

GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic

September 2022



HANDWERK IM WANDEL

Tradition trifft
Innovation: Betriebe
erfinden sich neu

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](https://ikk-classic.de/magazin)

FALSCH BEHANDELT WORDEN?

Wir bieten Hilfe und
Beratung für Betroffene





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 eingestellt 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 da-für sorgen, dass die Finanzierung der Krankenkassen langfristig gesichert wird und die Kosten für alle fair verteilt und die Beitrags-tragenden 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/selbststaendigenmagazin



Facebook
facebook.com/ikkclassic



Instagram
instagram.com/ikkclassic



Youtube
youtube.com/ikkclassic



LinkedIn
linkedin.com/company/ikk-classic



Xing
xing.com/pages/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 HANDWERKSZEUG DER ZUKUNFT

16 HILFE BEI BEHANDLUNGSFEHLERN

18 WUSSTEN SIE, DASS ...

20 ZU GUTER LETZT

NACHHALTIG MIT GUTEM IMAGE UNTERWEGS

HANDWERK UND CARGO-BIKE – PASST DAS ZUSAMMEN? NA KLAR. E-LASTENRÄDER TRAGEN ZUR VERKEHRSWENDE BEI, SIND IM STADTVERKEHR OFT ZÜGIGER UNTERWEGS, GUT FÜR DAS IMAGE VON UNTERNEHMEN UND DIE GESUNDHEIT DERER, DIE RAD STATT AUTO FAHREN. HIER EIN PAAR SICHERHEITS-TIPPS.

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 unterwegs, als andere im Verkehr meinen. 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.

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.

STABIL AUCH IM STEHEN

E-Lastenfahrräder lohnen nur richtig, wenn sie sich gut beladen lassen. Deshalb müssen sie nicht nur gut fahren, sondern auch stabil und sicher stehen. Und wenn Sie nicht frühzeitig unbeabsichtigt stehen bleiben wollen, bedenken Sie: E-Antrieb und Ladung erhöhen das Gewicht und senken die Reichweite. An die von normalen E-Bikes kommen die Lastenräder da nicht heran.

HILFE FÜRS E-RADELN

Viele Kommunen fördern die Verkehrswende, indem sie beispielsweise Zuschüsse für den Kauf eines E-Cargobikes gewähren. Und das Projekt „flottes Gewerbe“ bietet mit lokalen Info- und Testangeboten sehr praktische Hilfe für den Einstieg in den Elektroverkehr per Lastenrad: cargobike.jetzt/flottes-gewerbe



ALLES NEU MACHT DER HERBST

Wir arbeiten stets daran, Ihnen neue Leistungen und Services anbieten zu können. Zum Beispiel für Kopfschmerzpatienten oder auch speziell für Männer.



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





SEMINAR ZUR eAU

WAS ARBEITGEBER JETZT WISSEN MÜSSEN

Mit der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung – kurz eAU – können Betriebe ab dem 1. Januar 2023 die genauen Arbeitsunfähigkeitsdaten ihrer krankgemeldeten Beschäftigten elektronisch bei der jeweils zuständigen Krankenkasse abrufen.

Dazu melden Arbeitgebende der Krankenkasse den ersten Tag der Arbeitsunfähigkeit. Liegt zu dieser Zeit eine eAU oder ein Krankenhausaufenthalt vor, erhält der Betrieb von der Kasse alle relevanten Daten zur Arbeitsunfähigkeit auf elektronischem Weg – natürlich ohne Angabe der Diagnose. Vorteile für die Unternehmen: Sie bekommen die eAU unmittelbar nach der Ausstellung, sodass der Krankenstand schneller in der Arbeitsplanung berücksichtigt werden kann. Die Übertragung erfolgt sicher, schnell und ermöglicht eine

lückenlose Dokumentation der Krankheitszeiten. Einen kompakten Überblick über Inhalte, Auswirkungen sowie Hilfestellungen bei der Umsetzung erhalten Arbeitgebende im kostenlosen IKK-Onlineseminar:

Dienstag, 11.10.2022, 11 Uhr.

Mehr zum aktuellen Stand auch unter ikk-classic.de/eau

Jetzt anmelden:
ikk-classic.de/seminare



KURS FÜR STARKE TYPEN



Gesund zu leben, fällt manchmal schwer, gerade wenn im Alltag so viele Verpflichtungen wichtiger erscheinen. Doch der innere Schweinehund lässt sich überlisten, zum Beispiel mit der Teilnahme an einem Onlinekurs. So lässt sich besonders für Selbstständige die regelmäßige Kurseinheit flexibel in den Alltag integrieren. Neu im Angebot der IKK classic: „MANN isst stark“, der erste Online-Präventionskurs für gesunde Ernährung und einen aktiven Alltag speziell für Männer. In zwölf Wochen erfahren die Teilnehmer alles Wissenswerte, um künftig gesünder, leistungsfähiger und fitter zu werden.

In motivierenden Video-Work-outs erlernen die Teilnehmer Übungen, die ihre Muskulatur stärken und den ganzen Körper kräftigen. Zusätzlich bietet „MANN isst stark“ neue Impulse für einen abwechslungsreichen und gesunden Speiseplan – mit Tipps und Tricks von Ernährungsprofis und einfachen Rezepten. Motivierende Challenges runden das Training ab und sorgen für die regelmäßige Einbindung im Alltag. Neugierig geworden?

Nähere Informationen zum Onlinekurs sowie zur Kostenübernahme finden Sie unter:
ikk-classic.de/starke-typen

KLIMARETTER

83 TONNEN CO₂

haben die Mitarbeitenden der IKK classic im vergangenen Jahr im Rahmen des Projekts „Klimaretter – Lebensretter“ eingespart – und so den „Klimaretter-Award 2021“ gewonnen.

An der bundesweiten Aktion beteiligten sich Unternehmen aus dem Gesundheitswesen und deren Mitarbeitende, um im Betriebsalltag CO₂-Emissionen zu sparen: etwa, indem die Treppe statt des Aufzugs benutzt, Standby von Elektrogeräten vermieden oder Räume richtig gelüftet werden. Für die IKK classic ist es bereits der dritte Titelgewinn in Folge.

A close-up portrait of a woman with long, wavy reddish-brown hair, looking slightly off-camera with a gentle smile. She is wearing large gold hoop earrings and a dark blue top with a white and pink floral pattern. The background is dark and out of focus.

SCHWERPUNKT

DIE STEHAUF- MENSCHEN

Corona-Lockdown, Energiekosten, Inflation – die andauernden Krisen stellen vor allem für Unternehmen und Selbstständige eine große Belastung dar. Doch manche kommen damit sehr gut zurecht. Sie verfügen über Resilienz. Wir erklären, was es mit dem Trend-Wort aus der Psychologie auf sich hat, und stellen selbstständige Unternehmer vor, die sich nicht so schnell unterkriegen lassen und Lösungen für die Krise finden.

E

Eigentlich lässt sich Eva-Katrin Hermann nicht so leicht aus der Bahn werfen. Die selbstständige Fotografin aus München war zunächst als Schauspielerin in Film und Fernsehen aktiv, unter anderem mit Rollen in TV-Serien wie „Marienhof“ oder Kinofilmen wie „Snowman's Land“. Vor zehn Jahren entschied sie sich jedoch, hinter die Kamera zu wechseln und ganz neu zu starten. „Ich wollte unabhängig 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. Die staatlichen Corona-Hilfen konnten ihre Umsatzverluste nur zum Teil ersetzen.

Die Zeit der Verzweiflung 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 SCHUTZ-SCHILD 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. Gemeinsam mit ihrem Team betreibt sie das Coaching- und Seminarcafé Kitchen2Soul, wo sie unter anderem auch Business-Coachings für Selbstständige anbietet, um die Resilienz im Berufsleben zu stärken.

„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 nicht um eine statische Eigenschaft, sondern um einen dynamischen Prozess. Resilienz entwickelt sich im Laufe des ganzen Lebens und wird durch diverse Faktoren beeinflusst, insbe- ➤

„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.



**„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.

➤ sondere durch persönliche Schicksale oder berufliche 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, die durch Corona in ähnlichen beruflichen Krisen waren, hat ihr dabei geholfen.

ÜBERLEBENSSTRATEGIEN AUS DEM DSCHUNGEL

Wie man Resilienz in einer existenziellen Krise aufbaut, musste Marc Wallert auf die harte Tour lernen. Der heute 49-jährige Keynote-Speaker und Buchautor 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 – das 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 von Rückenschmerzen geplagten 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 enthaupen, 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 er-

leichtert 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 war danach auch beruflich sehr erfolgreich. Nach 17 Jahren als Führungskraft in internationalen Top-Unternehmen wie PwC oder Renault unternahm er vor drei Jahren den Schritt in die Selbstständigkeit. Als Redner, Autor des Bestsellers „Stark durch Krisen“ sowie als Resilienz-Trainer gibt er seine Erfahrungen an andere Menschen weiter.

FAKTOREN SIND WISSENSCHAFTLICH BELEGT

Die Faktoren, die 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 Beratungen und Workshops auch an Betriebe und ihre Mitarbeitenden 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 nach Lösungsmöglichkeiten, Optimismus ➤



**„RESILIENZ IST
DIE FÄHIGKEIT,
TROTZ
GROSSER
BELASTUNGEN
UND HERAUS-
FORDERUNGEN
PSYCHISCH
GESUND ZU
BLEIBEN UND
GESTÄRKT AUS
DEN UMSTÄN-
DEN HERVOR-
ZUGEHEN.“**

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

➤ und Selbstwirksamkeit benennt sie noch einen 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.

HANDFESTE HILFE IN DER KRISE

Wie wichtig Hilfe von anderen Menschen in einer schweren Krise ist, weiß Gisela Raabe nur zu gut. Die Goldschmiedemeisterin aus Sinzig gehört zu den vielen Betroffenen der Flutkatastrophe, die am 14. Juli 2021 über das beschauliche Ahrtal hereinbrach. Die Wasser- und Schlamm-massen hatten den gesamten Keller ihres Hauses überschwemmt. Da sie zu der Zeit mit ihrer „Schmuckwerkstatt im Ahrtal“ gerade in ein neues Ladengeschäft umzog, hatte sie viele Werkzeuge und emp-

findliche technische Geräte im Keller gelagert. Ein Großteil davon war nach dem Hochwasser zerstört oder unbrauchbar.

„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 der freiwilligen 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 Be-

ratungsagentur 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 Unternehmen wie Gisela Raabe auch ein kostenloses Coaching an. „Wir helfen den Leuten,

„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.



sich nach der Katastrophe, die viele von ihnen an den Rand der geschäftlichen Existenz gebracht hat, neu zu sortieren und die richtigen Schritte zu machen, um ihren Betrieb in eine wirtschaftliche Zukunft zu führen oder sich beruflich neu zu orientieren“, erklärt Karsten Drath.

„Handfeste Hilfe gibt nach einer solchen Katastrophe Mut“, weiß er. „Für die Betroffenen ist wichtig zu wissen: Ich bin nicht allein, es gibt Leute, die mir helfen.“ Genauso wichtig ist aber, dass Unternehmer diese Hilfe auch annehmen. „Unternehmer haben die Tendenz, die Lösung einer Krise in die eigenen Hände nehmen zu wollen. Allerdings müssen sie auch erkennen, wenn der Punkt erreicht ist, an dem sie allein nicht weiterkommen. Resilienz hat auch viel damit zu tun, die externen Ressourcen zu nutzen, die mir zur Verfügung stehen“, sagt Karsten Drath. „Im folgenden Schritt geht es darum, wieder selbst die Verantwortung zu übernehmen.“

Für Gisela Raabe war die Hilfe durch Leadership Choices ein Glücksfall. „Das Coaching hat mir geholfen, wieder Struktur in mein Leben zu bekommen und die richtigen Entscheidungen zu treffen, um mich wieder auf die Arbeit in meiner Schmuckwerkstatt konzentrieren zu können“, erklärt sie. Doch das Wichtigste war für sie: „Ich habe wieder den Mut gewonnen weiterzumachen.“



**„RESILIENZ
HAT AUCH VIEL
DAMIT ZU
TUN, DIE RES-
SOURCEN
ZU NUTZEN,
DIE MIR ZUR
VERFÜGUNG
STEHEN.“**

Karsten Drath

Managing Partner von
Leadership Choices



MACHEN SIE IHREN BETRIEB RESILIENT MIT DER IKK CLASSIC!

Unternehmen sind dann resilient und widerstandsfähig, wenn ihre Mitarbeitenden gesund sind. Mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) der IKK classic können Sie die Belastungen Ihrer Beschäftigten reduzieren und deren persönliche Ressourcen stärken.

Zum Beispiel im Handlungsfeld psychische Belastungen und Stressmanagement. Hier arbeiten wir seit Jahren eng mit dem Handwerk sowie kleinen und mittelständischen Unternehmen zusammen und sind daher mit ihren besonderen Anforderungen und ihren Arbeitsbedingungen bestens vertraut.

Unser betriebliches Gesundheitsmanagement richtet sich ganz individuell am Bedarf und den vorhandenen Ressourcen Ihres Unternehmens aus. Im Gespräch mit Ihrem IKK Gesundheitsmanager erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie nutzen können, um die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu stärken. Lassen Sie sich persönlich von uns beraten! Schicken Sie uns eine **Mail an bgm@ikk-classic.de** oder kontaktieren Sie unsere Gesundheitsmanager vor Ort.

HANDWERKSZEUG DER ZUKUNFT

Corona und der Krieg in der Ukraine haben den Handwerkern zugesetzt. Energie- und Materialkosten sind stark gestiegen. Lieferketten sind unterbrochen. Die Branche steckt mitten in einem gewaltigen Umbruch.

**„DIE IDEE WAR,
UNSERE
EXPERTISE IM
BEREICH DACH-
BAU MIT
PHOTOVOLTAIK-
ANLAGEN
ZU VERBINDEN.“**

Benjamin Kienzler
Zimmermeister &
Energiespezialist

G

Ganz langsam ruckelt der Zahnstangen-aufzug vor sich hin. 30, 40, 50 Meter geht es nach oben. Zeit genug, um das Schwarzwaldpanorama rundherum genießen zu können. Lieber einen Blick in die Weite als nach unten riskieren. Dann kommt er abrupt zum Stehen. Mit einem Knopfdruck wird die Sicherheitsluke geöffnet. Benjamin Kienzler betritt die Baustelle in 60 Metern Höhe.

Oben über der Gemeinde Vöhrenbach muss der Turm der St.-Martins-Kirche neu eingekleidet werden. Das Kupferblech ist an manchen Stellen undicht geworden, Wasser ins Innere des Turms geflossen. Das Holz im Dachstuhl ist verfault und muss ausgetauscht werden. Ein Auftrag für die ortsansässige Zimmerei Kienzler. Seit einem guten Jahr laufen die Arbeiten. „Bis zum Herbst wollen wir fertig sein“, sagt einer der Gesellen. Zum Glück sei ein Großteil der tragenden Balken unversehrt geblieben, sodass es hauptsächlich darum gehe, die Holzverkleidung des Turms zu erneuern. „Das ist klassisches Zimmerhandwerk“, sagt Benjamin Kienzler. 1985 hat sein Vater Manfred Kienzler das Familienunternehmen gegründet. Heute leitet dieser das Unternehmen mit seinem Sohn und seinem Schwiegersohn Fridolin Klausmann. Sie beschäftigen 28 Mitarbeiter.

Ortswechsel. Vom Kirchturm in Vöhrenbach auf das Dach eines Einfamilienhauses im Nachbarort Furtwangen. Die Höhe ist nicht so schwindelerregend, der Auftrag ein völlig anderer. Die beiden Gesellen montieren Paneele auf das Dach.

ZUPACKEN
Das Handwerk treibt die Energiewende voran. Photovoltaik ist gefragt wie nie.



Zehn Kilowattstunden Leistung soll die fertige Photovoltaikanlage einmal für die Familie produzieren. Dazu gibt es eine Wallbox für das E-Auto und einen Akku als Stromspeicher.

TRADITION TRIFFT AUF MODERNE

Auch das ist die Zimmerei Kienzler. „Wir liefern alles aus einer Hand“, erklärt Benjamin Kienzler. Der 38-Jährige leitet die sogenannte Energiesparte des Familienunternehmens, die 2009 zum klassischen Betrieb hinzukam. „Die Idee war, dass sich unsere Expertise im Bereich Dachbau gut mit Photovoltaikanlagen verbinden lässt.“ Alles aus einer Hand. Der Kunde soll so wenig Schnittstellen wie möglich haben. Deshalb beschäftigt die Zimmerei inzwischen auch einen Elektriker. Die Nachfrage ist enorm. Spätestens, seit die Energieprei-

se durch den Ukraine-Krieg in die Höhe geschossen sind. Das Problem: Das für die Baustellen benötigte Material wird aktuell nur sporadisch geliefert. Das hatte schon während Corona begonnen und sich in den vergangenen Wochen noch einmal verschärft. „Zwischenzeitlich saßen wir da und hatten kein Holz“, erzählt er. Und das mitten im Schwarzwald. Er zeigt auf die zahlreichen Kiefern und Tannen, die um Vöhrenbach meterhoch in den Himmel ragen. „Da mussten wir ganz oft kurzfristig umdisponieren, phasenweise jeden Morgen aufs Neue.“

KRISEN SIND IMMER AUCH CHANCEN

Corona und der Krieg haben wie ein Brennglas gewirkt, sagt Peter Friedrich, Hauptgeschäftsführer der Handwerkskammer Region Stuttgart. „Die Krisen haben ➤



STAUNEN

Das Handwerk bietet die Möglichkeit, etwas Beeindruckendes zu erschaffen.



OHNE HANDWERK KEINE ENERGIEWENDE

Das hat auch Hermann Blattner erkannt. Der 53-Jährige leitet das Familienunternehmen Christian Gröber GmbH & Co. KG in der vierten Generation. Der Stuttgarter Stuckateurbetrieb hat sich auf Altbausanierungen spezialisiert. „Fassadensanierung ist ein Riesenthema geworden“, erklärt er. „Häuser werden heute viel stärker gedämmt als früher. Da wurden sie oftmals nur verputzt und dann gestrichen.“ Denn es geht nicht nur darum, wie Energie in Zukunft erzeugt werden kann, sondern auch darum, wie man schonender mit ihr umgeht. Es müssen also nicht nur zahlreiche alternative Energiequellen erschlossen, sondern auch Häuser saniert werden. „Für jeden Betrieb, der in diesem Bereich arbeitet, sind es gute Zeiten, trotz der aktuellen Herausforderungen“, sagt Peter Friedrich. „Es muss wieder in die Köpfe der breiten Masse rein, wie wichtig das Handwerk ist“, ergänzt Hermann Blattner.

EIN BERUF, DER STOLZ MACHT

Damit spielt er auf das vielleicht größte Problem der Branche an: den Fachkräfte- und Nachwuchsmangel. Es spricht Bände, dass ein Betrieb wie die Zimmerei Kienzler in der Handwerkschloßburg Schwarzwald in diesem Jahr erstmals keinen neuen Auszubildenden eingestellt hat. Nicht eine Bewerbung habe es gegeben, sagt Benjamin Kienzler mit versteinelter Miene. „Dabei ist es ein sehr schöner Beruf“, sagt er. „Du erschaffst etwas mit deinen Händen, auf das

**„DIE KRISEN
HABEN
DIE PROBLEME,
DIE UNS SEIT
VIELEN JAHREN
BESCHÄFTIGEN,
VERSTÄRKT.“**

Peter Friedrich

Hauptgeschäftsführer
der Handwerkskammer Stuttgart

› die Probleme, die uns seit vielen Jahren beschäftigen, verstärkt.“ Ganz konkret: Material- und Lieferengpässe. Das führt zu stark schwankenden Preisen, die eine realistische Kalkulation oft unmöglich machen. Die Zeiten von Just-in-time-Lieferungen seien wohl vorbei. Wohl dem, der noch ein Lager hat. Doch wo immer es Herausforderungen gibt, entstehen auch Chancen. „Die Energiewende, die mehr denn je Fahrt aufgenommen hat, werden wir ohne das Handwerk niemals schaffen“, betont Peter Friedrich – und das sei nur ein Beispiel von vielen.

du stolz sein kannst.“ Wie den Kirchturm in Vöhrenbach. „Es ist doch wahnsinnig beeindruckend, wie der vor 150 Jahren entstanden ist.“ Und immer noch steht. Auch Peter Friedrich und Hermann Blattner sehen darin eine große Chance. „Es geht bei jüngeren Generationen wieder mehr darum, wie sinnvoll ein Beruf ist“, sagt Friedrich. Einfach nur arbeiten bis zum Feierabend, das will kaum mehr jemand. „Deshalb muss man Anreize schaffen, dass der Nachwuchs am Ball bleibt“, sagt Benjamin Kienzler. Dazu gehören Mitspracherecht, spannende Projekte und natürlich faire Arbeitsbedingungen.

QUALITÄT SETZT SICH DURCH

Es ist 6 Uhr morgens, an einem ganz anderen Ort in Deutschland. Während über Köln die Sonne aufgeht, zieht der Duft von frisch gebackenem Brot durch das Belgische Viertel. Alex Onasch steht mit seinen drei Bäckerkollegen in der Backstube. Seit einer guten Stunde. „Ich würde mich nie wieder nachts um 2 Uhr für jemand anderen in die Backstube stellen“, sagt er. Also

verlangt er das auch nicht von seinen Angestellten. „Man sollte von seinen Mitmenschen niemals etwas fordern, das man selbst nicht machen möchte.“ Vor drei Jahren hat der 30-Jährige sein Unternehmen „prôt von Alex“ eröffnet. Er macht vieles anders als die meisten Kollegen im traditionsreichen Bäckerhandwerk. In seinem Laden können die Kunden zuschauen, wie ihr Brot entsteht. Verkauf und Backstube sind nur durch eine Glasscheibe getrennt. Acht Sorten Brot, mehr gibt es bei Alex Onasch nicht. Dafür ist alles in echter Handarbeit und aus ausgewählten Zutaten hergestellt. Sein Konzept lautet

„ES MUSS WIEDER IN DIE KÖPFE DER BREITEN MASSE REIN, WIE WICHTIG DAS HANDWERK IST.“

Hermann Blattner

Geschäftsführer der Christian Gröber GmbH & Co. KG

„Klasse statt Masse“ – das funktioniert. In der Corona-Zeit standen die Kunden Schlange vor seiner Tür, während im ganzen Land immer mehr Bäckereien verschwanden. „Wenn du als Handwerksbetrieb keine klare Linie hast, wirst du es nicht packen“, sagt er.

Egal ob die Zimmerei Kienzler im Schwarzwald, der Stuckateurbetrieb von Hermann Blattner in Stuttgart oder die Backstube von Alex Onasch in Köln: Alle drei sind für Peter Friedrich perfekte Beispiele. „Da erkenne ich an vielen Stellen, dass die Betriebe innovativ sind“, sagt er. Das sei eine der absoluten Stärken der Branche. „Das Handwerk hat es immer wieder geschafft, sich mit pragmatischen Lösungen schnell veränderten Bedingungen anzupassen.“



ERKLÄREN

Die alte Kupferverkleidung des Kirchturms war undicht, jetzt muss das Holz ausgetauscht werden.

TRADITION

Manfred Kienzler hat das Familienunternehmen in Vöhrenbach 1985 gegründet.





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 Ex-

pertenteam, 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 Erstopoperation 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/
behandlungs-
fehler](https://www.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.*

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung ³
	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 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.*

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung ³
	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, Kevin Schuon **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, Sven Cichowicz; Illustration: Shutterstock, S. 2 Foto: Anna Schroll/Fotogloria, S. 3 Illustration: Tim Bradford/Die Illustratoren, S. 4–5 Fotos: 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. 12–15 Fotos: Sven Cichowicz, S. 16–17 Foto: privat; Illustration: Shutterstock, S. 19 Fotos: Jochen Hans (2)





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 Berufseinsteiger:innen 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

ZU GUTER LETZT

SIE HABEN DIE WAHL!

Wenn Sie, zum Beispiel als Selbstständiger, Ihre Beiträge zur Krankenversicherung selbst zahlen, können Sie von den attraktiven **Wahlтарifen 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.



*IKK Spartarif: bis zu 600 Euro
Beitragserstattung*



*IKK Spartarif Plus: bis zu
900 Euro Beitragserstattung*

OPTIMAL VERSICHERT



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