

# GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic

September 2023



## ICH BIN NICHT MEINE ANGST!

So hat Journalistin Antonia Wille  
ihre Angst besiegt



**SCHWERPUNKT**

## WARUM GUTER SCHLAF WICHTIG IST

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

**BESUCHEN  
SIE UNS AUF**

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

## FRÜHSTÜCK MUSS SEIN

Ein Plädoyer für die wichtigste  
Mahlzeit des Tages





# ACHTSAM MIT SICH SELBST

**S**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/versichertenmagazin](http://ikk-classic.de/versichertenmagazin)



Facebook  
[facebook.com/ikkclassic](https://facebook.com/ikkclassic)



Instagram  
[instagram.com/ikkclassic](https://instagram.com/ikkclassic)



YouTube  
[youtube.com/ikkclassic](https://youtube.com/ikkclassic)



Pinterest  
[pinterest.de/ikkclassic](https://pinterest.de/ikkclassic)



TikTok  
[tiktok.com/ikkclassic](https://tiktok.com/ikkclassic)



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

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

## AB INS MAGAZIN

**3 TIPPS & TRENDS**

**4 VON UNS FÜR SIE**

**6 SCHWERPUNKT  
GUT GESCHLAFEN?**

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

**12 WIE ÄNGSTE STARK MACHEN**

**16 GUT VORGESORGT**

**18 ZAHLEN, BITTE**

**19 WUSSTEN SIE, DASS ...**

**20 ZU GUTER LETZT**

# EIN PLÄDOYER FÜR DAS FRÜHSTÜCK

FÜR DIE EINEN KANN DER TAG NICHT OHNE STARTEN, ANDERE KÖNNEN SO FRÜH AM MORGEN NOCH NICHT ANS ESSEN DENKEN. SELBST DIE WISSENSCHAFT IST SICH UNEINIG, OB DAS FRÜHSTÜCK FÜR ERWACHSENE NOTWENDIG IST. DOCH ES SPRICHT VIEL FÜR DIE ERSTE MAHLZEIT DES TAGES.

## SEIT TAUSENDEN VON JAHREN ERPROBT

Vor 2.500 Jahren gab es bei den Ägyptern Gebäck, Obst und Mandeln zur ersten Mahlzeit des Tages. Römische Soldaten aßen Brei aus Dinkel oder Gerste. Das klingt nicht weit entfernt von dem, was viele Menschen in Westeuropa noch heute zum Frühstück essen. Außer: Damals gab es Wein und Bier dazu, nicht Kaffee, Tee oder Saft.

## EINE SOLIDE BASIS WIRD GESCHAFFEN

Bei Heranwachsenden ist es erwiesen, dass ein ausgewogenes Frühstück vor Übergewicht schützt. Doch auch Erwachsene profitieren davon. Eine gute Mischung aus Vollkornprodukten, Eiweiß (fettarmer Joghurt, Quark, Eier), gesunden Fetten (Nüsse und Körner) und Vitaminen (frisches Obst und Gemüse) gibt Ihrem Körper hochwertige Nährstoffe und ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Viele Ernährungswissenschaftler empfehlen dafür ein selbst gemachtes Birchermüsli (siehe unten) und ein gekochtes Ei.

## FÜR JEDEN GIBT ES DAS PASSENDE

Falls unsere deutschen Frühstücksgewohnheiten Ihnen nicht zusagen, können Sie sich von anderen Ländern inspirieren lassen. So gibt es in der Türkei Oliven und Schafskäse zum Sesamkringel. Die Japaner greifen zur Miso-Suppe. Und für Frühstücksmuffel lässt sich ein gesunder Smoothie aus Obst und Gemüse zaubern. Trotzdem zu früh fürs Essen? Schmier Sie sich doch ein gesundes und leckeres Pausenbrot. [ikk-classic.de/gm-pausenbrote](http://ikk-classic.de/gm-pausenbrote)

## DIE RUHE VOR DEM STURM

In einer Welt, in der unser Tag zunehmend von Stress bestimmt ist, ist das Frühstück ideal, um ein wenig Entschleunigung zu erleben. Nehmen Sie sich 15 Minuten, um das selbst gemachte Frühstück zu genießen. Japanische Wissenschaftler haben sogar bestätigt, dass diese Art des Essens Übergewicht reduzieren kann.

## REZEPT: BIRCHERMÜSLI

50 g zarte Haferflocken über Nacht in 125 ml Milch (1,5%) im Kühlschrank quellen lassen. Am Morgen 1 EL gehackte Nüsse, ½ EL Rosinen, ½ geriebenen Apfel, ½ TL Zitronensaft und ½ TL Honig unterrühren.



# DIE ZUKUNFT BEGINNT JETZT

Ob digitale Gesundheitsangebote, Umweltschutz 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

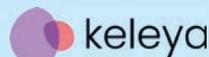
Das Online-Angebot der IKK classic wächst stetig und es gibt viel Neues zu entdecken: Wer an **Diabetes** erkrankt ist, bekommt von der IKK classic einen Helfer an die Hand. Mit der **App mySugr** können Sie Ihre Blutzuckerwerte messen und dokumentieren und sich auf Basis Ihrer erfassten Daten Ihren geschätzten HbA1c-Wert ansehen. Sie lässt sich sogar mit einigen bluetoothfähigen Messgeräten verbinden. Werdende Mütter kennen die **Keleya-App** bereits. 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 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](http://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/  
gm-e-rezept](http://ikk-classic.de/gm-e-rezept)



**Der persönliche Diabetes-Helfer:** Die App behält Blutzuckerwerte, Insulindosis und Mahlzeiten im Blick: [ikk-classic.de/  
gm-mysugr](http://ikk-classic.de/gm-mysugr)



**Jetzt noch mehr Unterstützung:** Die App begleitet auch durch das erste Jahr nach der Geburt: [ikk-classic.de/  
gm-keleya](http://ikk-classic.de/gm-keleya)



**Kerstin Witte**  
Leiterin des Fachcenters  
Behandlungsfehler

## FEHLERHAFTE MEDIZINPRODUKTE

**Für die Patientinnen und Patienten können sie Lebensretter sein. Was aber, wenn mit der ausgefeilten 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 Hüftgelenksporthese 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](tel:08006446441) oder per E-Mail unter [medizinproduktregress@ikk-classic.de](mailto:medizinproduktregress@ikk-classic.de)

## KLIMA- RETTER- AWARD

KLIMA+  
LEBENSRETTER

## NACHHALTIG

**Zum vierten Mal in Folge ist es der IKK classic gelungen, beim Klimaretter-Award der Stiftung viamedica in der Kategorie „Große Unternehmen“ den ersten Platz zu belegen.**

Als erste gesetzliche Krankenkasse engagiert sich die IKK classic seit 2019 in dem bundesweiten Projekt „Klimaretter – Lebensretter“ und konnte seitdem über 300 Tonnen CO<sub>2</sub> einsparen. In diesem Jahr waren es knapp 54 Tonnen CO<sub>2</sub>, die im Klimaretter-Tool von 700 Mitarbeitenden in 100 Teams gespart wurden.

**„Wir sind unglaublich stolz darauf, dass wir zum vierten Mal in Folge den Klimaretter-Award gewonnen haben. In Zukunft wollen wir aber**



noch viel mehr erreichen. Unser Ziel ist es, als IKK classic klimaneutral zu werden. Mit so vielen umweltbewussten Kolleginnen und Kollegen sind wir zuversichtlich, dass uns das auch gelingen wird“, sagt Katharina Polydoros, Projektleiterin Nachhaltigkeit bei der IKK classic.

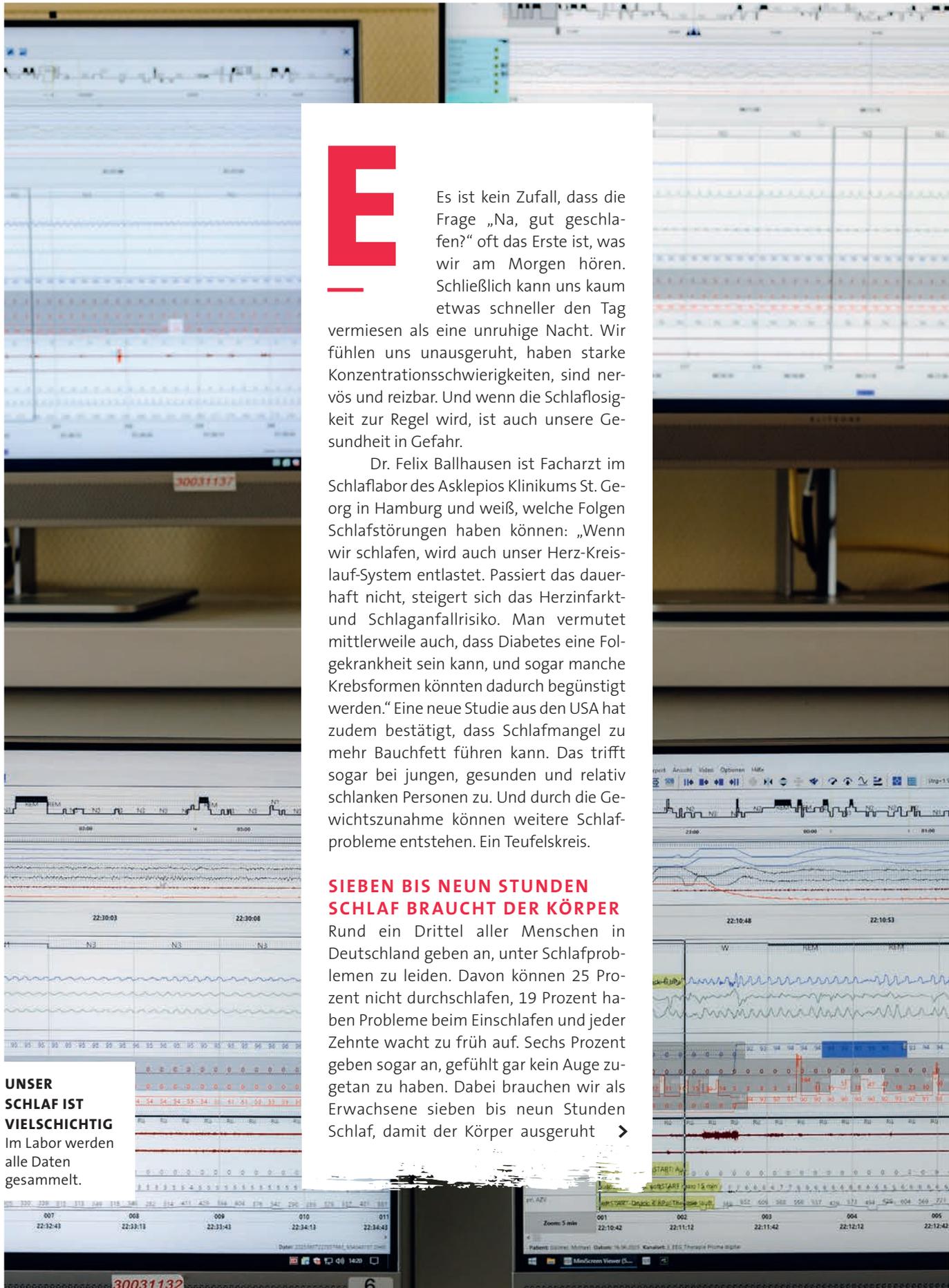
Sind Sie neugierig geworden? Weitere Informationen zum Projekt sowie den Film der virtuellen Preisverleihung finden Sie unter:

[projekt.klimaretter-lebensretter.de](http://projekt.klimaretter-lebensretter.de)



# WAS TUN, WENN WIR NICHT ZUR RUHE KOMMEN?

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?



**E**

Es ist kein Zufall, dass die Frage „Na, gut geschlafen?“ oft das Erste ist, was wir am Morgen hören. Schließlich kann uns kaum etwas schneller den Tag vermiesen als eine unruhige Nacht. Wir fühlen uns unausgeruht, haben starke Konzentrationsschwierigkeiten, sind nervös und reizbar. Und wenn die Schlaflosigkeit zur Regel wird, ist auch unsere Gesundheit in Gefahr.

Dr. Felix Ballhausen ist Facharzt im Schlaflabor des Asklepios Klinikums St. Georg in Hamburg und weiß, welche Folgen Schlafstörungen haben können: „Wenn wir schlafen, wird auch unser Herz-Kreislauf-System entlastet. Passiert das dauerhaft nicht, steigert sich das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Man vermutet mittlerweile auch, dass Diabetes eine Folgekrankheit sein kann, und sogar manche Krebsformen könnten dadurch begünstigt werden.“ Eine neue Studie aus den USA hat zudem bestätigt, dass Schlafmangel zu mehr Bauchfett führen kann. Das trifft sogar bei jungen, gesunden und relativ schlanken Personen zu. Und durch die Gewichtszunahme können weitere Schlafprobleme entstehen. Ein Teufelskreis.

**SIEBEN BIS NEUN STUNDEN SCHLAF BRAUCHT DER KÖRPER**

Rund ein Drittel aller Menschen in Deutschland geben an, unter Schlafproblemen zu leiden. Davon können 25 Prozent nicht durchschlafen, 19 Prozent haben Probleme beim Einschlafen und jeder Zehnte wacht zu früh auf. Sechs Prozent geben sogar an, gefühlt gar kein Auge zugehen zu haben. Dabei brauchen wir als Erwachsene sieben bis neun Stunden Schlaf, damit der Körper ausgeruht ➤

**UNSER SCHLAF IST VIELSCHICHTIG**  
Im Labor werden alle Daten gesammelt.



› ist. Dr. Ballhausen sagt: „Die Schlaflosigkeit hat auf jeden Fall zugenommen. Was auch daran liegt, dass unsere Gesellschaft immer schneller geworden ist. Man kann schon von einer Zivilisationskrankheit sprechen. Oft geht es mit psychischen Problemen und Depressionen einher. Da kann man dann kaum feststellen, was zuerst da war.“

### WER INS SCHLAFLABOR KOMMT, HAT VIEL HINTER SICH

Die Zahl der Betroffenen ist in den letzten Jahren auf jeden Fall gestiegen. In Dr. Ballhausens Labor beträgt die Wartezeit drei Monate. Manche Kliniken haben sogar eine Vorlaufzeit von bis zu einem Jahr. In Nordrhein-Westfalen haben Patientinnen und Patienten mit obstruktiver Schlafap-

**„DIE SCHLAFLOSIGKEIT HAT ZUGENOMMEN, DA UNSERE GESELLSCHAFT IMMER SCHNELLER GEWORDEN IST.“**

noe (OSA) deshalb jetzt 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. Infos und einen Selbsttest für Ihr Risiko auf eine OSA finden Sie unter: [sleep-well.de](http://sleep-well.de).

Bis die Betroffenen ins Schlaflabor kommen, haben sie schon einige Untersuchungen hinter sich. „Die erste Anlaufstelle ist der Hausarzt. Dort werden mögliche Ursachen für die Müdigkeit abgeklärt“, erklärt Dr. Ballhausen. Kommt das Problem vom Herz, von der Lunge, ist

## DIE 5 HÄUFIGSTEN SCHLAFSTÖRUNGEN

### 1 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.

### 2 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.

### 3 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/gm-schlafparalyse](http://ikk-classic.de/gm-schlafparalyse)



### 4 RESTLESS-LEGS-SYNDROM (RLS)

Ein starker Bewegungsdrang in den Beinen, ruckartige Bewegungen oder ein unangenehmes Unruhe- und 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.

### 5 NACHTANGST (PAVOR NOCTURNUS)

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.



**NACHTRUHE  
IM LABOR**

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



**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 dazu sagen, dass dieser künstlich herbeigeführte Schlaf nicht so gut ist wie der natürliche.“ Schlafmittel jeder Art sind also mit Vorsicht zu genießen.

es vielleicht die Schilddrüse? Trifft all dies nicht zu, geht es zu einem Schlafmediziner für eine sogenannte Polygraphie. Dabei werden Atem und Herzschlag über Nacht gemessen. „Damit kann festgestellt werden, ob eine Schlafstörung vorliegt. Wenn diese Messung auffällig ist, wird man zu uns geschickt“, so der Arzt.

**JEDE KLEINSTE BEWEGUNG  
WIRD AUFGEZEICHNET**

„Um 21 Uhr geht es los und die Nachtwachen nehmen die Patientinnen und Patienten in Empfang. Dann wird verka-

belt.“ 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. „Es sind schon reichlich Daten, die wir hier sammeln.“ Das Ganze nennt sich Polysomnographie.

Für Laien ist es unmöglich, aus den bunten Graphen und Linien, die für die Auswertung am Bildschirm erschei- ➤

› nen, irgendeine Schlussfolgerung zu ziehen. Dr. Ballhausen dagegen kann hier genau feststellen, wie die Nacht abgelaufen ist. Ist eine Schlafapnoe zu erkennen, wird nun über die Behandlungsmethode entschieden. Ist es keine Schlafapnoe oder eine andere Krankheit, die durch eine HNO-Behandlung behoben werden kann, dann werden die Betroffenen vom Schlaflabor an passende Expertinnen und Experten weitergeleitet.

„Die Leute sind oft schon froh, dass sie eine Diagnose bekommen“, sagt Dr. Ballhausen. Der Leidensdruck ist groß. „Manchmal haben wir echte Härtefälle hier, die verzweifelt sind. Es kam schon vor, dass jemand zugegeben hat, durch seine Übermüdung einen Unfall gebaut zu haben.“ Dass es überhaupt keine Lösung für das Schlafproblem gibt, ist selten. Dr. Ballhausen meint: „Für viele leichtere Störungen reichen schon kleine Änderungen.“ Kundinnen und Kunden der IKK classic können sich im Oktober Hilfe beim Online-Seminar „Schlaf & Erholung“ (siehe rechts) holen. Dann steht einer guten Nacht nichts mehr im Weg. <

**SAUERSTOFF  
WIRD GEMESSEN**  
Atmet der Körper  
nachts normal?



**„FÜR VIELE  
LEICHTE  
STÖRUNGEN  
REICHEN  
SCHON KLEINE  
ÄNDERUNGEN.“**

**ONLINE-SEMINAR**  
Am 12. Oktober 2023  
um 15 Uhr informieren  
unsere Experten über  
Fakten, Tipps und  
Vorbeugung zum Thema  
Schlafstörungen. Mehr  
Informationen unter:  
[ikk-classic.de/  
gm-seminar-schlaf](https://ikk-classic.de/gm-seminar-schlaf)

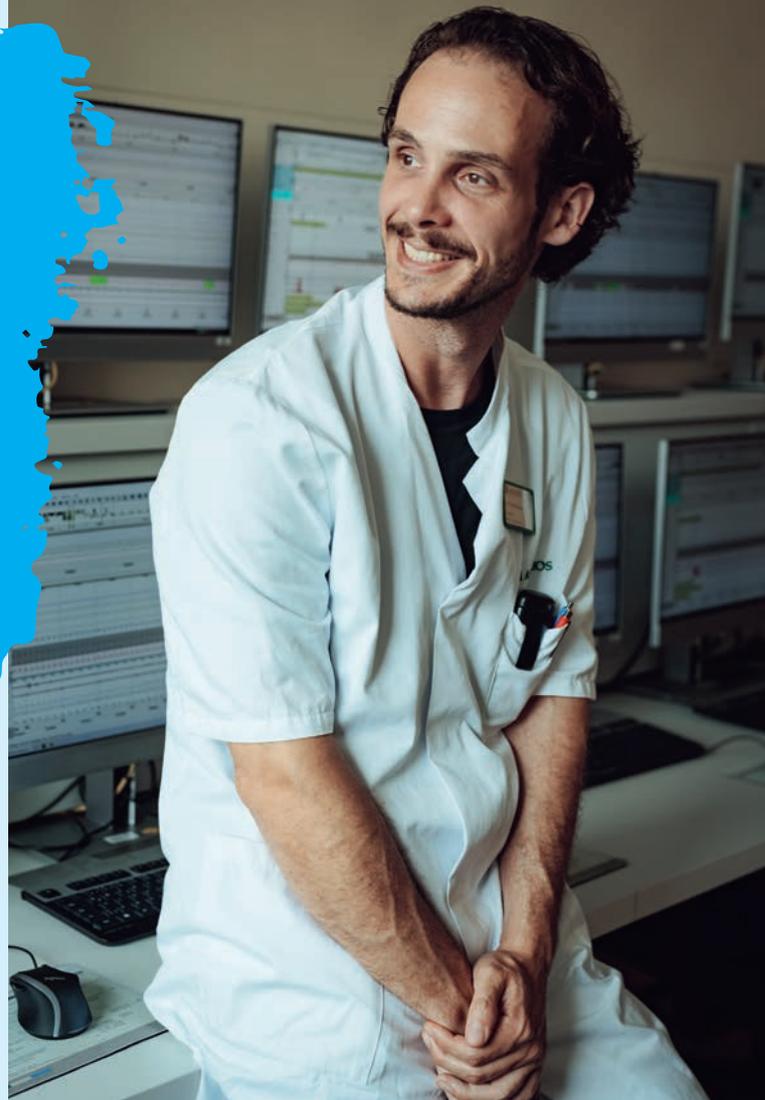


**SCHLAF UNTER  
DER LUPE**  
Mit Elektroden  
werden die  
Gehirnströme  
aufgezeichnet.



# 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.



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



## 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/gm-schlafstoerungen](http://ikk-classic.de/gm-schlafstoerungen)



## 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/gm-entspannung](http://ikk-classic.de/gm-entspannung)

**VERTUSCHEN  
BRINGT NICHTS**  
Oftmals reicht ein  
kleiner Piki und  
die große Angst-  
blase platzt.

ANGST



SPRICH DARÜBER

# ICH BIN NICHT MEINE ANGST

Jahrelang verbarg die Journalistin Antonia Wille ihre Angsterkrankung im Privaten wie im Beruf. Bis sie sich eines Tages fragte: Warum eigentlich? In diesem Essay – den Antonia Wille für Gesund.Machen. schreibt – zeigt sie, welche Kraft in uns steckt, wenn wir über kleine wie große Krisen sprechen.

# A

Agoraphobie mit leichter Panikstörung. So lautet meine Diagnose. Das Wort Agoraphobie leitet sich aus dem Griechischen ab. Agora heißt wörtlich übersetzt Marktplatz, phobos hingegen Furcht. Menschen mit Agoraphobie haben in der Regel Angst vor öffentlichen Plätzen und Situationen in der Öffentlichkeit, aus denen sie im Notfall nur schwer entkommen können oder in denen sie womöglich auf sich allein gestellt sind. Auch vor Reisen oder davor, weit weg von zu Hause zu sein, haben sie Angst. Die Folge: Sie meiden weite Plätze, Menschenmassen, Kinos, Busse, Straßenbahnen, Züge oder Fahrstühle. Die Agoraphobie ist immer situationsbezogen, das heißt: Sie tritt an den unterschiedlichsten Orten auf, beispielsweise im Theater, in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Flugzeug, im Restaurant oder in der Schlange im Supermarkt.

Oder wie bei mir: in der U-Bahn. Wenn diese im Tunnel steht. Im Stau, wenn ich am Steuer sitze. Oder in Situationen, in denen ich nicht einfach weggann. An guten Tagen meldet sich die Angst kaum. Ich weiß zwar, dass es sie gibt, aber sie ist mehr wie eine alte Bekannte, die ich lange nicht

**ICH WILL AM LIEBSTEN NUR EINES: WEIT WEG VON MEINER ANGST SEIN!**

mehr gesehen habe. An schlechten Tagen begleitet sie mich schon auf dem Weg zur U-Bahn und erzählt mir Horrorgeschichten. An diesen Tagen ist mir übel, ich fühle mich ausgelaugt, ich zittere, meine Beine sind wackelig und ich will am liebsten nur eines: weit weg von meiner Angst und der U-Bahn sein. Meistens hilft dann nur „Augen zu und durch“, trotz aufkeimender Panik in die Bahn einsteigen und losfahren. Bis die Angst an irgendeiner Haltestelle aussteigt und ich ohne sie weiterfahre. Manchmal jedoch bleibe ich am Bahnsteig stehen, die Angst hält mich zu fest im



Griff. Bemerken tut das niemand. In der Außenperspektive steht dort eine junge, selbstbewusste Frau auf dem Weg zu einem Termin. Die Journalistin, die ihr Leben unter Kontrolle hat. Die gerade noch mit ihrem Mann gefrühstückt hat. Die heute Abend ihre Freundinnen und Freunde trifft. Die ein tolles Leben hat, ganz ohne große Probleme. Die mit beiden Beinen im Leben steht. Und die auf keinen Fall Angst hat. Dass in mir ein Angst-Tornado tobt, der mich fast zum Umfallen bringt, ahnt niemand. Sie sehen alle >

# WOVOR HABE ICH SO ANGST? IST ES DIE VERURTEILUNG?

P  
A  
N  
I  
K

A  
T  
T  
A  
C  
K  
E

➤ nur diese starke Frau. Und viele Jahre lang war mir das am wichtigsten.

Meine erste Angstattacke hatte ich mit 14 Jahren. Schnell wurden Ausflüge, Klassenfahrten, selbst Urlaube mit der Familie zum Problem. Darüber geredet habe ich nur mit meiner Familie und meinem Therapeuten. Anfang der 2000er-Jahre in einem oberbayerischen Dorf spricht man nicht über mentale Gesundheit. Man hat sie einfach.

Und so verberge ich all die Jahre meine Angst. Sie ist ein Teil von mir und doch kämpfe ich im Stillen. Und merke mit der Zeit, wie sehr mir das Schweigen über die Angst die Kraft raubt.

„Kommst du mit in den Urlaub?“ „Nein, ich habe leider keine Zeit.“ „Übernimmst du diese Pressereise?“ „Zu gern, aber ich bin schon verplant.“ „Kommst du spontan mit nach Augsburg?“ „Ich fühle mich leider nicht gut.“ „Hast du am Donnerstag um 15 Uhr Zeit?“ „Leider nein, da habe ich Therap... Yoga.“ Ich werde eine Meisterin der Notlügen und fühle mich schlecht. Wage ich mich dennoch in die Situation, wird es unerträglich. Angstattacken sind per se schon anstrengend. Wenn niemand diese bemerken soll, wird der Kampf ein Horrortrip. „Geht's dir nicht

gut?“ „Ja, ich glaube, ich habe das Mittagessen nicht vertragen“, sage ich – und wünschte, diese Übelkeit käme wirklich nur von einem schlechten Essen. Die Angst zerrt an mir, doch das versteckte Leben noch viel mehr. Ich liebe Authentizität, lege Wert auf ein authentisches Leben und kann doch nur 90 Prozent ich selbst sein.

Irgendwann frage ich mich, mittlerweile bin ich Mitte 20, warum ich immerzu diese Angst verberge. Wovor habe ich so Angst? Ist es die Verurteilung? Ist es die Angst, dass man mir nichts mehr zutraut? Oder ist es die Sorge, dass man mich plötzlich nur noch als „die mit der

Angst“ wahrnimmt? Ja, ich bin besorgt, dass man mich mit anderen Augen sieht. Dass man nicht mehr Antonia, die Journalistin, die Freundin, die in vielen Bereichen mutige Person, sieht, sondern vor allem nur noch Antonia mit der Angst. Und ich scheue die Verurteilung.

Trotzdem wage ich es irgendwann und spreche zaghaft darüber. Sage nicht mehr, dass ich keine Zeit habe, sondern dass ich eine Angsterkrankung habe und die Veranstaltung deshalb nicht besuchen kann. Dass es mir gerade nicht gut geht, weil ich am Rand einer Panikattacke stehe, und es mir helfen würde, an die frische Luft



## STÄRKE UND SCHWÄCHE SCHLIESSEN SICH NICHT AUS.

Erfahren Sie  
hier mehr über  
Angststörungen:  
[ikk-classic.de/  
gm-angststoerung](http://ikk-classic.de/gm-angststoerung)



auch eine erfolgreiche Journalistin. Eine Gründerin. Eine Freundin, die gut zuhören kann. Eine tolle Ehefrau. Eine wunderbare Schwester. Ein Mensch mit vielen Facetten. Und so wie alle Menschen bin auch ich mal stark und mal schwach. Niemand von uns ist 24/7 immer nur stark. Wir alle erleben Verluste, Trauer, Kummer, Tage, an denen wir uns schwächer fühlen als sonst. Und manche von uns haben eben kleine wie große Krisen, die sie meistern müssen. Nur weil diese nicht immer sichtbar sind, sind sie nicht minder schwer.

Im Gegenteil: Wer sich eingesteht, gerade eine Krise zu haben, sich Hilfe sucht, sich mit den Themen auseinandersetzt und sein Bestes gibt, ist stark.

Die Offenheit hat mir geholfen, besser verstanden zu werden. Sie hat mir geholfen, zu erfahren, dass ich nicht allein bin mit meiner Angst. Dass wir alle nur viel zu wenig darüber reden. Ich habe gelernt, dass die Angst ein Teil von mir ist, sie mich aber nicht komplett ausmacht. Und dass die Angst und ihre Herausforderungen leichter werden, wenn man sie teilt. Je offener ich mit meiner Angst umgehe, je mehr ich akzeptiere, dass die Angst zu mir gehört, ich einen Umgang mit ihr finden muss, desto weniger nimmt sie Einfluss auf mein Leben. Denn: Monster werden kleiner, wenn man über sie spricht.

zu gehen. Zuerst ist es mein Freundeskreis, später das Arbeitsumfeld. Und irgendwann schreibe ich ein ganzes Buch über das Leben mit der Angst.

Und es passiert – nichts. Im Gegenteil: Die Reaktionen sind liebevoll, verständnisvoll und oftmals anerkennend. „Toll, dass du darüber sprichst“, höre ich nicht selten. Plötzlich stehe ich nicht mehr allein am Rand einer Veranstaltung, sondern mit Menschen, die sich um mich sorgen. Die sichergehen wollen, dass es mir gut geht. Bei denen ich ich sein kann.

Viel wichtiger ist jedoch, wie ich mich fühle – nämlich gut. Ich merke, wie eine Last von mir abfällt. Nicht nur, dass ich plötzlich zu 100 Prozent ich sein kann, ich weiß, dass ich auch in einer Angstsituation einfach die Angst beim Namen nennen kann. Und Hilfe bekomme. Oder einfach nicht mehr eine Maske aufsetzen muss.

Nicht alle verstehen meine Offenheit, nicht jede oder jeder kann damit umgehen. Aber das ist okay.

Mein wichtigstes Anliegen: Stärke und Schwäche schließen sich nicht aus. Ich bin nicht nur Antonia, die Angst hat. Ich bin



**ANGSTPHASE**  
In ihrem Buch beschreibt Antonia Wille ihren Weg zu einem freien Leben.



# AKTIV WERDEN,

## GESUND INS LEBEN STARTEN

In der Schwangerschaft unterstützt die IKK classic Sie besonders intensiv. Ob durch Vorsorgeuntersuchungen, Mineralstoffe, unser BabyCare-Programm oder die Hebammenrufbereitschaft – Mutter und Kind begleiten wir über die Geburt hinaus. So können eventuelle Risiken, Erkrankungen oder Komplikationen früh erkannt und – falls nötig – rechtzeitig behandelt werden.



[ikk-classic.de/  
gm-vorsorge-  
schwangerschaft](https://www.ikk-classic.de/gm-vorsorge-schwangerschaft)



## DIE KLEINEN STARK MACHEN

Mit unserem Präventionsprogramm begleiten wir Kinder auf ihren ersten Schritten in ein gesundes Leben. In der Kita können wichtige Grundlagen für den Lebensstil gelegt und die Gesundheit der Kinder gefördert werden. Darum unterstützen wir Einrichtungen beim Aufbau gesundheitsfördernder Strukturen – durch Sport und Bewegung oder gesündere Mahlzeiten. Damit erreichen wir auch Eltern und pädagogische Fachkräfte.



[ikk-classic.de/  
gm-die-kleinen-stark-machen](https://www.ikk-classic.de/gm-die-kleinen-stark-machen)



## RAKUNS – GESUNDES KLASSENZIMMER

Zusammen mit der Stiftung Kindergesundheit macht sich die IKK classic für die Gesundheitsbildung an Grundschulen stark. Experimente, Comics und Spiele vermitteln den Kids Wissen rund um Bewegung, Entspannung, Ernährung, Selbstwahrnehmung und Medien. Im RAKUNS-Familien-Newsletter erhalten Sie außerdem Gesundheits-Tipps für zu Hause.

[ikk-classic.de/  
gm-rakuns](https://www.ikk-classic.de/gm-rakuns)



# 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/  
gm-aktiv-tage](https://www.ikk-classic.de/gm-aktiv-tage)



## FIT MIT ONLINE-KURSEN

Von der Diabetesprävention bis zum Rückenschmerz – wir unterstützen Sie auch virtuell dabei, Ihre Gesundheit zu erhalten. So bleiben Sie zeitlich und räumlich flexibel und können in Ihren eigenen vier Wänden oder sogar vom Urlaubsort aus Stress abbauen, Ihre Ernährung nachhaltig verbessern oder mit Gleichgesinnten Ihre Muskeln stärken.

[ikk-classic.de/gm-kurse](https://www.ikk-classic.de/gm-kurse)

## VORSORGEKUREN

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.

[ikk-classic.de/  
gm-vorsorgekur](https://www.ikk-classic.de/gm-vorsorgekur)



## UND WO STEHEN SIE?

Diese und viele weitere Leistungen, die vielleicht auch genau zu Ihrer Lebensphase passen, finden Sie hier:

[ikk-classic.de/  
gm-leistungen](https://www.ikk-classic.de/gm-leistungen)



## 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.\*

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung <sup>3</sup>
	Grundvergütung (gezahlter Jahresbetrag)	Variable Bestandteile <sup>1</sup> (gezahlter Jahresbetrag)	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten (jährlich aufzuwendender Betrag)	Zuschuss zur privaten Versorgung (jährlich aufzuwendender Betrag)	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung <sup>2</sup> (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)	
<b>Vorstandsvorsitzender</b> 01.01.2022–31.12.2022	240.000 €	32.988 €	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen 67.086 €	–	7.939 €	–	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen (B 11)	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen (B 11)	348.013 €
<b>Stellv. Vorstandsvorsitzender</b> 01.01.2022–31.12.2022	235.000 €	31.062 €	Zuschuss zur Altersvorsorge 35.000 €	–	4.783 €	–	6 Monate Übergangsgeld in Höhe Grundvergütung unter Anrechnung anderweitigen Erwerbs	Amtsentbindung/ Fusionen: 6 Monate Übergangsgeld in Höhe Grundvergütung unter Anrechnung anderweitigen 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.\*

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung <sup>3</sup>
	Grundvergütung (gezahlter Jahresbetrag)	Variable Bestandteile <sup>1</sup> (gezahlter Jahresbetrag)	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten (jährlich aufzuwendender Betrag)	Zuschuss zur privaten Versorgung (jährlich aufzuwendender Betrag)	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung <sup>2</sup> (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)	
<b>Vorstandsvorsitzende</b>	262.000 €	–	49.166 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.166 €
<b>Stv. Vorstandsvorsitzender</b>	254.000 €	–	71.807 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.807 €
<b>Mitglied des Vorstands</b>	250.000 €	–	30.118 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.118 €

<sup>1</sup> tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

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

<sup>3</sup> 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 **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, Stefanie Müller; Illustration: Tim Bradford/ Die Illustratoren S. 2: Anna Schroll/Fotogloria S. 3 Illustration: Tim Bradford/Die Illustratoren S. 4–5: IKK classic (1), Getty images (1); Illustrationen: Shutterstock (2), Stiftung viamedica (1) S. 6–11: Melina Mörsdorf (4), Asklepios Klinik St. Georg/Torben Röhrich (3); Illustrationen: Shutterstock S. 12–15: Stocksy (1), Photocase (1), Stefanie Müller (2), Antonia Wille (1), Shutterstock (1) S. 16–17 Illustrationen: Shutterstock S. 19: Michelle Jekel (1) Getty Images (1); Illustration: IKK classic S. 20 Illustration: Clo'e Floirat/Sepia



## WUSSTEN SIE, DASS...



Eine Übersicht aller Folgen gibt es hier: [ikk-classic.de/gm-podcast](https://ikk-classic.de/gm-podcast)

### 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 Diabetes-typen, Symptomen, Behandlungsmethoden und Tipps, wie die Erkrankung vermieden werden kann. Eine praktische Auflistung aller Leistungen und Services der IKK classic zum Thema sowie hilfreiche Organisationen und Selbsthilfegruppen finden sich obendrein.



Hier geht es zur Seite mit allen Infos: [ikk-classic.de/gm-diabetes](https://ikk-classic.de/gm-diabetes)

## 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 ...

VON ÜBER 330.000 ANTRÄGEN AUF ZAHNERSATZ 95% GENEHMIGT WURDEN?

... ODER 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/gm-qualitaetsbericht](https://ikk-classic.de/gm-qualitaetsbericht)



ZU GUTER LETZT

# IN JEDEM FALL BESSER BERATEN

Sabine joggte wie jeden Tag mit Hund Rüdiger um den Block. Als sie plötzlich ...



1.

2.



... 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.

6. 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.



7. 6 Wochen später Die Fachärztin

konnte Sabine kompetent weiterhelfen, dank Physiotherapie ist sie nun auch ohne Operation wieder fit – sehr zur Freude von Hund Rüdiger.



Alle Informationen zu unserer Facharzt-Suche und -Vermittlung:  
[ikk-classic.de/gm-betterdoc](http://ikk-classic.de/gm-betterdoc)

Kostenfreie BetterDoc-Hotline: 0800 444 6 999