUND ZU BLEIBEN UND GESTÄRKT AUS DEN UMSTÄNDEN HERVORZUGEHEN.“

Dr. Tatjana Reichhart
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie aus München

LESETIPPS ZUM THEMA

Dr. med. Tatjana Reichhart:
Das Prinzip Selbstfürsorge. Wie wir Verantwortung übernehmen und gelassen und frei leben.

Kösel,
288 Seiten

Marc Wallert:
Stark durch Krisen. Von der Kunst, nicht den Kopf zu verlieren.

Ullstein,
304 Seiten

„LANGZEITSTUDIEN ZEIGEN, DASS RESILIENTE MENSCHEN ÜBER STARKE GEISTIGE FLEXIBILITÄT VERFÜGEN."

Dr. Donya Gilan
Wissenschaftlerin am Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz

› nach Lösungsmöglichkeiten, Optimismus und Selbstwirksamkeit benennt sie noch einen weiteren, externen Faktor für den Aufbau von Resilienz: „Soziale Unterstützung ist ein wichtiger Mechanismus, der sich auf die Bewältigung von Krisen auswirkt." Allein das Wissen, dass man auf Hilfe von außen zurückgreifen könne, führe dazu, dass man sich von einer Krisensituation nicht überwältigen lasse, erklärt Dr. Gilan.

HANDFESTE HILFE IN DER KRISE

Wie wichtig Hilfe von anderen Menschen in einer schweren Krise ist, weiß Gisela Raabe nur zu gut. Die 56-Jährige aus Sinzig gehört zu den vielen Betroffenen der Flutkatastrophe, die am 14. Juli 2021 über das beschauliche Ahrtal hereinbrach. Die Wasser- und Schlammmassen hatten den gesamten Keller ihres Hauses überschwemmt. Die schwere hölzerne Kellertür war gebrochen, die Heizungsanlage zerstört, die Einrichtung verdreckt und im Raum verteilt und selbst ihr Eingemachtes war ein Raub der Fluten. „Ich wusste anfangs nicht, wie es weitergehen sollte", erzählt Raabe.

Doch Hilfe ließ nicht lange auf sich warten. „Plötzlich standen völlig fremde Leute vor der Tür und boten mir ihre Hilfe beim Aufräumen an." Wie viele Menschen im Ahrtal war auch Gisela Raabe von der enormen Hilfsbereitschaft durch freiwillige Helfer aus ganz Deutschland überwältigt. „Die Unterstützung war gewaltig. Die Helfer haben uns allen im Ahrtal viel Kraft und Mut gegeben", meint Raabe. Hilfe anderer Art erhielt Gisela Raabe von der Beratungsagentur Leadership Choices aus Wiesbaden. Neben dem Coaching für große Unternehmen engagiert sich die Unternehmensberatung, die Resilienz zu ihrem Markenkern gemacht hat, auch in zahlreichen sozialen Projekten. „Als ich im Radio von der Flutkatastrophe erfuhr, dachte ich spontan: Da müssen wir helfen!", sagt Karsten Drath, Managing Partner von Leadership Choices.

Die Coaches von Leadership Choices packten nicht nur beim Wiederaufbau im Ahrtal mit an, vor allem boten sie den von der Katastrophe betroffenen Menschen wie Gisela Raabe auch ein kostenloses

„PLÖTZLICH STANDEN VÖLLIG FREMDE LEUTE VOR DER TÜR UND BOTEN MIR IHRE HILFE BEIM AUFRÄUMEN AN."

Gisela Raabe
Betroffene der Flutkatastrophe im Ahrtal

DANKBARKEIT

BERUFUNG
Nach der Flut konzentrierte sich Gisela Raabe ganz auf ihre Arbeit als Goldschmiedemeisterin.

Coaching an. „Neben den äußeren gibt es bei vielen Geschädigten auch innere Baustellen. Die psychischen Spätfolgen können ohne Hilfe noch Jahre andauern“, sagt Karsten Drath. Seine Coaches helfen den Leuten im Ahrtal, sich nach dem Trauma der Flut neu zu sortieren und die richtigen Schritte in die Zukunft zu machen.

Handfeste Hilfe gibt nach einer solchen Katastrophe Mut, weiß Karsten Drath. „Für die betroffenen Menschen ist wichtig zu wissen: Ich bin nicht allein, es gibt Leute, die mir helfen, selbst wenn sie mich gar nicht kennen.“ Genauso wichtig ist aber, dass die Leute erkennen, wenn sie Hilfe brauchen, und diese auch annehmen. „Resilienz hat auch viel damit zu tun, die Ressourcen zu nutzen, die mir zur Verfügung stehen“, sagt Karsten Drath. „Im folgenden Schritt geht es darum, wieder selbst die Verantwortung zu übernehmen und resilient in die Zukunft zu starten.“

Für Gisela Raabe war die Hilfe durch Leadership Choices ein Glücksfall. Außer durch die Folgen der Flut war sie auch durch die Pflege ihrer 93-jährigen Mutter und ihre Scheidung sehr belastet. „Das Coaching hat mir geholfen, wieder Struktur in mein Leben zu bekommen und die richtigen Entscheidungen zu treffen“, erklärt sie. Doch das Wichtigste war für sie: „Ich habe wieder den Mut gewonnen weiterzumachen.“

„RESILIENZ HAT AUCH VIEL DAMIT ZU TUN, DIE RESSOURCEN ZU NUTZEN, DIE MIR ZUR VERFÜGUNG STEHEN.“

Karsten Drath
Managing Partner von Leadership Choices

STÄRKEN SIE IHRE RESILIENZ **MIT DER IKK CLASSIC!**

Damit auch Sie optimal mit Stress umgehen und so Ihre eigene Resilienz stärken können, hat die IKK classic verschiedene Onlinekurse für jeden Entspannungstyp im Angebot:

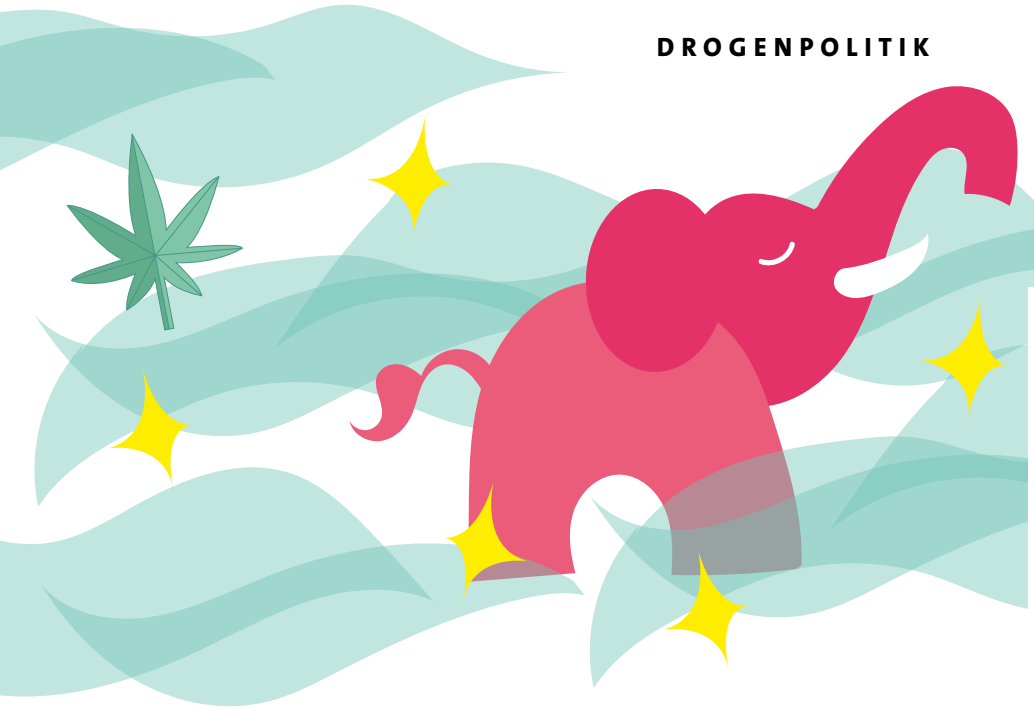
ONLINEKURS STRESSBEWÄLTIGUNG & ENTSPANNUNG
Lernen Sie, Ihr eigenes Stressverhalten zu beobachten und Strategien gegen Stressfaktoren und stressverstärkende Denkmuster zu entwickeln.

ONLINEKURS AUTOGENES TRAINING
Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Methode des Autogenen Trainings zur Entspannung im Alltag anwenden und belastende Situationen nachhaltig reduzieren.

ONLINETRAINING HATHA YOGA
Erlernen Sie die Lehren des Hatha Yoga und bringen Sie mit Körperübungen, Atemübungen und Meditationen Ihren Körper und Geist zur Ruhe.

Schon gewusst? Wir unterstützen die Teilnahme an unseren Online-Gesundheitskursen mit bis zu 180 Euro jährlich (90 Euro pro Kurs), sodass für Sie die Nutzung von zwei Kursen pro Jahr **kostenfrei** ist. Mehr Informationen finden Sie online unter:
ikk-classic.de/resilienz-staerken

Oder einfach den QR-Code scannen:



GESTEIGERTES PSYCHOSE-RISIKO

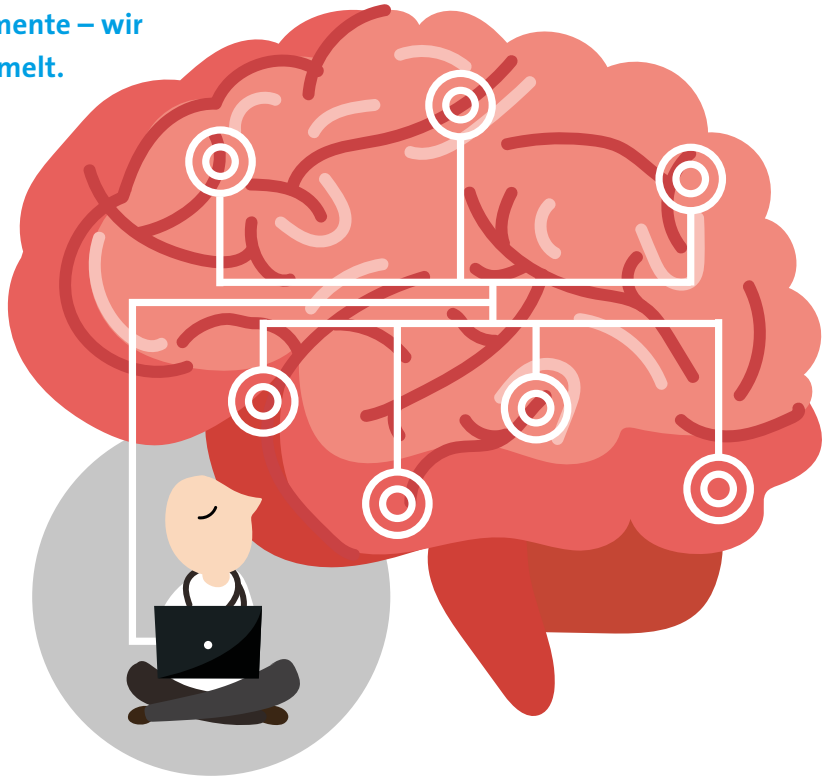
3,86 % betrug im Jahr 2019 die relative Häufigkeit einer durch Cannabis ausgelösten Psychose, so eine Studie der Universitätsklinik Ulm. Zu den Symptomen zählen Halluzinationen, Wahnvorstellungen und Verhaltensstörungen. Es handle sich um eine Verachtfachung, betrachte man den Vergleichszeitraum 2011, so die beteiligten Mediziner.

KRAMPF UM DEN HANF

Noch dieses Jahr könnte Cannabis in Deutschland zumindest in Teilen legalisiert werden. Was spricht für, was gegen eine Freigabe? Beide Seiten haben gute Argumente – wir haben die Zahlen gesammelt.

BESORGTE HIRNFORSCHER

Heranwachsende Konsumenten sind besonders im Blick von Politik und Wissenschaft. Schließlich hat Cannabis teilweise verheerende Auswirkungen auf das sich in der Entwicklung befindliche Gehirn. Wie eine Studie unter 800 jugendlichen Kiffern zeigt, war die Hirnrinde der Cannabis-Konsumierenden an bestimmten Stellen deutlich dünner als bei der Vergleichsgruppe, die nicht gekifft hatte. Betroffen war der präfrontale Kortex, also jene Hirnregion, die wichtig ist, um Impulse zu kontrollieren und Probleme zu lösen. Laut einem UN-Bericht könnte steigender Konsum aufgrund von Legalisierung zunehmend auch die Gesundheitssysteme belasten. Bereits heute seien etwa in der EU 30 Prozent der Drogentherapien auf den Konsum von Hanf zurückzuführen.



DOPPELTE DOSIS

Zweimal so viel Wirkstoff ist im Durchschnitt in den heutigen Joints, vergleicht man das gerauchte Cannabis mit dem von noch vor 15 Jahren. Fürsprecher einer Legalisierung sehen das als Pro-Argument – würde doch eine geregelte Abgabe für mehr Kontrolle bei der Substanz sorgen. Auch die Gefahr von verunreinigtem oder mit synthetischen Substanzen gestrecktem Cannabis ließe sich dadurch reduzieren. Laut den Drogenberichten des BKA aus den Jahren 2019 und 2020 lautete die Todesursache von insgesamt zehn Personen „Vergiftung durch synthetische Cannabinoide". Menschen, die ihren Konsum reduzieren oder stoppen wollen, bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung das Projekt **quit-the-shit.net** an.

CANNABIS ALS THERAPEUTIKUM

Mehr als 100 Studien wurden in den letzten Jahrzehnten angefertigt, um das therapeutische Potenzial von Cannabis besser zu erforschen. Als gesichert geltende positive Indikationen gibt es unter anderem zur Behandlung von Spastiken und chronischen Schmerzen bei MS-Erkrankten. Eine Vielzahl von Studien belegt zudem, dass Cannabinoide in der Behandlung von Übelkeit und Erbrechen infolge einer Chemotherapie wirksam sind. Eine positive Wirkung zeigt sich auch bei HIV-Patienten, die infolge ihrer Therapie an Appetitlosigkeit leiden. Darüber hinaus gibt es auch belegte Hinweise auf gute Ergebnisse in der Behandlung von Parkinson oder dem Tourette-Syndrom.

4,7 MILLIARDEN EURO ZUSATZEINNAHMEN

4,7 Milliarden Euro Einnahmen könnte der deutsche Staat durch eine Cannabis-Legalisierung pro Jahr erzielen. Auf diese Summe kommt eine Berechnung des Institute for Competition Economics der Universität Düsseldorf. Neben Steuereinnahmen haben die beteiligten Ökonomen auch Einsparungen im Justizsystem mit eingepreist. Immerhin gibt es in Deutschland etwa 200.000 Strafverfahren pro Jahr im Zusammenhang mit Cannabis. Auch indirekt hätte die Legalisierung wirtschaftliche Vorteile: Im Anbau, Transport, Vertrieb und rund um die Suchtprävention könnten in Deutschland bis zu 27.000 neue Jobs entstehen.

GESUND MIT HUND

Ob im Park, auf der Straße, aber auch häufig im Büro: Der Mensch lässt sich zunehmend von einem Hund durchs Leben begleiten. Und damit bereichert er nicht nur seinen persönlichen Alltag, sondern auch maßgeblich sein körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Schon auf den Hund gekommen? Seit Jahren ist die Zahl der in Deutschland lebenden Personen, die sich einen Hund zulegen, steigend. Fast 12 Millionen Menschen haben sich mindestens einen flauschigen Mitbewohner zugelegt. Auch wenn die Anschaffung eines Hundes wohl überlegt sein sollte und einiges an Arbeit und Verantwortung mit sich bringt: Pudel, Dackel und Co. geben einem deutlich mehr zurück als einen unwiderstehlichen Hundeblick. Die Haltung eines Hundes kann maßgeblich die eigene Gesundheit stärken.

RAUS INS GRÜNE

Ein Hund fordert seine Bewegung ein – auch wenn es regnet und wenn die Couch mal wieder besonders verlockend aussieht. Forschende der Michigan State University haben bereits 2011 herausgefunden, dass Menschen mit Hund die täglich empfohlene Bewegungszeit um ein Drittel wahrscheinlicher einhalten als Menschen ohne Hund. Zur Bewegung kommt noch die Versorgung mit frischem Sauerstoff und wertvollem Vitamin D durch das Sonnenlicht auf der Haut. Darüber hinaus werden Halterin und Halter

EINE ECHTE FREUNDSCHAFT

Hat man sich erst einmal einen Vierbeiner angeschafft, entsteht schnell eine Freundschaft fürs Leben. Genau diese soziale Komponente tut nicht nur unserer Lebensqualität, sondern auch unserer Gesundheit gut. Eine schwedische Studie zeigt, dass Herrchen und Frauchen ein deutlich geringeres Risiko tragen, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, als Menschen ohne Hund. Gerade in Single-Haushalten sank das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um ein Drittel. Gefühle der Einsamkeit – eine emotionale Belastung, die auch gesundheitliche Folgen haben kann – können durch den Alltag mit Hund vermindert werden.

in regelmäßigen Abständen zu Pausen gezwungen, was besonders wichtig für einen mentalen Ausgleich ist.

IMMUNABWEHR FREI HAUS

Lange Zeit galten Haustiere als Risiko für allerlei Allergien. Inzwischen ist klar: Liegt noch keine grundsätzliche Sensibilisierung oder Allergie gegen Hunde, Hausstaub, Pollen und Co. bei den Mitgliedern im Haushalt vor, stellt ein Hund nicht nur kein Risiko dar, sondern kann sogar die eigene Immunabwehr stärken. Der ständige Kontakt mit dem Vierbeiner triggert unser Immunsystem auf positive Weise und macht es so gegenüber Allergenen stärker und toleranter und kann uns dadurch vor einer Allergie schützen.

Besteht bereits eine Hundeallergie, ist es wichtig, zusätzliche Reizungen über Haustiere zu vermeiden. Allergikerinnen und Allergiker sollten also von einem vierbeinigen Mitbewohner absehen – auch wenn es schwerfällt. Bestimmte Hunderassen wie Pudel, Portugiesischer Wasserhund oder Bichon Frisé haaren nur minimal. Sie produzieren kaum Hautschuppen, die oftmals starke Trigger für Allergikerinnen und Allergiker darstellen, und werden daher oft als „hypoallergen“ bezeichnet. Doch auch diese Rassen sind nicht für Betroffene einer Allergie geeignet, da auch Hundespeichel und der Urin des Tieres Allergene enthält, die entsprechend starke Allergiesymptome auslösen und bestehende Anzeichen noch verstärken können.

„FÜR DEN HUND MACHEN SIE DAS."

Bettina Krist ist Tierpsychologin, Hundetrainerin und erfahrene Züchterin von Golden Retrievern. Hier verrät uns die Expertin, wie ihre therapeutischen Einsätze aussehen und welche wichtigen Aufgaben der Hund dabei erfüllt.

Sie bieten tiergestützte Therapien in Alters- und Pflegeheimen an. Wie kann man sich dies vorstellen?

Zusammen mit einem meiner Hunde besuche ich kleinere Gruppen und stelle mich und das Tier erst einmal ausführlich vor. Dann darf der Hund gestreichelt werden – das ist schon immer das erste große Highlight. Gerade für Menschen, die vor dem Einzug ins Heim einen eigenen Hund hatten. Da fließen oftmals Tränen vor Freude!

Wie geht es dann weiter?

Das kommt ganz auf die Gruppe an. Oft führe ich mit dem Hund ein paar Tricks vor. Können die Menschen vor mir nicht mehr gut sehen, dann dürfen sie z. B. Leckerlis verteilen oder Futterbeutel werfen, die der Hund zurückbringt. Es sind also Aufgaben, die nicht nur dem Tier, sondern gerade auch dem Menschen etwas zu tun geben.

Was genau wird in diesen spielerischen Aufgaben geschult?

Das ist ganz vielseitig und ganzheitlich und gelingt z. B. mit einem Farbwürfel. Würfelt eine Person beispielsweise Grün, muss die dazu farblich passende grüne Box geöffnet werden. Darin befinden sich Leckerlis für den Hund, aber auch kleine Rätsel oder Aufgaben, die eine einzelne Person oder auch die ganze Gruppe gemeinsam bewältigen muss.

Und da machen alle Teilnehmer mit?

Ja, für den Hund machen sie das. Genau dazu dient der Einsatz der Tiere. Er bereichert die klassischen Übungen und schafft eine positive Atmosphäre. So gibt es Menschen, die normalerweise komplett auf den Rollator angewiesen sind und für den Hund laufen sie sogar einige Schritte ganz selbstständig. Das ist faszinierend.

3.665 BEHANDLUNGS-FEHLER wurden 2021 in Deutschland aufgedeckt

FINDE DEN FEHLER

Jedes Jahr passieren in deutschen Kliniken und Praxen Tausende Behandlungsfehler. Damit unsere Versicherten im Bedarfsfall zu ihrem Recht kommen, steht ihnen ein speziell geschultes Team der IKK classic zur Seite.

Der Kreuzbandriss ist nicht nur eine der schwersten Sportverletzungen, sondern auch eine der häufigsten. Deshalb ist der Eingriff auch Routine in den Operationssälen. Manchmal kommt es jedoch zu Komplikationen. So auch im Fall eines bei der IKK classic Versicherten. Nach der Implantation eines Kreuzbandersatzes wurden immer weitere Operationen erforderlich. Der Verdacht kam auf, dass es sich um einen Behandlungsfehler handeln könnte.

Eingenähte Tupfer, vertauschte Medikamente, eine falsche Diagnose – Arztfehler kommen vor. Wenn Mediziner, aber auch Physiotherapeuten, Pflegepersonal, Hebammen oder Heilpraktiker gegen anerkannte medizinische Standards und gegen ihre Sorgfaltspflicht verstoßen, so spricht

„DAS THEMA ERFORDERT VIEL EINFÜHLUNGS-VERMÖGEN."

Kerstin Witte
Leiterin des Bereichs Behandlungsfehler

man von einem Behandlungsfehler. Nicht immer tragen Betroffene einen Schaden davon, aber oft.

In Deutschlands Krankenhäusern und Arztpraxen kommt es jedes Jahr zu Tausenden von Behandlungs- oder Pflegefehlern. Laut Zahlen des Medizinischen Dienstes Bund (MD) wurden 2021 13.050 Gutachten erstellt, wobei 3.665 Behandlungsfehler entdeckt wurden. Die Sachverständigen gehen jedoch von einer hohen Dunkelziffer aus und davon, dass die tatsächliche Fallzahl „höchstwahrscheinlich um ein Vielfaches höher" sei, wie Stefan Gronemeyer, der Vorstandsvorsitzende des Medizinischen Dienstes Bund, sagt.

UMFASSENDE AUFKLÄRUNG

Bei knapp zwei Dritteln der begutachteten Fälle waren die Gesundheitsschäden der Patientinnen und Patienten vorübergehend. Das bedeutet, es war zwar eine Intervention oder ein Krankenhausaufenthalt nötig, aber die Person ist vollständig genesen. Bei knapp einem Drittel der Betroffenen wurden Dauerschäden verursacht. Diese reichen von leichten Bewegungseinschränkungen bis hin zu schwersten Beeinträchtigungen – etwa wenn Betroffene aufgrund eines Fehlers erblinden oder querschnittsgelähmt sind. In knapp vier Prozent der Fälle hat ein Fehler sogar zum Tod der Betroffenen geführt oder wesentlich dazu beigetragen.

„Die Daten verdeutlichen, wie wichtig eine umfassende Aufklärung und intensive Begleitung unserer Versicherten ist", sagt Kerstin Witte, Leiterin des Bereichs Behandlungsfehler bei der IKK classic. Die IKK classic unterstützt ihre Versicherten deshalb mit einem speziell geschulten Expertenteam, um mögliche Behandlungsfehler, Pflegefehler oder Schäden, die durch Medizinprodukte entstanden sind, aufzudecken. Denn für die Betroffenen ist die Beurteilung, ob ein solcher Fehler vorliegt oder nicht, sehr schwierig, da sie gleichzeitig meist von massiven gesundheitlichen Einschränkungen betroffen sind. Dies gilt auch für Betroffene von fehlerhaften Medizinprodukten.

Das Behandlungsfehlerteam legt großen Wert auf eine umsichtige Aufklärung der Versicherten, um Betroffenen auf Augenhöhe zu ihrem Recht zu verhelfen. „Ein mitunter sehr sensibles Thema, da die Erkrankung die Lebensqualität belastet und stark beeinträchtigt", erläutert Kerstin Witte die Herausforderung im direkten Kundenkontakt. „Dies erfordert besonderes Einfühlungsvermögen."

Die Beurteilung eines Behandlungsfehlers und eine etwaige spätere Durchsetzung von Schadenersatzansprüchen ist komplex. Zunächst bedarf es der Meldung eines Verdachts auf einen Behandlungs- oder Pflegefehler an die Krankenkasse, daraufhin wird für die Versicherten eine kostenlose Überprüfung eingeleitet. Florian Müller, Teamleiter, erklärt das Vorgehen: „Wir führen mit den Versicherten ein Erstberatungsgespräch, um über ihre Rechte und den Ablauf der Behandlungsfehlerprüfung aufzuklären. Gemeinsam stimmen wir dann das weitere Vorgehen ab."

Das Team hilft den Versicherten beim Ausfüllen von Erhebungsbögen und Datenschutz-Formularen, fordert die entsprechenden Unterlagen bei den behandelnden Ärzten und Krankenhäusern an. Das Behandlungsfehlerteam berät auch zu der Möglichkeit der Inanspruchnahme eines Fachanwalts für Medizinrecht oder der Gutachter- und Schlichtungsstellen der Ärztekammern. Während des gesamten Prozesses steht den Versicherten ein fester Ansprechpartner zur Seite.

VERSICHERTE PROFITIEREN

Im Falle des Kreuzbandpatienten ergab die angeforderte Behandlungsfehlerbegutachtung, dass es tatsächlich zu einer Fehlimplantation des Kreuzbandersatzes und einer Fehlanlage der eingebrachten Schraube gekommen war. Laut gutachterlicher Beurteilung wären bei einer korrekten Erstoperation weitere Folgeoperationen vermeidbar gewesen. Der Versicherte konnte auf der Grundlage des von der IKK classic eingeholten Behandlungsfehlergutachtens Schadenersatz- und Schmerzensgeldansprüche in Höhe von 25.000 Euro geltend machen.

Und auch die Versichertengemeinschaft profitiert: Bestätigt sich ein Verdacht, kann die IKK classic Ersatzansprüche für die im Haus angefallenen behandlungsfehlerbedingten Kosten gegenüber den Haftpflichtversicherungen der Ärzte, Krankenhäuser und anderen Behandlern geltend machen. Die so verringerten Leistungsausgaben tragen zur Beitragssatzstabilität bei.

WIR SIND FÜR SIE DA

Sie vermuten bei sich einen Behandlungsfehler? Kontaktieren Sie unser Expertenteam über die kostenlose Hotline mit der Rufnummer 0800 644 6441 oder per Mail: behandlungsfehler@ikk-classic.de. Der Erhebungsbogen der IKK classic lässt sich auch in der Onlinefiliale oder in der IKK App digital übermitteln.

Mehr zum Angebot unter **ikk-classic.de/behandlungsfehler**

Vorstandsvergütung IKK classic 2021

Für das zurückliegende Jahr veröffentlichen wir die Daten für die IKK classic. Eine komplette Veröffentlichung der Bezüge aller Vorstände der gesetzlichen Krankenkassen sowie der Kassenärztlichen und Kassenzahnärztlichen Vereinigungen erfolgt jährlich im Bundesanzeiger. Die IKK classic ist mit rund 3,1 Millionen Versicherten und einem Haushaltsvolumen von über 12 Milliarden Euro die Nummer sieben unter den gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland und die größte Innungskrankenkasse.*

	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung[3]
Funktion	**Grundvergütung (gezahlter Jahresbetrag)**	**Variable Bestandteile[1] (gezahlter Jahresbetrag)**	**Zusatzversorgung/ Betriebsrenten (jährlich aufzuwendender Betrag)**	**Zuschuss zur privaten Versorgung (jährlich aufzuwendender Betrag)**	**Dienstwagen auch zur privaten Nutzung[2] (jährl. aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung)**	**Weitere Vergütungsbestandteile; u. a. private Unfallversicherung (jährlich aufzuwendender Betrag)**	**Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt (Höhe/Laufzeit)**	**Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen (Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung)**	
Vorstandsvorsitzender 01.01.2021–31.12.2021	235.625 €	43.710 €	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen 65.902 €	–	8.578 €	–	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen (B 11)	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen (B 11)	353.815 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender 01.01.2021–31.12.2021	221.875 €	39.950 €	Zuschuss zur Altersvorsorge 14.583 €	–	4.783 €	–	6 Monate Übergangsgeld in Höhe Grundvergütung unter Anrechnung anderweitigen Erwerbs	Amtsentbindung/ Fusionen: 6 Monate Übergangsgeld in Höhe Grundvergütung unter Anrechnung anderweitigen Erwerbs	281.191 €

Vorstandsvergütung des GKV-Spitzenverbands 2021

Der GKV-Spitzenverband vertritt die Interessen aller gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen. Der Spitzenverband schließt übergeordnete Verträge, berät Parlament und Ministerien – zum Beispiel bei der Formulierung neuer Gesetze im Gesundheitsbereich – und trägt damit die Verantwortung für über 70 Millionen gesetzlich Versicherte. Die IKK classic ist gesetzlich verpflichtet, ihre Versicherten über die Vergütungen der Vorstände des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenversicherungen zu informieren.*

	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung[3]
Funktion	**Grundvergütung (gezahlter Jahresbetrag)**	**Variable Bestandteile[1] (gezahlter Jahresbetrag)**	**Zusatzversorgung/ Betriebsrenten (jährlich aufzuwendender Betrag)**	**Zuschuss zur privaten Versorgung (jährlich aufzuwendender Betrag)**	**Dienstwagen auch zur privaten Nutzung[2] (jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtlichen 1%-Regelung)**	**Weitere Vergütungsbestandteile; u.a. private Unfallversicherung (jährlich aufzuwendender Betrag)**	**Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt (Höhe/ Laufzeit)**	**Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen (Höhe/ Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung)**	
Vorstandsvorsitzende	262.000 €	–	49.260 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.260 €
Stv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	–	71.952 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.952 €
Mitglied des Vorstandes	250.000 €	–	29.763 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	279.763 €

[1] Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)
[2] bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich
[3] Summe aller Vergütungsbestandteile

*** Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge)**

IMPRESSUM

HERAUSGEBER IKK classic, Tannenstraße 4b, 01099 Dresden, www.ikk-classic.de
VERANTWORTLICH Kerstin Dickmeis (V.i.S.d.P.)
VERLAG C3 Creative Code and Content GmbH, Heiligegeistkirchplatz 1, 10178 Berlin, Standort München, www.c3.co (Alleinige Gesellschafterin der C3 Creative Code and Content GmbH ist die Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin ist die Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft. Deren persönlich haftende Gesellschafter sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, Offenburg, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE.)
REDAKTION Cedric Arnaud, Tobias Birzer (ext.), Christian Merten (ext.), Michael Moorstedt, Johanna Böshans **DESIGN & BILD** Samira Moschettini, Christian Kühn, Nicola van der Mee **PROJEKTMANAGEMENT & PRODUKTION** Susan Sablowski
DRUCK Westermann Druck | pva, Georg-Westermann-Allee, 38104 Braunschweig
LITHO w&co MediaServices GmbH & Co KG, Charles-de-Gaulle-Straße 8, 81737 München
FRAGEN AN magazine@ikk-classic.de © 2022 by IKK classic, Köln
HINWEIS Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. IKK classic Gesund.Machen. erscheint regelmäßig als Website und zweimal jährlich als Print-Magazin. IKK classic Gesund.Machen. wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung zur Gesundheitserziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten (§§ 13ff. SGB) veröffentlicht.
Bildnachweise: Cover: Fotos: Sonja Herpich, Plainpicture; Illustration: Shutterstock, S. 2 Foto: Anna Schroll/Fotogloria, S. 3 Illustration: Tim Bradford/Die Illustratoren, S. 4–5 Foto: Getty Images; Illustrationen: Getty Images, S. 6–11 Fotos: Sonja Herpich (3), Stephanie Wolff (3), Andrea Mühleck (1), Anna Ziegler (3), HaniArt (1), privat (1), S. 12–13 Illustrationen: Teresa Höger, S. 14–15 Fotos: Getty Images, Stocksy, privat, S. 16–17 Foto: privat; Illustration: Shutterstock, S. 19 Fotos: Jochen Hans (2)

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C015136

DIE NEUE STAFFEL DES IKK CLASSIC PODCAST MIT VIVIANE HÄHNE.

Eine Übersicht aller Folgen gibt's auf Spotify: sptfy.com/ikkpodcast

Nach zwei Jahren „Ausbildung? Machen wir!" weitet unser Podcast-Team den Blick und wendet sich an alle Berufseinsteigenden zwischen 15 und 25 Jahren. Psychologin Viviane Hähne nimmt alle 14 Tage eine alltägliche Situation unter die Lupe und spricht mit Betroffenen von Diskriminierung, Rassismus oder Mobbing ganz offen darüber, was solche Erfahrungen mit ihnen machen. Warum das für junge Menschen relevant ist? Weil jeder von uns mit schwierigen Situationen konfrontiert ist. Und zu wissen, was meine Reaktionen beim Gegenüber auslösen können – das bedeutet erwachsen sein. Also hören Sie doch auch mal rein. Denn älter werden wir von selbst – erwachsen nicht.

VOLLE TRANSPARENZ

Die IKK classic legt großen Wert auf Offenheit. Deswegen haben wir auch in diesem Jahr einen Qualitätsbericht veröffentlicht, der umfassend über Daten und Fakten zu unseren Leistungen und Services informiert. Wussten Sie zum Beispiel, dass von über 200.000 Anträgen auf häusliche Krankenpflege 97 Prozent genehmigt wurden? Oder dass 441.608 Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen über unsere Onlinefiliale eingegangen sind? Diese und viele andere Zahlen zur Qualität unserer Arbeit finden Sie auf unserer Webseite.

Hier geht es zur Website: ikk-classic/qualitaetsbericht

DIGITALER DIALOG

In unserer Videoserie „Digital gesund: Der IKK-Talk mit Dr. Nina Buschek" spricht die Ärztin und Journalistin mit Experten der IKK classic über digitale Trends des Gesundheitswesens. Schauen Sie vorbei und erfahren Sie alles über Fitness-Apps, E-Rezepte oder die elektronische Patientenakte.

Hier geht es zur Videoserie: youtube.com/ikkclassic

Besuchen Sie unser Website-Special: ikk-classic.de/digitale-gesundheit

SIE HABEN DIE WAHL!

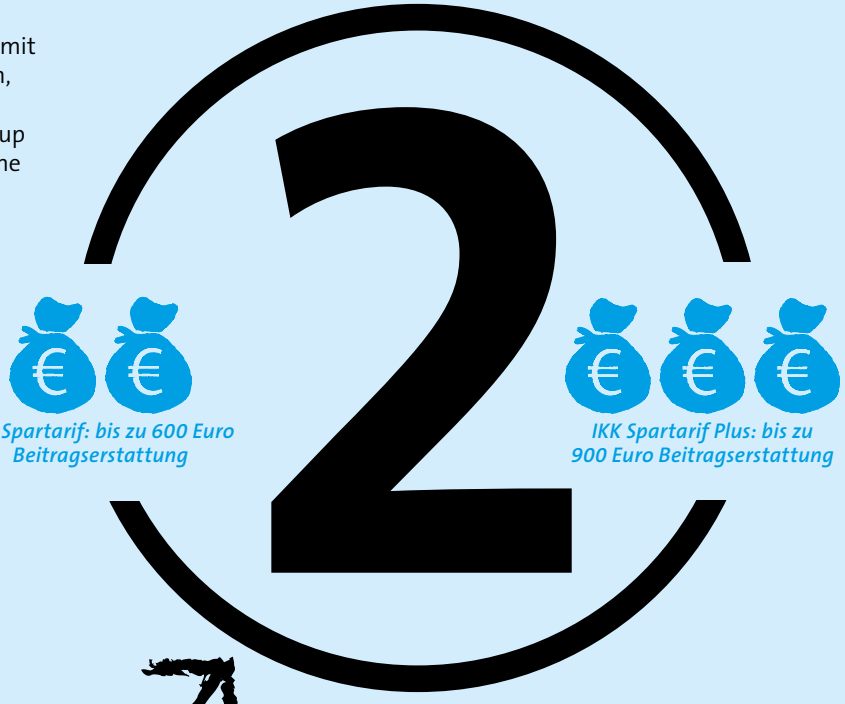
Wenn Sie Ihre Beiträge zur Krankenversicherung selbst zahlen, können Sie von den attraktiven **Wahltarifen der IKK** profitieren.

ZWEI TARIFE

Zur Auswahl stehen die Tarife **IKK Spartarif und IKK Spartarif Plus.** Beide funktionieren nach demselben Prinzip: Wenn Sie gesund sind und somit im Lauf eines Jahres keine Behandlung benötigen, erstatten wir einen Monatsbeitrag. Sie können gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen wie Check-up oder Krebsfrüherkennung vornehmen lassen, ohne diesen finanziellen Vorteil zu verlieren.

PRÄMIE SICHERN

Mit dem **IKK Spartarif erhalten Sie bis zu 600 Euro von uns zurück,** wenn Sie und alle mitversicherten Familienmitglieder ab 18 Jahren innerhalb eines Jahres keine Leistungen genutzt haben. Für alle familienversicherten Angehörigen erhalten Sie zusätzlich jeweils einen Familienbonus: 50 Euro für über 18-Jährige, 25 Euro für unter 18-Jährige. Gleiches gilt für den **IKK Spartarif Plus, bei dem sich die Prämie auf bis zu 900 Euro pro Jahr erhöht –** wenn Sie zusätzlich ein geringes finanzielles Risiko in Form einer Selbstbeteiligung tragen.



Welcher Tarif sich am meisten für Sie lohnt, erfahren Sie online:
www.ikk-classic.de/ikk-wahltarife

OPTIMAL VERSICHERT