

GESUND. MACHEN.

Januar 2023

Mein Magazin der IKK classic



FAMILIENBANDE

Wie eine Familie das Leben mit Trisomie meistert



SCHWERPUNKT

BERUF ALS BERUFUNG

Viele Gründe sprechen für eine Karriere im Handwerk. Wie junge Menschen mit einer Ausbildung ihre berufliche Erfüllung finden

BESUCHEN
SIE UNS AUF

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

**RUNDUM
ABGESICHERT**
Mit dreifachem IKK Bonus
privat Zusatzversichert





LIEBE LESERINNEN UND LESER

Haben Sie eigentlich Ihren Traumjob gefunden? Wenn Sie zu den Glücklichen gehören, dann wissen Sie auch: Selbst der beste Job der Welt macht nicht jeden Tag Spaß. Doch das Ziel, möglichst einen Beruf auszuüben, der **mehr Berufung als einfach nur eine Arbeit** ist, haben wir alle. Auch die vielen jungen Menschen, die in diesem Jahr vor ihrer Berufswahl stehen. Die Auswahl ist riesig. Berufsstarter werden heiß umworben, denn der zunehmende Fachkräftemangel macht Unternehmen branchenübergreifend zu schaffen.

„Irgendwas mit Medien“ geben viele Schüler auf die Frage nach dem Berufswunsch an. Woran dabei wohl die wenigsten denken: an eine Ausbildung im Handwerk. Warum eigentlich nicht? Automation, Networking, Marketing, Einsatz von Drohnen, 3-D-Drucker und faszinierende Planungs- und Gestaltungssoftware haben in den meisten klassischen Handwerksberufen längst Einzug gehalten. Die Verbindung traditioneller Handwerksarbeit und moderner Technik macht eine Karriere im Handwerk attraktiver denn je. Übrigens: Eine Studie der IKK classic und der Deutschen Sporthochschule Köln zeigte 2021 sogar, dass **Handwerker aktiver und gesünder leben** als viele andere. Derzeit erfolgt eine Aktualisierung der Studie. Die neuen Ergebnisse werden am 8. März auf der „Zukunft Handwerk“ in München erstmals vorgestellt.

Lernen Sie in dieser Ausgabe einige junge Menschen kennen, die ihre Zukunft im Handwerk schon gefunden haben. Sie erzählen, was sie an ihrem Beruf begeistert. Aber auch Meister und Firmenchefs berichten, warum eine Ausbildung im Handwerk eine gute Wahl ist.

Ihr Frank Hippler
Vorstandsvorsitzender der IKK classic

NOCH MEHR INFOS



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



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



Facebook
facebook.com/ikkclassic



Instagram
instagram.com/ikkclassic



YouTube
youtube.com/ikkclassic



Pinterest
pinterest.de/ikkclassic



TikTok
tiktok.com/ikkclassic



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

ikk-classic.de/newsletterABO

AB INS MAGAZIN

- 3** TIPPS & TRENDS
- 4** VON UNS FÜR SIE
- 6** SCHWERPUNKT
WENN DER BERUF ZUR BERUFUNG WIRD
Ausbildung im Handwerk
- 12** LEBEN MIT TRISOMIE
- 16** BONUSPROGRAMM
- 18** WUSSTEN SIE, DASS ...
- 20** ZU GUTER LETZT

NACHHALTIG IM WINTERSPORT

SCHNEEBEDECKTE HÜGEL UND KLIRRENDE KÄLTE: VIELE ZIEHT ES AUCH IN DIESER SAISON WIEDER RAUS ZUM WINTERSPORT. DER SPASS KOMMT KAUM ZU KURZ – ABER KÖNNEN WIR UNSER WINTERVERGNÜGEN AUCH NACHHALTIG GESTALTEN?

UMWELTFREUNDLICHE ANREISE

Je näher ein Wintersportgebiet liegt, desto geringer ist die Umweltbelastung durch die Anreise. Viele Wintersport-Fans reisen mit dem Auto an. Und das, obwohl eine Vielzahl von Skigebieten in den Alpen sehr gut per Bahn erreichbar ist. Zusätzliche Rücksicht aufs Klima können Sie nehmen, wenn Sie eine längere Wintersport-Zeit einplanen anstatt viele kleine Reisen.

KLIMAFREUNDLICHE UNTERKÜNFTE

Bei der Suche nach dem passenden Hotel für Ihren Winterurlaub können Sie gezielt nach Unterkünften suchen, die umweltfreundliche Angebote bereithalten. So gibt es bestimmte Zertifikate, wie z. B. Viabono, das Schweizer Siegel ibex fairstay oder das Österreichische Umweltzeichen, die besonders ressourcenschonende Unterkünfte auszeichnen. Wählen Sie die einfache Hütte und nicht das Luxushotel.

EIN NACHHALTIGES SKIGEBIET WÄHLEN

Grundsätzlich sind kleinere Skigebiete zu empfehlen. Hier fällt der Umfang an dafür notwendigen Waldrodungen nicht ganz so stark aus. Auch werden entsprechend weniger Bergbahnen und Schneekanonen genutzt. Skigebiete in oberen Höhenlagen müssen seltener auf künstliche Beschneigung zurückgreifen.

RUNTER VOM BERG

Haben Sie schon einmal Langlauf probiert? Hier ist keine Rodung nötig, sondern Loipen werden durch die Natur gezogen. Bleiben Sie dabei in den vorgegebenen Spuren, um die umliegende Natur nicht zu belasten. Aber auch bei einer Schneeschuhwanderung kann man die Winterlandschaft genießen, ohne die Pflanzen- und Tierwelt zu beeinträchtigen.



MIT WIRKUNG DURCH DEN WINTER

Von erweiterter Darmkrebsvorsorge bis zu einer Erhöhung des Zuschusses im Bonusprogramm: Im kommenden Jahr baut die IKK classic ihre Leistungen für Sie weiter aus.



NOCH MEHR ZUSCHUSS

Tolle Neuigkeiten beim IKK Bonus: Ab 2023 wird der Zuschuss gleich dreimal so hoch wie der Geldbonus. Dadurch können Sie bis zu 100 Prozent der Kosten für Ihre private Zusatzversicherung von der IKK classic bezuschussen lassen (mehr dazu auf S. 16–17).

Wer regelmäßig Sport treibt, seine Impfungen auffrischt oder zur Vorsorge geht, kann sich mit dem IKK Bonus belohnen. Je nach Maßnahme gibt es fünf, zehn oder 25 Euro. Die Anzahl der Maßnahmen ist unbegrenzt – je aktiver Sie am Programm teilnehmen, desto lauter klingelt es in Ihrem Portemonnaie. Dabei haben Sie die Auswahl zwischen einem Geldbonus oder einem Zuschuss zu bestimmten

Leistungen. Dieser Zuschuss ist ab dem Teilnahmejahr 2023 dreimal so hoch wie der Geldbonus und kann für die Finanzierung einer privaten Zusatzversicherung genutzt werden: ob Auslandsreisekrankenversicherung, Kranken- oder Pflegezusatzversicherung, Berufsunfähigkeits- oder Unfallversicherung. Alternativ können Sie sich den Erwerb eines Fitnesstrackers, die aktive Teilnahme an

Sportveranstaltungen, einen Geburtsvorbereitungskurs für Partnerin oder Partner, die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs, Baby- und Kinderschwimmen, einen Eltern-Baby-Kurs oder eine Zyklus-App zur Erfüllung eines Kinderwunsches bezuschussen lassen.

Durch die zusätzliche Ausweitung der Maßnahmen um die erweiterte Darmkrebs- und Hautkrebsvorsorge ist die Teilnahme am Bonus gerade für jüngere Versicherte nochmals attraktiver geworden.

Weitere Informationen und Rechenbeispiele zum IKK Bonus finden Sie unter [ikk-classic.de/bonusprogramm](https://www.ikk-classic.de/bonusprogramm)



ZÄHNE ZEIGEN

Regelmäßige Zahnpflege zu Hause reicht nicht immer aus, um lästigen Zahnstein und Karies vorzubeugen. Zeit für die professionelle Zahnreinigung.

Ein- bis zweimal im Jahr wird eine professionelle Zahnreinigung empfohlen, um Zähne und Zahnfleisch gründlich zu säubern. Versicherte der IKK classic können sich hierfür im Rahmen der finanziellen Erstattung für Versicherte einen Teil der Kosten einmal jährlich, bis maximal 40 Euro pro versicherte Person, zurückholen.

Übrigens: Wussten Sie, dass über DentNet eine professionelle Zahnreinigung kostenfrei möglich ist?

Mehr unter: [ikk-classic.de/pzr](https://www.ikk-classic.de/pzr)

ERWEITERTE DARMKREBSVORSORGE

Die Darmkrebsvorsorge ist richtig und wichtig. Daher beteiligt sich die IKK classic an den Kosten für eine Untersuchung auf Darmkrebs für unter 50-Jährige.

Wenn Sie das 50. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, aber bereits bestehende Risikofaktoren auf eine drohende Erkrankung hinweisen, unterstützt Sie die IKK classic ab dem neuen Jahr mit einem Zuschuss für den immunologischen Stuhltest. Hierbei wird der Stuhl auf verborgenes Blut untersucht. Die erweiterte Darmkrebsvorsorge ist ab dem Teilnahmejahr 2023 auch bonusfähig.

Mehr zu Angebot und Verfahren unter:
[ikk-classic.de/darmkrebsvorsorge](https://www.ikk-classic.de/darmkrebsvorsorge)



GANZHEITLICH HEILEN

Mehr und mehr Menschen möchten – neben der klassischen Schulmedizin – weitere Heilmethoden ausprobieren. Besonders beliebt ist hierbei die Osteopathie. In der Osteopathie wird der Körper ganzheitlich betrachtet und unterschiedlichste Beschwerden, wie z. B. Bandscheibenvorfälle, Muskelverletzungen, aber auch Verspannungen oder Migräne, behandelt. Als ergänzende Methode kann die Behandlung durch Osteopathin oder Osteopath sinnvoll sein, weshalb sich Versicherte der IKK classic die Kosten für diese Leistung bis zu 160 Euro (viermal 40 Euro) im Jahr erstatten lassen können.

Mehr zum Angebot: [ikk-classic.de/osteopathie](https://www.ikk-classic.de/osteopathie)



SCHWERPUNKT

WENN DER BERUF ZUR BERUFUNG WIRD



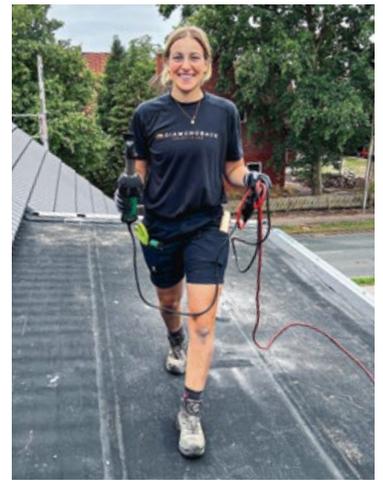
MIT LEIDENSCHAFT
Sina Klein findet im Handwerk ihre berufliche Erfüllung.

„ICH BIN AN DER AUSBILDUNG ENORM GEWACHSEN – UND ICH HABE SOFORT MEIN EIGENES GELD VERDIENT.“

Sina Klein
Dachdeckergezellin

FRAUENPOWER

Auf der Baustelle steht Sina Klein ihren männlichen Kollegen in nichts nach.



STARKES TEAM

Den Betrieb ihres Vaters will Dachdeckerin Sina Klein später einmal übernehmen (unten).



A

Persönliche Erfüllung, gutes Geld und volle Auftragsbücher: Viele Vorzüge sprechen für eine Karriere im Handwerk. Gesellen, Meister und Firmenchefs geben Einblick, warum eine Ausbildung oft die bessere Wahl ist und weshalb das Handwerk auch in Zukunft goldenen Boden haben wird.

Aktiv und an der frischen Luft wollte sie sein. Mit Menschen in Kontakt kommen – aber bitte nicht zu vielen. Und nach der Arbeit ihr Tagwerk sehen und anfassen können. Fragt man Sina Klein, warum sie sich für eine Ausbildung im Handwerk entschieden hat, sprudeln die Sätze aus ihr heraus. Hat sie ihre Entscheidung je bereut? „Keine Sekunde“, sagt die 22-jährige Dachdeckerin aus dem niedersächsischen Celle. „Ich könnte heute mit meinen eigenen Händen theoretisch ein ganzes Haus bauen. Für Elektrik und Heizung bräuchte ich Expertenunterstützung, aber ansonsten habe ich das Wissen und kann alle Maschinen bedienen.“

Bis Anfang 2022 machte Klein ihre Ausbildung als Dachdeckerin im elterlichen Fünf-Personen-Betrieb. Mit ihrem Vater ging sie auf die Baustelle, ihre Mutter arbei-

tet im Büro des Unternehmens, wie es das zu Zehntausenden in Deutschland gibt. Irgendwann will Sina Klein den Betrieb übernehmen. Doch der Reihe nach.

Wie alle jungen Menschen stand sie nach ihrem Schulabschluss 2019 vor der Frage, welchen Weg sie beruflich einschlagen sollte. Als Handwerkerkind hatte sie bereits Erfahrung auf der Baustelle gesammelt. Doch mit einem Abitur hätte sie auch ein Studium beginnen können – wie viele ihrer Schulfreundinnen. Die Entscheidung fiel ihr dennoch nicht schwer. „Jede Baustelle ist anders, laufend stand ich vor neuen Herausforderungen und habe immer andere Maschinen kennengelernt. Das hat mich sehr gereizt“, sagt sie heute. „Ich bin an der Ausbildung enorm gewachsen – und ich habe sofort mein eigenes Geld verdient.“

Die größte Umstellung zum Schulalltag? Vor allem waren das die skeptischen Kommentare, die ihr zum Start der Ausbildung hin und wieder begegneten: „Gerade als Frau im Handwerk muss >

PROFI AM WERK

Karosseriebauer
Aaron Kukic erreicht
mit seinen Videos
auf Instagram
Hunderttausende
Menschen.

➤ man sich erst mal beweisen. Ich denke, dass man mir am Anfang weniger zgetraut hat als einem männlichen Kollegen – mein Papa natürlich nicht.“

Seit einigen Monaten macht Sina Klein ihren Meister, den sie bald abschließen möchte. Die Fortbildung bringt einige Vorteile und Freiheiten mit sich. Sie kann dann selbst Lehrlinge ausbilden und höhere Stundensätze aufrufen.

HANDWERKER SIND STOLZ AUF IHREN BERUF

Als Abiturientin im Handwerk ist Sina Klein aber noch immer die Ausnahme. Nur fünf Prozent der Schülerinnen und Schüler mit Hochschulreife entscheiden sich für eine Handwerksausbildung. Und das, obwohl die Zufriedenheit in der Branche besonders groß ist, wie Forschende der Uni Göttingen in einer Studie herausgefunden haben. Aus ihr geht hervor, dass 81 Prozent der Handwerkerinnen und Handwerker in ihrem Beruf auch ihre Berufung sehen. Bei den Befragten mit Abitur liegt dieser Wert mit 84 Prozent sogar noch höher. Auch eine repräsentative Studie der IKK classic in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln zeigte im Sommer 2021: Rund 83 Prozent der Menschen im Handwerk sind stolz auf ihren Beruf. Sie schätzen die Abwechslung, den Kontakt zu anderen Menschen und die Kreativität, die ihnen das Handwerk ermöglicht. Über 80 Prozent gaben zudem an, anderen Menschen mit ihrem Beruf zu helfen.

Auch der Karosserie- und Fahrzeugbauer Aaron Kukic aus dem beschaulichen Munderkingen im Alb-Donau-Kreis in Baden-Württemberg hat in seinem Beruf seine Berufung gefunden. Der 28-Jährige bedauert, dass ein Akademikerberuf oft noch immer als Maß der Dinge gelte. „Der Ruf des Handwerks hat sich zwar etwas gebessert – aber einige Vorurteile



**„ICH BIN
ÜBERZEUGT:
DAS HANDWERK
WIRD IMMER
GOLDENEN
BODEN HABEN.“**

Aaron Kukic
Karosserie- und Fahrzeugbauer
aus Munderkingen



halten sich hartnäckig“, sagt er. Eines davon: Handwerker würden weniger verdienen als Studierende. Dabei gebe es zahlreiche Weiterbildungen, die einem immer neue Möglichkeiten eröffneten. „Die Nachfrage nach guten Handwerkern wird wegen des Fachkräftemangels weiter steigen. Ich bin überzeugt: Das Handwerk wird immer goldenen Boden haben.“

Bereits als Kind half Aaron Kukic gelegentlich im elterlichen Betrieb mit – aus Begeisterung für Autos. Die Ausbildung, sagt er, lag schließlich auf der Hand. Vor allem faszinierte ihn die Kombination aus Theorie und Praxis. Er hatte die Möglichkeit, Gelerntes direkt praktisch anzuwenden. Mit seiner Faszination für Autos steht

er nicht allein, sondern teilt sie heute buchstäblich mit Hunderttausenden Menschen. Regelmäßig postet er auf Instagram Eindrücke von seinen Projekten in der Werkstatt, wie er Fahrzeugteile fachgerecht instand setzt. Seine Videos werden tausendfach gelikt, über eine Viertelmillion Fans folgen ihm auf seinem Kanal. Einen Königsweg für die richtige Berufsentscheidung kann er ihnen nicht nennen. Seine Empfehlung aber: Mit einem Schnupperpraktikum finden Schülerinnen und Schüler in der Regel schnell heraus, ob dieser oder jener Handwerksberuf der richtige sein kann. „Normalerweise wissen die meisten Praktikanten nach wenigen Tagen, was ihnen liegt und was nicht.“



VORBILDFUNKTION
Als „Mister Handwerk 2022“ möchte Aaron Kukic den Nachwuchs fürs Handwerk begeistern.



DAS HANDWERK VERMITTELT WERTE, DIE FÜR'S LEBEN WAPPEN

In einer sich scheinbar immer schneller drehenden Welt sehnen sich manche genau nach dem Gegenteil – und peilen deshalb eine Ausbildung in einem Traditionshandwerk an. Zu den angesehensten gehört die Uhrmacherei. Wer eine Laufbahn in diesem Gewerk ins Auge fasst, stößt bei seiner Recherche unweigerlich auf Glashütte, ein winziges Städtchen eine knappe Autostunde südlich von Dresden. Seit 175 Jahren werden dort beste Armbanduhren gefertigt. Viele Arbeitsschritte finden noch heute so statt wie damals. Um hochpräzise Instrumente zu fertigen, braucht es vor allem Ruhe und Geduld. Und natürlich die Fertigkeiten, die in einer guten Ausbildung erworben werden. Im Zentrum für mechanische Armbanduhren findet sich auch die renommierteste Uhrmacherschule des Landes. Selbst die Schweizer schickten einst ihre Kinder hierher nach Glashütte, damit sie das Handwerk von der Pike auf lernten.

Das Gesellenstück für die Absolventen ist mit der Tangente eine vielfach, auch international ausgezeichnete Uhr des im Ort ansässigen Herstellers Nomos. Geschäftsführer Uwe Ahrendt ist stolz auf den Nachwuchs des Ortes: „Wer >

»» HANDWERKER SIND **AKTIV UND LEBEN GESUND**

Während viele Deutsche zunehmend über Bewegungsmangel und Stress klagen, gilt das für Handwerkerinnen und Handwerker nicht. Viele von ihnen sind in Beruf und Freizeit aktiver und setzen Bewegung und Sport zur Stressbewältigung ein. Das zeigte eine Studie der IKK classic in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule

Köln im Sommer 2021, welche die psychische und physische Gesundheit von 2.000 Handwerkerinnen und Handwerkern untersuchte. Und obwohl das Handwerk einer der körperlich anspruchsvollsten Berufszweige ist, führt das nicht zu weniger Sport und körperlicher Aktivität in der Freizeit. Im Gegenteil: Handwerkerinnen und Handwerker bewegen sich viel. Ein weiteres Ergebnis: Auch das Ernährungsverhalten ist positiv. Demnach achten knapp 90 Prozent der Befragten auf eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung.

Aktuell arbeitet die IKK classic an einer Aktualisierung der Studie. Die neuen Ergebnisse werden am 8. März auf der Veranstaltung „Zukunft Handwerk“ in München präsentiert und in einer Podiumsdiskussion vorgestellt.

› an unserer Uhrmacherschule in Glashütte gelernt hat, muss sich um seinen Arbeitsplatz keine Sorgen machen.“ Nach einer Ausbildung hier steht den jungen Uhrmacherinnen und Uhrmachern die Welt der Zeitmesskunst offen.

DEUTSCHE HANDWERKER SIND IM AUSLAND BEGEHRT

Das gilt auch für die Vertreter diverser anderer Zünfte. Denn das Siegel „Made in Germany“ steht rund um den Globus für Qualität. In vielen Ländern werden deutsche Handwerker – nicht zuletzt dank des international anerkannten dualen Ausbildungssystems – gerne genommen und gut bezahlt. Unterstützung bei der Organisation von Aufenthalten, Neugeschäft oder Praktika im Ausland bieten unter anderem die regional verankerten Handwerkskammern. Wer Spaß daran hat, neue Länder und Kulturen kennenzulernen, findet hier eine kompetente Anlaufstelle.

Den Spaß am Job vermittelt Michael Christmann seit Jahren schon den Jüngsten unter uns. In Bonn führt er die Ge-

**„DAS SIEGEL
,MADE IN
GERMANY'
STEHT RUND UM
DEN GLOBUS
FÜR QUALITÄT.“**

Uwe Ahrendt
Geschäftsführer von Nomos



schäfte von Stuck-Belz. Sein fast 30-köpfiges Team hat schon an unzähligen Altbauten in der schönen Altstadt oder der Region rund um die frühere Bundeshauptstadt Hand angelegt. Christmanns Tochter war es, die im Kindergarten vor inzwischen rund 15 Jahren die Leiterin so lange nervte, bis die einem Besuch in Papas Stuckwerkstatt zustimmte.

Seitdem organisiert das Team von Stuck-Belz regelmäßig Besuche. Die Kinder formen kleine Kunstwerke aus Gips und lernen einen winzigen Ausschnitt des Stuckateurberufs kennen. Genug, um Blut zu lecken: „Der fünfjährige Liam hat nach einem Besuch bei uns stolz zu Hause erzählt, er möchte Stuckateur werden“, berichtet Christmann. Den Beruf Stuckateur kannte der kleine Mann damals nicht – was ihn nicht davon abhielt, seinen Traum dennoch zu verfolgen. „Der Besuch bei uns hat Liam und schließlich seine Eltern so sehr beschäftigt, dass sie sogar die WDR-Maus informiert haben. In einem Brief an die Maus hat Liam erzählt, wie gut es ihm gefallen hat und dass die Maus sich das doch auch mal ansehen sollte.“

Zu keinem Zeitpunkt, so Christmann, ist die Berührungsangst vor dem Handwerk und schmutzigen Händen so gering wie im Kindergartenalter. Aber auch Schulklassen sind regelmäßig zu Besuch. „Das Alter“, sagt Christmann, „spielt eine fast untergeordnete Rolle. Denn die Freude, wenn man den ersten Abguss aus



HOHE PRÄZISION

Im sächsischen Glashütte werden feine Uhren per Hand gefertigt.





**„DER FÜNF-
JÄHRIGE LIAM
HAT NACH
EINEM BESUCH
BEI UNS STOLZ
ZU HAUSE
ERZÄHLT, ER
MÖCHTE
STUCKATEUR
WERDEN.“**

Michael Christmann
Geschäftsführer von Stuck-Belz

der Form nimmt, ist fast immer gleich.“ Besuche von Schulklassen sind für den Unternehmer eine gute Gelegenheit, mit Schülern aller Altersklassen ins Gespräch zu kommen. Immer wieder erstaunt den Stuckateurmeister, wie wenige Handwerksberufe die Kinder und Jugendlichen überhaupt noch kennen. Nur mit Mühe und Unterstützung der Lehrkräfte kämen am Ende mehr als zehn verschiedene Berufe zusammen, obwohl im Handwerk über 130 Ausbildungsmöglichkeiten existieren.

DIGITALISIERUNG KOMMT BEIM NACHWUCHS GUT AN

Was die meisten Handwerksberufe eint: Fast überall halten mittlerweile digitale Helfer Einzug. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig: Projekte werden lückenlos dokumentiert, am Bau wird digital oder mit Unterstützung von Drohnen vermessen und in immer mehr Gewerken

kommt auch der 3-D-Drucker zum Einsatz – so auch bei Stuck-Belz. „Alle Kolleginnen und Kollegen sind untereinander vernetzt, jeder arbeitet bei uns mit einem iPhone.“ Gerade beim Nachwuchs kommt so viel Technik gut an. Stuckateur Christmann und sein Team testen regelmäßig, welche technologischen Neuerungen für ihre Arbeit wirklich sinnvoll sind. Auch Dachdeckerin Sina Klein ist immer wieder auf Messen und Konferenzen unterwegs – auf der Suche nach Maschinen und Simulatoren, welche die Arbeit am Bau erleichtern können. Die Meisteranwärterin denkt heute schon an die Arbeit von morgen. Dazu gehört auch der Plan, einmal den Betrieb ihres Vaters zu übernehmen, von dem sie in den vergangenen Jahren so viel gelernt hat. Während viele Chefinnen und Chefs in Deutschland verzweifelt nach Nachwuchs suchen, hat Sinas Vater in seiner Tochter bereits die optimale Nachbesetzung gefunden. Noch ein Vorteil des Handwerks: Die Chancen auf Selbstständigkeit stehen nach einer Ausbildung oft besser als nach einem Studium. Ob als Gründerin oder Gründer oder aber indem man einen Betrieb übernimmt, der bereits erfolgreich am Markt besteht. <

TRADITION
Seit der Gründung 1948
gingen bei Stuck-Belz
in Bonn weit über 100
Azubis in die Lehre.



SPASS IM HANDWERK
Stuckateur Christmann
veranstaltet regelmäßig
Workshops für Kinder
und Jugendliche.



NACH DER GEBURT

Esther war erst mal
nur eines wichtig:
dass er leben wird.

[#VIELFALTMACHTGESUND](#)

GESUND MIT EINEM CHROMOSOM MEHR

Eines von 800 Kindern weltweit wird heute mit Trisomie 21 geboren. Auch der heute vierjährige Aaron ist davon betroffen. Dass es zwischen Behinderung, Gesundheit und Lebensglück keinen Widerspruch geben muss, zeigt seine Geschichte.

A

An die ersten Tage mit ihrem neugeborenen Sohn Aaron erinnert sich Esther Meinel-Zottl noch ganz klar. „Wir haben ihn angeschaut und gesagt: Das ist das perfekte Baby“, so beschreibt die 41-Jährige ihr Wunschkind. Diese ersten Augenblicke mit dem Neugeborenen schenken der ganzen Familie, ihrem Mann und den beiden älteren Töchtern, eine tiefe Verbundenheit. Esther ist bis heute dankbar für diese sorgenfreien Momente.

Wenige Tage später folgte die Diagnose aus dem Labor: „Ein Glück, das Kind ist so weit gesund. Es hat nur ein Chromosom mehr“, so kommunizierte die Ärztin es damals. Trisomie 21, auch Downsyndrom genannt, lautete die Diagnose – eine Variante des 21. Chromosoms, das bei Betroffenen dreimal vorhanden ist anstatt nur zweimal wie bei der Mehrheit der Bevölkerung. Häufig mündet die Diagnose Trisomie 21 während der Schwangerschaft in deren Abbruch.

Dass es bei Esther und ihrem Sohn Aaron anders kam, hat viele Gründe. „Aaron war ein absolutes Wunschkind“, erzählt Esther. „Ich war so froh, dass nach einer vorangegangenen Fehlgeburt mit damals 37 Jahren noch einmal ein Leben in mir heranwuchs. Ich wäre nie auf die Idee gekommen, das zu hinterfragen.“ Schon seit ihrer Kindheit hatte Esther regelmäßigen Kontakt zu Menschen mit Behinderung und studierte später Sozialpädagogik. Auch ihre Eltern waren in der sozialen

Arbeit tätig, Menschen mit leichten geistigen Behinderungen gingen in ihrer Familie ganz natürlich ein und aus. Schließlich gebar ihre Schwester mit Mitte 20 einen Sohn, bei dem im Lauf der ersten Lebensjahre ein sehr seltener genetischer Defekt festgestellt wurde. „Ärzte sagten uns nach der Geburt von Aaron manchmal, dass er sich mit uns die ideale Familie ausgesucht habe“, lacht Esther heute.

So viele Berührungspunkte zu Menschen mit Behinderung haben andere werdende Eltern selten. Darum trifft die Diagnose, dass sie ein Kind mit Behinderung erwarten oder geboren haben, die meisten völlig unvorbereitet. Auch medizinisches Personal ist mit der Verantwortung, eine solche Botschaft überbringen zu müssen, häufig überfordert.

GERECHTEN ZUGANG SCHAFFEN

Fakt ist: Der technologische Fortschritt verlangt werdenden Eltern, aber auch der Gesellschaft immer häufiger schwierige medizinische und ethische Entscheidungen ab. Im vergangenen Jahr erreichte die Debatte ihren vorläufigen Höhepunkt. ➤

DIE FAMILIE

Aaron mit seinen beiden Schwestern und Eltern.

„WIR HABEN IHN ANGESCHAUT UND GESAGT: DAS IST DAS PERFEKTE BABY.“

Esther Meinel-Zottl

Fotografin und Sozialpädagogin



#VORURTEILEMACHENKRANK #VIELFALTMACHTGESUND

➤ Dazu trug eine neue Gesetzeslage bei, die den Zugang zu medizinischem Wissen gerechter machen soll: Im Frühjahr 2022 erklärte die Bundesregierung, den nicht invasiven Bluttest auf Trisomie 21, 18 und 13 zur gesetzlichen Krankenkassenleistung. Dass diese Entscheidung dazu führen könnte, dass Menschen mit Trisomie 21 in unserer Gesellschaft noch seltener werden, ist mit Blick auf Nachbarländer wie Dänemark, wo der Test schon länger eine Kassenleistung ist, relativ wahrscheinlich, betonen Kritiker. Sie sehen darin ein verheerendes Signal an Menschen, die in unserer Gesellschaft mit Behinderungen leben und sich immer weniger willkommen fühlen.

Dass es aber nicht so kommen muss, davon sind viele Medizinethiker überzeugt. Den Schlüssel sehen sie in guter Aufklärung und Informationen. Je mehr Beratungsangebote existierten, sagte der Humangenetiker Christian Netzer auf einer Veranstaltung des Deutschen Ethikrats im vergangenen Frühjahr, desto geringer sei die ansonsten sehr hohe Abbruchrate von Schwangerschaften nach auffälligen Befunden.

KEINE GARANTIE AUF EIN GESUNDES LEBEN

Für Eltern kann der Test zu einem emotional belastenden Dilemma werden. Schon in der frühen Schwangerschaft müssen sie entscheiden, welche Untersuchungen sie an ihrem ungeborenen Kind durchführen lassen wollen. Hilfestellung dabei leisten Gynäkolog:innen und Pränatalmediziner:innen wie Prof. Dr. Alexander Scharf. Er beantwortet auch Fragen dazu, wann ein solcher Test überhaupt sinnvoll ist. Denn nicht jede Schwangere hat das gleiche Risiko, ein Kind mit Fehlbildung zu gebären. Risikofaktoren können ganz unterschiedlicher Natur sein – das Alter etwa, Körpergewicht, Vorerkrankungen oder besondere medizinische Behandlungen aus der Vergangenheit, wie etwa eine Chemotherapie.

Gerade in einem leistungsorientierten Umfeld stehen werdende Eltern unter hohem Druck. „Den Anspruch auf Perfektion sehen wir tagtäglich in unserer Praxis“, sagt Scharf. „Wir können zwar mittlerweile genetische Auffälligkeiten an jeder Stelle gezielt überprüfen. Eine pauschale Aussage, dass alles gut wird, können wir

als Ärzte aber nicht leisten. Dafür müssten wir bei jedem Kind alle 20.000 Gene einzeln analysieren. Das würde eine unangemessene Überfrachtung der medizinischen Kapazitäten und Kosten im Gesundheitswesen bedeuten.“

Doch nur drei Prozent der Kinder kommen in Deutschland mit Fehlbildungen auf die Welt. Darüber gilt es Eltern aufzuklären und sie mit gesicherten Informationen über die Gesundheit ihres Kindes zu versorgen. Doch eine Schwangerschaft, gerade die erste, bedeutet immer auch Kontrollverlust und Ungewissheit – was viele Frauen verunsichert. Diffuse Sorgen aber werden von kommerziellen Anbietern leicht ausgenutzt, warnen Experten. Mediziner Scharf spricht hier von einem „unethischen Geschäft mit der Angst“. Psychosoziale Beratungsstellen unterstützen Eltern dabei, den Blick von



GESUND UND MUNTER

Aaron ist heute vier Jahre alt. Er entwickelt sich gut – wenn auch langsamer als andere.

AUFGEKLÄRT ENTSCHEIDEN

Im Juli 2022 wurde der nicht invasive Pränataltest (NIPT) auf Trisomien in den Leistungskatalog gesetzlicher Krankenkassen aufgenommen.

Doch die IKK classic lässt ihre Versicherten damit nicht allein.

In Zusammenarbeit mit Experten ist eine umfangreiche Infoseite zur Pränataldiagnostik entstanden.

Mehr Informationen unter:
[ikk-classic.de/pnd](https://www.ikk-classic.de/pnd)





POETISCHE BILDER

Als Fotografin gibt Esther auf Instagram Einblicke in ihr Leben.
@ourlifeinthealps



„EINE PAUSCHALE AUSSAGE, DASS ALLES GUT WIRD, KÖNNEN WIR ALS ÄRZTE NICHT LEISTEN.“

Prof. Dr. Alexander Schar
Pränatalmediziner



LEBENSGLÜCK
Esther ist froh, dass sie erst nach der Geburt von der Diagnose erfuhr.

biologischen Wahrscheinlichkeiten der kindlichen Gesundheit wieder auf sich selbst und das menschliche Miteinander zu richten. Denn Wissenschaft schafft zwar in vielen Fällen Wissen. Doch ob dieses Wissen zum eigenen Lebensglück beiträgt, bleibt eine höchst individuelle Frage und lässt sich nicht vorhersagen. Dass nicht alles in der eigenen Hand liegt, kann viele werdende Eltern auch entlasten.

VIELFALT, DIE GESUND MACHT

Was auch helfen würde: „Eine Gesellschaft, die Menschen mit Behinderung wirklich willkommen heißt und menschlich, praktisch sowie finanziell unterstützt“, sagt Kirsten Hellwig, Sozialpädagogin an einer psychosozialen Beratungsstelle. Esther Meinel-Zottl ist überzeugt, dass alle Menschen von mehr Inklusion profitieren würden – nicht nur Menschen mit Behinderung: „Ich kann nicht in Worte fassen, wie sehr Aaron unser Familienleben bereichert, wie viel wir in den letzten vier Jahren alle von ihm gelernt haben. Er lebt uns mit seiner spontanen Freude so oft ein unbeschwertes, unverkoppftes Verhalten vor.“

Doch sie versteht auch die Ängste, die Eltern zu einem Schwangerschaftsabbruch bewegen. Der Grad der Behinderung ist unterschiedlich und begleitende Erkrankungen wie Herzfehler, Autismus oder Leukämie sind bei Trisomie 21 wahrscheinlicher. Babys, die mit Trisomie 18 oder 13 geboren werden, versterben meist noch im ersten Lebensjahr. Auch das gehört zur Wahrheit. Dass Aaron ohne Organschäden auf die Welt kam, ist keine Selbstverständlichkeit und erfüllt Esther mit großer Dankbarkeit – ein schönes Beispiel dafür, dass es zwischen Gesundheit und Behinderung keinen Widerspruch geben muss. Und dennoch musste Esther in Aarons erstem Lebensjahr wegen Atemwegsinfekten und Atemnot mehrmals um sein Leben bangen.

Was wird in 15, 20 oder gar 30 Jahren sein, wenn der heute vierjährige Aaron erwachsen ist? Das kann sie nicht beantworten – allerdings für keines ihrer drei Kinder. Vielmehr möchte sie sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren und ihren Kindern für die Zukunft vor allem dieses Vertrauen mitgeben: „Du bist gut, so wie du bist!“

RUNDUM ABGESICHERT MIT DEM IKK BONUS

2023 WIRD DER ZUSCHUSS DREIMAL SO HOCH WIE DER GELDBONUS.

Dadurch können Sie sich bis zu 100 % der Kosten für Ihre private Zusatzversicherung, wie Unfall-, Berufsunfähigkeits- und Krankenzusatzversicherung, von uns bezuschussen lassen. Wir stellen die wichtigsten Zusatzversicherungen vor.

Krankenzusatzversicherung

ZUSATZLEISTUNGEN SICHERN

Ein modernes Zahnimplantat kann bis zu 3.000 Euro kosten. Mit einer Zahnzusatzversicherung kann man sich die Zuzahlungen für einen hochwertigen Zahnersatz ersparen. Auch in anderen Bereichen ist eine Krankenzusatzversicherung eine sinnvolle Ergänzung zum gesetzlichen Versicherungsschutz. Unter anderem übernimmt sie die Kosten für viele ergänzende oder alternative Behandlungsmethoden wie Naturheilverfahren und bietet zusätzliche Sicherheit und Komfort im Fall eines Krankenhausaufenthalts. Auch für Brillen, Kontaktlinsen oder Hörgeräte gibt's von der Zusatzversicherung einen Zuschuss.



Auslandsreisekrankenversicherung

ABGESICHERT IN DEN URLAUB

Wer jung ist, hat im Urlaub das größte Gesundheitsrisiko. Eine aktuelle Umfrage zeigt: 16 Prozent der 14- bis 29-Jährigen sind im Sommerurlaub krank geworden oder haben sich verletzt – rund dreimal so viele wie ältere Urlauber. Vor allem außerhalb der EU kann eine medizinische Behandlung dabei richtig teuer werden. Um auch im Ausland bei medizinischen Notfällen rundum abgesichert zu sein, empfiehlt sich für Reisende jedes Alters eine Auslandsreisekrankenversicherung. Die kümmert sich übrigens nicht nur um die Behandlungskosten, sondern bezahlt auch den oftmals teuren Krankenrücktransport in die Heimat.



Berufsunfähigkeitsversicherung

BERUFSSKILLER BURN-OUT

Ein Burn-out und andere psychische Erkrankungen sind inzwischen der häufigste Grund für eine Berufsunfähigkeit. Ob durch Burn-out, Unfall oder Krankheit – im Durchschnitt wird in Deutschland jeder vierte Arbeitnehmende berufsunfähig. Die gesetzliche Erwerbsminderungsrente reicht in diesem Fall oft nicht, um den gewohnten Lebensstandard zu halten. Gegen diesen Erwerbsverlust schützt eine Berufsunfähigkeitsversicherung. Sie zahlt im Fall einer körperlichen oder psychischen Erkrankung, die zu einer mindestens 50-prozentigen Berufsunfähigkeit führt, den Versicherten eine monatliche Rente. Wer sich als junger Berufstätiger absichert, kann dabei von besonders günstigen Tarifen profitieren.



Pflegezusatzversicherung

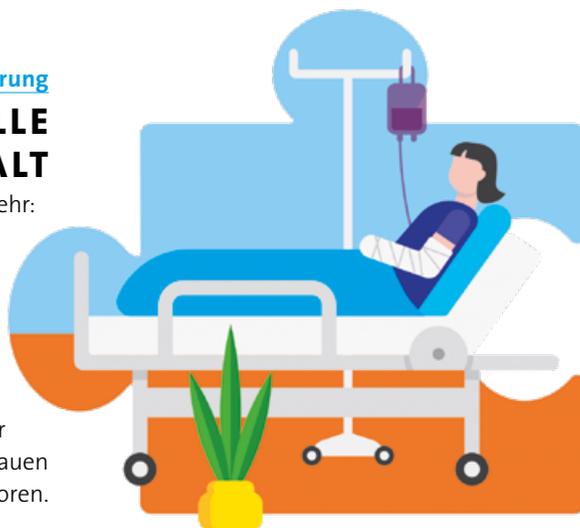
ZUSCHUSS VOM STAAT

Schon gewusst? Für eine private Pflegeversicherung gibt's vom Staat eine Förderung von 60 Euro pro Jahr. Aber nicht nur deshalb ist die Zusatzversicherung zur Pflegevorsorge sinnvoll. Denn im Pflegefall können auf Patienten und ihre Familien unter Umständen hohe Zusatzkosten zukommen. Je nach Pflegestufe kann die ambulante Pflege zu Hause oder die Unterbringung in einem Pflegeheim mehrere Tausend Euro kosten und für Angehörige zu einer hohen finanziellen Belastung führen. Zusätzliche Absicherung auch bei Unfall oder Krankheit bietet eine Pflegeetagegeldversicherung. Auch für junge Leute lohnt es sich also, frühzeitig vorzusorgen.

Unfallversicherung

DIE MEISTEN UNFÄLLE PASSIEREN IM HAUSHALT

In den eigenen vier Wänden ist es gefährlicher als im Straßenverkehr: Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts (RKI) passiert in Deutschland durchschnittlich etwa 2,8 Millionen Menschen pro Jahr zu Hause ein Unfall. Während die gesetzliche Unfallversicherung die Folgen von Arbeitsunfällen, Wegeunfällen und Berufskrankheiten versichert, zahlt eine private Unfallversicherung bei allen Unfällen, die eine dauerhafte körperliche Beeinträchtigung verursachen. Sie ist damit besonders interessant für Selbstständige, aktive Sportler und Personen, die in keinem Arbeitsverhältnis stehen, wie Hausfrauen und Hausmänner oder Rentner und Senioren.



Alles Wichtige rund um den IKK Bonus finden Sie hier: ikk-classic.de/bonusprogramm

WUSSTEN SIE, DASS...

WENN ALLES DUNKEL IST

Nicht immer läuft alles rund und manchmal begleiten uns Sorgen und Frust durch den Tag oder die Nacht. Wenn diese negativen Gefühle anhalten und immer mehr die Lebensqualität beeinträchtigen, kann es sich dabei nicht nur um eine „schlechte Phase“, sondern bereits um eine Depression handeln. In unserem Informationsangebot „Depression: erkennen und behandeln“ informieren wir Sie darüber, wie Sie eine Depression feststellen können, welche vorbeugenden Maßnahmen möglich sind und wie der Weg zur Hilfe aussieht. Zusätzlich berichten René und Stephan als Betroffene über ihren persönlichen Weg, mit der Krankheit Depression umzugehen.



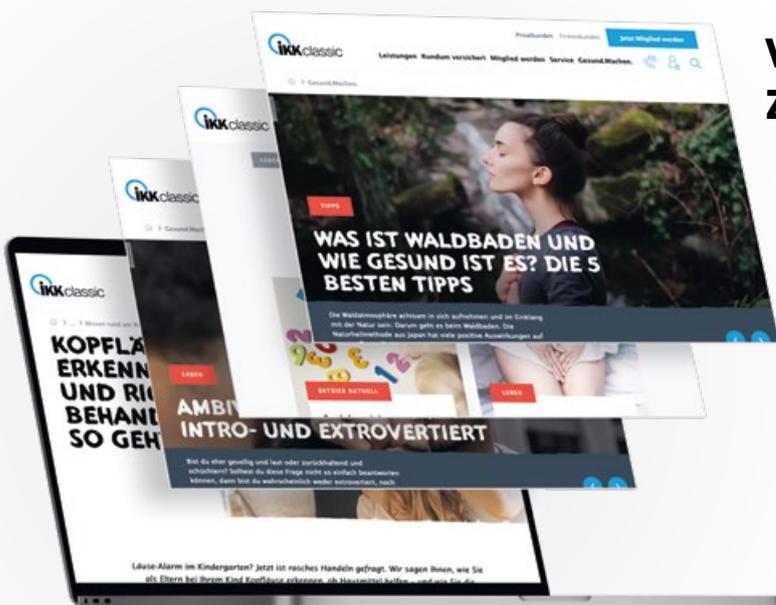
Alles zum Thema **Depression** und das Video mit den persönlichen Erfahrungsberichten finden Sie hier: ikk-classic.de/depression

VON DER HAUSAPOTHEKE BIS ZUR MEDITATIONSANLEITUNG

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie Ihr Fahrrad richtig einstellen, oder brauchen Sie hilfreiche Tipps gegen eine sich anbahnende Erkältung? In unserem **Online-Magazin Gesund.Machen.** erwarten Sie jeden Monat neue, spannende Artikel: ganz einfach zu filtern, angepasst an Sie und Ihre Bedürfnisse. Wir klären Sie über Sportmythen auf, zeigen Ihnen, welche Lebensmittel echte Vitaminbomben sind, und begleiten Sie mit vielseitigen Anregungen durch Ihren Alltag – damit Sie gesund undmunter bleiben.



Reinschauen lohnt sich: ikk-classic.de/gesund-machen





Hier geht es zur Podcast-Folge: sptfy.com/ikkpodcast



Auch andere Formate nicht verpassen und direkt unseren Instagram-Kanal abonnieren: instagram.com/ikkclassic



WIE LIEF DER LOCKDOWN?

Das haben wir unsere Hörerinnen und Hörer gefragt und sie in Folge 7 („Jung und in Quarantäne“) unseres Podcasts zu Wort kommen lassen.

In den zahlreichen Antworten haben wir erfahren, wie es den Jugendlichen während der Corona-Phase im Lockdown wirklich ging und mit welchen Problemen und Ängsten sie zu kämpfen hatten. Unser Gast in dieser Folge: Psychologe und Forscher Philipp Alt, der mit seinem Expertenwissen auf die einzelnen Fälle eingehen und hilfreiche Tipps liefern konnte.

PFLEGEFALL? LENA FRAGEN!

Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig.

Und jedes Jahr wächst die Anzahl der Pflegebedürftigen um rund fünf Prozent. Betroffen von dieser neuen Lebenssituation sind nicht nur die Pflegebedürftigen selbst, auch deren Angehörige brauchen in diesem Fall Rat und Informationen. **Dabei bieten wir als IKK classic echte Hilfe:** Neben dem persönlichen Kontakt zu unseren IKK Pflegeberatern steht Ihnen dafür auf unserer Website nun Lena zur Seite, unsere digitale Pflegeexpertin. In Form eines interaktiven Videos vermittelt sie Ihnen wertvolles Basiswissen – von den Grundlagen der Pflegegrad-Ermittlung über das Leistungsspektrum bis zur Antragsstellung –, intelligent angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse.

Information und Beratung aus einer Hand: ikk-classic.de/lenafragen



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, Johanna Böshans, Stefanie Böhm, Mathias Ohanian

DESIGN & BILD Michael Helble, Samira Moschettini, Nicola van der Mee,

Doreen Enders (extern) **PROJEKTMANAGEMENT & PRODUKTION** Susan Sablowski

DRUCK Westermann Druck | pva, Georg-Westermann-Allee 66, 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: Fotos: Jan Kirchhof, Esther Meinel-Zottl; Illustration: IKK classic S. 2 Foto: Anna Schroll/Fotogloria S. 3 Illustration: Tim Bradford/Die Illustratoren S. 4–5 Fotos: Getty Images (1), Shutterstock (1); Illustrationen: Getty Images (1), Shutterstock (1) S. 6–11 Fotos: Jan Kirchhof (5), Marlen Janssen (1), Aaron Kucik (3), NOMOS Glashuette (2) Matthias Luedecke (1), Stuck-Belz S. 12–15 Fotos: Esther Meinel-Zottl S. 16–17 Illustrationen: IKK classic S. 18–19 Fotos: Getty Images (2), Shutterstock (1) S. 20 Illustration: Clo'e Floirat/Sepia



ZU GUTER LETZT

SPAREN, BIS DER ARZT KOMMT



1. Einst lernte Paul seine Paula **beim Karneval** kennen.

2. **8 STUNDEN SPÄTER**



Eine wilde Zeit, sie feierten, **bis der Arzt kam.**

3.

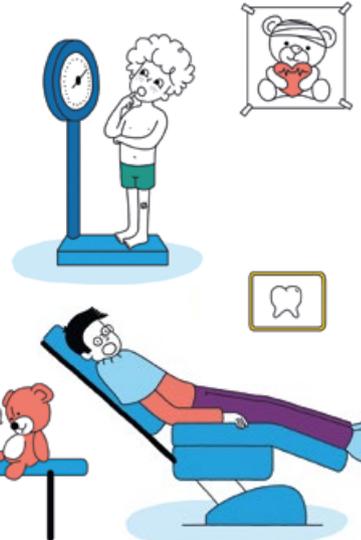


Als junge Familie gehen es Paul und Paula heute etwas ruhiger an. **Alle sind gesund und munter.**

8 JAHRE SPÄTER

4.

Sie legen großen Wert auf ihre Gesundheit und nutzen unsere Vorsorgeleistungen. **Darüber hinaus benötigen sie keine ärztlichen Behandlungen.**



5.



Das belohnen wir!
Mit dem IKK Spartarif gibt es bis zu 600 Euro pro Jahr von uns zurück.

6.



So ist die Karnevalskasse gut gefüllt.
Alaaf und helau!



Alle Informationen zu unseren Spartarifen finden Sie hier:
ikk-classic.de/spartarif