## GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic





ERFOLGREICHE INKLUSION Handwerk und Sport machen vor, wie sie gelingen kann

WARUM GUTER SCHLAF WICHTIG IST

Immer mehr Menschen finden nachts keine Erholung. Wie wir wirklich zur Ruhe kommen, um langfristig gesund zu bleiben

BESUCHEN SIE UNS AUF

ikk-classic.de/ magazin

> WER AKTIV IST, BLEIBT FIT

Wir unterstützen Sie dabei in jeder Lebenslage







## ACHTSAM MIT SICH **SELBST**

chlaf ist eine unserer wichtigsten gesundheitlichen Ressourcen. Nachts erholen sich Körper und Geist: Das Herz-Kreislauf-System wird entlastet, Zellen und Gewebe können sich erneuern, Erfahrungen werden verarbeitet, neue Fähigkeiten gefestigt. Leistungssportler wissen das und takten ausreichende

Regenerationspausen in ihre Trainingspläne ein.

Welche Bedeutung der Schlaf für die Gesundheit hat, merken wir spätestens dann, wenn er über einen längeren Zeitraum ausbleibt. Immer mehr Menschen leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen bis hin zu nächtlichen Atemaussetzern, der sogenannten Schlafapnoe. Die Folgen können erheblich sein: Wer dauerhaft schlecht schläft, ist häufig unkonzentriert, reizbar und nervös. Hinzu kommt ein steigendes Risiko für unterschiedliche Erkrankungen. Wie sich Schlafstörungen behandeln lassen und was Sie selbst für eine bessere Schlafqualität tun können, lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 6.

Aber auch tagsüber lohnt es sich, in einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu investieren: Ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ein verantwortungsvoller Umgang mit Genussmitteln und ein gutes Stressmanagement helfen, Krankheiten vorzubeugen oder den Verlauf bestehender Erkrankungen positiv zu beeinflussen.

Auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind sinnvoll, um die eigene Gesundheit im Blick zu behalten. Die IKK classic unterstützt Sie in jeder Lebenssituation mit vielen Vorsorge- und Präventionsangeboten. Nutzen Sie die Chance und nehmen Sie diese wahr - Selbstfürsorge zahlt sich aus.

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.com/pages/ikkclassic



Jeden Monat neue Artikel direkt ins E-Mail-Postfach erhalten:

ikk-classic.de/magazin-newsletterABO

#### **AB INS MAGAZIN**

- 3 TIPPS & TRENDS
- **VON UNS FÜR SIE**
- SCHWERPUNKT 6

#### **GUT GESCHLAFEN?**

Weshalb guter Schlaf wichtig ist und wie wir nachts zur Ruhe kommen.

- 12 **WIE INKLUSION GELINGEN KANN**
- 16 **GUT VORGESORGT**
- 18 **ZAHLEN, BITTE**
- **WUSSTEN SIE, DASS...**
- **ZU GUTER LETZT**

2 **GESUND.** MACHEN



## DIE ZUKUNFT BEGINNT JETZT

Ob digitale Gesundheitsangebote, Umweltschutz, Technologietransfer oder die Betreuung bei fehlerhaften Medizinprodukten – die IKK classic setzt alles daran, für ihre Mitglieder schon heute die Krankenkasse von morgen zu sein.

## DIGITAL GESUND



Das Online-Angebot der IKK classic wächst stetig und es gibt viel Neues zu entdecken: Wer an Diabetes erkrankt ist, bekommt von der IKK classic einen Helfer an die Hand. Mit der App mySugr können Sie Ihre Blutzuckerwerte messen und dokumentieren und sich auf Basis Ihrer erfassten Daten Ihren geschätzten HbA1c-Wert ansehen. Sie lässt sich sogar mit einigen bluetoothfähigen Messgeräten verbinden. Werdende Mütter kennen die Keleya-App. Nun gibt es eine Version, die neue Mamas durch das erste Jahr mit Baby begleitet, mit Rückbildungskurs und dem Online-Kurs "Vertraut stillen". Ohnehin sind Online-Kurse aus den Leistungen der IKK classic nicht mehr wegzudenken und so stehen mittlerweile nicht nur Fitness-, Entspannungs- und Ernährungskurse, sondern auch Rücken-Coachings, Angebote zur Diabetesprävention und vieles mehr zur Verfügung. Finden Sie Ihren Kurs unter ikk-classic.de/kurse. Und seit dem 1. Juli kann man sein E-Rezept sogar ganz einfach mittels elektronischer Gesundheitskarte einlösen! Warum das E-Rezept so praktisch ist und wie es funktioniert, erfahren Sie hier:



ikk-classic.de/ magazin-e-rezept

#### keleya

Jetzt noch mehr Unterstützung: Die App begleitet auch durch das erste Jahr nach der Geburt:

ikk-classic.de/ magazin-keleya

## mySugr

Der persönliche
Diabetes-Helfer:
Die App behält
Blutzuckerwerte,
Insulindosis
und Mahlzeiten
im Blick:
ikk-classic.de/
magazin-mysugr





Kerstin Witte Leiterin des Fachcenters Behandlungsfehler

## FEHLERHAFTE MEDIZINPRODUKTE

Für die Patientinnen und Patienten können sie Lebensretter sein. Doch was kann man tun, wenn mit der Technik etwas nicht stimmt? Künstliche Hüft- und Kniegelenke, Defibrillatoren, Herzschrittmacher, Stents, zahnmedizinische oder kosmetische Implantate wie Brustimplantate – all das und mehr zählt zu den Medizinprodukten. Sind sie fehlerhaft, kann das schlimme Folgen haben: "Material- und Konstruktionsfehler können zu Problemen führen; z.B. wenn eine Hüftgelenksprothese bricht. Das führt oft zu langwierigen Behandlungen", erklärt Kerstin Witte, Leiterin des Fachcenters

Behandlungsfehler. Aber in diesem Fall können Sie auf die Hilfe der IKK classic zählen: "Spezialisierte Mitarbeitende unterstützen Betroffene dabei, mögliche Ansprüche gegen Hersteller zu erkennen und zu klären. Unser Team berät Versicherte, wie sie weiter vorgehen sollten und wie sich die rechtlichen Rahmenbedingungen darstellen." Außerdem unterstützt die IKK classic Sie dabei, Ihre Behandlungsunterlagen anzufordern. Sie erreichen unser Fachcenter unter der kostenlosen Hotline:

0800 644 6441 oder per E-Mail unter: medizinproduktregress@ikk-classic.de

KLIMA-RETTER-AWARD



#### NACHHALTIGE HELDEN

Zum vierten Mal in Folge ist die IKK classic beim Klimaretter-Award der Stiftung viamedica Erste geworden.

In diesem Jahr waren es knapp 54 Tonnen CO<sub>2</sub>, die im Klimaretter-Tool von 700 Mitarbeitenden in 100 Teams gespart wurden und so in der Kategorie "Große Unternehmen" den Sieg holten.



Mehr zum Projekt unter projekt.klimaretter-lebensretter.de

### PREISWÜRDIG: IKK CLASSIC UNTERSTÜTZT INNOVATION

Als langjährige Gesundheitspartnerin des Handwerks erweitert die IKK classic seit diesem Jahr den Unterstützerkreis des Seifriz-Preises für Innovation und Technologietransfer und stiftet einen neuen Sonderpreis für nachhaltige Innovationen im Sinne des Gesundheitsschutzes.

Der mit insgesamt 3.000 Euro dotierte Sonderpreis ergänzt die drei Hauptpreise und würdigt Handwerksbetriebe, die sich in besonderem Maße für eine ganzheitliche Nachhaltigkeit einsetzen. Bewertungskrite-

rien sind ökologische Aspekte wie Klimaschutz und Ressourceneffizienz, soziale Komponenten wie Fairness und gesellschaftliches Engagement sowie ökonomische Nachhaltigkeit in Form von langfristigem und stabilem

Wirtschaften. Entsprechende Projekte, Geschäftsmodelle oder Strategien können noch bis zum 31.10.2023 eingereicht werden.

Mehr Informationen zum Preis und zur Bewerbung finden Sie unter: seifriz-preis.de



SEIFRIZ-

SCHWERPUNI

# STUN, WENNIGHT, WENNIGHT, WASTUN, WENNIGHT, WE

Schlaf verschafft Körper und Geist eine Pause, lädt unsere Batterien wieder auf und stärkt das Immunsystem. Doch immer mehr Menschen finden in der Nacht keine Erholung. Was macht das mit uns und wie kommen wir dagegen an?





NACHTRUHE IM LABOR

Ab 21 Uhr treffen die Patienten für ihre nächtliche Beobachtung im Zimmer ein.

> sogar manche Krebsformen könnten dadurch begünstigt werden."

#### SIND WIR EULE ODER LERCHE?

Peter Lob legt deshalb Wert darauf, dass seine Auszubildenden genug Ruhezeiten einlegen: "Die jungen Leute meinen, sie könnten durchmachen und müssten sich nicht ausruhen", erzählt er. "Ich rate denen, esst schön zu Mittag und macht dann Mittagsschlaf. So halte ich das auch. Nachmittags mal ein Stündchen liegen und runterfahren."

Wenn man sich nicht an solche Schlafzeiten gewöhnt, gibt es dafür einen Namen: "Das nennt man Schichtarbeitersyndrom", erklärt Dr. Ballhausen. Diese Menschen schaffen es nicht, gegen ihren sogenannten Chronotyp anzukämpfen. "Es gibt die Lerchen und die Eulen. Auf die Arbeitszeiten bezogen, muss man schauen, ob man damit zurechtkommt. Manchmal muss interveniert werden. Im schlimmsten Fall muss die Schichtarbeit aufgegeben werden. Im besten Fall findet man eine Lösung mit dem Betrieb."

In der Bäckerei von Peter Lob tut man schon einiges, um den Schichtbetrieb so mitarbeiterfreundlich wie möglich zu gestalten: "Wir versuchen, durch Umstrukturierungen und neue Maschinen den Arbeitsablauf mehr in den Tag zu verlegen."

#### **DIE 5 HÄUFIGSTEN** SCHLAFSTÖRUNGEN

SCHLAFLOSIGKEIT (INSOMNIE)

Insgesamt gibt es drei Arten: Probleme beim Einschlafen, nächtliches Aufwachen oder zu frühes Aufwachen. Oft lässt sich das durch eine Anpassung der Schlafgewohnheiten oder des Lebensstils lösen (siehe Tipps S. 11). Stress, die Art der Ernährung und körperliche Verspannungen sind einige der häufigsten Auslöser.

SCHLAFPARALYSE >

Damit es in den Traumphasen nicht zu unkontrollierten Bewegungen kommt, tritt eine Lähmung unseres Körpers ein. Wachen wir in einer solchen Phase auf, kann es zur Schlafparalyse kommen. Bei diesem Phänomen können Betroffene nur noch ihre Augen bewegen und ihre Atmung kontrollieren. Der Rest des Körpers bleibt gelähmt. Einige Betroffene nehmen in dieser Situation halluzinogene Erscheinungen wahr, Geräusche oder auch Bilder.

SCHLAFAPNOE-SYNDROM (SAS)

Hier sind die Atemwege während des Schlafens verengt. Dadurch kann die Atmung zehn Sekunden bis mehrere Minuten aussetzen. Männer höheren Alters sind besonders häufig betroffen sowie Menschen mit starkem Übergewicht. Manchmal reicht schon eine Gewichtsabnahme, um das Problem in den Griff zu bekommen. Ist das nicht der Fall, bekommt der Patient eine sogenannte CPAP-Maske. Diese verhindert durch Luftdruck den Verschluss der Atemwege im Schlaf.



Mehr Informationen finden Sie

online unter: ikk-classic. de/magazinschlafparalyse

RESTLESS-LEGS-SYNDROM (RLS)

Ein starker Bewegungsdrang in den Beinen, ruckartige Bewegungen oder ein unangenehmes Unruheund Spannungsgefühl sind Anzeichen des RLS. Es kann ein Anzeichen für Eisenmangel oder Nierenprobleme sein. Durch regelmäßige Bewegung und Beinmassagen ist es gut in den Griff zu bekommen.



Die Störung kommt am häufigsten bei Kindern zwischen drei und acht Jahren vor. Es können jedoch auch Erwachsene betroffen sein. Im Tiefschlaf wird geschrien, gebrüllt und um sich geschlagen. Die Augen können offen sein, aber die- oder derjenige ist nicht wirklich wach. Am nächsten Morgen erinnern sich die Betroffenen nur selten daran.

8 GESUND. MACHEN.



#### "DIE JUNGEN LEUTE MEINEN, SIE KÖNNTEN DURCHMACHEN."

**Peter Lob** Bäckermeister



#### SIND SCHLAFMITTEL SINNVOLL?

.....

"Wenn jemand einen wirklich hohen Leidensdruck hat, dann können Schlafmedikamente zum Einsatz kommen", sagt Dr. Ballhausen. Sie können den Betroffenen dabei helfen, überhaupt die Energie aufzubauen, um andere Therapien anzugehen. "Das Problem ist aber, dass alle sogenannten Hypnotica ein Abhängigkeitspotenzial haben." Es ist deshalb wichtig, dass der Arzt oder die Ärztin von Anfang an einen Therapieplan erstellt, in dem der Zeitpunkt der Absetzung festgelegt ist. "Die Gefahr, in die Abhängigkeit zu rutschen, ist sonst sehr groß." Hinzu kommt, dass viele Menschen sich mittlerweile selbst medikamentieren. "Melatoninhaltige Mittel sind heute in jeder Apotheke frei erhältlich", sagt Dr. Ballhausen. Schlimmer können diese Mittel das Schlafproblem nicht machen. Aber: "Man muss dazusagen, dass dieser künstlich herbeigeführte Schlaf nicht so gut ist wie der natürliche." Schlafmittel jeder Art sind also mit Vorsicht zu genießen.

Auch weil sich so besser neue Mitarbeitende finden lassen. "Wir haben Schwierigkeiten, jungen Leuten den Beruf nahezubringen. Die Arbeitszeiten sind dabei ein Problem. Nicht jeder ist bereit, sich für den Beruf die Nächte um die Ohren zu hauen."

#### **ES GIBT VIELE URSACHEN**

Schlaflose Nächte kennen auch die Patientinnen und Patienten von Dr. Ballhausen. Bis sie aber in seinem Schlaflabor landen, haben sie einige Untersuchungen hinter sich. "Die erste Anlaufstelle ist der Hausarzt. Dort werden mögliche Ursachen für die Müdigkeit abgeklärt", erklärt er. Kommt das Problem vom Herz, von der Lunge, ist es die Schilddrüse? Trifft all dies nicht zu, geht es weiter zu einem Schlafmediziner. Dieser führt dann eine sogenannte Polygraphie durch. Dabei werden Atem und Herzschlag über Nacht gemessen. "Damit kann festgestellt werden, ob eine Schlafstörung vorliegt. Und wenn die Messung auffällig ist, wird man zu uns geschickt", so der Facharzt.



"DIE SCHLAFLOSIGKEIT
HAT ZUGENOMMEN,
DA UNSERE
GESELLSCHAFT
IMMER
SCHNELLER
GEWORDEN IST."

**Dr. Felix Ballhausen**Schlaf- und HNO-Experte

"Gegen 21 Uhr geht es los und die Nachtwache nimmt die Patientinnen und Patienten in Empfang. Dann wird verkabelt." Mehrere Elektroden messen die Hirnaktivität, die Augenbewegung, die Muskelspannung und die Beinbewegung. Außerdem kommen eine Sauerstoffbrille für die Nase und ein Schnarchmikrofon zum Einsatz. Gurte an Brust und Bauch messen die nächtlichen Bewegungen. Ein EKG wird mitgeschnitten und der Patient wird gefilmt. Das Ganze nennt sich Polysomnographie. Ist eine Schlafapnoe (siehe S. 8) zu erkennen, wird über die Behandlungsmethode entschieden. Wenn nicht, wird man an die passenden Exper-



#### **ONLINE-SEMINAR**

Am 9. November 2023 um 15 Uhr informieren unsere Experten beim Seminar "Gute Nacht, Arbeitswelt!" zu Schlaf-Fakten und geben Tipps für Unternehmen und Beschäftigte. Infos unter:

ikk-classic.de/ magazin-Gute-Nacht-Arbeitswelt

> SAUERSTOFF WIRD GEMESSEN Atmet der Körper nachts normal?

enten mit obstruktiver Schlafapnoe (OSA) haben in Nordrhein-Westfalen aktuell die Möglichkeit, am Forschungsprojekt SLEEP WELL teilzunehmen. Unterstützt durch die IKK classic, wird hier untersucht, wie sich die Versorgung durch Telemedizin optimieren lässt. So soll die Kommunikation zwischen Patienten und Haus- sowie Fachärzten verbessert und Wartezeiten reduziert werden. Im Erfolgsfall wird das Konzept in die Regelversorgung übernommen. Informationen und einen Selbsttest für Ihr Risiko auf eine OSA gibt's untersleep-well.de.

Dass es gar keine Lösung für das

ten weitergeleitet. Patientinnen und Pati-

Dass es gar keine Lösung für das Schlafproblem gibt, ist selten. Dr. Ballhausen meint: "Für viele leichtere Störungen reichen kleine Änderungen." Firmenkundinnen und Firmenkunden der IKK classic können sich im November Hilfe bei einem Online-Seminar (siehe links) holen. Dann steht einer guten Nacht hoffentlich nichts mehr im Weg.





**10** GESUND. MACHEN

#### 6 TIPPS VOM EXPERTEN: SO SCHLÄFT ES SICH BESSER

Im Schlaflabor hat es Dr. Felix Ballhausen oft mit Härtefällen zu tun. Er weiß aber auch, wie man seine allgemeine Schlafqualität verbessert.



#### **EIN GEMÜTLICHES BETT**

"Ich bin kein Matratzenverkäufer", sagt Dr. Ballhausen, "aber die richtige Unterlage macht wirklich viel aus." Bei einer zu festen Matratze entstehen Druckprobleme, bei einer zu weichen sinken wir ein. Beides führt dazu, dass wir in der Nacht zu oft die Position wechseln müssen.



#### DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Eigentlich wissen wir es ja, aber wir halten uns nicht immer daran. Dr. Ballhausen empfiehlt: "Es sollte nicht zu spät abends noch gegessen werden. Wenn man mit vollem Magen ins Bett geht, dann ist das wenig schlaffördernd." Dann ist unser Körper in der Nacht nämlich schwer mit der Verdauung beschäftigt und kann nicht zur Ruhe kommen. "Und koffeinhaltige Getränke sollten möglichst schon nach 13 Uhr nicht mehr konsumiert werden."



#### **GUT LÜFTEN**

"Es ist wichtig, dass eine gute Luftzirkulation im Raum herrscht", sagt Dr. Ballhausen. "Und dass das Schlafzimmer gut temperiert ist." Im Schlaf sinkt die Körpertemperatur und die Funktionen der Organe verlangsamen sich zugunsten des Regenerationsprozesses. Die perfekte Temperatur zum Schlafen sollte daher eher niedrig, bei etwa 18 Grad Celsius, liegen.



#### **WEG VOM BILDSCHIRM**

"Wer bis kurz vor dem Zubettgehen noch am Laptop arbeitet, kann nicht zur Ruhe kommen", sagt Dr. Ballhausen. Auch das Smartphone sollte nicht mit ins Bett genommen werden. Studien zeigen, dass eine einstündige Handynutzung vor dem Schlafen zu Schlafdefiziten führt. Mehr dazu unter: ikk-classic.de/magazin-schlafstoerungen



**DR. FELIX BALLHAUSEN**Der Schlaf- und HNO-Experte
kennt viele sanfte Lösungen
für eine gute Nachtruhe.



#### **RITUALE SCHAFFEN**

"Ich weiß, es ist leichter gesagt als getan", gibt Dr. Ballhausen zu. "Aber es ist gut, wenn man sich abends eine Routine schafft." Die kann unterschiedlich aussehen: Kräutertee, Zähneputzen, dann noch ein paar Seiten lesen. "Wichtig ist, dass es immer der gleiche Ablauf ist. Dann merkt der Körper: Aha, jetzt geht's los."



#### GEDANKENGÄNGE ABSCHLIESSEN

"Oft halten uns auch kreisende Gedanken wach", erklärt Dr. Ballhausen. Ob vor dem Einschlafen oder mitten in der Nacht, Gedanken über Arbeit, Familie und Co. können uns den Schlaf rauben. "Ganz egal, wie marginal das Problem ist: Es hilft, wenn man sich abends ein paar Minuten Zeit nimmt, um den Tag zu rekapitulieren." Die IKK classic bietet Online-Gesundheitskurse zur Entspannung; in Kürze startet auch ein spezielles Angebot zum Schlaf: ikk-classic.de/magazin-entspannung



## JEDER SCHRITT ZÄHLT

Der Weg zur Inklusion ist lang. Doch es gibt auch Vorbilder, die diesen Weg ebnen. Zwei Beispiele aus Sport und Handwerk zeigen, wie Inklusion gelingen kann.





G

Ganz geschmeidig gleitet das rote Boot über das Wasser. Es sieht so mühelos aus. In Wirklichkeit ist es jedoch gar nicht so einfach, das Boot voranzubringen. Es braucht die richtige Technik und Kraft. Besonders knifflig wird es dann, wenn zwei Menschen zusammen in einem Boot sitzen. Paddelt einer links und einer rechts, drehen sie sich im Kreis. Dann geht gar nichts. Im schlimmsten Fall verlieren sie das Gleichgewicht und kentern.

Nina Voll kann sich noch genau an ihre erste Fahrt erinnern. "Da fährst du Schlangenlinien, als wärst du besoffen", sagt sie. Inzwischen beherrscht sie die Technik perfekt. Zug um Zug, Schlag auf Schlag bringt sie ihr Kanu voran. Alles ist perfekt im Fluss.

Gemeinsam mit ihrer Trainingsgruppe ist die 25-Jährige im Mai auf dem Neckar in ihrer Heimatstadt Stuttgart unterwegs. Sie bereiten sich auf den sportlichen Höhepunkt des Jahres, vielleicht sogar ihres Lebens vor: die Special Olympics World Games in Berlin. Mit mehr als 7.000 Athletinnen und Athleten aus 190 Ländern ist es das größte inklusive Sportereignis, das es in Deutschland je gegeben hat.

#### ES GEHT UM MEHR ALS BESTZEITEN UND MEDAILLEN

Special Olympics ist die größte Bewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung der Welt. "Bei uns geht es in erster Linie nicht um Bestzeiten oder Medaillen", sagt Sebastian Fabian, Bundestrainer der deutschen Kanutinnen und Kanuten. Im Vordergrund steht gelebte Inklusion. Das Ziel der Bewegung ist es, ihren Mitgliedern den Weg für ein normales Ver-

einsleben frei zu machen. Sodass sie gemeinsam mit Menschen ohne Behinderung Sport treiben können. "Leider haben viele Vereine noch immer nicht gemerkt, dass die Vorurteile, die sie haben, unbegründet sind", betont er. Dabei kann der Sport als Bindeglied eine besondere Rolle spielen. Zum einen, weil Sport Begeisterung entfacht. Zum anderen, weil es dabei keine Rolle spielt, wo ein Mensch herkommt, wie er aussieht oder welche Sprache er spricht. Es geht um Leidenschaft und



"ICH BIN EINFACH DER MEINUNG, DASS JEDER MENSCH ETWAS GUT KANN."

#### **Bettina Bürk**

Trainerin des deutschen Special-Olympics-Kanu-Teams darum, dass jeder sein Bestes gibt. "Sport schweißt zusammen", sagt Fabian. Er hat die Kraft. Barrieren einzureißen.

Bei der Kanu-Gesellschaft in Stuttgart haben sie das längst erkannt. Bereits seit über 25 Jahren gibt es hier ein inklusives Angebot. "Inzwischen ist die Akzeptanz sehr groß", sagt Bettina Bürk. Sie selbst ist seit 15 Jahren im Verein aktiv und kann sich gut daran erinnern, dass das nicht immer so war. "Als ich hier angefangen habe, sind wir noch Spießruten gelaufen." Seit sie 2010 das erste Mal als Trainerin bei den nationalen Spielen der Special Olympics dabei war, liegt ihr die Bewegung besonders am Herzen. "Ich bin einfach der Meinung, dass jeder Mensch etwas gut kann", sagt sie. Im Sport lasse sich das leicht herausfinden und mit Training verbessern. "Mit Erfolgserlebnissen stärken wir das Selbstvertrauen und schaffen Verbindungen."

#### DIE SPECIAL OLYMPICS: EINE EINMALIGE CHANCE

Über eine dieser Verbindungen ist auch Nina Voll zur Kanu-Gesellschaft gekommen. Vor vier Jahren hatte ihr eine Freundin davon erzählt und sie war sofort begeistert. "Nina ist sehr ehrgeizig", sagt ihre Trainerin. Zwar zählt für die 25-Jährige vor den Wettbewerben der olympische Gedanke "Dabei sein ist alles". Jedoch sagt sie auch: "Für viele von uns sind die Weltspiele eine einmalige Gelegenheit." Deshalb trainiert sie in letzter Zeit besonders hart, um diese Chance optimal zu nutzen. "Es kommt darauf an, wer am Start am besten rauskommt", erklärt sie. Immer und immer wieder hat sie diesen



Ablauf geübt. Sie fährt 100 Meter den Neckar entlang. Dann kommt sie komplett zum Stehen, atmet einen kurzen Moment durch und legt von vorne los.

All das macht sie in ihrer Freizeit. Für die Weltspiele hat sie sich Urlaub bei ihrem Arbeitgeber, einer Garten- und Landschaftsbaufirma, genommen. Die Geschäftsführung kann nur Gutes über die Arbeit der 25-Jährigen sagen. Zu Beginn gab es jedoch auch Vorbehalte, ob sie ins Team integriert werden kann. Zusätzlich zu ihrer Beeinträchtigung ist sie die einzige Frau. Diese waren jedoch unbegründet.

#### KIRCHENMALEREI: EINE BESONDERE FASZINATION

Wie der Sport spielt auch das Handwerk eine große Rolle in Sachen Inklusion. Dabei muss es auch nicht immer Schlag auf Schlag gehen, manchmal geht das Strich für Strich. So wie bei Maren Kogge. 2017 hat sie sich mit ihrem Malermeisterbetrieb im bayerischen Amerang selbstständig gemacht. Sie bezeichnet sich selbst als Kirchenmalerin aus Leidenschaft. Wenn sie einen neuen Auftrag an einem historischen Ort beginnt, bekommt sie immer wieder eine Gänsehaut. "Wir dürfen an wichtigen Orten Hand anlegen, an denen teils schon seit langer, langer Zeit niemand mehr gearbeitet hat. Das erfüllt mich mit viel Ehrfurcht und Respekt",



**PRÄZISE**Bei Kirchenmalerin

**14** GESUND. MACHEN.

## "ALLES IST MÖGLICH, WENN MAN SICH DARAUF EINLÄSST UND MÖGLICHKEITEN FÜR TEILHABE SCHAFFT."

#### **Maren Kogge**

Die Kirchenmalermeisterin macht in ihrem Betrieb Inklusion möglich.

erklärt sie. Auf ihrem Instagram-Kanal nimmt sie die Menschen mit zu diesen Erlebnissen. Zum Beispiel auf das Schloss Herrenchiemsee, das König Ludwig II. vor über 140 Jahren nach dem Vorbild von Schloss Versailles erbauen ließ. "Wir sind immer morgens mit dem Team bei Sonnenaufgang mit der Fähre auf die Chiemsee-Insel gefahren, das war ein tolles Gefühl."

#### DIE LEIDENSCHAFT FÜRS HANDWERK WEITERGEBEN

Ihre Leidenschaft ist ein Grund, weshalb Maren Kogge in diesem Jahr zur Miss Handwerk gewählt wurde. Die Auszeichnung möchte sie nutzen, um auf ihren Beruf aufmerksam zu machen – und um mit gängigen Stereotypen aufzuräumen: Vorurteile gegen Frauen im Handwerk und Diskriminierung. Sie möchte ihre Leidenschaft an die nächsten potenziellen Handwerksgenerationen weitergeben.

Deshalb ermöglicht sie Jugendlichen aus einer kooperierenden Einrichtung auch Praktika in ihrem Meisterbetrieb. Besonders ist ihr die Geschichte einer jungen Frau mit Hörbehinderung im Gedächtnis geblieben. "Sie war sehr motiviert", betont Kogge. Wenn auf der Baustelle jedoch das Radio lief und sich daneben mehrere Personen unterhalten haben, war das zu viel. Also hat Kogge einfach den Arbeitsalltag

angepasst. "Wir haben die Arbeitsaufträge morgens mit ihr besprochen und das Radio blieb einfach aus. So haben wir das Durcheinander vermieden."

In Deutschland leben rund zehn Millionen Menschen mit einer Behinderung, knapp 7,8 Millionen davon gelten als schwerbehindert. Die Beispiele zeigen, dass das Vorurteil, dass diese Menschen nicht für den ersten Arbeitsmarkt geeignet sind, falsch ist. Häufig ist es ganz einfach, Menschen mit Behinderung entsprechend ihren Fähigkeiten einzusetzen. Ganz besonders im Handwerk. "Im Handwerk passiert so viel visuell, ich erinnere mich selbst, wie oft ich neben meinem Lehrer stand und einfach zugeschaut habe: Wie hält er den Pinsel? Wie macht er dies oder das?", sagt Kogge. "Ich denke, alles ist möglich, wenn man sich darauf einlässt und Möglichkeiten schafft für eine Teilhabe an der Gemeinschaft."

Das soll auch ihr nächstes Projekt zeigen, bei dem sie Berufsschüler aus Ruanda unterstützt. Im Oktober fliegt eine Gruppe Handwerker nach Ruanda, um vor Ort ein Kinderkrankenhaus zu sanieren. Organisiert wird das von der EuRwanda Handcraft Foundation. "Dabei wollen wir besonders lokale Materialien nutzen und die Produkte vor Ort wertschätzen", sagt sie. Und eine Botschaft senden: "Es gibt keinen Platz für Diskriminierung und Hass."



Auch für Nina Voll geht in Berlin eine besondere Reise zu Ende. Ende Juni steht die 25-Jährige ganz oben auf dem Podium. Sebastian Brendel, der dreifache Olympiasieger im Einer-Kanadier, hängt ihr eine Goldmedaille um den Hals. Sie kämpft mit den Tränen. In ihren beiden Wettbewerben über 200 und 500 Meter war sie als Erste im Ziel. "Ich habe das Ding gerockt", sagt sie stolz. Sie hat sich ihren Traum erfüllt.

Auch für die Special-Olympics-Bewegung waren die World Games mit mehr als 330.000 Zuschauern und Botschaftern wie Basketball-Legende Dirk Nowitzki oder Fußball-Weltmeister Philipp Lahm ein voller Erfolg. "Wir müssen diese Aufmerksamkeit jetzt nutzen", sagt Bundestrainer Fabian. All das sind nur Schritte auf dem Weg hin zur Inklusion. Egal, ob kleine oder große: Jeder Schritt zählt.

#### **VORURTEILE ÜBERWINDEN**

Eine Studie der IKK classic ist zum Ergebnis gekommen, dass Vorurteile und Diskriminierung krank machen:

ikk-classic.de/magazin-vorurteile



## AKTIV WERDEN,

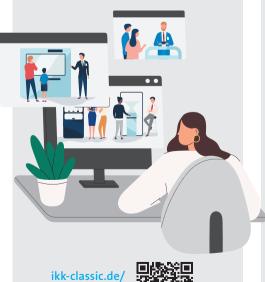
## GESUNDHEITSTAGE IM BETRIEB – AUCH DIGITAL

Wir bringen Prävention direkt an Ihren Arbeitsplatz, online und offline: Vorträge, Gesundheits-Checks, Workshops und Tests vermitteln Ihnen und Ihren Beschäftigten wertvolles Wissen und praktische Tipps, die unmittelbar umgesetzt werden können. Diese Gesundheitstage bieten wir alternativ auch digital an: In unserer interaktiven, virtuellen Gesundheitsmesse bekommen Ihre Mitarbeitenden spannende Einblicke in bis zu vier für Ihren Betrieb besonders relevante Gesundheitsthemen: Ernährung, Bewegung, Stress und Schlaf sowie Arbeitssicherheit.



magazin-digitalergesundheitstag

ikk-classic.de/magazingesundheitstage





#### ONLINE-KURS MANN ISST STARK

Ein Mann im Handwerk ist ausreichend körperlich aktiv? Jein. Denn einseitige Belastung ist wahrscheinlich auch in Ihrem Berufsalltag keine Seltenheit. Der erste Online-Präventionskurs für gesunde Ernährung und einen aktiven Alltag speziell für Männer "MANN isst stark" bringt Ihnen den idealen Ausgleich. Die Kursinhalte wurden von Ernährungs- und Sportwissenschaftlern entwickelt und sind für jeden erwachsenen Mann (ab 18 Jahren) geeignet.

#### **#MISSIONMACHER**

magazin-maennergesundheit

Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung und zunehmender Stress sind nicht erst im fortgeschrittenen Alter ein Problem.
Bereits die Hälfte aller Azubis klagt über physische und psychische Belastungen. Um diesem Trend entgegenzuwirken, hat die IKK classic ein Präventionsprojekt an Berufsschulen für Auszubildende im Handwerk gestartet.

ikk-classic.de/ magazin-missionmacher



## AKTIV BLEIBEN

Bewegung, ausgewogene Ernährung und Gesundheitswissen halten Sie nicht nur fit, auch Ihre Lebensqualität kann dadurch spürbar steigen. Die IKK classic unterstützt Sie dabei, dranzubleiben – egal in welcher Lebensphase.



#### IKK AKTIV-TAGE

Im Erwachsenenalter nimmt häufig auch die Belastung im Alltag zu. Für alle, die beruflich stark gefordert sind, im Schichtdienst arbeiten oder unregelmäßige Arbeitszeiten haben, bieten wir ein besonders kompaktes Präventionsprogramm an. Ein Team aus Physiotherapeuten, Sportlehrern und Entspannungspädagogen vermittelt Ihnen während eines viertägigen Hotelaufenthalts an ausgewählten Orten, wie Sie mit wenig Aufwand mehr Gesundheit in Ihren Alltag integrieren. Ein ähnliches Angebot gibt es für frisch diagnostizierte Typ-2-Diabetiker.



ikk-classic.de/ magazin-aktiv-tage Auch mit dem besten Lebensstil lassen sich Krankheiten nicht immer vermeiden. Um sie zumindest einzudämmen, gibt es medizinische Vorsorgeleistungen. Sie haben das Ziel, einer Schwächung der Gesundheit vorzubeugen, Krankheiten zu verhüten beziehungsweise deren Verschlimmerung zu vermeiden, eine Pflegebedürftigkeit zu verhindern oder einer Gefährdung der gesundheitlichen Entwicklung von Kindern entgegenzuwirken.



weitere Leistungen,

die vielleicht auch

genau zu Ihrer

Lebensphase passen, finden Sie hier:

#### Vorstandsvergütung IKK classic 2022

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		Gesamt- vergütung³
Funktion	Grund- vergütung (gezahlter Jahres- betrag)	Variable Bestand- teile <sup>1</sup> (gezahlter Jahres- betrag)	Zusatzver- sorgung/ Betriebsren- ten (jährlich aufzuwenden- der Betrag)	Zuschuss zur privaten Versorgung (jährlich auf- zuwenden- der Betrag)	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung² (jährl. aufzuwendender Betrag des geld- werten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung)	Weitere Vergütungs- bestandteile; u.a. private Unfallver- sicherung (jährlich auf- zuwendender Betrag)	Übergangs- regelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt (Höhe/Laufzeit)	Regelungen für den Fall der Amtsent- hebung/-entbindung bzw. bei Fusionen (Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiter- beschäftigung)	
Vorstands- vorsitzender 01.01.2022- 31.12.2022	240.000€	32.988€	entsprechend bundesbeam- tenrechtlichen Regelungen 67.086 €	-	7.939 €	-	entsprechend bundesbeamten- rechtlichen Regelungen (B 11)	entsprechend bundesbeamten- rechtlichen Regelungen (B 11)	348.013 €
Stellv. Vorstands- vorsitzender 01.01.2022– 31.12.2022	235.000€	31.062 €	Zuschuss zur Alters- vorsorge 35.000 €	-	4.783 €	-	6 Monate Übergangsgeld in Höhe Grundvergütung unter Anrechnung anderweitigen Erwerbs	Amtsentbindung/ Fusionen: 6 Monate Übergangsgeld in Höhe Grundvergütung unter Anrechnung an- derweitigen Erwerbs	305.845 €

#### Vorstandsvergütung des GKV-Spitzenverbands 2022

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		Sons Vergütungsb		Weitere Regelungen		Gesamt- vergütung³
Funktion	Grund- vergütung (gezahlter Jahres- betrag)	Variable Bestand- teile¹ (gezahlter Jahres- betrag)	Zusatzver- sorgung/ Betriebsren- ten (jährlich aufzuwenden- der Betrag)	Zuschuss zur privaten Versorgung (jährlich auf- zuwendender Betrag)	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung² (jähr- lich aufzuwen- dender Betrag des geldwer- ten Vorteils entsprechend der steuerrechtlichen 1%-Regelung)	Weitere Vergütungs- bestandteile; u. a. private Unfallversiche- rung (jährlich aufzuwenden- der Betrag)	Über- gangsre- gelungen nach dem Ausschei- den aus dem Amt (Höhe/ Laufzeit)	Regelungen für den Fall der Amtsenthe- bung/-entbindung bzw. bei Fusionen (Höhe/ Laufzeit einer Abfin- dung/eines Übergangs- geldes bzw. Weiterzah- lung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung)	
Vorstands- vorsitzende	262.000€	-	49.166€	_	-	_	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.166 €
Stv. Vorstands- vorsitzender	254.000€	-	71.807€	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.807€
Mitglied des Vorstands	250.000€	-	30.118€	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.118€

¹ tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

#### 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 REDAKTION Andrea Ackermann, Johanna Arnold, Stefanie Böhm, Mareike Borkowski, Kevin Schuon, Antonia Wille (ext.) DESIGN & BILD Samira Moschettini, 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 © 2023 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: Melina Mörsdorf, Special Olympics World Games 2023/
Sarah Rauch; Illustration: Shutterstock S. 2: Anna Schroll/Fotogloria S. 3: Illustration:
Tim Bradford/Die Illustratoren S. 4–5: IKK classic (1), iStockphoto (1); Illustrationen:
Shutterstock (2), Stiftung viamedica (1) S. 6–11: Melina Mörsdorf (4), Asklepios Klinik
St. Georg/Torben Röhricht (3), privat (2); Illustrationen: Shutterstock S. 12–15:
Kevin Schuon (2), Special Olympics World Games 2023/Sarah Rauch (1), Inga Geiser/
Verlagsanstalt Handwerk (2), Diar Nedamaldeen (1) S. 16–17: Illustrationen:
Shutterstock S. 19: Michelle Jekel (1), Getty Images (1); Illustration: IKK classic
S. 20: Illustration: Clo'e Floirat/Sepia

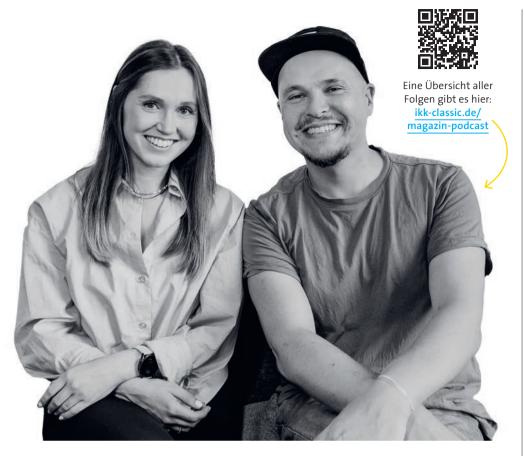


18 GESUND. MACHEN.

² bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Summe aller Vergütungsbestandteile

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



#### NEUE PODCAST-STAFFEL MIT VIVIANE UND MARCO

Unser Podcast startet in die nächste Runde! Unter dem Motto "Erwachsen werden? Lass machen!" beleuchtet Psychologin Viviane Hähne erneut verschiedene Lebenslagen. Dieses Mal ist sie aber nicht allein. Als Moderator hat sie Marco Sergio Gabriel an ihrer Seite und gemeinsam gehen sie in acht neuen Folgen Themen wie Liebeskummer, Feiern ohne Alkohol oder Angst vor dem Klimawandel auf den Grund und geben Rat, wie (nicht nur) junge Leute damit umgehen können. Dabei geht es mal ernst, mal lustig, mal persönlich, aber immer informativ zu. Die ersten Folgen sind bereits online und alle drei Wochen kommt eine weitere dazu. Hören Sie rein!



#### DIABETES VON A-Z

Gehören auch Sie zu den elf Millionen Menschen in Deutschland, die an Diabetes mellitus leiden? Oder möchten Sie erfolgreich vorbeugen? Die IKK classic bietet jetzt alle wichtigen Infos auf einen Blick! Auf der brandneuen Infoseite finden sich alle Erklärungen zu den verschiedenen Diabetestypen, Symptomen, Behandlungsmethoden und Tipps, wie die Erkrankung vermieden werden kann. Eine praktische Auflistung aller IKK-Leistungen und -Services zum Thema sowie hilfreiche Organisationen und Selbsthilfegruppen finden sich



obendrein.

Hier geht es zur Seite mit allen Infos: ikk-classic/magazindiabetes

#### KEINE GEHEIMNISSE

Die IKK classic legt großen Wert auf Transparenz.

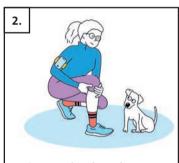
Deswegen haben wir auch in diesem Jahr einen neuen
Qualitätsbericht veröffentlicht, der umfassend über
Daten und Fakten zu unseren Leistungen und Services
informiert.

WUSSTEN SIE ZUM BEISPIEL, DASS ... UBER 700
BETRIEBE
VON UNSEREM BGM-ANGEBOT
PROFITIERT HABEN?

... ODER 403.187 DER DASS 403.187 DER IKK CLASSIC MITGLIEDER MITTLERWEILE UNSERE ONLINEFILIALE UND DIE IKK CLASSIC-APP REGELMÄSSIG NUTZEN?

Diese und viele andere Zahlen zur Qualität unserer Arbeit finden Sie im Internet unter: ikk-classic.de/magazin-qualitaetsbericht





... einen stechenden Schmerz im Knie bemerkte, der über den Tag nicht besser wurde. Ärgerlich, das ist ihr im letzten Jahr schon mehrfach passiert.

#### 3. Ein paar Tage später

Sie war deshalb auch schon länger in Behandlung beim Orthopäden. Er empfahl eine OP. Doch Sabine fragte sich: War das wirklich die beste Lösung für ihr Knieproblem? Was waren mögliche Alternativen? 4. Sabine brauchte kompetente Beratung – sie wählte die kostenfreie Hotline von BetterDoc, beschrieb ihre Beschwerden, erzählte von der OP-Empfehlung des Orthopäden und ihren Bedenken.



#### 5. Bei BetterDoc

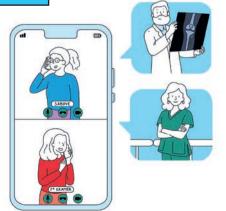


Sabines Ansprechpartnerin Frau Kramer prüfte ihre Beschwerden, berücksichtigte ihre Wünsche und recherchierte passende Spezialistinnen und Spezialisten in ihrer Nähe.

Alle Informationen zur Facharzt-Suche und -Vermittlung: ikk-classic.de/ magazin-betterdoc Kostenfreie BetterDoc-Hotline: 0800 444 6 999

#### Nach 48 Stunden

Sabine erhielt von BetterDoc eine schriftliche Auskunft über geeignete Ärztinnen und Ärzte für ihr Anliegen. In einem Telefonat erläuterte Frau Kramer ausführlich die Empfehlungen.



000

