# GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic





## SORGE UM DIE VORSORGE

Weniger Menschen gehen zur Krebsfrüherkennung. Dabei können die Untersuchungen Leben retten

GEMEINSAM

GEGEN VORURTEILE

Was Vorurteile mit Gesundheit zu tun haben und warum alle profitieren, wenn wir sie überwinden

BESUCHEN SIE UNS AUF

ikk-classic.de/ magazin

#### DIGITALE ANGEBOTE

Diese Neuerungen kommen demnächst







## VORURTEILE UND DISKRIMINIERUNG MACHEN KRANK

V si d

ir erleben regelmäßig, wie weit verbreitet Vorurteile und Diskriminierung immer noch sind. Welche verheerenden Auswirkungen diese auf die Gesundheit der Betroffenen haben können, wissen wir jetzt auch: In einer repräsentativen Studie hat das renommierte

rheingold institut erstmals wissenschaftlich nachgewiesen, dass Menschen, die in ihrem Alltag Vorurteilen und Diskriminierungen ausgesetzt sind, sehr viel häufiger gesundheitlich beeinträchtigt sind als Nichtbetroffene. Sie leiden mehr als dreimal so häufig unter Burn-out und Zusammenbrüchen, auch Ess-, Angst- und Schlafstörungen kommen bei Betroffenen deutlich häufiger vor. Und das sind nicht wenige: Über die Hälfte der Befragten gaben in der Studie an, schon einmal Vorurteile und Diskriminierung erlebt zu haben. Mehr als 70 Prozent sind der Meinung, dass jede und jeder bereit sein sollte, über die eigenen Vorurteile nachzudenken und diese zu überwinden.

Denn Vorurteile haben wir alle. Das ist keine Absicht, aber unser kognitives System nimmt unbewusst gern mal Abkürzungen. Das hilft uns, die Welt zur ordnen und die eigene Identität zu finden. Problematisch wird es jedoch, wenn aus Vorurteilen diskriminierendes Verhalten entsteht.

Aufklärung ist hier essenziell und ein wichtiges Ziel der langfristig angelegten Haltungskampagne der IKK classic. In den kommenden Wochen und Monaten werden wir auf unterschiedlichen Kanälen auf dieses wichtige Thema aufmerksam machen, um möglichst viele Menschen für einen respektvollen Umgang miteinander zu sensibilisieren. Denn unser Anspruch ist es, **gesund zu machen** und unseren Versicherten, unseren Mitarbeitenden und allen Menschen ein gesundes Leben zu ermöglichen.

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



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

**DISKRIMINIERUNG** 

Gemeinsam gegen Vorurteile

- 12 KREBSVORSORGE
- 16 WUSSTEN SIE, DASS ...
- 18 AUS UNSEREN ONLINE-KANÄLEN
- 20 ZU GUTER LETZT

2 GESUND.MACHEN



# NEUE DIGITALE ANGEBOTE

Digitale Lösungen haben seit der Corona-Pandemie Einzug in unseren Alltag gehalten. Auch bei der Gesundheit ist einiges in Bewegung.



Auch beim E-Rezept geht es voran. Seit wenigen Wochen können erste Praxen in Testregionen das E-Rezept anbieten, bevor die Ausstellung ab Januar 2022 bundesweit für alle verpflichtend wird – ob Ärztin, Zahnarzt oder Apotheke. Patienten und Patientinnen ohne Smartphone oder entsprechende App können sich das Rezept weiterhin in Form eines 2-D-Codes ausdrucken lassen. Die elektronische Erstellung und Übermittlung der

Rezepte bietet viele Vorteile: So können Ihnen per Videosprechstunde Medikamente verschrieben werden, ohne dass das Rezept abgeholt oder per Post verschickt werden muss. Das E-Rezept lässt sich in jeder Apotheke Ihrer Wahl einlösen — sowohl online als auch vor Ort um die Ecke. Laut einer repräsentativen Umfrage des Digitalverbands Bitkom wollen 59 Prozent der Befragten das E-Rezept nutzen.

#### **VON UNS FÜR SIE**





Ab Oktober 2021 wird die von Arzt oder Ärztin ausgestellte Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung auf gelben Papierzetteln schrittweise durch eine digitale Bescheinigung ersetzt. Diese Neuerung ist Teil eines umfangreichen Gesetzespakets zum Bürokratieabbau, das der Bundestag bereits 2019 beschlossen hat. Was sich nun ändert? Wer sich bisher krankschreiben ließ, bekam gleich drei Bescheinigungen: eine für die Arbeitsstelle, eine für die Krankenkasse und eine für die persönlichen Akten. Mit der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, kurz eAU, kann Ihre Krankmeldung direkt durch die Arztpraxis mit nur einem Klick an die IKK classic übermittelt werden. Das heißt für Sie: weniger Papierkram, keine Suche mehr nach einer Briefmarke und einem Briefkasten. Die Bescheinigung für Ihre Arbeitsstelle müssen Sie vorerst weiterhin selbst dort einreichen.

Ab voraussichtlich 01. Juli 2022 übermittelt die IKK classic die eAU direkt an Ihre Arbeitsstelle. Davon unberührt bleibt das Recht der Patientinnen und Patienten, sich auf Wunsch weiterhin ein Attest ausstellen zu lassen.



## ZUWENDUNG IST DIE BESTE BEHANDLUNG

Eine Kinoempfehlung der etwas anderen Art: Die dänisch-deutsche Dokumentation von Regisseurin Louise Detlefsen stellt ein einzigartiges Demenz-Pflegeheim und dessen Bewohner und Bewohnerinnen auf sehr einfühlsame Weise vor.

Die engagierte Gründerin May Bjerre Eiby setzt auf ein revolutionäres,
Mut machendes Langzeitpflegekonzept: Kuchen und Sekt statt Medikamente,
Umarmungen und Gespräche statt Verwahrung. Auch wenn die Erkrankten
am Frühstückstisch oft wieder vergessen haben, wo sie sind und ob ihr Partner
oder ihre Partnerin noch bei ihnen ist, holt sie der liebevolle Umgang des
Teams immer wieder ins Hier und Jetzt. Absolut sehenswert.

#### MITGLIED WERDEN LEICHT GEMACHT

Sie sind mit unseren Leistungen zufrieden?
Dann erzählen Sie doch Freunden, Bekannten oder Kollegen von den Vorteilen der IKK classic und sichern Sie sich mit jeder vermittelten Mitgliedschaft eine Prämie von 25 Euro. Es war noch nie so einfach, zur IKK classic zu wechseln, denn wir haben unsere Online-Mitgliedserklärung komplett überarbeitet. Das neue Formular ist besonders übersichtlich und intuitiv gestaltet, praktische Tipps und Hinweise unterstützen die Nutzer bei der Angabe der persönlichen Daten und Wünsche. In wenigen Minuten zur IKK classic!

Kommen Sie zu uns:

<u>ikk-classic.de/</u>

mitglied-werden

Empfehlen lohnt sich: ikk-classic.de/werben

**Gewusst wie?** Ein Erklärvideo finden Sie hier:



# ZUR RECHTEN ZEIT AM RECHTEN ORT

S C H W E R P U N K

John Okwudiri
kommt auf eigene
Faust aus Nigeria
nach Deutschland,
er will Fußballprofi
werden. In einer
kleinen Gemeinde im
südlichen Oberbayern
implodieren
seine Pläne. Eine
Geschichte des
Scheiterns – mit
überraschendem
Happy End.



Fußballprofi. Ich werde Fußballprofi. In Deutschland. Mit diesem Gedanken im Kopf steigt John Okwudiri in ein Flugzeug in Benin City, Nigeria, Ziel: Berlin. In der Tasche hat der 23-Jährige ein Visum. Es ist der 12. Dezember 2012, noch wenige Tage bis Weihnachten. Der Plan: Er will seine Oma besuchen, die in Deutschland lebt, dann zum Probetraining bei einem Club in der dritten Liga eingeladen werden. Erst mal. In Nigeria spielt er beim Young Tigers Football Club in Aba, Abia State. Dritte Liga. Er ist ein schneller Spieler, ein kräftiger Spieler. Seine Position ist die Sechs. Defensives Mittelfeld, hier sind Kreativität, Cleverness und Weitsicht gefragt. Er kann es schaffen, meint sein Coach, auch in Deutschland. Er braucht nur noch das Quäntchen Glück, zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein ...

Doch das Glück ist ihm nicht hold. Im Gegenteil: Zunächst geht alles schief. Sein Visum läuft ab, ein Verein ist nicht



"ICH BIN NICHT HIERHER-GEKOMMEN, UM MICH AUF DIE FAULE HAUT ZU LEGEN."

> **John Okwudiri** Geselle bei Malerpalmi

in Sicht. John ist auf der Suche nach Arbeit, er kommt nach Garmisch-Partenkirchen, in den Süden der Republik. Nach Oberbayern, wo Menschen mit einer anderen Hautfarbe auffallen wie der sprichwörtliche bunte Hund. In der Marktgemeinde gibt es keine Möglichkeit, in der Masse unterzugehen, wohin er auch kommt, er zieht die Blicke auf sich. Und nicht nur die Blicke. "Als Afrikaner in Deutschland bist du mit Rassismus konfrontiert – es ist nicht anders möglich", sagt John. Er hat eine warme Stimme, sein Deutsch ist inzwischen annähernd fehlerfrei, bayerische Formulierungen inklusive.

Ober im Supermarkt von einem Angestellten "in Manndeckung" genommen wird oder ob die Polizei ihn anhält, weil ein Afrikaner bestimmt Drogen konsumiert oder verkauft. Er begegnet den Menschen in solchen Situationen souverän, aber kalt lassen ihn diese Erlebnisse nicht. Und vermeiden lassen sie sich



#### DISKRIMINIERUNG

> auch nicht, denn John hat ein Ziel. Er will Fußballprofi werden. Dafür muss er unter Leute, in den Sportverein. John wird Spieler beim 1. FC Garmisch-Partenkirchen 1928. Erste Mannschaft, immerhin. Aber Kreisliga, nicht Bundesliga.

#### **UNTER DEM MINDESTLOHN**

John möchte Geld verdienen, er will arbeiten. "Ich bin nicht hierhergekommen, um mich auf die faule Haut zu legen", sagt er. Und so arbeitet er zunächst als Reinigungskraft. Er fährt zu einer Facility-Management-Firma nach München, die ihm seine Oma vermittelt hat, dreimal in der Woche, eineinhalb Stunden mit dem Zug. Dort putzt er Gebäude, Sanitäranlagen, Bäder. Er räumt nachts im Supermarkt Regale ein, in Schichtarbeit. Oft zwei Schichten hintereinander. Für eine Bezahlung weit unter dem Mindestlohn. Nebenbei besucht er Deutschkurse. Er will mehr. Er will ankommen. Und hat doch immer häufiger den Eindruck, zur falschen Zeit am falschen Ort zu sein. Weil er keine Zeit fürs Training hat, verliert er seinen Stammplatz in der ersten Mannschaft. Es gibt Momente, da kann er nicht mehr.

Wann sich das Blatt für John Okwudiri zum Guten gewendet hat, lässt sich rückblickend ziemlich exakt festlegen. "Es war Samstagabend, ich war todmüde

nach der Arbeit. Ein Freund hat mich überredet, mit ihm noch auf einen Drink zu gehen", sagt John und lächelt.

An diesem Abend, es war der 11. Mai 2013, sah er in einer Cocktailbar in Garmisch seine heutige Partnerin Josefine. "Sie hatte afrikanische Klamotten an und die Haare zu kleinen Zöpfen geflochten." Er fragte sie, ob sie tanzen wolle – und sie wollte. "Wir haben uns den ganzen nächsten Tag Nachrichten mit dem Smartphone geschrieben", sagt er – und schiebt auf Bairisch hinterher: "Und seitdem samma zamm." Das Quäntchen Glück, zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein – an diesem Abend war es auf seiner Seite

#### **EINE ZUKUNFT MIT JOHN**

Seine Freundin war es auch, die ihm Mut machte ("die mir die Pistole auf die Brust setzte" – John), eine Ausbildung zu beginnen. "Ich wollte eine Zukunft mit John", sagt die Arzthelferin aus dem Dörfchen Altenau und lächelt. "Und dafür war die Ausbildung unverzichtbar." Nur wo? Wer würde einem jungen Mann aus Afrika eine Chance geben? An diesem Punkt kommt Florian Palmberger ins Spiel. Ein schlanker, großer, ruhiger Mann aus Ettal. Inhaber des Malerbetriebs Malerpalmi. Er hatte die kleine Firma im Jahr 2003

#### IN DIESEN BERUFEN LÄUFT OHNE **AUSLÄNDISCHE** ARBEITNEHMER NICHTS MEHR Anteil ausländischer Arbeitnehmer in ausgewählten Branchen (Stand Juni 2020): Reinigungsberufe 33% Lebensmittelverarbeitung Land-/Tier-/Forstwirtschaft Hoch-/Tiefbau 28.8% (Innen-)Ausbau Tourismus, Hotels und Gaststätten 21.1% Verkehr, Logistik Textil-/Lederberufe Metallerzeugung/Metallbau

15.8%

Quelle: Statista

14.1%

Gartenbau/Floristik



Schritt für Schritt nach oben: John und sein Chef Florian Palmberger auf der Baustelle.





von seinem Vater übernommen. Drei Mann waren es seinerzeit – heute hat der Betrieb 15 Mitarbeiter.

"Der Johnny (so nennt er seinen Mitarbeiter) war von Anfang an ein ganz höflicher, ein ganz korrekter Kollege, er hat immer ein Lächeln im Gesicht", sagt Palmberger. "Da dachte ich mir, das probierst du." Was dabei extrem wichtig gewesen sei: "Dass Johnny schon gut Deutsch konnte." Die Fachbegriffe, die lerne man mit der Zeit in der Arbeit, das Grundverständnis aber sei wichtig. "Wenn man nichts erklären kann, wenn man auf der Baustelle nicht einmal sagen kann: Vorsicht, da fällt was runter – das ist dann schon sehr schwierig. Das macht dann keinen Sinn."

Die Bewerbung für das Schnupperpraktikum füllten John und Josefine gemeinsam aus, beim Vorstellungsgespräch machte er dann auch allein eine gute Figur. Sorge, dass ein Nigerianer im Team für Irritationen sorgen könnte, hatte Palmberger nicht. "In meinem Betrieb sind wir sehr offene Menschen – da habe ich mir überhaupt keine Gedanken gemacht. Ich verstehe es sowieso nicht, dass man jemanden nur aufgrund seiner



"ES WAR
WICHTIG, DASS
JOHN ZU BEGINN SEINER
AUSBILDUNG
SCHON GUT
DEUTSCH
KONNTE."

**Florian Palmberger** Inhaber des Malerbetriebs Malerpalmi Hautfarbe beurteilt oder ausgrenzt." Palmberger spannte John mit dem erfahrensten Mitarbeiter seines Teams zusammen, mit Manni Weiß. Der heute 56-jährige Oberammergauer hat den jungen Afrikaner von Anfang an unter seine Fittiche genommen, er hat ihn ausgebildet.

"Der John ist wie mein kleiner Bruder", sagt Weiß. Seit 2016 sind die beiden ein Team, sie treffen sich jeden Morgen beim Chef, steigen zu zweit in ein Auto und fahren gemeinsam zur Baustelle. "Es ist irre, wie fleißig der John ist", sagt Manni. "Du kannst dich blind auf ihn verlassen." Egal, ob innen oder außen, Holz oder Fassade - nie gebe es Grund zur Klage. "Eh klar, hat er ja von mir gelernt", schmunzelt er. Das Lob für den Kollegen ist nicht nur ein subjektiver Schulterklopfer – auch die objektiven Ergebnisse der Berufsschule sprechen eine deutliche Sprache. John hat die Prüfung als Jahrgangsbester gemacht.

#### **DISKRIMINIERUNG**

Seitdem arbeitet er als Geselle, er verdient bei Florian Palmberger gutes Geld, kann damit seine eigene Familie in Deutschland ernähren und unter-

#### DISKRIMINIERUNG

> stützt mit dem Geld auch seine Familie in Nigeria. Seinem Bruder und zwei seiner Schwestern finanziert er in Afrika die Universität, einen kleinen Zuschuss bekommen auch seine Eltern.

Also alles gut, ein Leben auf der Sonnenseite? Nun, nicht ganz. Denn die institutionelle Diskriminierung in Deutschland macht auch vor erfolgreichen und fleißigen Handwerkern nicht halt. Ein Beispiel: Zur Abschlussfahrt seiner Berufsschulklasse nach Großbritannien konnte John nicht mitfahren – der Aufwand, ein Visum für eine Woche in Großbritannien zu bekommen, war selbst mit dem inzwischen erreichten Status der unbefristeten Aufenthaltserlaubnis viel zu groß. Nehmen wir ein anderes Beispiel: John ist Papa geworden, Josefine und er haben zwei zauberhafte kleine Töchter. Nun

möchte er seine Josefine heiraten. Doch die Hürden, alle notwendigen Papiere beizubringen, sind hoch. So muss – neben vielen anderen Dokumenten – in Deutschland eine eidesstattliche Erklärung eines nigerianischen Standesamts vorgelegt werden, dass John in der Heimat nicht bereits verheiratet ist. Allein: Eine solche Stelle, ein Standesamt, gibt es in Nigeria gar nicht.

#### **ZU 100 % HINTER DEM TEAM**

Auch beim Kontakt mit Kunden läuft nicht immer alles problemlos. "Wir sollten auf einer Baustelle die Balkone eines Wohnhauses abschleifen und neu streichen", erzählt Manni. Aus einer der Wohnungen sei ein Mann auf den Balkon gelaufen und habe John wüst und rassistisch beschimpft. Normalerweise würde er sol-

che wie John erschießen, habe er gesagt. So jemand solle sich ja nicht trauen, seinen Balkon zu streichen. "Ich habe ihm dann gesagt, dass wir solchen Leuten wie ihm den Balkon auch nicht streichen werden", erinnert sich Manni. John habe seine Leiter genommen und sei mit ihm zum nächsten Balkon gegangen. Ganz wichtig: "Der Chef stand zu 100 Prozent hinter uns, er hat die Entscheidung mitgetragen und alle Konsequenzen geschultert."

So hat John in Deutschland also doch noch ein Team gefunden, das zu ihm steht, das mit ihm gewinnt und verliert. "Das mit dem Fußballprofi hat nicht geklappt", sagt er. "Aber egal. Ich bin Maler. Ist doch eh viel besser." Im kommenden Herbst wird ein neuer Lehrling beim Malerbetrieb Palmberger anfangen. Sein Ausbilder? John soll das machen.



Manni Weiß und John Okwudiri: seit 2016 ein Team, seit fünf Jahren Freunde. Gute Freunde.



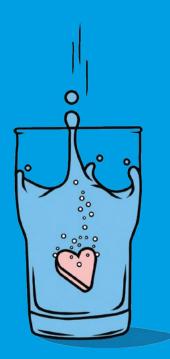


## GEMEINSAM GEGEN DISKRIMINIERUNG

Diskriminierung hat viele Gesichter. Sie beginnt mit verächtlichen Blicken und reicht über konkrete Benachteiligung und Anfeindungen bis hin zu physischer Gewalt.

"UNSER ZIEL
IST ES,
HALTUNG
ZU ZEIGEN –
GEGENÜBER
UNSEREN
VERSICHERTEN
UND
UNSEREN
MITARBEITENDEN."

**Frank Hippler** Vorstandsvorsitzender der IKK classic



Jeder zweite Mensch in Deutschland ist von Vorurteilen und Diskriminierung betroffen. Jeder Zweite hat also eine dieser Formen des despektierlichen Umgangs schon einmal am eigenen Leib erfahren und kann nachvollziehen, wie sich das anfühlt.

"Diskriminierung ist ein großes Problem – ein gesellschaftliches und ein medizinisches", sagt Frank Hippler, Vorstandsvorsitzender der IKK classic. Denn eines haben all die Diskriminierungsformen gemein: Sie belasten uns, sie rauben uns die Leichtigkeit und die Lebensfreude – und sie machen uns langfristig krank.

Den Zusammenhang zwischen Diskriminierung und Krankheit haben wir als IKK classic im vergangenen Jahr in einer breit angelegten Studie nachgewiesen. Für die repräsentative Untersuchung wurden über 1.500 Personen in Deutschland befragt, und die Ergebnisse sprechen eine eindeutige Sprache: Vorurteile und Diskriminierung machen uns krank.

Das bewusste Erfahren von Vorurteilen und Diskriminierung hat für die physische und psychische Gesundheit der Diskriminierten weitreichende Folgen. Betroffene fühlen sich weniger gesund und leiden häufiger unter Krankheiten als Nichtdiskriminierte. "Mit der Studie möchten wir für ein gesundes Zusammenleben sensibilisieren und zur Aufklärung bei diesem wichtigen Thema beitragen", sagt Frank Hippler. "Der respektvolle Austausch sowie ein wertschätzender Umgang mit anderen Menschen und sozialen Gruppen sind wichtige Faktoren, damit aus Vorurteilen erst gar kein diskriminierendes Verhalten entsteht."

Um Vorurteile abzubauen, hilft vor allem eines: der persönliche Kontakt. Man geht davon aus, dass im Schnitt nur fünf Kontakte mit anderen Personen und sozialen Gruppen notwendig sind, um die eigene Haltung nachhaltig zu verändern.

Aufklärung und Information sind der erste Schritt, um Vorurteile zu reduzieren: Die komplette Studie sowie Porträts von Menschen, die gelernt haben, mit Vorurteilen umzugehen, und sich aktiv gegen Diskriminierung einsetzen, finden Sie unter ikk-classic.de/vorurteile-machen-krank oder auf unserem Youtube-Kanal (siehe QR-Code).



youtube.com/user/ikkclassic

#### HIER ZEIGEN DIE ERGEBNISSE EINEN DEUTLICHEN ZUSAMMENHANG:



Zusammenbrüche/ Burn-out



Angststörungen und Phobien



Magen-Darm-Erkrankungen



Migräne/chronische Kopfschmerzen



Depressioner



Schlafstörungen







# SORGE UM DIE VORSORGE

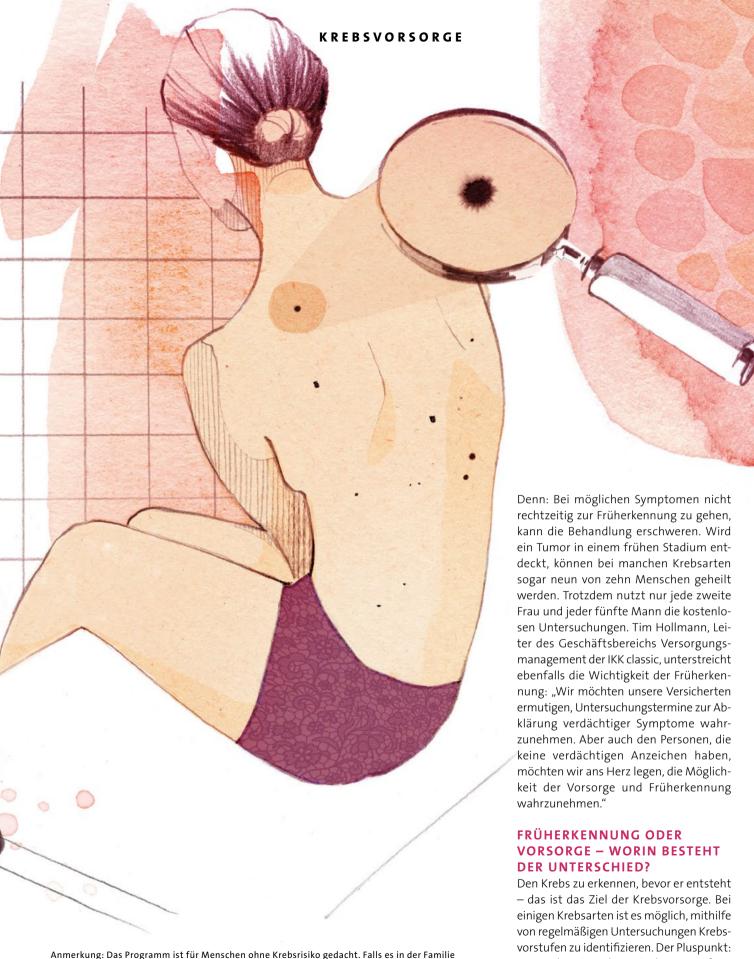
Viele Menschen stufen das Risiko, Krebs zu bekommen, als sehr gering ein. Doch jedes Jahr erkranken 490.000 Menschen neu an Krebs. Mit Früherkennung und Vorsorge können schwerwiegende Konsequenzen vermindert werden.

M

"Mich wird es schon nicht treffen" oder "Es tut bestimmt weh" sind häufige Gedanken, die Menschen daran hindern, zur Krebsvorsorge oder -früherkennung zu gehen. Fast jeder Zweite nimmt die gesetzlichen Angebote aus Unwissenheit, Angst oder falscher Gewissheit nicht wahr – obwohl Untersuchungen mittlerweile unkompliziert, digital und schmerzfrei durchgeführt werden.

Im Jahr 2020 konnte ein Rückgang der Krebsbehandlungen um bis zu 20% festgestellt werden – doch der Schein des guten Ergebnisses trügt. "Wir beobachten derzeit, dass Menschen Symptome nicht ärztlich abklären lassen. Patientinnen und Patienten sollten sich aber nicht scheuen, auch während der Covid-19-Pandemie Ärztinnen und Ärzte sowie Krankenhäuser aufzusuchen", sagt Professor Dr. Michael Baumann, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Krebsforschungszentrums.

12 GESUND.MACHEN.



erblich bedingte Krebserkrankungen gibt, ist es ratsam, sich mit Arzt oder Ärztin in Verbindung zu setzen und im Zweifel früher mit der Vorsorge zu beginnen.

Es werden Gewebeveränderungen fest-

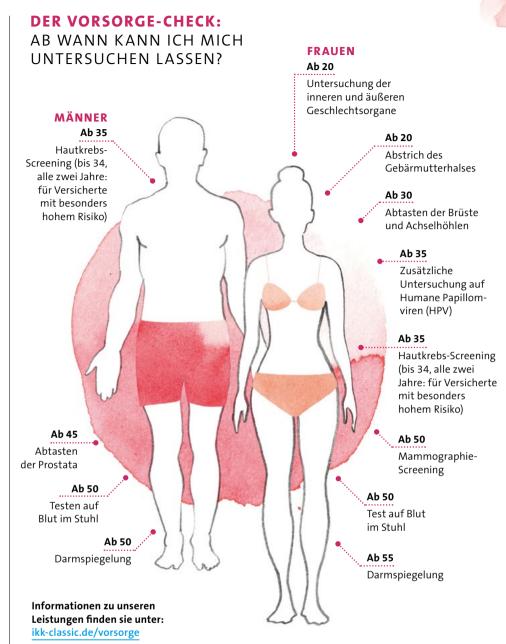
gestellt, die noch nicht "maligne" – >

> also bösartig — sind, aber zu bösartigen Tumoren werden könnten. Drei Vorstufen von Krebs sind mittels der Krebsvorsorge erkennbar: Gebärmutterhalskrebs — zum Beispiel durch einen PAP-Abstrich — und Darmkrebs sowie einige Formen von Hautkrebs.

Bei allen anderen Krebsarten wie Prostata-, Brust- und Eierstockkrebs können frühestens die Anfangsstadien eines Tumors erfasst werden. Bei dieser Früherkennung ist der Name Programm: Je früher erkannt, desto besser. Hier wird vom behandelnden Arzt versucht. Gewebeveränderungen rechtzeitig zu entdecken, bevor sie Beschwerden verursachen. Radioonkologe Prof. Dr. Baumann betont die Bedeutung der frühen Maßnahmen auch in Zeiten der Pandemie: "Ein Aussetzen von Früherkennungs- und Abklärungsmaßnahmen ist nur über einen kurzen Zeitraum tolerierbar, sonst werden Tumore möglicherweise erst in einem fortgeschrittenen Stadium mit dann schlechterer Prognose erkannt."

#### SICH FREIWILLIG TESTEN LASSEN

Frauen und Männer können sich ab einem bestimmten Alter auf die verschiedenen Krebsarten untersuchen lassen. Dieses gesetzliche Krebsfrüherkennungsprogramm in Deutschland ermöglicht es allen Versicherten, freiwillig Vorsorge zu treffen, um die Krebssterblichkeit in Deutschland zu senken. Denn: Laut Zählungen des Statistischen Bundesamts sind die Todesfälle in Deutschland aufgrund von Krebs in den letzten Jahren auf knapp 240.000 Tote gestiegen. "Die Wirksamkeit von Vorsorge- und Früherkennungsprogrammen insbesondere für Darm- und Gebärmutterhalskrebs ist sehr gut belegt. Allerdings bringen auch Untersuchungen keine hundertprozentige Sicherheit", gibt Dr. Birgit Hiller vom Krebsinformationsdienst im Deutschen Krebsforschungszentrum zu bedenken. So können Befunde auch "falsch positiv" und "falsch negativ" sein. Auch müssen Krebsvorstufen nicht zwangsläufig in eine lebensbedrohliche Erkrankung übergehen. Hiller rät, die Vorund Nachteile abzuwägen und zu über-



legen, was für die persönliche Lebenslage hilfreich ist. "Wenn ein Mensch Angst hat, zur Krebsvorsorge zu gehen, oder an deren Sinnhaftigkeit zweifelt, kann der Krebsinformationsdienst beratend zur Seite stehen. Wir informieren immer objektiv und auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen."

#### MEHR LEISTUNGEN FÜR BESSERE VERSORGUNG

Sich auch mehrmals beraten lassen – bei Unsicherheit kann eine unabhängige Zweitmeinung Klarheit schaffen. Wenn die Diagnose Krebs schon im Raum steht und Behandlungen bevorstehen, bietet die IKK classic Beratungen durch onkologische Gutachterinnen und Gutachter an. "Genau wie die Person ist auch jeder Krebs anders. Daher ist es sehr wichtig, im Zweifel alternative Behandlungsmöglichkeiten anzubieten", weiß IKK-Experte Tim Hollmann.

Ein weiteres Angebot für Versicherte mit erhöhter Wahrscheinlichkeit zu erkranken: die Risikofeststellung von Brustund Eierstockkrebs. Da beide Krebsarten vererbbar sind, ermöglicht die IKK classic, das Risiko einer Erkrankung zu bestimmen. Durch Familienanamnese und Genanalyse können Betroffene bei Feststellung eines erhöhten Risikos früh Maßnahmen

**14** GESUND.MACHEN.

#### KREBSVORSORGE

ergreifen – und sind gleichzeitig seelisch entlastet, wenn das Ergebnis negativ ist. Hollmann betont den Mehrwert der besonderen Versorgung der IKK gegenüber der Regelversorgung: "Die umfangreichen Kontrollen wie zum Beispiel durch Magnetresonanztomographie oder engmaschige Ultraschall-Untersuchungen ermöglichen einen sehr frühen Behandlungsbeginn bei einer Tumor-Entdeckung und damit auch bessere Chancen auf Heilung."

Neben den gesetzlichen Vorsorgemaßnahmen können Versicherte der IKK classic weitere Leistungen im Rahmen der Krebsvorsorge und -früherkennung in Anspruch nehmen. So auch die Hautkrebsvorsorge bequem von zu Hause aus: Der Skin Checker ermöglicht ärztliche Beratung aus der Ferne. "Im Rahmen der telemedizinischen Versorgung bieten wir Versicherten an, dass sie Fotos von auffälligen Muttermalen aufnehmen und an Ärzte unseres Partners TeleClinic schicken können, zum Beispiel bei Juckreiz oder Hautveränderung. Per Foto-Diagnose kann der Hautarzt eine schriftliche Behandlungsempfehlung direkt in der TeleClinic-App aussprechen", erklärt Hollmann. Innerhalb von 24 Stunden wird aus der Ferne abgeklärt, ob weitere Maßnahmen erforderlich sind. Eine Abklärung muss also nicht mehr zwangsläufig mit einem nervenaufreibenden Gang zu Arzt oder Ärztin enden - dank digitaler Vorsorgeleistung.

Noch mehr Informationen zu unserem Partner TeleClinic: ikk-classic.de/telemedizin

der Covid-19-Pandemie in aller Munde. Doch künftig könnte die mRNA-Technologie nicht nur bei der Bekämpfung von Corona-Viren helfen, sondern auch bei der Behandlung von Krebs. Denn die mRNA-Technologie kommt ursprünglich aus dem Bereich der Krebsimmuntherapie. Hintergrund der Forschung: Die mRNA-Stoffe sollen bösartige Zellen erkennen und ihnen entgegenwirken. Denn der Körper erkennt Krebszellen nicht von allein, sodass sie weiterwachsen können. Deswegen wird nach Eiweißen in den Zellen gesucht, die die Krebszellen auffällig machen. Aus diesen Eiweißen könnte ein Impfstoff

> Doch Forschende stehen vor einer Herausforderung: Bei jeder zu behandelnden Person sind Krebszellen anders. Alle Patientinnen und Patienten bräuchten demnach eine individuelle mRNA-Therapie. 17 klinische Studien zu Lungen-, Prostata- und Hautkrebs werden derzeit durchgeführt.

hergestellt werden, der den Körper

unterstützt, die Krebszellen zu erkennen und zu bekämpfen.

**IMMUNTHERAPIE ZUR HEILUNG VON KREBS?** Der mRNA-Impfstoff ist aufgrund

Das Paul-Ehrlich-Institut rechnet frühestens in fünf Jahren mit der Zulassung solcher Therapien. Was aktuell noch Zukunftsmusik ist, könnte in einigen Jahren Wirklichkeit werden.



Mein Magazin der IKK classic

#### Vorstandsvergütung IKK classic 2020

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- vergütung*
Funktion	Grund- vergütung	Variable Bestand- teile	Zusatzver- sorgung/Be- triebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung (jährl. aufzuwen- dender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung)	Weitere Vergütungs- bestandteile (u. a. private Unfallver- sicherung)	Übergangs- regelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/ -entbindung bzw. bei Fusionen	
Vorstands- vorsitzender	232.500€	16.425€	entsprechend bundesbeam- tenrechtlichen Regelungen 65.894 €	_	8.578 €	_	entsprechend bundesbeamten- rechtlichen Regelungen (B 11)	entsprechend bundesbeamten- rechtlichen Regelungen (B 11)	323.397 €
Stellv. Vorstands- vorsitzender	212.500€	14.985€	-	-	7.016 €	-	6 Monate Übergangsgeld in Höhe Grundvergütung unter Anrechnung anderweitigen Erwerbs	Amtsentbindung/ Fusionen: 6 Monate Übergangsgeld in Höhe Grundvergütung unter Anrechnung an- derweitigen Erwerbs	234.501€

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung für das Jahr 2020 einschließlich aller Nebenleistungen (Jahresbeiträge) und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV

#### Vorstandsvergütung des GKV-Spitzenverbands 2020

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 Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenversicherungen zu informieren.

	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamt- aufwand
Funktion	Grund- vergütung	Variable Bestand- teile	Zusatzver- sorgung/Be- triebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Weitere Vergütungsbe- standteile (u. a. private Unfall- versicherung)	Übergangs- regelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsent- hebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich auf- zuwendender Betrag	jährlich auf- zuwendender Betrag	jährlich aufzu- wendender Betrag des geldwerten Vorteils ent- sprechend der steuerrechtlichen 1%-Regelung	jährlich auf- zuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
Vorstands- vorsitzende	262.000€	-	49.728€	_	-	-	_	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.728€
Stv. Vorstands- vorsitzender	254.000€	-	72.679€	-	-	-	-	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	326.679€
Vorstands- mitglied	250.000€	-	30.484€	-	-	-	_	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.484€

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

#### IMPRESSUM.

HERAUSGEBER IKK classic, Tannenstraße 4b, 01099 Dresden, www.ikk-classic.de VERANTWORTLICH Kerstin Dickmeis (V.i.S.d.P.)

VERLAG C3 Creative Code and Content GmbH, Heiligegeistkirchplatz 1, 10178 Berlin, Standort München, www.c3.co (Alleinige Gesellschafterin der C3 Creative Code and Content GmbH ist die Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin ist die Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft. Deren persönlich haftende Gesellschafter sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, Offenburg, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE.)

REDAKTION Cedric Arnaud, Tobias Birzer (ext.), Sophie Bruns, Katharina Engel, Uli John-Ertle DESIGN & BILD Michael Helble, Andrea Hüls, Samira Moschettini, Elke Latinovic, Nicola van der Mee PROJEKTMANAGEMENT & PRODUKTION Wolfram Götz, 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@lkk-classic.de © 2021 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: Foto: Bernhard Huber, Illustrationen: Ekaterina Koroleva/Kombinatrotweiss, Tim Bradford/Die Illustratoren; S. 2: Foto: Thorsten Schmidtkord; S. 3: Illustration: Tim Bradford/Die Illustratoren; S. 4–5: Fotos: ddp images, Weltkino Filmverleih GmbH; Illustration: Shutterstock; S. 6–10: Fotos: Bernhard Huber;

Weltkino Filmverleih GmbH; Illustration: Shutterstock; S. 6–10: Fotos: Bernhard Huber; S. 11: Illustrationen: IKK classic; S. 12–15: Illustrationen: Ekaterina Koroleva/Kombinatrotweiss; S. 17: Fotos: Shutterstock; S. 18–19: Fotos: IKK classic



16 GESUND. MACHEN.

<sup>\*</sup>Summe aller Vergütungsbestandteile

### GLÜCKLICHER GOLDENER BODEN

Wir haben zusammen mit der Deutschen Sporthochschule Köln 2.000 Handwerkerinnen und Handwerker im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie nach ihrer Zufriedenheit und Gesundheit befragt. Die Ergebnisse sprechen für die Branche.

90%

der Mitarbeitenden achten auf eine gesunde Ernährung und essen kaum Fast Food.

der Arbeitnehmenden sind glücklich mit ihrem Beruf.



67% sehen ihren

sehen ihren Betrieb als eine Art zweite Familie. 41%
aller Befragten machen
nach der Arbeit Sport oder
gehen spazieren.

Weitere Informationen und Details aus der Studie finden Sie hier: <u>ikk-classic.de/</u> gesundes-handwerk

#### IKK CLASSIC VS. CORONA Auch zahlreiche Versicherte der IKK classic hatten einen schweren Covid-19-Verlauf und 10.405 mussten stationär behandelt, zum Teil sogar beatmet werden. Ein Blick in die Zahlen: betrug die Höhe der durchschnittlichen Behandlungskosten 16.431 pro Patient der IKK classic – in Summe über 170 Millionen Euro Versicherte der IKK classic über die ersten 18 Monate wurden mit einer der Pandemie. Covid-19-Erkrankung zwischen 01.01.2020 und 19.07.2021 im Krankenhaus stationär 33.050 behandelt. kostete die Behandlung der stationär behandelten von schweren Verläufen mit Corona-Erkrankten mussten Beatmung durchschnittlich beatmet werden, sprich pro Person. 2.681 Versicherte der

IKK classic.

AUS UNSEREN ONLINE-KANÄLEN



#### ICH HABE EINEN TRAUM

In der zweiten Staffel unseres Podcasts "Ausbildung? Machen wir." beschäftigen wir uns mit der Lebensrealität vieler junger Menschen. Wir nehmen ihre Träume in den Blick und geben Hilfestellung dabei, diese Träume auch zu verwirklichen. Junge Menschen möchten die Welt verändern, sich selbst verwirklichen, ihren Beitrag für eine funktionierende Gesellschaft leisten. Deshalb versuchen wir, sie zu dazu zu ermutigen, ihren Traum zu leben.

Unsere beiden Hosts Lucas und Marco, die inzwischen mit Sarah von azubi.de auch weibliche Unterstützung haben, laden in jeder Folge Gäste ein und wollten beispielsweise wissen, wie sich ein Leben als Rettungssanitäter oder als Notfall-Krankenschwester auf der Intensivstation anfühlt. Sie haben einen Starfotografen gefragt, wie es ihm gelungen ist, sein Hobby zum Beruf zu machen, und was junge Menschen von ihm lernen können. Sie unterhielten sich mit einer jungen Frau, die als Dachdeckerin quasi allein unter Männern arbeitet. Und haben mit einem Aktivisten von "Fridays for Future" gesprochen, der nach der Schule in die Politik eingestiegen ist, um das Klima noch aktiver zu retten.







Haben Sie Lust bekommen? Dann hören Sie doch mal rein! Viel Spaß beim Inspirierenlassen – und beim Verwirklichen Ihrer Träume.

Sie finden alle Folgen unseres Podcasts "Ausbildung? Machen wir." auf der Seite:

ikk-classic.de/podcast



#### NEU IM BERUFSLEBEN?

Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir haben all unsere Informationen und Angebote für junge Menschen, die einen Job erlernen oder aufnehmen, auf einer Webseite zusammengefasst: Von unseren Spartarifen über den IKK-Bewerbungsbaukasten bis hin zu unseren Social-Media-Kanälen finden Berufseinsteiger hier alles, was die IKK classic für sie zu bieten hat.

Schauen Sie einfach mal vorbei: ikk-classic.de/berufseinsteiger

**18** GESUND. MACHEN.

#### AUS UNSEREN ONLINE-KANÄLEN





#### JETZT AUCH AUF TIKTOK

Wir wünschen viel Spaß und gute Unterhaltung auf unserem neuesten Social-Media-Kanal.



tiktok.com/@ikkclassic



## DIE KLEINEN STARK MACHEN. GEMEINSAM FÜR EINE GESUNDE ZUKUNFT.

Nicht zuletzt seit der Corona-Pandemie wissen viele Eltern, wie wertvoll Kitas für die Betreuung und Entwicklung des Nachwuchses sind. Die IKK classic unterstützt diese wichtigen Einrichtungen bei Aufbau und Stärkung von gesundheitsförderlichen Strukturen. Unsere Gesundheitsexperten beraten das Kita-Team, die Eltern und die Kinder über mehrere

Monate bei Fragen rund um Ernährung und Bewegung. Nach Projektabschluss kann die Kita den Prozess der Gesundheitsförderung dann eigenständig fortführen.

#### Interesse?

Informieren Sie sich gern online auf ikk-classic.de/kindergesundheit

#### ARBEITEN BEI DER IKK CLASSIC

Schon gewusst? zählt nicht nur zu den besten Studie der Zeitung te uns 2020 unter über 4.000 unteraus Dienstleistung, Handel und Industrie den Un-"sehr hoher Attraktivität" zu. Was das Arbeiten bei der IKK classic ausmacht, können Sie Karriere-Portalen XING und LinkedIn verfolgen. Zudem teilen unsere Experten ihr Wissen über Arbeit und Gesundheit in ak-Wir freuen uns auf Sie!

in.

linkedin.com/company/ikk-classic





xing.com/ pages/ikkclassic



#### ZU GUTER LETZT

## EINE APP FÜR FAST ALLES

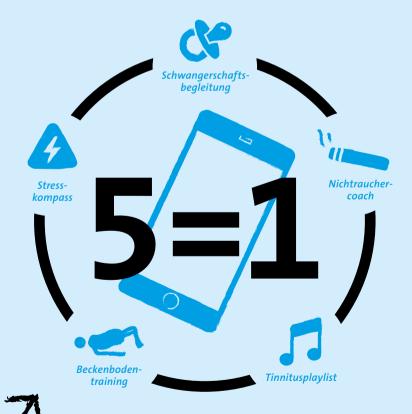
Schluss mit Papierkram: Mit der neuen IKK classic-App können Sie Krankmeldungen, Rechnungen oder Anträge ganz einfach per Smartphone einreichen. Neben diesen praktischen Funktionen vereint die App jetzt auch viele weitere Gesundheitsangebote und Services unter einem Dach.

## DOPPELTE SICHERHEIT

Die Zwei-Faktor-Authentifizierung kennen Sie vielleicht schon aus dem Online-Banking. Bei besonders schützenswerten Aktionen, wie den Diensten der Online-Filiale, kann dieses Feature nun auch über die App genutzt werden. Die Sicherheit Ihrer Daten wird somit deutlich erhöht. Gleichwohl bleibt die Anmeldung unkompliziert und nutzerfreundlich, dank Fingerprint oder Face-ID.

## SMARTE HELFER

Von der Schwangerschaftsvorsorge bis zur Tinnitusbehandlung: **Die IKK classic bietet Ihnen dank verschiedener Kooperationen eine breite Palette an Partner-Apps.** Damit Sie den Überblick behalten, haben wir sie in der neuen App zusammengeführt.





Einfach ausprobieren und die neue IKK classic-App direkt aufs Smartphone laden!
Oder mehr erfahren unter

ikk-classic.de/apps

ALLE PARTNER IN EINER APP