

# GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic

Januar 2025



## AN DER BELASTUNGSGRENZE

Es reicht: Unser Verwaltungsrat fordert die Politik dazu auf, eine nachhaltige Finanzierung und moderne Versorgungsstrukturen für die GKV sicherzustellen.

### SCHWERPUNKT

## SCHLUSS MIT DEM ZUCKER

Diabetes Typ 2 breitet sich immer stärker aus. Inzwischen leiden rund zehn Millionen Menschen in Deutschland daran.

## WIE SÜCHTIG SIND WIR?

Tabletten, Alkohol, Nikotin: Fast jeder Mensch hat sein Laster. Das kann schnell zur Abhängigkeit führen.





# IMPULSE FÜR EIN GESUNDES LEBEN

In einem vollgepackten Alltag eine Pause einzulegen und zu unserem Kundenmagazin **Gesund.Machen.** zu greifen, ist nicht selbstverständlich. Umso mehr freuen wir uns, dass Sie uns Ihre Zeit schenken. Mit dieser Ausgabe möchten wir Ihnen erneut aktuelle Einblicke und spannende Informationen rund um das Thema Gesundheit an die Hand geben.

**Im Titelthema erwartet Sie Wissenswertes zur Stoffwechselstörung Diabetes** – eine Erkrankung, die das Leben von Millionen Menschen und ihren Familien in Deutschland beeinflusst. Die gute Nachricht: Moderne Medizin und neue Therapieansätze bieten zahlreiche Möglichkeiten, den Alltag mit dieser Diagnose aktiv und gesund zu gestalten.

**Mit den neuesten Erkenntnissen und praktischen Tipps geben wir Ihnen Anregungen**, die das Leben mit Diabetes erleichtern können.

Ein weiteres Thema dieser Ausgabe ist **das Suchtverhalten in Deutschland**. Viele Menschen sind von Abhängigkeiten betroffen – sei es durch Alkohol, Tabak, Medikamente, Glücksspiel oder andere Suchtmittel. Unsere Auswertung zeigt, wie sehr Abhängigkeiten den Alltag belasten können. Als Unterstützung finden Sie hier auch einen **Tipp für unsere Online-Kurse zur Raucherentwöhnung** – ein einfacher und effektiver Weg in ein rauchfreies Leben.

Auch **geplante Gesetzesvorhaben im Gesundheitswesen** nehmen wir unter die Lupe. Die Frage nach einer langfristig sicheren und zukunftsorientierten Versorgung betrifft uns alle. **Als Ihre Krankenkasse setzen wir uns dafür ein, dass neue Regelungen in Ihrem Sinne gestaltet werden** und wir Sie weiterhin umfassend unterstützen können.

Viel Freude beim Lesen, und wir hoffen, dass die folgenden Seiten Ihnen neue Impulse und Anregungen für ein gesundes Leben geben.

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)



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**

**VOLKSKRANKHEIT DIABETES**

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden an Typ-2-Diabetes. Dagegen hilft ein aktiver Lebensstil.

**12 GKV-FINANZIERUNG**

**14 ÜBER DEN GESETZLICHEN RAHMEN HINAUS**

**16 SUCHT IN DEUTSCHLAND**

**18 WUSSTEN SIE, DASS ...**

**20 ZU GUTER LETZT**

# WARUM AUFRÄUMEN KÖRPER UND GEIST BEFREIT

Einmal richtig Ordnung schaffen und Ballast abwerfen:  
Vor allem zum Jahresbeginn kann eine gründliche  
Aufräum-Aktion nicht nur Platz schaffen, sondern auch für Körper  
und Psyche förderlich sein.

## AUFRÄUMEN IST DIE BESTE PRÄVENTION

Jeder Mensch in Westeuropa besitzt laut Statistischem Bundesamt etwa 10.000 Dinge – davon ist der Großteil überflüssig und belastet uns. Laut Studien kann Aufräumen Krankheiten, wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vorbeugen. Auch Stress wird reduziert, denn Unordnung hindert uns am Entspannen. Ordnung im Schlafzimmer fördert außerdem einen gesunden Schlaf. Mehr Einschlaf-Tipps: [ikk-classic.de/gm-einschlafen](http://ikk-classic.de/gm-einschlafen)

## GLÜCKLICHER UND VOLLER ENERGIE

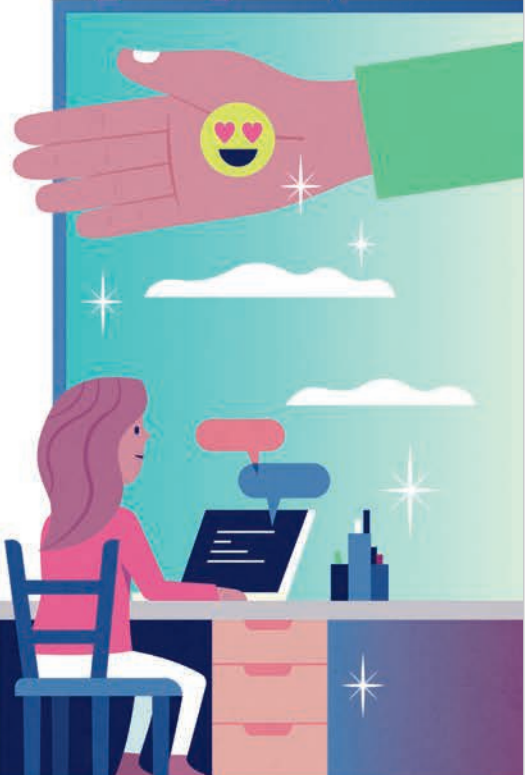
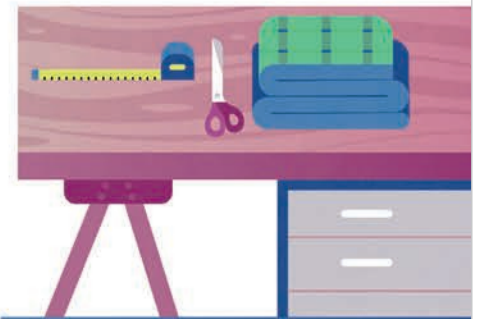
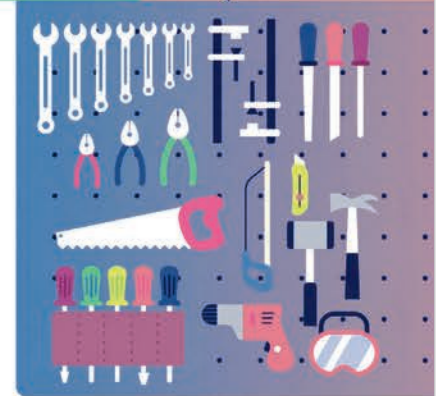
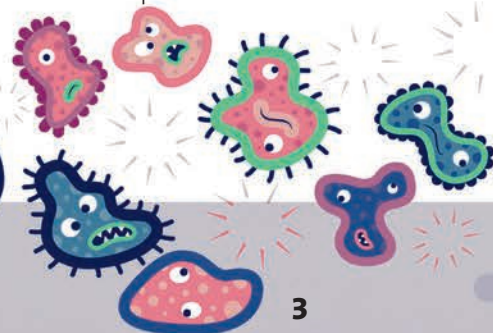
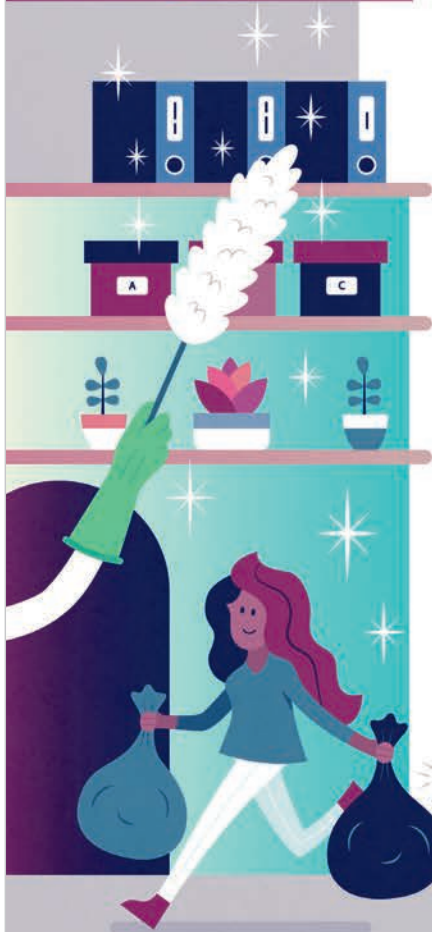
Räumt man einmal richtig auf, muss man es nie wieder tun und ist glücklicher – meint Ordnungsexpertin Marie Kondo, die mit ihrer Aufräum-Methode „KonMari“ bekannt wurde. Ruft ein Gegenstand keine Glücksgefühle hervor, wird er aussortiert. So schafft man eine positive Umgebung und Platz für neue Energie. Schon der Aufräum-Prozess macht glücklich, da unser Körper beim Anblick der neu geschaffenen Ordnung das Belohnungshormon Dopamin ausschüttet.

## KONZENTRIERTER UND KREATIVER

Chaos am Arbeitsplatz stört die Konzentration, da wir permanent von Unerledigtem umgeben sind. Räumen Sie Ihren Arbeitsplatz komplett leer, trennen Sie sich von Unnötigem und schaffen Sie Ordnung mit Organizern oder Boxen. Ein bis zwei Pflanzen oder Bilder sorgen für eine Wohlfühlumgebung – aber bitte nicht übertreiben! Ohne Ablenkungen sind Sie schneller im „Flow“ und arbeiten konzentrierter und kreativer. Mehr Tipps für den Flow-Zustand: [ikk-classic.de/gm-arbeiten](http://ikk-classic.de/gm-arbeiten)

## LIEBEN ODER LOSLASSEN

Beginnen Sie mit den einfachsten Dingen – alles, was kaputt ist, kommt weg. Misten Sie dann nach der Salami-Taktik aus: Arbeiten Sie sich nach Räumen oder Kategorien schrittweise vor. Nehmen Sie jeden Gegenstand in die Hand und fragen Sie sich: „Brauche ich ihn wirklich noch?“ Sie sind unsicher? Dann ist die „Ein-Jahres-Regel“ hilfreich: Alles, was ein Jahr nicht benutzt wurde, wird auch in Zukunft nicht gebraucht und kann ausziehen. Der Satz „Das kommt erst mal in den Keller!“ sollte nur Dingen vorbehalten sein, die Sie wirklich noch nutzen wollen – denn auch der Keller sollte aufgeräumt und keine provisorische Müllhalde sein.



# VERSORGUNG LEICHT GEMACHT

Bestens gerüstet ins neue Jahr starten: Mit der ePA für alle, der eVerordnung und dem GesundheitsCockpit der IKK classic wird die Versorgung nicht nur digitaler, sondern vor allem einfacher.

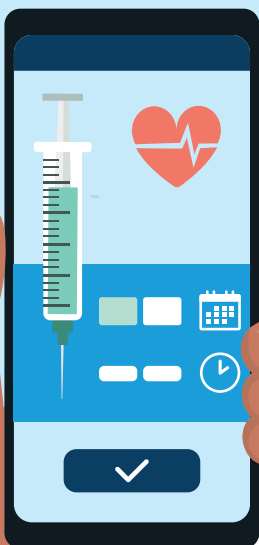
## DIE EIGENE GESUNDHEIT IM BLICK BEHALTEN

Mit dem GesundheitsCockpit in der IKK classic-App können Sie Ihre Gesundheit ab sofort noch besser und ganz einfach digital organisieren. Zum Beispiel mit der eAU-Quittung: Lassen Sie sich bequem und in Echtzeit über den Eingang einer neuen elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung informieren. Die Informationen, die der Arzt in der eAU hinterlegt, werden Ihnen angezeigt. Das schafft mehr Transparenz. Mit der eAU-Quittung gestalten wir den Prozess der Krankmeldung so reibungslos wie möglich für Sie. Kein lästiger Weg zum Briefkasten mehr, nur noch in die App schauen und sicher sein, dass Ihre AU bei uns angekommen ist. Ein weiteres Plus: Sie haben mit der

„Impferinnerung“ die Möglichkeit, Ihre Impfhistorie bequem digital zu dokumentieren. Anhand Ihres Alters, Geschlechts und Wohnorts wird Ihr individueller Impfstatus berechnet. So wissen Sie, welche Impfungen für Sie empfohlen werden oder ob Sie bereits optimal geschützt sind. Sie erhalten den Zugang über den Reiter „GesundheitsCockpit“ in der IKK classic-App. Eine zusätzliche Registrierung ist nicht notwendig. Die von Ihnen eingegebenen Daten werden nur für die Dauer Ihrer Einwilligung verarbeitet.



Mehr zum  
GesundheitsCockpit:  
[ikk-classic.de/gm-cockpit](https://ikk-classic.de/gm-cockpit)



## EIN ECHTER MEILENSTEIN

Am 15. Januar geht es los, dann beginnt die elektronische Patientenakte für alle. Es ist ein Meilenstein für die Digitalisierung des Gesundheitswesens in Deutschland.

Nun sind wir an der Reihe. Wir beginnen damit, eine ePA für all unsere Versicherten anzulegen, die die elektronische Patientenakte nutzen möchten. Im ersten Schritt sind das nahezu drei Millionen Akten. Wir haben Sie bereits schriftlich informiert, welche Möglichkeiten Sie haben. Nur etwa sechs Prozent unserer über drei Millionen Versicherten haben gesagt, dass wir keine ePA für sie anlegen sollen. Ein klares Statement für die ePA. Denn je mehr Menschen die elektronische Patientenakte nutzen, desto mehr können Patientinnen und Patienten sowie die behandelnden Arztpraxen von den Vorteilen profitieren. Und desto schneller können wir die Digitalisierung des Gesundheitswesens vorantreiben und bestehende Prozesse optimieren.



**Sie möchten wissen, wie gut Ihre Daten in der ePA geschützt sind?**

Darüber haben wir mit einem Datenschutzexperten des Betreibers gematik gesprochen: [ikk-classic.de/gm-datenschutz](http://ikk-classic.de/gm-datenschutz)



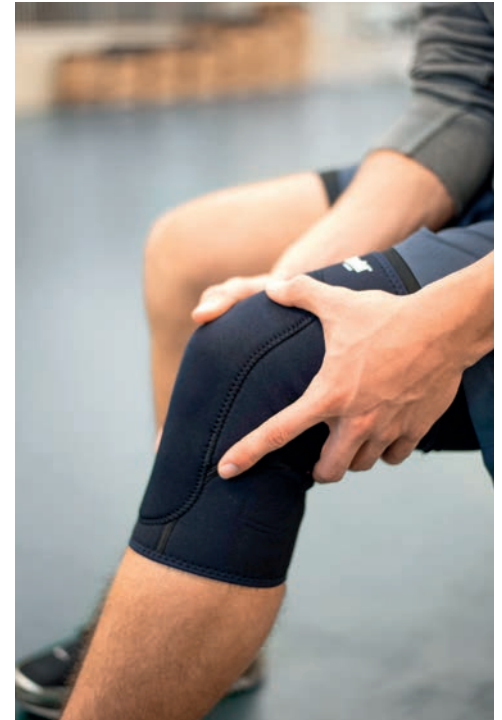
Alle Informationen zur ePA der IKK classic finden Sie unter: [ikk-classic.de/gm-epa](http://ikk-classic.de/gm-epa)



## VERORDNUNG FÜR EINLAGEN, BANDAGEN, UND CO. PER APP

**Mit unserer App IKK classic-eVerordnung können IKK Versicherte seit Oktober 2024 eine Verordnung für ein orthopädisches Hilfsmittel wie eine Kniebandage oder eine Orthese auf elektronischem Weg einlösen. Das spart nicht nur Papier, sondern auch Zeit und Wege.**

Das neue papierlose Verfahren reicht von der Ausstellung der digitalen Verordnung in der Arztpraxis, dem digitalen Versenden auf das Smartphone des Versicherten bis zur elektronischen Weitergabe zum Beispiel an ein Sanitätshaus. An einer persönlichen Beratung, Anpassung und Abgabe vor Ort ändert sich nichts. Der digitale Prozess wurde in einem gemeinsamen Projekt von sieben Krankenkassen als ein weiterer Baustein zur Digitalisierung des Gesundheitswesens entwickelt. Erste



Ärztinnen und Ärzte sowie Hilfsmittelanbieter nehmen bereits am Verfahren teil.

### Unser Tipp:

Laden Sie sich die App auf Ihr Smartphone! Über die praktische Arztsuche erfahren Sie, ob eine Ärztin oder ein Arzt in Ihrer Wohnortnähe teilnimmt.



Mehr Informationen zur **eVerordnung** und **Download der App** unter [ikk-classic.de/gm-evo](http://ikk-classic.de/gm-evo)

## IN VIER SCHRITTEN ZUM HILFSMITTEL



1

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verordnet Ihnen ein Hilfsmittel, z. B. eine Orthese.



2

Sie erhalten die eVerordnung in Ihre App, wo Sie ein Sanitätshaus auswählen. Dorthin senden Sie Ihre eVerordnung.



3

Das Sanitätshaus teilt Ihnen mit, wann das Hilfsmittel zur Anpassung und Abholung zur Verfügung steht.



4

Sie erhalten Ihr Hilfsmittel und in der App wird die eVerordnung als abgeschlossen angezeigt.

# WIR SIND DOCH NICHT AUS ZUCKER

**Volkskrankheit Diabetes:** Fast zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden an Diabetes Typ 2. Und es werden immer mehr. Weil unser Lebensstil die Krankheit begünstigt.

# D

Diabetes ist zu einer echten Volkskrankheit geworden: Die Zahl der Menschen in Deutschland mit Diabetes Typ 2 steigt Jahr für Jahr weiter an. Seit den 60er-Jahren hat sie sich verzehnfacht. Inzwischen haben etwa acht Millionen Menschen die Diagnose Typ-2-Diabetes erhalten. Schätzungsweise zwei Millionen weitere wissen nichts von ihrer Erkrankung.

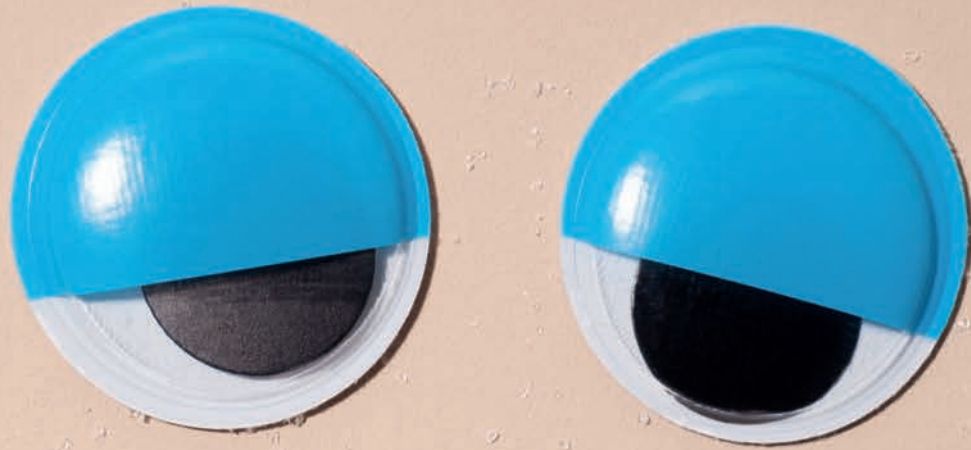
Früher wurde diese überwiegend bei älteren Menschen festgestellt. Deshalb nannte man sie „Altersdiabetes“. Inzwischen betrifft die Zuckerkrankheit jedoch auch immer mehr junge Menschen, zum Teil schon im Teenageralter. Heute weiß man: Diabetes ist eine Lifestyle-Krankheit. Bedingt durch schlechte Ernährung und zu wenig Bewegung.



Viele weitere Informationen zu Diabetes und den Behandlungsmöglichkeiten gibt es hier: [ikk-classic.de/gm-diabetes](http://ikk-classic.de/gm-diabetes)

„Unser Lebensstil verändert sich schleichend immer mehr in Richtung Bewegungsmangel“, sagt Prof. Dr. Hans-Georg Predel, Mediziner von der Deutschen Sporthochschule Köln.

Der menschliche Körper ist für Bewegung gemacht. „Sie ist tief in unserer DNA verankert.“ Unsere Vorfahren werden nicht umsonst Jäger und Sammler genannt. Sie mussten täglich lange >



# 500.000

## Typ-2-Diabetes-Neuerkrankungen\*

werden in Deutschland Jahr für Jahr diagnostiziert.

Tendenz steigend. Mit unserem Online-Kurs zur Diabetesprävention helfen wir Ihnen, eine Diabetes-Typ-2-Erkrankung zu vermeiden:

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



\*Quelle: Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2024. Eine Bestandsaufnahme.

Distanzen zurücklegen, um zu überleben. Darauf sind unser Muskel-Skelett-System, die Gangart und die Gelenke ausgelegt. Heute finden die meisten Aktivitäten des Alltags jedoch im Sitzen statt. Sei es im Beruf oder in der Freizeit. Eine Auswertung zeigt: Mehr als die Hälfte der Deutschen bewegen sich weniger als die von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlenen 150 Minuten pro Woche. Bei Jugendlichen ist es noch drastischer: 88 Prozent der Mädchen und 80 Prozent der Jungen leiden unter Bewegungsmangel. Das kann langfristige Folgen für die Gesundheit haben. Mit Diabetes steigt zum Beispiel das Risiko für Gefäßkrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen, aber auch für Infektionen und einige Arten von Krebs. Laut ei-



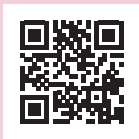
**„WENN DIE ERKRANKUNG NICHT BEREITS WEIT FORTGESCHRITTEN IST, KANN MAN DIE UHR SOGAR WIEDER GANZ ZURÜCKDREHEN.“**

Prof. Dr. Hans-Georg Predel  
Deutsche Sporthochschule Köln

DIE DIABETES-TYPEN

**WIE DAS HORMON INSULIN UNSEREN KÖRPER BEEINFLUSST**

**DIABETES MELLITUS** ist eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen in Deutschland. Der Name stammt aus dem Griechischen und bedeutet „honigsüßer Durchfluss“. Deshalb wird sie häufig „Zuckerkrankheit“ genannt. Im Mittelpunkt stehen dabei das Hormon Insulin und der Blutzuckerspiegel. Der Körper braucht Insulin, um den Zucker in die Körperzellen zu transportieren. Dort wird er in Energie umgewandelt. Passiert das nicht, bleibt der Zucker im Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt. Dann versucht der Körper die erhöhten Werte zu senken, indem der Blutzucker über den Urin ausgeschieden wird. Der Energiehaushalt gerät aus dem Gleichgewicht und es kommt zu irreparablen Schäden an Nerven, Gefäßen und Organen.



Den Blutzucker mit der **mySugr-App** immer im Blick behalten:  
[ikk-classic.de/gm-mysugr](http://ikk-classic.de/gm-mysugr)

Bei **TYP-1-DIABETES** handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem greift aus bisher unbekanntem Gründen die Zellen in der Bauchspeicheldrüse an, die Insulin produzieren. Die Folge ist ein Insulinmangel. Um den Blutzuckerspiegel auszugleichen, müssen Betroffene in den allermeisten Fällen Insulin (über einen Pen oder eine Pumpe) zuführen.

Bei **TYP-2-DIABETES** stellt der Körper zwar Insulin bereit, doch die Zellen sprechen immer weniger darauf an. Sie bilden eine sogenannte Insulinresistenz. Das Insulin kann seine Wirkung nicht mehr entfalten und die Zellen nehmen immer weniger Zucker aus dem Blut auf. Dadurch ist der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht.



Sie haben das passende Sportangebot noch nicht gefunden? Wir helfen Ihnen bei der Suche. **Präventionskurse** unterstützen wir zudem mit bis zu 180 Euro im Jahr:  
[ikk-classic.de/gm-kurse](http://ikk-classic.de/gm-kurse)



Diabetes kann durch eine optimierte Ernährung positiv beeinflusst und Beschwerden gelindert werden. Die personalisierte **Erährungsberatung** und Ernährungstherapie unterstützen Sie dabei:  
[ikk-classic.de/gm-ernaehrung](http://ikk-classic.de/gm-ernaehrung)





ner aktuellen Studie sterben Menschen mit Typ-2-Diabetes durchschnittlich zwischen fünf und 13 Jahren früher.

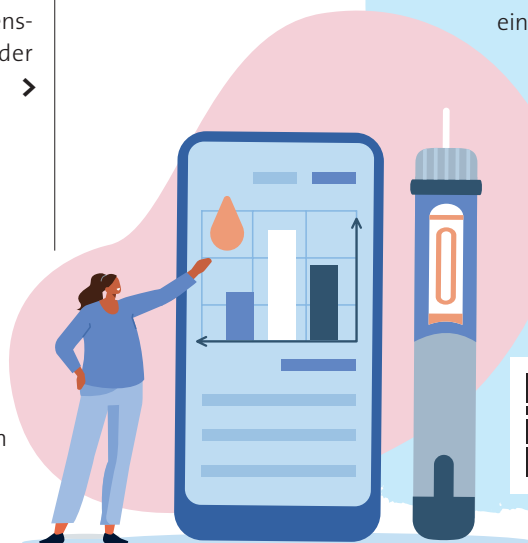
Doch es gibt auch gute Nachrichten: Es ist möglich, Typ-2-Diabetes in den Griff zu bekommen. „Wenn die Erkrankung nicht bereits sehr weit fortgeschritten ist, kann man die Uhr wieder ganz zurückdrehen“, sagt Prof. Dr. Hans-Georg Predel. Das heißt: „Sogar eine vollständige Heilung ist möglich.“ Ganz ohne medikamentöse Behandlung. Was es dazu braucht, ist eine Anpassung des Lebensstils: mehr Bewegung, gesunde Ernährung und vor allem eine Gewichtsreduktion. „Selbst bei einem fortgeschrittenen Diabetes lassen sich so noch deutliche Erfolge erzielen und die Lebensqualität damit verbessern“, sagt der Experte. >



Mit dem **digitalen Diabetesführerschein** erfahren Sie, welche digitalen Tools Ihnen dabei helfen können, mehr über Ihre Krankheit zu erfahren und sie im Alltag zu managen: [ikk-classic.de/gm-didi](http://ikk-classic.de/gm-didi)



Unser **Behandlungsprogramm IKK Promed** für Typ-2-Diabetes: [ikk-classic.de/gm-typ2](http://ikk-classic.de/gm-typ2)



Einen Artikel zur Zukunft der Behandlung mit Insulin gibt es online: [ikk-classic.de/gm-insulin](http://ikk-classic.de/gm-insulin)

## DIE ZUKUNFT DER INSULINSPRITZE

# IST DIABETES TYP 1 SCHON BALD HEILBAR?

Im Oktober 2024 ist es einem Forscherteam in China offenbar erstmals gelungen, eine Frau mit **Diabetes Typ 1** zu **heilen**. Im Juni 2023 hatten die Forschenden der Frau sogenannte **Inselzellen** transplantiert. Diese wurden aus ihren eigenen **Stammzellen** hergestellt und erzeugen Insulin. Etwa zweieinhalb Monate nach dem Einsetzen sei die Patientin nicht mehr auf zusätzliche Gaben des Hormons angewiesen gewesen. Der Blutzuckerspiegel der 25-Jährigen sei seither stabil. Das schreibt das Team in einem Artikel der Fachzeitschrift „Cell“.

Bereits seit mehr als 20 Jahren wird an der sogenannten **Stammzelltherapie** geforscht, mit der irgendwann auch die Heilung von Typ-1-Diabetes möglich sein soll. „Diese Forschung ist allein schon deshalb interessant, weil sie das Problem an der Wurzel anpackt“, sagt Prof. Dr. Karsten Müssig, Experte der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE). In diesem Zeitraum wurde immer wieder berichtet, dass die Forschung kurz vor dem **Durchbruch** stehe. Expertinnen und Experten sind sich einig: Irgendwann wird er kommen. Ob er in China gelungen ist, lässt sich noch nicht abschätzen. Selbst wenn es so sein sollte, wird es allerdings noch einige Jahre bis Jahrzehnte dauern, bis die Methode in der Praxis zum Einsatz kommt.

Bis heute greifen die meisten Betroffenen auf die klassische **Insulinspritze** zurück. Damit spritzen sie sich das Insulin selbst ins Unterhautfettgewebe. „Heutzutage passiert das typischerweise nicht mehr mit einer Spritze, sondern einem sogenannten Pen“, erklärt Dr. Guido Freckmann, Vorsitzender der AG Diabetes und Technologie der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Das ist zum einen die **günstigste Methode**. Zum anderen sind die Nadeln dieser Pens inzwischen so kurz und dünn, dass für die Betroffenen bei regelmäßiger Anwendung meist kaum mehr etwas zu spüren ist.

Neben der Insulinspritze kommen oftmals auch **Insulinpumpen** oder **Insulin-Dosierungs-Systeme** zum Einsatz. Diese regulieren den Blutzuckerspiegel nahezu vollautomatisch.

**VORSORGE IST DIE BESTE MEDIZIN**

Den Beweis dafür liefert die britische DiRECT-Studie. Dabei wurden die Teilnehmenden auf Diät gesetzt und mussten ein regelmäßiges Sportprogramm absolvieren. Beinahe die Hälfte hatte nach einem Jahr auch ohne Medikamente wieder einen normalen Blutzuckerspiegel. Bei denen, die mehr als 15 Kilogramm abgenommen hatten, war die Erfolgsquote mit 86 Prozent sogar noch besser.

Am besten ist es natürlich, wenn es gar nicht erst so weit kommt. Inzwischen weiß man: Typ-2-Diabetes entwickelt sich schleichend über viele Jahre, häufig ohne dass die Betroffenen es merken. Die Blutzuckerwerte sind bereits erhöht, die Krankheit jedoch noch nicht ausgebrochen. Dann spricht man von „Prädiabetes“. Besonders in diesem Stadium sollten Betroffene unbedingt handeln. Die Erkrankung lässt sich meist noch zurückdrängen. Auch hierfür sind eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung die beste Medizin. „Die meisten Zivilisationserkrankungen lassen sich so mindestens hinauszögern“, betont Prof. Dr. Predel. Als Sportmediziner liegt ihm die Bewegung besonders am Herzen. Er bezeichnet sie als „universelles Präventionsmittel für die meisten Krankheiten in unserer Gesellschaft“. Und das Beste daran: „Es ist einfach, natürlich und umsonst.“

**WENN DER KÖRPER KEIN INSULIN PRODUZIERT**

Mit etwa 400.000 Betroffenen in Deutschland ist der Typ-1-Diabetes dagegen deutlich seltener. Diese Menschen leiden an einer Autoimmunerkrankung. Ihr Körper kann nicht ausreichend oder gar kein Insulin produzieren. Um den Blutzuckerspiegel auszugleichen, müssen sie Insulin zuführen.

Die Entdeckung von Insulin vor mehr als 100 Jahren gilt als Durchbruch in der Medizin. Damit wurde Diabetes Typ 1 zu einer behandelbaren Krankheit. Bis dahin war diese fast immer tödlich verlaufen. Heutzutage ist auch mit Typ-1-Diabetes ein normales Leben möglich. Sogar eine Karriere im Leistungssport. Olympiasieger im Gewichtheben Matthias Stei-



**„BEWEGUNG IST EIN UNIVERSELLES PRÄVENTIVMITTEL GEGEN DIE MEISTEN KRANKHEITEN IN UNSERER GESELLSCHAFT. ZUDEM IST ES EINFACH, NATÜRLICH UND UMSONST.“**

Prof. Dr. Hans-Georg Predel  
Deutsche Sporthochschule Köln

ner, Ex-Bundesliga-Fußballer Dima Wachse oder zuletzt die deutsche Nummer eins im Tennis, Alexander Zverev, haben ihre Erkrankung öffentlich gemacht. Bei Zverev wurde die Erkrankung im Kindesalter diagnostiziert. Damals haben Ärzte ihm gesagt, eine Karriere im Spitzensport sei nicht möglich. Doch er hat es in die oberste Riege der Tenniswelt geschafft. Das Vorurteil, dass Diabetikerinnen und Diabetiker nicht leistungsfähig sind, hält sich in der Bevölkerung bis heute völlig zu Unrecht.



Unser **Behandlungsprogramm IKK Promed** für Typ-1-Diabetes:  
[ikk-classic.de/gm-typ1](http://ikk-classic.de/gm-typ1)

Das liegt auch daran, dass es ganz andere Behandlungsmöglichkeiten gibt als noch vor 20 Jahren. „In den vergangenen Jahren hat die Forschung schon große Fortschritte gemacht“, sagt Professor Dr. med. Karsten Müssig, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie und Diabetologie am Franziskus-Hospital Harderberg der Niels-Stensen-Kliniken und Experte der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE).

Wichtig sei vor allem, dass die Patientinnen und Patienten individuell gut eingestellt sind und ihren Körper kennen. Dann haben sie keine Einschränkungen in der Leistungsfähigkeit. <

**GUT ZU WISSEN**

Die IKK classic hat mit mehreren Herstellern von Blutzucker-Messsystemen Verträge zu Teststreifen abgeschlossen. Diabetikerinnen und Diabetiker können ein Messgerät des Vertragspartners LifeScan Deutschland GmbH kostenfrei testen. Mehr zum Testset und der Bestellung:  
[ikk-classic.de/gm-test](http://ikk-classic.de/gm-test)



# DER HYPE UM DIE SPRITZEN

Menschen, die an Typ-1-Diabetes leiden, müssen regelmäßig Insulin zuführen. Bei Patientinnen und Patienten mit einem Typ-2-Diabetes ist das anders. Hier können zur Behandlung auch andere Medikamente eingesetzt werden. Zu den modernsten Präparaten gehören die GLP-1-Rezeptor-Agonisten. Sie ahmen das körpereigene Darmhormon Glucagon-like Peptide-1 (GLP-1) nach. Dieses Hormon stimuliert in der Bauchspeicheldrüse die Ausschüttung von Insulin. Dass ein regelrechter Ansturm auf Medikamente entsteht, ist selten. Bei genau diesen GLP-1-Rezeptor-Agonisten ist jedoch genau das passiert. Als „Abnehmspritzen“ haben die Medikamente Ozempic, Wegovy und Mounjaro Schlagzeilen gemacht.

## MIT SOCIAL MEDIA BIS NACH HOLLYWOOD

Ozempic kam bereits 2018 als Medikament zur Behandlung von Diabetes Typ 2 auf den Markt. Der Ansturm beginnt jedoch erst etwa vier Jahre später. Dieser hat seinen Ursprung in den USA und den sozialen Netzwerken. Dort berichten Prominente und Influencer davon, dass sie mithilfe von Ozempic schnell und einfach Gewicht verloren hätten. Zu den bekanntesten von ihnen gehören Elon Musk, Oprah Winfrey oder Kim Kardashian. Der Wirkstoff des Medikaments, Semaglutid, verlangsamt die Magenentleerung und reduziert den Appetit. Damit kann er beim Abnehmen helfen. Zwischenzeitlich war der Ansturm auf die Spritzen so groß, dass diejenigen, die das Medikament zur Behandlung von Diabetes eigentlich brauchen, es nicht mehr bekommen konnten. Der Hersteller Novo Nordisk kam mit der Produktion und Auslieferung kaum mehr hinterher.

Seit Sommer 2023 ist auch Wegovy auf dem deutschen Markt erhältlich. Es enthält ebenfalls den Wirkstoff Semaglutid, jedoch in einer höheren Dosis. Zugelassen ist er für Menschen, die an Adipositas leiden.



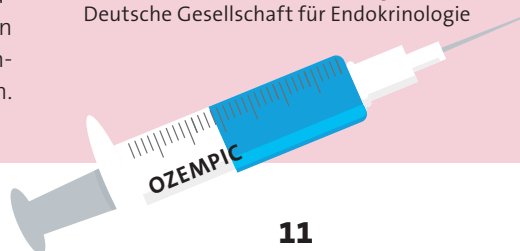
Das wird am Body-Mass-Index (BMI) festgemacht. Wer einen BMI von 30 oder höher hat, kann sich das Medikament verschreiben lassen. Nur für diese Menschen sei es gedacht. Die Expertinnen und Experten der DGE warnen davor, die Abnehmspritze als Lifestyle-Medikament zu missbrauchen, nur um ein paar Kilos zu verlieren. „Die Behandlung sollte immer unter ärztlicher Kontrolle erfolgen“, sagt Prof. Dr. Karsten Müssig, Experte der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE). Denn sie ist mit Risiken und Nebenwirkungen verbunden. Dazu gehören Übelkeit und Erbrechen. In selteneren Fällen auch eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse oder ein Darmverschluss. Über mögliche Langzeitfolgen ist noch nicht viel bekannt, da die Medikamente erst seit kurzer Zeit auf dem Markt sind. Es gibt erste Studien, die auf Augenprobleme, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und Gallenblase, ein erhöhtes Risiko für bestimmte Arten von Schilddrüsenkrebs oder Depressionen hindeuten. Diese Erkenntnisse müssen jedoch weiter untersucht werden.

## SPRITZE MIT JO-JO-EFFEKT

Bei einer Sache sind sich die Fachleute bereits sicher: Wird die Abnehmspritze wieder abgesetzt, tritt ein Jo-Jo-Effekt ein. Das bestätigt eine klinische Studie aus den USA. Deshalb sollte die Therapie immer mit einer Veränderung des Lebensstils einhergehen. Man kommt also auch auf diese Weise nicht um eine ausgewogene Ernährung oder körperliche Bewegung herum. Zudem gilt es, Nutzen, Kosten und Risiken abzuwägen. Denn neben den möglichen Nebenwirkungen ist die Therapie mit bis zu 300 Euro pro Monat alles andere als günstig.

**„DIE BEHANDLUNG MIT DIESEN SPRITZEN SOLLTE IMMER UNTER ÄRZTLICHER KONTROLLE ERFOLGEN.“**

Prof. Dr. Karsten Müssig  
Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie



# BELASTUNGSGRENZE IST ERREICHT

**Nachhaltige Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung und qualitätsorientierte Strukturreformen im Gesundheitswesen als oberste Priorität für die neue Bundesregierung.**

Die Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) sind im vergangenen Jahr sprunghaft gestiegen. Für dieses Jahr wird ein weiterer Kostenanstieg um 6,8 Prozent erwartet – und die Rechnung liegt wieder einmal bei den gesetzlichen Krankenkassen und deren Beitragszahlenden.

## TEURE GESETZE UND FEHLENDE AUSGLEICHSZAHLUNGEN SIND DIE KOSTENTREIBER

Die außergewöhnlich hohen Kostensteigerungen lassen sich jedoch nicht allein durch demografische Entwicklungen und medizinischen Fortschritt erklären. Kostenintensive Gesetzesvorgaben der Vergangenheit haben wesentlich dazu beigetragen. Genauso wie die unzureichende Finanzierung der von der GKV übernommenen gesamtgesellschaftlichen Aufgaben durch den Bund.

## KOSTENVERSCHIEBUNG AUF BEITRAGSZAHLENDE

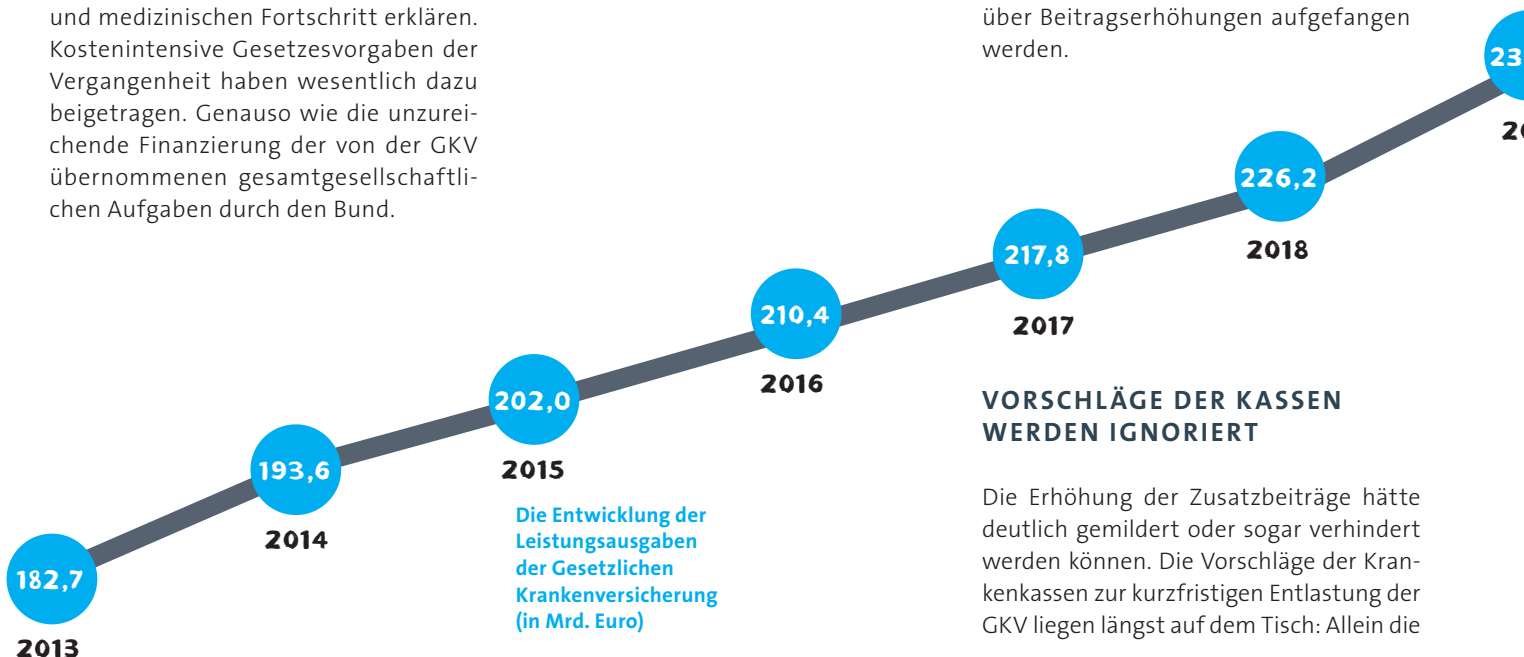
Die Ampelkoalition ist nicht die erste Bundesregierung, die eine nachhaltige Finanzierung der GKV versäumt hat. Sie setzte den Trend fort, Kosten auf die Beitragszahlerinnen und -zahler abzuwälzen, statt – wie im Koalitionsvertrag vorgesehen – die Kosten für gesamtgesellschaftliche Aufgaben angemessen auszugleichen und ein zukunftsfähiges Finanzierungsmodell für die GKV vorzulegen.

## STAATLICHE EINGRIFFE IN DIE GKV-HAUSHALTSPLANUNG

Durch staatliche Eingriffe in die Finanzreserven der Kassen wurden deren Rücklagen in den letzten Jahren massiv abgebaut. Seit 2020 dürfen die Kassen Rücklagen nur noch in Höhe von maximal 0,5 Prozent einer Monatsausgabe bilden. Die Mindestreserve wurde auf 0,2 Prozent abgesenkt. Eine vorausschauende Haushaltsplanung, die einen Puffer für künftige Kostensteigerungen schaffen könnte, ist damit nahezu unmöglich. Die Folge: Die andauernden Kostensteigerungen können nur noch über Beitragserhöhungen aufgefangen werden.

## VORSCHLÄGE DER KASSEN WERDEN IGNORIERT

Die Erhöhung der Zusatzbeiträge hätte deutlich gemildert oder sogar verhindert werden können. Die Vorschläge der Krankenkassen zur kurzfristigen Entlastung der GKV liegen längst auf dem Tisch: Allein die



Die Entwicklung der Leistungsausgaben der Gesetzlichen Krankenversicherung (in Mrd. Euro)

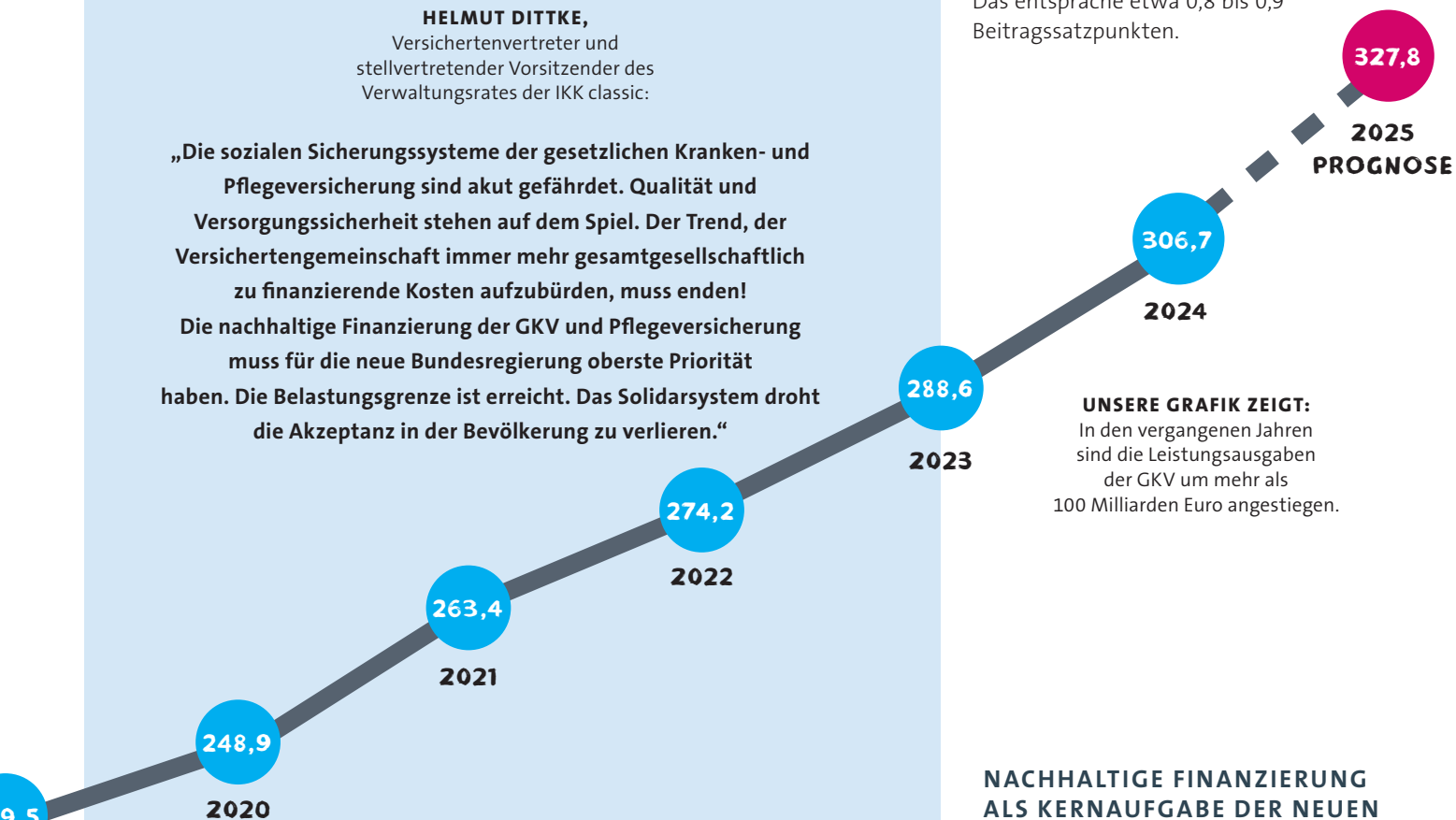
Als oberstes Beschlussgremium der IKK classic entscheidet der Verwaltungsrat über die grundsätzliche politische Ausrichtung und die Finanzen der Kasse.



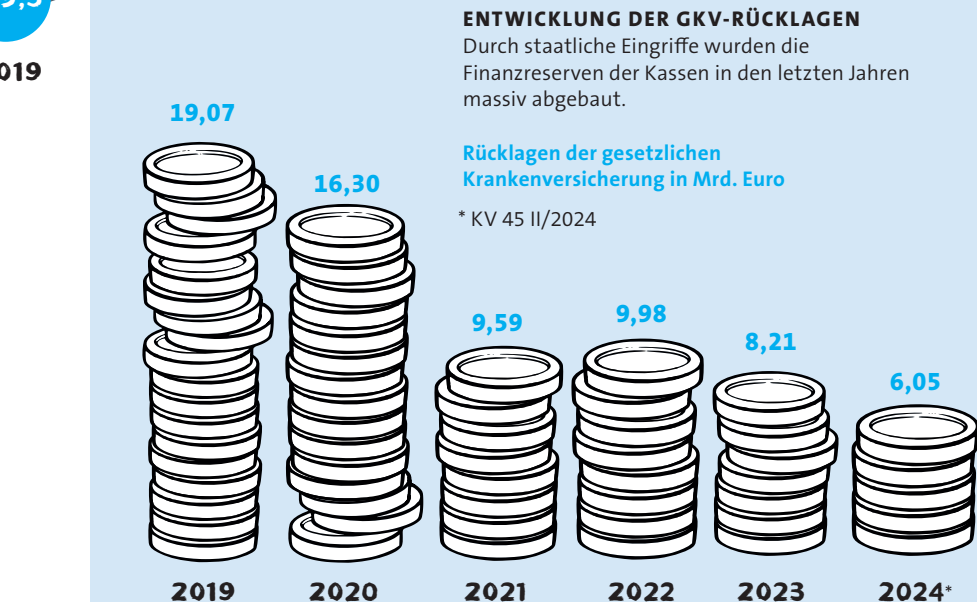
**HELMUT DITTKE,**  
Versichertenvertreter und stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrates der IKK classic:

„Die sozialen Sicherungssysteme der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung sind akut gefährdet. Qualität und Versorgungssicherheit stehen auf dem Spiel. Der Trend, der Versicherungsgemeinschaft immer mehr gesamtgesellschaftlich zu finanzierende Kosten aufzubürden, muss enden! Die nachhaltige Finanzierung der GKV und Pflegeversicherung muss für die neue Bundesregierung oberste Priorität haben. Die Belastungsgrenze ist erreicht. Das Solidarsystem droht die Akzeptanz in der Bevölkerung zu verlieren.“

Zahlung kostendeckender Beiträge für die Bürgergeldempfangenden durch den Bund, die Dynamisierung des GKV-Bundeszuschusses für gesellschaftliche Aufgaben und die Senkung des Mehrwertsteuersatzes auf Arzneimittel hätten kurzfristig eine Entlastung von mindestens 15 Milliarden Euro gebracht. Das entspräche etwa 0,8 bis 0,9 Beitragssatzpunkten.



**UNSERE GRAFIK ZEIGT:**  
In den vergangenen Jahren sind die Leistungsausgaben der GKV um mehr als 100 Milliarden Euro angestiegen.



**ENTWICKLUNG DER GKV-RÜCKLAGEN**  
Durch staatliche Eingriffe wurden die Finanzreserven der Kassen in den letzten Jahren massiv abgebaut.

Rücklagen der gesetzlichen Krankenversicherung in Mrd. Euro

\* KV 45 II/2024

## NACHHALTIGE FINANZIERUNG ALS Kernaufgabe der neuen Bundesregierung

Der Bruch der Regierungskoalition im Herbst 2024 hat wichtige Gesetzesvorhaben zur Neuordnung der Versorgungsstrukturen auf Eis gelegt. Es bleibt abzuwarten, ob bisherige Kompromisse Bestand haben. Da eine Regierungsbildung Zeit benötigt, muss die neue Bundesregierung nach ihrer Amtsübernahme rasch handeln, um die GKV-Finanzen zu stabilisieren und zukunftsfähige Strukturen zu schaffen.

Die Sicherstellung einer nachhaltigen Finanzierung und die Schaffung effizienter und qualitätsorientierter Versorgungsstrukturen müssen für die neue Bundesregierung oberste Priorität haben.



OPTIMAL UND FLEXIBEL SPAREN

# IHRE VERSICHERUNG BEI UNS – SO INDIVIDUELL WIE SIE

Bei der IKK classic profitieren Sie nicht nur von einem umfassenden Gesundheitsschutz, sondern auch von Konditionen, die Sie selbst mitbestimmen können.



## AUSGEZEICHNET

Das Deutsche Finanz Service Institut (DFS) untersuchte im Auftrag von „Focus Money“ bei 73 für die Allgemeinheit geöffneten Kassen die Wahltarife mit Selbstbehalt, Beitragsrückerstattung und Leistungsverzicht. 45 Kassen kamen in die Wertung für den Test. Das Ergebnis: Die IKK classic belegt den 1. Platz in der Kategorie „Selbstbehalt“ mit der Gesamtnote „Sehr gut“. Außerdem ist die IKK classic Spitzenreiter in der Kategorie „Beste Wahltarifkombination Selbstbehalt und Bonusprogramm“ mit der Gesamtnote „Hervorragend“ sowie ebenfalls im Siegerfeld mit der Note „Hervorragend“ in der Kategorie „Beste Kombination aus Selbstbehalt, Beitragsrückerstattung und Bonusprogramm“.



## VORTEILSRECHNER

Single oder Familienmensch? Bewegungsfreudig oder gerne entspannt? Egal wie Sie ticken, Sie haben jede Menge Vorteile bei uns. Finden



Sie mit unserem Vorteilsrechner heraus, was zu Ihnen passt:

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

## IKK BONUS

Ob Vorsorgeuntersuchung, Schutzimpfung, Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder guter BMI: Für Ihre Gesundheitsaktivitäten ist ein Bonus von über 300 Euro jährlich möglich. Zum Beispiel Zuschüsse für Smartwatches, private Kranken- und Pflegezusatzversicherungen, Babyschwimmkurse und vieles mehr.



Starten Sie jetzt Ihr Bonusprogramm:

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

## IKK SPARTARIFE

Mit unseren Spartarifen können Sie durch gesundheitsbewusstes und wirtschaftliches Verhalten bis zu 900 Euro jährlich sparen. Bleiben Sie gesund, bekommen Sie beim IKK Spartarif wahlweise einen Monatsbeitrag zurück oder beim IKK Spartarif Plus



sogar eine Prämienzahlung dazu. Finden Sie den zu Ihnen passenden Spartarif:

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

PROFESSIONELLE IKK AKTIVTAGE  
ZAHN-REINIGUNG 24/7-ARZT-ZUGANG MIT TELECLINIC  
IKK CLASSIC-APP  
GESUNDHEITSKURSE  
REISESCHUTZ ZIMPFÜHGEN  
IKK BONUS  
IKK SPARTARIFE  
ONLINE-SEMINARE

KREBSVORSORGE

UND VIELES MEHR



**Gehen über den gesetzlichen Rahmen hinaus:**  
die über 70 Zusatzleistungen der IKK classic.  
Jetzt entdecken: [ikk-classic.de/entdecken](https://www.ikk-classic.de/entdecken)

**IKK classic**  
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

# MORGEN HÖRE ICH AUF



Diese Aussage begegnet uns zu Jahresbeginn immer besonders häufig. Im Falle einer Sucht ist es leichter gesagt als getan. Schätzungsweise 10 Millionen Menschen in Deutschland gelten als süchtig. Unsere Auswertung zeigt, wie sehr Abhängigkeiten unseren Alltag beeinflussen.

## GLÜCKSSPIEL

Umsätze durch Glücksspiel 2023:

**4,8** MILLIARDEN EURO AN GLÜCKSSPIEL-AUTOMATEN

**4,1** MILLIARDEN EURO MIT LOTTO

**1,4** MILLIARDEN EURO MIT SPORTWETTEN

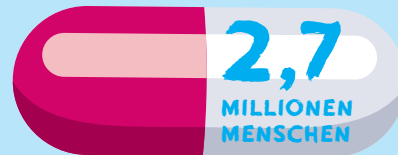
Der im Auftrag der Bundesregierung erstellte „Glücksspielatlas 2023“ gibt an, dass in Deutschland 4,6 Millionen Menschen von einer sogenannten Glücksspielstörung betroffen sind – oder erste Symptome zeigen. Das heißt, sie entwickeln durch die Teilnahme an Automaten Spielen, Sportwetten und anderen Glücksspielen gesundheitliche, finanzielle und soziale Probleme. Junge Menschen sind besonders durch Online-Angebote und -Spiele gefährdet.  
Quelle: Glücksspielatlas 2023



## ALKOHOL

So viel Alkohol trinkt ein Mensch in Deutschland im Durchschnitt pro Jahr. Das ist eine ganze Menge. Es entspricht einer Reinalkoholmenge von zehn Litern. Deutschland gilt damit als Hochkonsumland. Rund 15 Prozent der erwachsenen Bevölkerung (zwischen 18 und 64 Jahren) trinken Alkohol in Mengen, die sich negativ auf ihre Gesundheit auswirken. Mit anderen Worten: Sie trinken zu viel Alkohol. Als unbedenkliche Menge gilt ein Standardglas bei Frauen und zwei Standardgläser bei Männern am Tag. Ein Standardglas entspricht einem Glas Bier (0,3 Liter), Wein (0,125), Sekt (0,1) oder Schnaps (4 cl).

Quelle: OECD, DHS



## MEDIKAMENTE

in Deutschland nehmen Medikamente in schädlichen Mengen ein oder sind von ihnen abhängig. Die Abhängigkeit betrifft häufig ältere Frauen und Menschen mit psychischen Erkrankungen. Insbesondere die Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln sowie opioidhaltigen Schmerzmitteln führt häufig zu einer Abhängigkeit. Da es sich eigentlich um legale Substanzen handelt, können die Betroffenen ihre Sucht oft lange vor ihrem Umfeld geheim halten – oder nehmen diese nicht als solche wahr.

Quelle: gesund.bund.de





So hoch sind die durchschnittlichen Konsumschulden von Kaufsüchtigen in Deutschland. Kaufsucht betrifft sowohl Männer als auch Frauen, wobei Studien nahelegen, dass Frauen etwas häufiger betroffen sind, insbesondere bei Mode und Konsumgütern. Meist packen die Betroffenen die erworbene Ware nicht einmal aus. Da Kaufsucht oft heimlich ausgelebt wird und Betroffene erst spät Hilfe suchen, führt die Sucht häufig zu erheblichen Schulden und psychischen Belastungen.

Quelle: destatis

## WANN BIN ICH SÜCHTIG?

Sucht oder Abhängigkeit beginnt in der Regel, wenn das Verhalten oder der Konsum eines bestimmten Stoffes das Leben einer Person negativ beeinflusst und sie nicht mehr in der Lage ist, ohne diese Substanz oder dieses Verhalten auszukommen. Anzeichen können sein: Kontrollverlust, Zwang, Toleranzentwicklung, Entzugserscheinungen, Vernachlässigung von sozialen Kontakten und Pflichten. Man unterscheidet außerdem zwischen einer psychischen und einer körperlichen Abhängigkeit.

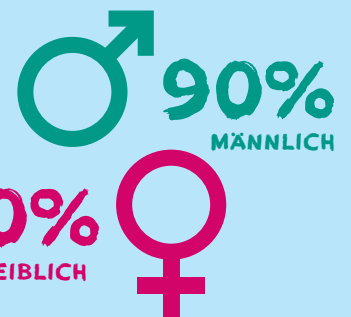
**Erfahren Sie, was typische Anzeichen für Sucht sind und wo Betroffene Hilfe bekommen:**  
[ikk-classic.de/gm-sucht](http://ikk-classic.de/gm-sucht)



## SEX 500.000 MENSCHEN

in Deutschland leiden schätzungsweise an einer hypersexuellen Störung. Diese Zahl basiert auf Expertenschätzungen. Besonders auffällig ist, dass etwa 90 Prozent der Betroffenen Männer sind. Betroffene haben die Kontrolle über ihr sexuelles Verhalten verloren und spüren häufig ein immer größer werdendes Verlangen. Das kann ähnliche Züge wie bei einer Alkohol- oder Drogensucht annehmen. Die Sucht kann durch verschiedene Faktoren wie Missbrauchserfahrungen in der Kindheit oder einen gestörten Umgang mit Intimität ausgelöst werden und hat oft gravierende Auswirkungen auf das persönliche und soziale Leben der Betroffenen.

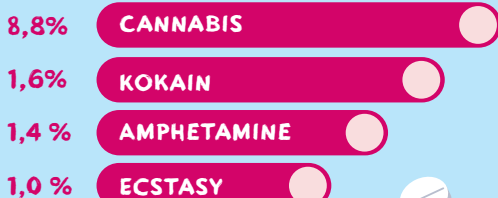
Quelle: dpa



## DROGEN



Über 35 Prozent der erwachsenen deutschen Bevölkerung haben bereits Erfahrungen mit illegalen Drogen gesammelt (zum Zeitpunkt der Studie zählte Cannabis noch als illegal). Aber „nur“ 1,6 Prozent der Drogenkonsumenten gelten als abhängig. Alarmierend ist jedoch, dass es 2023 ganze zwölf Prozent mehr Drogentote gab als im Jahr zuvor. So viele wie noch nie. In Deutschland konsumieren 8,8 Prozent der Erwachsenen regelmäßig Cannabis. Gefolgt von Kokain, Amphetaminen und Ecstasy. Quelle: World Drug Report, ESA, BGM



## 127.000 MENSCHEN

sterben in Deutschland pro Jahr an den Folgen des Rauchens. Insbesondere junge Menschen qualmen wieder stärker. Etwa 16 Prozent der 14- bis 17-Jährigen in Deutschland gaben 2022 an, regelmäßig Tabakprodukte zu konsumieren. Bei den 18- bis 25-Jährigen sind es sogar mehr als 40 Prozent. Das liegt auch an den E-Zigaretten (Vapes). Sie sind bunt, riechen angenehm und schmecken süß. Dennoch sind sie keinesfalls unbedenklich.

Quellen: ABNR, DEBRA



**Sie wollen mit dem Rauchen aufhören oder Ihren Umgang mit Alkohol bewusster gestalten?**

Unsere Online-Kurse unterstützen Sie dabei:  
[ikk-classic.de/gm-aufhoeren](http://ikk-classic.de/gm-aufhoeren)



RAUCHEN

# HIGHLIGHT ZUM NACH- HÖREN

WUSSTEN SIE, DASS ...



Vivi und Marco –  
unser Dream-Team  
für alles, was junge  
Erwachsene bewegt

**Nach der Staffel ist vor der Staffel:**  
Wenn Sie die neuen Episoden unseres Podcasts „Erwachsen werden? Lass machen.“ schon gehört haben, gibt es gute Nachrichten: Wir stehen in den Startlöchern für die nächste Runde.

Seit zwei Jahren bespricht Psychologin Vivi mit Moderator und Coach Marco Themen, die Teenager und junge Erwachsene beschäftigen. Seien es Dinge wie Liebeskummer, der Umgang mit Cannabis oder auch schwere Themen wie zum Beispiel Trauer. Gemeinsam mit ihren Gästen gehen sie häufigen Fragen auf den Grund.

In diesem Jahr gab es eine Folge, die die Zuhörerinnen und Zuhörer besonders bewegt hat. Handwerks-Influencer Ben Berger erzählte in der Folge „Soll ich es wagen? Mein Weg zum Coming-out“ offen und ehrlich von seinen eigenen guten wie schlechten Erlebnissen. Auf unseren Social-Media-Kanälen war das Interesse sogar so groß, dass sein Video zur Folge weit **über eine Million** Aufrufe hatte! Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind und selbst Reinhören wollen: Alle bisherigen Folgen finden Sie auf allen gängigen Streaming-Portalen.

Staffel sechs des Podcasts wird in diesem Frühjahr starten und eines können wir versprechen: Es wird auch dieses Mal wieder so einige Highlights und Überraschungen geben.



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



## DIE MACHER-KANTINE – EINFACH LECKER!

**Schnitzel mit Pommes, Pizza oder Döner: Manchmal muss es mittags schnell gehen.** Doch der Körper reagiert sofort, wenn eine Mahlzeit schwer im Magen liegt. Wir werden träge. Die Leistungsfähigkeit sinkt. In der „Macher-Kantine“ zeigen Koch Philipp Zitterbart, die Jungs von „GT das Handwerk“ und Spenglermeisterin Jenni, wie aus deftigen Klassikern wie Frikadellen oder Nudelsalat ausgewogene

und vollwertige Gerichte werden, die sich auch perfekt für den nächsten Tag vorbereiten lassen. Auf unserer Homepage finden Sie zudem noch mehr Tipps und Tricks zur richtigen Ernährung im Handwerk. Alle vier Folgen mit den Rezepten aus der



„Macher-Kantine“ gibt es auf dem YouTube-Kanal der IKK classic zu sehen: [ikk-classic.de/gm-eih](http://ikk-classic.de/gm-eih)

**HANDFESTE  
REZEPTE FÜR  
ALLE, DIE  
ANPACKEN**

## DIGITALE ANGEBOTE TELEPSYCHOLOGIE FÜR JUGENDLICHE



Jugendliche stehen oft unter großem Druck: Zukunftsängste, Schulstress und der Vergleich in sozialen Medien können psychische Belastungen auslösen. Damit es in dieser Situation schnelle Hilfe gibt, bietet die IKK classic das „CareNow“-Programm an. Hier bekommen psychisch belastete Jugendliche zwischen 13 und 21 Jahren kostenfreie Soforthilfe in Form einer App sowie bis zu 15 ergänzenden telepsychologischen Gesprächen. Das „CareNow“-Team hilft bei der Entwicklung von individuellen Lösungsstrategien, damit aus einer Belastung nicht auf Dauer eine schwere psychische Erkrankung wird. Bei Bedarf können auch die Sorgeberechtigten in das Coaching miteinbezogen werden.



Mehr Infos:  
[ikk-classic.de/gm-entspannung](https://ikk-classic.de/gm-entspannung)

## UNSERE APP IST EIN SIEGER!

Unsere IKK classic-App zählt zu den Top-Apps bei den Krankenkassen – so das Ergebnis einer Studie von „Focus Money“ in Zusammenarbeit mit dem Kölner Analysehaus „ServiceValue“.

Die Apps von 20 deutschen gesetzlichen Krankenkassen wurden dabei unter die Lupe genommen. Was uns besonders freut: Die IKK classic-App bekam das Siegel „Von Nutzern empfohlen“! Und nicht nur das: Auch 2024 wurde die IKK classic erneut vom Institut für Management- und Wirtschaftsforschung im Auftrag von „Deutschland Test“ und „Focus Money“ in der Studie „Digital Champions 2024“ als „Digital Champion: Unternehmen mit Zukunft“ ausgezeichnet. Wir sagen Danke schön!

Mehr Infos zur App:  
[ikk-classic.de/gm-app](https://ikk-classic.de/gm-app)



## RESILIENZSTÄRKUNG FÜR KINDER

Kinder haben es heute nicht leicht: jeden Tag lange in der Schule, Leistung auf Knopfdruck und vielleicht noch Konflikte mit anderen Kindern lösen. Damit nicht schon die Kleinsten am Stress verzweifeln, bietet die IKK classic digitale Unterstützung zum Stressabbau. Zum Beispiel spielerisch mit der AUMIO App oder durch autogenes Training mit dem Kurs „Relax-Stars“.



## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER** IKK classic, Tannenstraße 4b, 01099 Dresden, [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)  
**VERANTWORTLICH** Kerstin Dickmeis (V.i.S.d.P.), Christina Ehren  
**VERLAG** C3 Creative Code and Content GmbH, Gotzinger Str. 19, 81371 München, [www.c3.co](http://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** Andrea Ackermann, Johanna Arnold, Nadine Beec, Mareike Borkowski, Matthias Kohlmeier, Kevin Schuon  
**DESIGN & BILD** Jule Grimm, Nicola van der Mee, Chandima Soysa, Jessica Winter, Doreen Enders (ext.)  
**PROJEKTMANAGEMENT & PRODUKTION** Susan Sablowski  
**DRUCK** Westermann Druck | pva, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig  
**LITHO** RTK & SRS mediagroup GmbH, Franckensteinstraße 18, 77749 Hohberg

**FRAGEN AN** [magazine@ikk-classic.de](mailto:magazine@ikk-classic.de) © 2025 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: Plainpicture, Noi Crew, Getty Images S. 2 Foto: Anna Schroll/Fotogloria S. 3 Illustration: Tim Bradford/Die Illustratoren S. 4–5 Fotos: Getty Images; Illustrationen: IKK classic S. 6–11 Fotos: Plainpicture (2), Getty Images (3); Illustrationen: Shutterstock S. 12–13 Foto: Noi Crew S. 14 Fotos: Stocksy (2), Getty Images (2), Focus Money S. 16–17 Illustrationen: Shutterstock S. 18–19 Fotos: Michelle Jekel (1), Getty Images (2); Illustration: Shutterstock S. 20 Illustration: Clo'e Floirat/Sepia

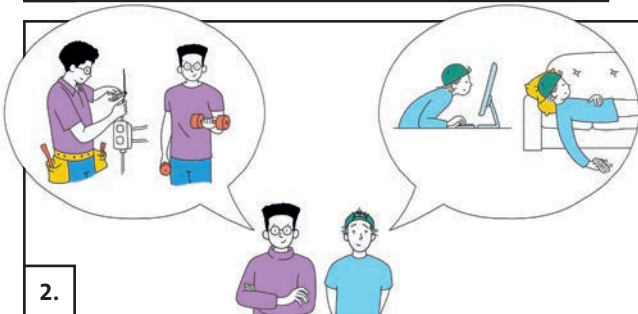


# ZU GUTER LETZT FITNESS FREI HAUS



Ausmisten ist angesagt! Tom hilft seinem Freund Julian, angesammelte Bücherkisten aus dem Kellerregal zu räumen. Tom hebt die Kisten problemlos herunter, während Julian diese kaum packt.

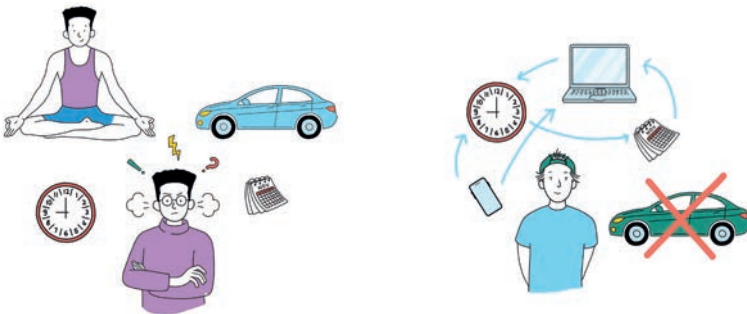
1.



2.

Tom erklärt, dass er als Elektriker viel in Bewegung ist und sich zusätzlich mit Krafttraining fit hält. Julian hingegen denkt an seinen Arbeitsalltag am PC, ohne viel Bewegung. Nach der Arbeit ist es auch nicht besser.

4.



Tom ist beeindruckt, denn auch er möchte von dem Angebot und der Bezuschussung profitieren. Ihm würde Yoga wegen seines hohen Stresslevels guttun, aber zeitlich ist er stark eingeschränkt. Julian berichtet, dass es auch passende Online-Angebote gibt, die er flexibel wahrnehmen kann.

3.



Julian weiß: Mehr Fitness muss her. Über die Kursdatenbank der IKK classic findet er sofort eine Vielzahl qualitätsgeprüfter Gesundheitskurse in seiner Nähe. Es werden sogar zwei Kurse à 90 Euro bezuschusst.

Das gesamte Kursangebot der IKK classic finden Sie hier:

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



6. EIN HALBES JAHR SPÄTER ...

5.

Tom ist begeistert. Außerdem fällt ihm noch etwas ein: Durch das IKK Bonusprogramm können sie mit dem Sportkurs zusätzlich profitieren. Schnell melden sich beide über die App dafür an, bekommen Punkte für den Check-up im letzten Monat und können sogar Impfungen hinterlegen.



Heute wird in Toms Keller ausgemistet. Tom ist noch im Wohnzimmer bei seinem Online-Yoga-kurs, aber Julian hat auch allein alles im Griff. Kein Wunder – das Training hat sich ausgezahlt.

