



PROMED



NEWSLETTER BRUSTKREBS



Gesundheit
**DIAGNOSE
BRUSTKREBS**
SO BEHALTEN
SIE DIE OBERHAND

GESUNDHEITS- KURSE

Um Sie optimal zu unterstützen, bieten wir Ihnen Zugang zu einer großen Auswahl an zertifizierten Fitness- und Entspannungsangeboten in Ihrer Nähe. Ihre Teilnahme an zwei solchen Kursen bezuschussen wir mit **bis zu 180 Euro jährlich**. Wenn Sie lieber in den eigenen vier Wänden aktiv werden möchten, haben wir auch passende Onlinekurse im Angebot.

Nähere Informationen unter:
ikk-classic.de/gesundheitskurse



Positives Denken wird oft als Allheilmittel angepriesen. Konfrontiert mit einer Krebserkrankung, ist das aber deutlich leichter gesagt als getan. Für das persönliche Wohlbefinden hilft es dennoch, sich als handelnde Person wahrzunehmen und nicht als Spielball des Schicksals. Schon kleine Rituale und Handlungen helfen Ihnen dabei.



SPORT

Bewegung hilft dem Körper in jeder Phase der Brustkrebserkrankung, unterstützt bei der Therapie und gibt Energie. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit und der Stolz auf die sportliche Leistung steigern zudem das Selbstwertgefühl, mindern Ängste und verbessern den Schlaf.



WISSEN

Mit der Diagnose kommen die Fragen, kommt die Ungewissheit. Nutzen Sie die Informationsangebote der IKK classic, wie unsere medizinische Beratung, lesen Sie sich Wissen an und tauschen Sie sich in Foren aus. Mit einem größeren Verständnis für die Krankheit werden Sie auch souveräner damit umgehen und sich sicherer fühlen.



ME-TIME



ikk-classic.de/ikkpromed

IKK Med:
Rat von Experten
täglich rund um die Uhr
0800 455 1000



- Die kostenfreie medizinische Service-Hotline der IKK classic berät Sie:
- zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen
- zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten
- zu Fragen rund um das Coronavirus

NIE ALLEIN DASTEHEN. SO ERREICHEN SIE DIE IKK CLASSIC:
rund um die Uhr über unsere kostenlose IKK Service-Hotline **0800 455 1111**
info@ikk-classic.de



Direkt anmelden:



ikk-classic.de/newsletter-abonnieren

In Sachen Gesundheit wollen Sie immer auf dem neuesten Stand bleiben? Dann kommt hier Ihr Trend-Update fürs E-Mail-Postfach: Unsere kostenlosen Newsletter versorgen Sie regelmäßig mit Neuigkeiten rund um einen gesunden Lebensstil – speziell zugeschnitten auf Ihre Interessen.

JETZT ABONNIEREN: DIE E-MAIL-NEWSLETTER DER IKK CLASSIC



Zum Online-Magazin:
ikk-classic.de/gesund-machen-magazin



Unser Online-Magazin Gesund.Machen. Von leckeren Rezepten über Fitnessstipps bis hin zu packenden Reportagen – in unserem Online-Magazin Gesund.Machen, lesen Sie jeden Monat neue, spannende Artikel aus der Welt der Gesundheit.

**NOCH MEHR
ENTDECKEN**



GESUNDE VIELFALT: NOCH DREIMAL AUFFALTEN FÜR SPANNENDE NEWS RUND UM BRUSTKREBS



MEHR SPASS AM SPORT

schaltbare Erfolge, das Nachverfolgen der eigenen Fitness-Karriere, all das gehört dazu. Ebenso wie das Sich-Messen mit Freundinnen und Freunden oder die Teilnahme an Wettbewerben.

Der Vorteil liegt auf der Hand: Die lästige Vernunft, die zum Sport diszipliniert, rückt aus dem Fokus und wird durch Ziele ersetzt, deren Bewältigung eine Belohnung versprechen. Der digitale Konfettiregen beim Erreichen des nächsten Fitness-Levels, das Erfolgsgefühl, eine Sekunde schneller gewesen zu sein als die Trainingspartnerin oder der Trainingspartner. Diese spielerischen Effekte erleichtern es uns, verborgene Energiereserven freizusetzen. Gamification macht ein echtes Mehr an Leistung möglich.

Deshalb ist hier auch Vorsicht geboten. Gerade beim Sport und insbesondere mit einem geschwächten Körper ist es wichtig, die eigene Verfassung und sportliche Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen und auch auf die Tagesform achtzugeben. Über den Spaß am sportlichen Spiel sollten außerdem die weniger attraktiven, aber sehr wichtigen Aspekte wie das Dehnen und das Auf- und Abwärmen des Körpers nicht zu kurz kommen.



Den kompletten Artikel finden Sie unter: ikk-classic.de/gamification

Durch Spiel und Spaß motivierter trainieren. Das ist das Versprechen von Gamification im Sport. Wir stellen Ihnen den Trend mit seinen Vor- und Nachteilen vor.

Grundsätzlich steht der Begriff „Gamification“ für das Einbinden von spielerischen Elementen in gewöhnliche Tätigkeiten. Im Sport findet dies auf unterschiedliche Art und Weise statt. Beispielsweise nutzen Smartwatches oder Fitness-Apps auf dem Smartphone diese spielerischen Effekte. Etwa die Erfolgsmeldung für das Erreichen der täglichen Schrittzahl – und das sich darauf einstellende gute Gefühl, etwas geschafft zu haben. Levelsysteme, frei-



Nora Scheffel – Mamma macht Ärger. Dein Handbuch bei Brustkrebs

Verlag: Scorpio Verlag (200 Seiten)

Preis: 20 EUR

ISBN: 978-3-95803-435-8

Buchtipps

ERSTE HILFE UND AUFKLÄRUNG

Brustkrebs ist mit jährlich etwa 70.000 Neuerkrankungen die mit Abstand häufigste Krebserkrankung der Frau. Mit der Diagnose kommen die Fragen. Doch unter der Lawine von ärztlicher Fachsprache, möglichen Nebenwirkungen, mehr oder weniger guten Ratschlägen aus dem Umfeld, aber auch ungeklärten rechtlichen oder sozialen Aspekten fällt die Orientierung schwer. Nora Scheffel will Mut machen.

Die Autorin erhielt im November 2020 selbst die Diagnose Brustkrebs. Aus dem Wunsch, die Krankheit zu verstehen und bestmöglich durch die Therapie zu kommen, resultierten umfangreiche Recherchen und schließlich die Idee für die-

ses Buch. Klar strukturiert und unkompliziert geschrieben, leistet es sowohl Betroffenen als auch Angehörigen Hilfestellung bei allen neuen „Baustellen“ des Alltags, die durch die Diagnose entstehen: Alle Phasen und Aspekte einer Brustkrebserkrankung werden einfach und verständlich erklärt, es gibt Tipps, wie man sich in dieser Zeit auch optisch wohlfühlen kann, und Perspektiven für das Leben nach der Erkrankung.

Nora Scheffel, geb. 1974, arbeitet als Journalistin mit Vorliebe für Medizinthemen. Seit vielen Jahren ist sie außerdem nebenberuflich an einem Universitätsklinikum im Bereich Öffentlichkeitsarbeit tätig.

Fotos: Stocksy, iStockphoto (5), betterdoc pr



BetterDoc

IMMER IN DEN BESTEN HÄNDEN

SO NEHMEN SIE KONTAKT AUF

Telefon 0800 444 6 999 (Mo–Fr, 9–18 Uhr)

Vereinbaren Sie einen Rückruftermin auf betterdoc.org/ikk-classic

Mit einer Diagnose kommen die Fragen – und oft auch der Wunsch nach einer Zweitmeinung. Die Suche nach geeigneten Fachkräften ist jedoch zeitintensiv. BetterDoc hilft dabei, schnell und einfach die bestmögliche Versorgung zu finden.

Obei der Diagnosestellung, vor einem operativen Eingriff oder in einer langfristigen Therapie: In einer ärztlichen Behandlung kommen immer wieder Fragen auf. Patientinnen und Patienten können aber nur in seltenen Fällen die fachliche Eignung ihrer behandelnden Ärztinnen und Ärzte beurteilen. Ein Problem, denn die Wahl der richtigen Praxis oder der richtigen Klinik ist oft entschei-

dend für den weiteren Verlauf einer Erkrankung. Gerade bei Operationen oder schwerwiegenden Leiden ist Qualität von größter Bedeutung.

BetterDoc hilft jedes Jahr mehreren Tausend Menschen, für alle medizinischen Erkrankungen und Fachbereiche den richtigen Arzt oder die richtige Ärztin zu finden. Denn das unabhängige Familienunternehmen hat sich ganz der Spezialistensuche im Auftrag der Erkrankten verschrieben. Die Basis der Suche bilden, neben der individuellen gesundheitlichen Situation, verschiedene objektive Qualitätskriterien. Deshalb empfiehlt BetterDoc nur die Ärztinnen und Ärzte, die nachweislich große Erfahrung und sehr gute Ergebnisse aufweisen. Auch Parameter wie die maximale Entfernung von Ihrem Wohnort fließen mit ein.

Versicherte der IKK classic können den Service von BetterDoc mit dem Code **IKKC-DMP1** kostenfrei nutzen.

SO FUNKTIONIERT BETTERDOC



1 PROBLEM BESCHREIBEN

Schildern Sie Ihr Problem dem medizinischen BetterDoc-Team. Rufen Sie kostenlos die Hotline an oder vereinbaren Sie einen Rückruf.



2 FALLANALYSE

Ihr individueller Fall wird von medizinischem Fachpersonal analysiert. Anschließend werden die besten Praxen oder Kliniken für Sie recherchiert.



3 EMPFEHLUNG ERHALTEN

Innerhalb von 48 Stunden erhalten Sie sachlich begründete Empfehlungen für ärztliche Spezialistinnen und Spezialisten. Auf Wunsch vereinbart BetterDoc auch direkt einen Termin für Sie.