

GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic

Januar 2022



GESUNDHEIT 4.0

Unsere Expertin beantwortet Fragen rund um die Digitalisierung in unserer neuen Video-Serie

SCHWERPUNKT

ES LEBE DER SPORT

Wie es gelingt, mehr Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren, und wie Vorgesetzte dabei helfen können

**IHR ZUSATZ-
BEITRAG BLEIBT
STABIL**

Mehr Informationen
auf Seite 5

ACHTUNG, DIABETES

Die unterschätzte Gefahr
der Zuckerkrankheit



Besuchen Sie
uns auf
[ikk-classic.de/
magazin](http://ikk-classic.de/magazin)

IKK classic



WANDEL AUF ALLEN EBENEN

Die Ampel-Koalition hat wichtige Baustellen im Gesundheitsbereich erkannt. Der Wille, sie anzugehen, ist sichtbar. Doch insbesondere die Aussagen zur **nachhaltigen Finanzierung** der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung bleiben vage. Dabei brauchen wir schnell ein zukunftsorientiertes Finanzkonzept, welches zu einer wesentlichen Stabilisierung der GKV-Finzen beitragen kann.

Erfreulich: Die drohende GKV-weite Finanzierungslücke wird kurzfristig durch einen **zusätzlichen Bundeszuschuss** von sieben Milliarden Euro gedeckt. Dies sowie unser verantwortungsbewusster Umgang mit den uns anvertrauten Beitragsmitteln ermöglichen es uns weiterhin, unseren Beitragssatz trotz der Mehrbelastungen durch die COVID-19-Pandemie stabil zu halten. Daneben bleibt unser Leistungsportfolio für unsere Versicherten erhalten und wird noch erweitert. Zum Beispiel mit unserem Angebot zur Phytotherapie (s. S. 5). Weitere Angebote im Bereich der zahnmedizinischen Prophylaxe und in der Krebsvorsorge werden im Lauf des Jahres folgen.

Der digitale Umbau des Gesundheitswesens nimmt weiter an Fahrt auf: ob die digitale Vernetzung mit Leistungserbringern, die Weiterentwicklung von digitalen Produkt-, Software- und Anwendungsportfolios, die Automatisierung geeigneter Prozesse oder die Transformation unseres Arbeitsalltags durch neue Methoden wie künstliche Intelligenz. **Wir gestalten den Wandel aktiv mit**, um Ihnen auch in Zukunft ein gewohnt starkes Leistungsspektrum zu bieten und eine moderne Versorgung zu gewährleisten.

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/selbststaendigenmagazin

 — 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**
ES LEBE DER SPORT

Als Team auch außerhalb der Arbeit
zusammenwachsen

12 DIGITALE ORIENTIERUNG

14 DIABETES, DIE UNTERSCHÄTZTE
GEFAHR

16 KOMMENTAR

18 WUSSTEN SIE, DASS ...

20 ZU GUTER LETZT

GESUND, GRÜN UND GÜNSTIG HEIZEN

DIE HEIZPERIODE IST IN VOLLEM GANGE. DOCH STEIGENDE ENERGIEPREISE, EIN ERHÖHTES UMWELTBEWUSSTSEIN IN DER GESELLSCHAFT UND MELDUNGEN ÜBER GESUNDHEITSSCHÄDEN DURCH HEIZUNGLUFT SORGEN FÜR VERUNSICHERUNG. WIR ZEIGEN, WIE SIE GESUND, GRÜN UND GÜNSTIG HEIZEN KÖNNEN.

LIEBER EIN GRAD WENIGER

Oft hilft schon ein kleiner Dreh am Thermostat.

Jedes Grad weniger senkt den Verbrauch um etwa sechs Prozent. Aus gesundheitlichen Gründen sollten zu hohe Temperaturen ohnehin vermieden werden, da sie Trägheit und Abgeschlagenheit fördern. Zu niedrig sollte die Temperatur allerdings auch nicht sein, da dann die Feuchtigkeit an kalten Wänden kondensiert und Schimmel droht. In Büroräumen sind Temperaturen von 20–22 Grad optimal.

REGELMÄSSIG LÜFTEN

Regelmäßiges Stoßlüften sorgt nicht nur für einen klaren Kopf und verringert die Viruslast in geschlossenen Räumen. Der Frischluft-Kick verbessert auch die Luftfeuchtigkeit und vertreibt Schimmelpilzsporen – Atemwegsinfektionen oder Asthmaanfälle werden vermieden. Für das Stoßlüften sollten Sie dreimal täglich für fünf Minuten die Fenster ganz öffnen.

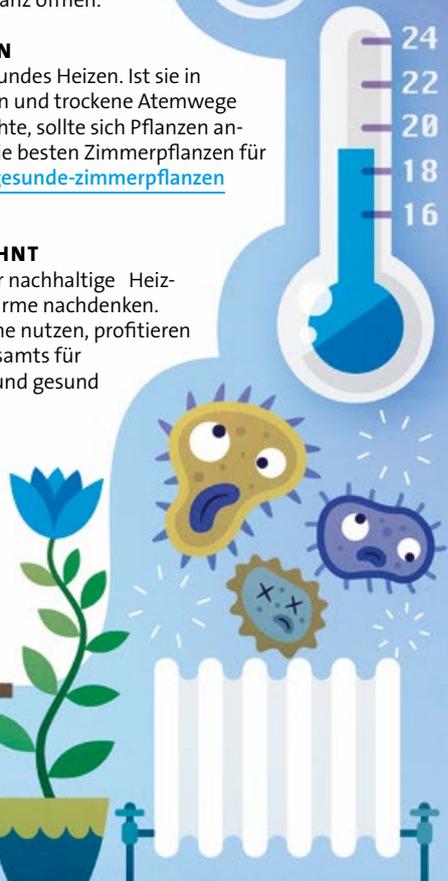
AUF DIE LUFTFEUCHTIGKEIT ACHTEN

Auch die Luftfeuchtigkeit ist ein wichtiger Faktor für gesundes Heizen. Ist sie in geheizten Räumen zu niedrig, können Augenbrennen und trockene Atemwege die Folge sein. Wer das Raumklima verbessern möchte, sollte sich Pflanzen anschaffen, diese erhöhen die Feuchtigkeit deutlich. Die besten Zimmerpflanzen für Ihr Zuhause stellen wir hier vor: ikk-classic.de/gesunde-zimmerpflanzen

NACHHALTIGKEIT WIRD BELOHNT

Wollen Sie etwas für die Umwelt tun, sollten Sie über nachhaltige Heizsysteme mit Biomasse, Solarenergie oder Umweltwärme nachdenken. Betriebe, die in ihren Heizungsanlagen erneuerbare Wärme nutzen, profitieren von den staatlichen Förderprogrammen des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA). Grün, günstig und gesund heizen geht also zusammen.

24
22
20
18
16



AUF EIN GESUNDES NEUES JAHR

2022 bringt unseren Versicherten neue Leistungen und stabile Beiträge. Auch Pflegekräfte können sich über gesetzliche Verbesserungen freuen.

QUALITÄT IST UNS WICHTIG

Deswegen machen wir jährlich Zahlen, Daten und Fakten zu unseren Leistungen und Services transparent. Den vollständigen Bericht finden Sie unter ikk-classic.de/qualitaet

94%
ALLER ANTRÄGE
BEI HILFSMITTELN
WURDEN
GENEHMIGT.

97%
ALLER ANTRÄGE
BEI ZAHNERSATZ
WURDEN
GENEHMIGT.



MEHR GELD FÜR DIE PFLEGE

Spätestens durch die Pandemie ist klar geworden, dass Pflegekräfte nicht nur Anerkennung, sondern auch mehr Lohn und bessere Arbeitsbedingungen verdienen. So hat der Bundestag im Juni 2021 eine Pflegereform beschlossen, mit der nun zusätzlich 500.000 Pflegerinnen und Pfleger nach Tarif bezahlt werden. Zudem werden vor allem die Angehörigen von stationären Langzeitpflegefällen seit dem 1. Januar finanziell entlastet. Zur Finanzierung erhält die Pflegeversicherung einen pauschalen Steuerzuschuss von jährlich 1 Milliarde Euro. Außerdem wurde der Beitragszuschlag für Kinderlose um 0,1 Prozentpunkte angehoben. Auch die neue Ampel-Regierung hat dem Pflegesektor im Koalitionsvertrag eine weitere Aufwertung in Aussicht gestellt: Die Eigenanteile sollen begrenzt, das Pflegegeld regelmäßig erhöht werden. Außerdem soll eine Lohnersatzleistung analog zum Elterngeld für pflegende Angehörige eingeführt werden. Dafür ist eine „moderate“ Anhebung der Beiträge vorgesehen.

KRAFT DER PFLANZEN



Bereits seit längerem erstattet die IKK classic Ihnen bis zu 50 Euro pro Kalenderjahr für nicht verschreibungspflichtige apothekenpflichtige Arzneimittel der Homöopathie und Anthroposophie sowie Schüssler-Salze. Seit dem 1. Januar 2022 beteiligt sich die IKK classic im Rahmen dieser Erstattung auch an den Kosten für Arzneimittel der Phytotherapie. Die Phytotherapie oder Pflanzenheilkunde gehört zu den ältesten medizinischen

Behandlungen und wird in allen Kontinenten und Kulturen angewandt. Arzneimittel mit rein pflanzlichen Inhaltsstoffen, sogenannte Phytopharmaka, helfen gegen viele Beschwerden und können die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren. Die Erstattung erfolgt nach Vorlage der Rechnung der Apotheke und der Verordnung durch eine Vertragsärztin oder einen Vertragsarzt.



MEHR BESCHÄFTIGUNGSVERBOTE, HÖHERE UMLAGE

Werdende Mütter stehen unter einem besonderen Schutz, dem Mutterschutz. Aufgrund der erhöhten Infektionsgefahr für Mutter und Kind durch COVID-19 wurden im letzten Jahr deutlich mehr Beschäftigungsverbote für schwangere Frauen ausgesprochen. In dieser Zeit beziehen die Betroffenen Mutterschutzlohn, den Arbeitgeber zu 100 Prozent von der Krankenkasse erstattet bekommen. Wegen des pandemiebedingten Anstiegs der Ausgaben musste die IKK classic den Beitragssatz für den Umlagesatz U2 zum 01.01.2022 auf 0,59 Prozent anheben.

**ZUSATZ-
BEITRAG
BLEIBT
STABIL!**

Die Corona-Krise hat tiefe Spuren in den Finanzen der gesetzlichen Krankenkassen hinterlassen. Dennoch ist es der IKK classic gelungen, den Zusatzbeitrag für 2022 stabil bei 1,3 Prozent zu halten. Dank zusätzlicher Zuschüsse aus dem Bundeshaushalt und unserem soliden wirtschaftlichen Handeln werden unsere Versicherten nicht weiter belastet und erhalten weiterhin umfangreiche Leistungen und einen hervorragenden Service.

Eine detaillierte Übersicht unserer Beitragssätze finden Sie hier: ikk-classic.de/beitragsaetze

SCHWERPUNKT

DER KÖRPER IST UNSER HÖCHSTES GUT

Wer im Handwerk
aktiv ist, weiß seinen
Körper zu schätzen.





Das Handwerk treibt im Vergleich zur Gesamtbevölkerung überdurchschnittlich viel Sport in der Freizeit und achtet auch sonst mehr auf seine Gesundheit. Das bestätigt eine repräsentative Umfrage der IKK classic. Doch die Zahlen zeigen auch: 70 Prozent der Befragten vermissen in ihren Betrieben ein Angebot rund um Gesundheit und Sport. Wo liegen die Gründe für diese Diskrepanz und wie kann gesunde Bewegung im Betriebsumfeld gelingen?

D

Den dreifachen Handwerksmeister und Unternehmer Dirk Reimann wundert es nicht, dass Handwerkerinnen und Handwerker zu den sportlichsten Berufsgruppen gehören: „Wir arbeiten ja mit dem Körper. Er ist unser wichtigstes Werkzeug und höchstes Gut.“

Ein morgendlicher Sonnengruß aus dem Hatha-Yoga, ab und zu Training am Rudergerät und Schwimmen im Sommer – viel Zeit bleibt dem zweifachen Familienvater neben seinem Ofenbaubetrieb, den er mit seiner Frau leitet, kaum für Sporttraining. Jeder Weg wird daher für Bewegung genutzt. Zu seinen Kun- ➤

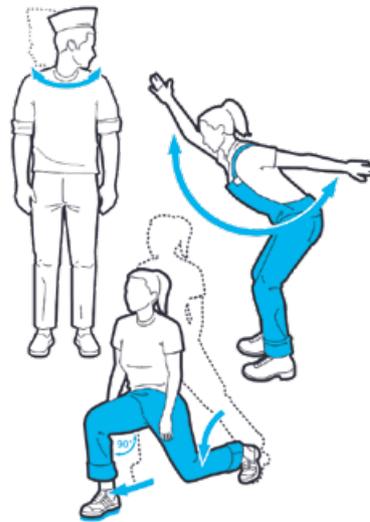
› den fährt der Ofenbaumeister schon mal 20 Kilometer mit dem Fahrrad auf die nächste Baustelle.

Dennoch – im Frühjahr 2020 schaffte er es immerhin bis in die Vorrunde von „Ninja Warrior Germany“ auf RTL – trotz geschlossener Trainingshallen.

Ein sportlicher Chef kann fürs Betriebsklima nur gut sein. Denn Führungskräfte, die trotz ihres hohen Arbeitspensums noch für sich sorgen, agieren ausgeglichener und gehen mit gutem Beispiel voran. Auch Dirk Reimann freut sich darüber, dass sein Team in der Freizeit sportelt. Auf Ofenbau-Geselle Henning Meyer wirkt sein Handballtraining wie ein Ventil, um Druck abzubauen, und auch die anderen Kollegen berichten, dass sie mit Sport ihren Stresspegel senken. Doch wie sieht es mit gemeinsamem Betriebssport aus, gerade in kleinen Unternehmen?

HANDWERKSBEREIBE FUNKTIONIEREN ANDERS

„Dass 70 Prozent der Befragten bei unserer Umfrage angaben, dass in ihrem Betrieb keine Maßnahmen zur Gesundheitsförderung angeboten werden, hat



ÜBUNGEN ZUM DOWNLOAD

Jede Branche ist anders: Übungen gegen unterschiedliche Belastungssymptome finden Sie hier:

ikk-classic.de/uebungen



uns nicht überrascht“, erklärt Frank Klingler, Leiter des Referats für betriebliche Gesundheitsförderung bei der IKK classic. Im Baugewerbe sei der Prozentsatz sogar noch höher. An den Bedürfnissen kleiner und mittelgroßer Handwerksbetriebe ist er ganz nah dran und kennt ihre Schwierigkeiten gut: „Die Teams sind klein, die Arbeitsbelastung häufig hoch. Doch der Aufbau eines kontinuierlichen Angebots braucht Zeit.“

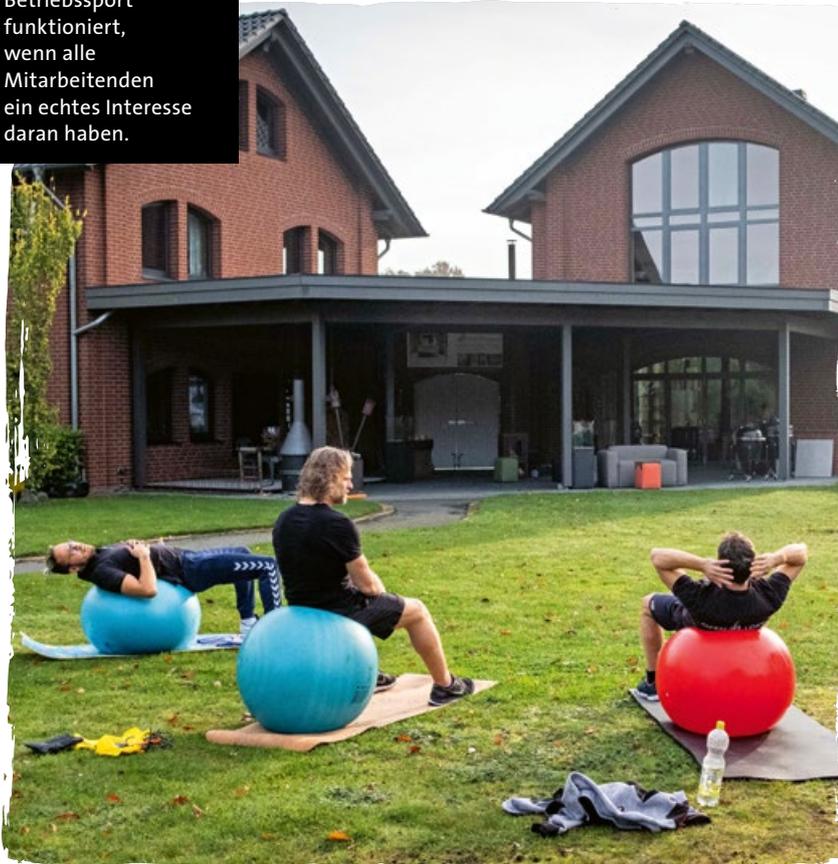
Dabei sind die Vorteile von Betriebssport unbestreitbar: Teamfähigkeit, Fairplay, gemeinsame Erfolge feiern und Niederlagen verdauen – das bekommt man so hautnah fast nur im Teamsport. Auch interkulturelle Barrieren werden spielend umschifft – denn beim Sport bedarf es nicht vieler Worte.

Und dann ist da noch der Aspekt der gesundheitlichen Vorsorge: „Sicherlich, Gesundheit und Wohlbefinden von Mitarbeitenden profitieren sehr von Sport und Bewegung und das reduziert Fehlzeiten. Doch man sollte Betriebssport nicht instrumentalisieren. Da geht es um Spaß an der Sache und das kann man niemandem vorschreiben“, betont IKK-Experte Klingler.

Ein sportlicher Chef: 2020 trat Dirk Reimann bei „Ninja Warrior“ an.



Betriebssport funktioniert, wenn alle Mitarbeitenden ein echtes Interesse daran haben.



den Mitarbeitenden“. Denn ohne Freiwilligkeit läuft in puncto Betriebssport nichts.

Die Erfahrung hat auch Dirk Reimann in seinem Betrieb gemacht. Einige Monate buchte er eine Yogalehrerin zum gemeinsamen Training am Nachmittag. Doch das kam nicht bei allen damaligen Mitarbeitenden gut an. Dann rückte Corona in den Alltag und das Projekt verlief sich im Lockdown.

Doch im Frühjahr will er die Initiative wiederbeleben. Diesmal gleich in der Früh – während der bezahlten Arbeitszeit. „Ich hoffe, dass wir das gemeinschaftlich angehen können“, erzählt er. Er plane im Sinne eines „gemeinsamen Aufwärmens“, selbst Übungen weiterzugeben, und ist dabei offen für Verbesserungsvorschläge und Ideen seiner Mitarbeitenden.

KLEINE SCHRITTE ZUR GESUNDHEIT

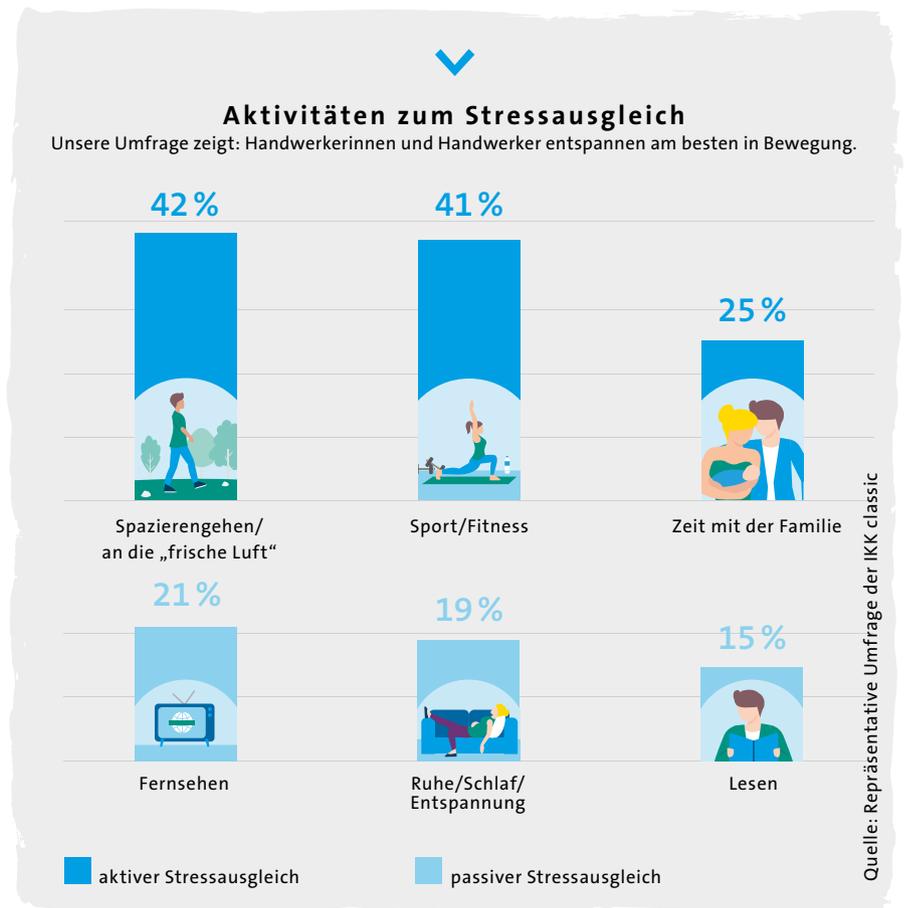
Das letzte Betriebsevent dagegen war ein richtiger Erfolg. Zusammen mit seinen Kollegen ging es im vergangenen >

Schwierigkeiten mache vor allem, dass Handwerksbetriebe eine besondere Flexibilität bräuchten – schließlich sind die Mitarbeitenden oft an unterschiedlichen Orten oder zu unterschiedlichen Zeiten eingesetzt und müssten für Notfälle erreichbar sein. „Und es hat auch nicht jeder Lust drauf, Chef und Kollegen im Trainingsanzug gegenüberzustehen“, gibt Klingler zu bedenken. Man kennt sich schließlich in den kleinen Teams.

DAS OHR AN DEN MITARBEITENDEN

Auch Sportwissenschaftler und Gesundheitscoach Matthias Goer kennt die Problematik. Er berät Unternehmen, Führungskräfte und Privatpersonen rund um die Themen Gesundheit, Sport und Leistungsfähigkeit. „Die Enttäuschung ist oft groß, wenn Führungskräfte einen Kurs initiieren und dann die Teilnehmerzahlen gering ausfallen.“

Am mangelnden Sportinteresse von Handwerkerinnen und Handwerkern liegt es offenbar nicht. Doch um ein Angebot erfolgreich zu etablieren, braucht es viel Fingerspitzengefühl und, so Goer, „ein Ohr an





Offenheit für die Impulse der Mitarbeitenden ist entscheidend.

➤ Herbst in den nahen Hochseilgarten – mit dem Fahrrad, natürlich. Das gemeinsame Klettern und Sichern fördert die Konzentration und brachte das Team auch sozial zusammen. Und das ist im Arbeitsalltag gar nicht so einfach. Da die Mitarbeitenden weite Anfahrtswege auf sich nehmen müssten, sei ein Feierabendbier zusammen selten drin, erzählt Dirk Reimann. „Ich kann auch jeden verstehen, der seinen Feierabend für sich haben möchte.“

Eine gute Idee sind solche kleinen Sportevents im Betrieb, wie ein Besuch im Hochseilgarten, auf jeden Fall, findet Matthias Goer – nicht nur aus seinem eigenen Interesse am Klettersport. Denn Klettern wurde in den vergangenen Jahren nicht umsonst zum gesellschaftlichen Trend: „Der ganze Aufrichtungsapparat wird beim Klettern sozusagen ‚upgedatet‘.“ Das mache Klettern so gut für den Rücken. Oberkörper und Beine werden dabei glei-

chermaßen aktiviert. Und ganz wichtig bei der Auswahl einer Betriebssportart: Die Verletzungsgefahr ist sehr gering!

Eine Meinung, der sich IKK-Experte Frank Klingler nur anschließen kann. Nicht für jeden sei Sport ein unbelastetes Thema, dann zum Beispiel, wenn unangenehme Erinnerungen an den Schulsport geweckt würden. Auch er empfiehlt kleine Events und Schnupperangebote als Einstieg in die Gesundheitsförderung in Betrieben, die „Gesundheitstage im Betrieb“ etwa. Denn da geht es zunächst einmal um die Frage der gesundheitlichen Prävention, weniger um sportliche Leistung. „Wer einmal einen Ergonomie-Berater einlädt, der den Arbeitsalltag leichter macht, wird niemanden abschrecken“, so Klingler.

Betriebliches Gesundheitsmanagement, so werden diese einfachen Schritte in Richtung eines gesünderen Arbeitsalltags etwas sperrig bezeichnet. „Wir wissen schon, Gesundheitsmanagement klingt kompliziert“, lacht er. In der Praxis ist es aber ganz einfach. Besonders für diejenigen, die sich einen Berater an die Seite holen, der die Situation von Handwerksbetrieben so gut kennt wie die IKK Gesundheitsmanager.

Und manchmal entsteht daraus dann auch etwas Größeres, etwa eine Betriebssportgruppe – ganz freiwillig, selbstverständlich.

ikk-classic.de/bgm
ikk-classic.de/betriebssport

GESUNDHEITSANGEBOTE

Welche Gesundheitsangebote werden in Ihrem Handwerksbetrieb angeboten?



Keine
73%



Teamangebote
15%



Bewegungsangebote
8%



Quelle: Umfrage der IKK classic

IHR ANSPRECHPARTNER

Kennen Sie schon unser kostenloses Angebot rund um Prävention, Betriebssport und Gesundheit? Wir beraten Sie gerne zu Ihrer individuellen Situation im Betrieb.

Ihren persönlichen Gesundheitsmanager vor Ort finden Sie in unserer Online-Suche

ikk-classic.de/gesundheitsmanager
bgm@ikk-classic.de

„JE NATÜRLICHER DIE BEWEGUNGSABLÄUFE, DESTO GANZHEITLICHER DIE SPORTART!“

Matthias Goer ist Sportwissenschaftler und selbstständiger Berater für betriebliches Gesundheitsmanagement mit Wurzeln im Handwerk. Als ausgebildeter Orthopädietechniker identifiziert er sich sehr mit der Berufsgruppe.



Gesund trainieren – worauf kommt es an? Was tut uns wirklich gut?

Sport kann sich positiv auf Körper, Geist und Sozialleben auswirken! Wichtig ist: „Worauf haben Sie denn Lust, wo fühlen Sie sich wohl?“ Nur wenn es Spaß macht, macht es ja überhaupt langfristig Sinn!

Im nächsten Schritt kann man dann schauen, welcher Ausgleich zu Ihren Belastungen in Beruf und Alltag Ihnen guttun würde. Wer beispielsweise viel sitzt, sollte sich in der Freizeit eher in aufgerichteten Sportarten bewegen, also eher nicht sitzend trainieren wie beim Fahrradfahren. Doch im Prinzip gilt: Egal, welche Sportart, Hauptsache, in Bewegung kommen!

Welche Sportarten können einseitige berufsbedingte Belastungen besonders gut ausgleichen?

Je vielfältiger und natürlicher die Bewegungsabläufe, desto ganzheitlicher und ausgleichender ist die Sportart. Laufen

und Walken sind gute Empfehlungen, Schwimmen entlastet den Rücken und ist besonders gut bei verschiedenen Belastungssymptomen geeignet. Auch Klettern gilt als absolut ganzheitliche und gesunde Sportart.

Worauf sollten wir beim Training im Fitness-Studio achten?

Wir sollten uns nicht auf bestimmte Muskelgruppen konzentrieren, sondern den ganzen Körper einbeziehen. Schwimmer und Leichtathleten haben

tolle Körper, die sich aus den natürlichen, vielfältigen Bewegungsabläufen der Sportarten entwickelt haben. Das geht beim isolierten Training einzelner Muskelgruppen leicht verloren.

Yoga gilt als besonders gut für Gleichgewicht und Koordination. Worauf muss ich beim Training achten?

Man muss lernen, rechtzeitig zu erkennen, wann es reicht und nicht mehr guttut. Muskeln und Bänder brauchen Zeit für Veränderung.



STELLEN
SIE FRAGEN
AN UNSERE
DIGITALEXPERTIN

[magazine@
ikk-classic.de](mailto:magazine@ikk-classic.de)

E-HEALTH

ORIENTIERUNG IM DIGITALEN WANDEL

Virtuelle Diagnosen, das E-Rezept auf dem Handy oder Fitness-Tracker, die einen motivieren, sich regelmäßig zu bewegen ... Unsere Gesundheit wird immer digitaler. Wir helfen dabei, nicht den Überblick zu verlieren und die vielen Chancen zu nutzen.

E

Erinnern Sie sich an den Slogan „Deutschland sucht den Impfpass“? Es handelte sich um eine Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Masernimpfung. Viele sind damals, 2012, dem Aufruf gefolgt und haben das gelbe Heftchen aus der Schublade gekramt. Eine Geschichte aus grauer Vorzeit: Heute zücken wir ganz selbstverständlich unsere Smartphones und rufen Test- oder Impfzertifikate auf, buchen Arzttermine online oder reichen Krankmeldungen per App ein. Während die Gesundheitsämter in der Pandemie immer noch auf Faxgeräte angewiesen waren, hat die Digitalisierung in der Gesundheitsversorgung der Deutschen rasant Einzug gehalten. Videosprechstunden, elektronische Patientenakte, Gesundheits-Apps auf Rezept: Die digitale Transformation hat zuletzt große Fortschritte gemacht – dank politischer Initiativen und neuer Angebote von Krankenkassen und Versorgungseinrichtungen. Corona hat einen Trend beschleunigt, der bereits vor einigen Jahren eingesetzt hat. So bauen wir als IKK classic unser Angebot an digitalen Services kontinuierlich aus, von der Online-Filiale über nützliche Apps bis hin zu digitalen Therapieprogrammen und telemedizinischen Leistungen.

Dabei ist es uns sehr wichtig, alle Versicherten der IKK classic auf der Reise ins E-Health-Zeitalter zu begleiten und digitales Gesundheitswissen zu vermitteln – denn viele Neuerungen sind selbst für technikaffine Menschen nicht immer selbsterklärend. So können zum Beispiel NFD und eMP auf neuen eGK gespeichert werden. Alles klar, oder?

Wem diese Begriffe nur böhmische Dörfer sind, der muss nicht gleich verzweifeln. Denn wir bringen Licht in den Dschungel des Gesundheitswesens 4.0 – mit neuen Erklär- und Info-Angeboten.

Zum einen arbeiten wir aktuell an einem umfassenden Online-Wegweiser durch die Welt der digitalen Gesundheitsangebote, den Sie in Kürze auf unserer Website finden werden. Mit ihm wollen wir Ihnen schnelle Orientierung bieten. Ganz ohne Kauderwelsch.

Zum anderen bereiten wir ein neues Videoformat vor, das in einigen Wochen live geht. Auf unserem Youtube-Kanal beantwortet die Ärztin und Journalistin Dr. Nina Buschek Fragen rund um die Digitalisierung. Als Chefredakteurin des Magazins „Digital Ratgeber“ und Gesundheitsexpertin bei RTL erklärt die Medizinerin, einfach und verständlich, was es mit eAU, E-Rezept oder DIGAs auf sich hat. In den einzelnen Folgen wollen wir auf die Digitalisierung des Gesundheitswesens allgemein, digitale Vorsorgehelfer und die Unterstützung durch Apps und Co. bei der Therapie eingehen.

Wenn auch Sie Fragen zu diesen Themen haben, die Sie gerne von uns in einem der Videos beantwortet hätten, freuen wir uns über Ihre Mail an magazine@ikk-classic.de <



„VON E-HEALTH
PROFITIEREN
WIR ALLE
SCHON HEUTE.“

Dr. Nina Buschek

Chefredakteurin „Digital Ratgeber“

EPA 2.0 IST DA!

NEUE FUNKTIONEN
AB 1. JANUAR 2022

Mit der Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) im vergangenen Jahr hat die Digitalisierung des Gesundheitssystems einen wichtigen Schritt gemacht, wobei der Funktionsumfang zu Beginn bewusst beschränkt wurde, auch um den Bedenken der Anwender Rechnung tragen zu können. Seitdem wird der Dienst stufenweise ausgebaut und bietet allen Nutzenden immer mehr Möglichkeiten. Zum Jahreswechsel 2022 mit der ePA 2.0 sind weitere praktische Funktionen hinzugekommen:

- Versicherte können jetzt bis zu fünf Personen ihrer Wahl als Vertretung in ihrer IKK classic ePA-App hinterlegen.
- Wer bereits eine elektronische Gesundheitsakte (eGA) wie Vivy genutzt hat, kann seine Daten nun in die ePA exportieren.
- Medizinisches Personal kann außerdem folgende Dokumente in der ePA hinterlegen: Zahnbonusheft, Untersuchungsheft für Kinder, Mutterpass, Impfpass und Verordnungen.

Sie haben die IKK classic ePA-App noch nicht? Alle Informationen finden Sie hier: ikk-classic.de/epa



DIE UNTERSCHÄTZTE GEFAHR

In Deutschland sind rund 8,5 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt. Wie man der Volkskrankheit begegnen kann, erklären Christian Korbanka (IKK classic) und Jens Kröger (diabetesDE).

Trotz der hohen Zahl an Diabetes-Erkrankten hat man immer noch den Eindruck, dass die Krankheit unterschätzt wird. Woran liegt das?

Jens Kröger: Von den 8,5 Millionen Menschen haben über 90 Prozent einen Diabetes Typ 2 und es gibt zudem rund zwei Millionen Menschen, die Typ-2-Diabetes haben, ohne es zu wissen. Das beschreibt schon gut die Problematik. Es ist nach wie vor so, dass der Typ 2 einfach nicht in seiner ganzen Bedeutung wahrgenommen wird. Er wird häufig zu spät erkannt, weil keine Beschwerden auftreten, und er wird dahingehend unterschätzt, welche Folgeerkrankungen auftreten können.

Christian Korbanka: Insgesamt fehlt dem Thema Diabetes schlicht und ergreifend die notwendige Aufmerksamkeit, aktuell gerade vor dem Hintergrund der dominierenden Diskussionen zur Pandemie. Hinzu kommt, dass diese Erkrankung eine große Mitarbeit der Betroffenen voraussetzt. Erst das ermöglicht es überhaupt, den Diabetes „in den Griff“ zu bekommen.

Wie schon erwähnt, wissen viele Menschen nichts von ihrer Erkrankung an Diabetes Typ 2. Was kann man tun, um die Zuckerkrankheit früher zu erkennen?

Korbanka: Es ist von besonderer Bedeutung, die Früherkennung zu stärken und



„DIE FRÜHERKENNUNG MUSS GESTÄRKT WERDEN.“

Dr. Christian Korbanka

Unternehmensbereichsleiter
Gesundheitspartner und Gesundheitsversorgung bei der IKK classic

möglichst individuell, entsprechend dem Risikoprofil, entgegenzuwirken. Beispielsweise könnte eine Ausweitung von Angeboten zum kostenlosen Screening helfen, den unentdeckten Diabetes zu reduzieren. Es geht aber auch niedrigschwelliger: Ob Sie ein erhöhtes Risiko haben, in den nächsten zehn Jahren an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, kann anhand eines kurzen Diabetes-Risiko-Tests ermittelt werden. Der sogenannte Findrisk-Bogen ist ein wissenschaftlich anerkannter Test, der mit wenigen Fragen das persönliche Diabetes-Risiko ermittelt. Für diesen Fragebogen hat die IKK classic auch schon in den sozialen Medien geworben.

Wie kann man einem Diabetes Typ 2 durch individuelles Verhalten vorbeugen?

Kröger: Ernährung und Bewegung bilden die Grundlage. Bei der Ernährung gibt es eine klare Empfehlung: Die Mittelmeerkost mit einem Kohlenhydratanteil von 40 bis 50 Prozent wirkt sich sowohl präventiv als auch bei einer Erkrankung positiv aus. Wer abnehmen will, sollte entweder Kohlenhydrate oder Fette reduzieren. Beides ist effektiv – hier sollte eine individualisierte Beratung erfolgen.

In Sachen Bewegung wäre mein Tipp, die Alltagsbewegung zu erhöhen. Treppe



„GESUNDE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG BILDEN DIE GRUNDLAGE.“

Dr. Jens Kröger

Vorstandsvorsitzender der Deutschen Diabetes-Hilfe (diabetesDE)

statt Fahrstuhl oder eine U-Bahn-Station vorher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen – wir haben ganz viele Möglichkeiten, die Bewegung im Alltag zu forcieren. Empfehlenswert ist es außerdem, eine Liste zu erstellen und zehn Gründe für sich aufzuschreiben, warum man mehr Bewegung in sein Leben integrieren will. Sowohl bei der Bewegung als auch bei der Ernährung ist es entscheidend, eine für sich passende, individualisierte Lösung zu finden.

Apropos Bewegung: diabetesDE hat mit Unterstützung der IKK classic den Podcast „Doc2Go“ entwickelt.

Was versprechen Sie sich von diesem Format?

Kröger: Wir wollen die Menschen auf eine leichte und verständliche Art und Weise über Diabetes informieren und sie gleichzeitig zur Bewegung animieren. In den 30 Minuten, die eine Podcast-Folge dauert, können Diabetikerinnen und Diabetiker mehr über ihre Krankheit erfahren und sich gleichzeitig bei einem Spaziergang bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun.

Korbanka: Der Podcast ist mittlerweile in die zweite Staffel gegangen und kommt bei den Hörerinnen und Hörern sehr gut an. Eine wirklich tolle Idee von diabetes-

DE. Da war die Unterstützung der IKK classic natürlich nur Formsache.

Was sind die besten Therapiemöglichkeiten bei einem Diabetes Typ 2?

Kröger: Neben Bewegung und einer gesunden Ernährung kann eine orale oder subkutane Therapie mit GLP-1-Analoga erfolgen und zu einem späteren Zeitpunkt der Einsatz von Insulin. Die Insulintherapie ist jedoch mittlerweile etwas in den Hintergrund gerückt – neue Antidiabetika können neben der Verbesserung der Glukosestoffwechsellage dafür sorgen, dass Menschen mit bestehenden Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen unabhängig von der Glukosestoffwechsellage länger leben. Die medikamentöse Versorgung muss immer individualisiert angepasst werden, sodass die Menschen auch wirklich davon profitieren.

Was halten Sie von der Nationalen Diabetesstrategie und was erwarten Sie von der Politik beim Thema „Diabetes“?

Kröger: Die Kernforderungen der Nationalen Diabetesstrategie halte ich für richtig, leider sind sie immer noch nicht umgesetzt worden. Immerhin wurde Adipositas endlich als Krankheit anerkannt und der Gemeinsame Bundesausschuss wurde aufgefordert, ein Disease-Management-Programm zu entwickeln, das ist ein wichtiger Schritt. Auch der Nutri-Score ist eine sinnvolle Verhältnisprävention – er muss aber für die Lebensmittelindustrie verpflichtend werden.

Korbanka: Die Früherkennung von Diabetes, aber auch die Prävention und persönliche Gesundheitskompetenz müssen gestärkt werden. Bereits in den Kindergärten und Schulen sollten außerdem die Themen Bewegung und richtige Ernährung mehr Platz einnehmen. <



Mehr Informationen zu Diabetes finden Sie unter: ikk-classic.de/diabetes

„QUALITÄT STEHT AN ERSTER STELLE“

Deutschland hat gewählt, die neue Koalition nimmt ihre Arbeit auf. Die Regierung verspricht Impulse und wegweisende Richtungsentscheidungen in der Gesundheitspolitik. Die beiden Vorstände der IKK classic zu ihren Erwartungen an die Politik.



„ICH ERWARTE SCHNELL EIN KONKRETES, NACHHALTIGES FINANZKONZEPT VON DER NEUEN KOALITION.“

Frank Hippler

Vorstandsvorsitzender der IKK classic



Mehr Informationen zu den Positionen der IKK classic: report.ikk-classic.de

[Die Ampel-Koalition hat im Koalitionsvertrag erste Vorstellungen zur weiteren Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung dargestellt. Sind diese aus Ihrer Sicht ausreichend, um die künftigen Herausforderungen zu meistern?](#)

Kai Swoboda: In der Tat stehen die gesetzlichen Krankenkassen in den nächsten Jahren vor großen finanziellen Herausforderungen – und dies nicht nur aufgrund der Corona-Krise. Die Ausgaben sind – insbesondere durch gesetzliche Maßnahmen – in den letzten Jahren ständig auf neue Rekordwerte gestiegen. Die Einnahmen hingegen steigen weit weniger stark – dieser Trend verstärkt sich durch den Wandel in der Arbeitswelt noch.

Frank Hippler: Zunächst ist positiv festzuhalten, dass die alte Bundesregierung für 2022 mit einem Steuerzuschuss in Höhe von 28,5 Milliarden Euro dafür Sorge getragen hat, dass der Zusatzbeitrag der Kassen zunächst weitgehend stabil bleiben wird. Dies war notwendig, um die gesetzlich verursachten Ausgabensteigerungen, aber auch die erhöhten Aufwendungen durch die Pandemie auszugleichen. Der größte Teil der höheren Kosten wird aber auch nach der Pandemie noch da sein, sodass die neue Koalition mit Blick auf die weitere Entwicklung die Finanzierungsfrage schnell

angehen muss – an dieser Stelle ist der Koalitionsvertrag eher enttäuschend. Positiv ist lediglich, dass es eine jährliche Dynamisierung der Steuerzuschüsse geben soll – wie und in welcher Höhe, bleibt allerdings offen. Insofern besteht die Gefahr, dass dies durch den Finanzminister Jahr für Jahr nach Haushaltslage festgelegt wird – wir erwarten an dieser Stelle künftig mehr Verlässlichkeit und Nachhaltigkeit.

[Welche Verbesserung erwarten Sie von der neuen Regierung?](#)

Frank Hippler: Dass alle Beteiligten die Kosten übernehmen, die in ihren Zuständigkeitsbereich fallen. Beispielsweise die Beiträge für ALG-II-Beziehende. Ein Thema, das schon seit Jahren auf der politischen Agenda steht und von der Vorgängerregierung nicht angefasst wurde. Aktuell überweist der Bund für die Kranken- und Pflegeversicherung monatlich rund 130 Euro pro Person. Das ist nicht kostendeckend, um die medizinische Versorgung dieser Versichertengruppe zu bezahlen. Leider ist diese im Koalitionsentwurf noch vorgesehene kostendeckende Finanzierung nicht mehr Teil der Vereinbarung: Statt Bundesfinanzierung kostendeckender Beiträge von ALG-II-Beziehenden wird nur eine nicht näher präzierte Erhöhung geplant. Hier er-

warte ich, dass diese Erhöhung sich zumindest an den realen Kosten orientiert und die derzeit vorhandene Finanzlücke von rund 10 Milliarden Euro ausgleicht. Beim Thema der nachhaltigen Finanzierung der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung bleibt die Koalition insgesamt noch recht vage. Hier erwarte ich schnell ein konkretes, nachhaltiges Finanzkonzept.

Kai Swoboda: Auch im Kliniksektor gibt es einiges zu tun. Beispielsweise beobachten wir teilweise Über-, Unter- oder Fehlvorsorgung. Die deutsche Krankenhauslandschaft umfasst annähernd 2.000 Kliniken – im internationalen Vergleich ist das ein regelrechter Wildwuchs. Darunter sind leistungsstarke und weniger leistungsfähige, kleine und große, wirtschaftliche und unwirtschaftliche Häuser. Ziel sollte eine effiziente Neuordnung der Strukturen sein, die Schwerpunktstandorte mit hochspezialisierter Versorgung und eine flächengerechte Grundversorgung klug miteinander vernetzt. Eine weitere Baustelle sind die Investitionskosten bei den Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen. Dafür sind eigentlich die Bundesländer zuständig, aber sie kommen ihren Verpflichtungen schon seit Jahren nicht mehr nach. Die Einrichtungen müssen deshalb notwendige Investitionen aus den Zuwendungen querfinanzieren, die sie von den Kassen für die medizinische Behandlung der Patienten bekommen. Auch hier muss dringend etwas passieren.

Transparenz und Qualität sollen zukünftig eine noch wichtigere Rolle spielen.

Frank Hippler: Aus unserer Sicht ganz wichtig. Beispielsweise ist es für Menschen sehr schwierig, die Leistungen der verschiedenen Krankenkassen miteinander zu vergleichen. Als objektives Kriterium orientieren sich viele Versicherte bei der Wahl ihrer Krankenkasse bislang vor allem am Beitragssatz. Auch wenn wir den Beitragssatz stabil halten und absolut wettbewerbsfähig aufgestellt sind, sollte der Beitrag nicht das alles entscheidende Kriterium sein. Für einen seriösen und unabhängigen Vergleich von Leistungen und Services fehlt aber bisher ein einheitlicher Maßstab. Wie oft werden Leistungen bewilligt oder abgelehnt? Wie gut ist der Service? Wie umfangreich das Informationsangebot? Das alles sollte verbindlich über alle Kassen transparent gemacht werden, um den Versicherten einen echten Vergleich zu ermöglichen.

Denn letztlich geht es um Zuverlässigkeit und Qualität in der gesundheitlichen Versorgung. Die Versorgungsqualität unserer Versicherten hat für uns oberste Priorität. Daran wollen wir uns auch messen lassen. Deshalb unterstützen wir die Initiative der Patientenbeauftragten der Bundesregierung, alle Krankenkassen in Zukunft zu standardisierten Qualitätsberichten zu verpflichten. Mit unserem jährlichen Qualitätsbericht stellen wir bereits jetzt umfangreiche Daten zur Verfügung, die sich an den amtlichen Kennzahlen orientieren und somit auch einen objektiven Kassenvergleich erleichtern.

Kai Swoboda: Heute gibt es eine Vielzahl an Qualitätssicherungsmerkmalen für stationäre Behandlungen im Krankenhaus, die teilweise auch schon in Qualitätsberichten abgebildet werden. Jedoch ist die Systematik unübersichtlich und greift unseres Erachtens auch zu kurz. Der ambulante Bereich sollte in die Rechnung einbezogen werden, so könnten wir als IKK classic die Versorgung unserer Mitglieder ganzheitlich verbessern – auch außerhalb der Krankenhäuser.

Die Digitalisierung soll auch weiter vorangetrieben werden. Überfordern wir viele Menschen damit nicht?

Kai Swoboda: Das wollen wir auf jeden Fall vermeiden. Aber nicht nur die Versicherten müssen sich umstellen. Die letzte Regierung hat viel darangesetzt, den Digitalisierungstau im Gesundheitswesen aufzulösen. Vieles wurde eingeführt – von der elektronischen Patientenakte bis zum E-Rezept und noch vieles mehr. Und das ist gut so. Doch dies geschah in einem Tempo, das viele überfordert hat – von den Patientinnen und Patienten über die Ärzteschaft bis zur Versicherungswirtschaft. Nun gilt es, eine Vielzahl an offenen Fragen abschließend und konsequent zu regeln. Hier besteht dringender Nachholbedarf aufseiten der Politik. Bei der IKK classic unternehmen wir alles, um unseren Versicherten die Reise in die Digitalisierung so leicht wie möglich zu machen.

Welche Chancen eröffnet die Digitalisierung?

Frank Hippler: Sehr viele. Die Digitalisierung ist in vielen Lebensbereichen im Alltag angekommen. Und auch im Gesundheitswesen wird der Service durch die Digitali-

sierung im Sinne der Kunden besser und schneller; telemedizinische Angebote können die ambulante Versorgung ergänzen. Auch pseudonymisierte Datenspenden können helfen, Behandlungen zu verbessern. Oberste Gebote müssen aber immer die Freiwilligkeit und die Gewährleistung des Datenschutzes sein. Dabei dürfen wir die weniger technikaffinen Menschen nicht vergessen.

Die Pflege steckt in der Krise. In der Corona-Zeit hat jede fünfte Pflegekraft dem Beruf den Rücken gekehrt.

Kai Swoboda: Kurz vor Ende der letzten Legislaturperiode hat der Bundestag ein Gesetz zur Weiterentwicklung der Gesundheitsvorsorge verabschiedet. Es soll die Arbeitsbedingungen verbessern und für eine bessere Entlohnung der Beschäftigten sorgen. Wir begrüßen das ausdrücklich. Aber das wird nicht reichen. Obwohl die gesetzlichen Krankenkassen seit Januar 2019 jährlich 640 Millionen Euro in den Ausgleichsfonds der Pflegeversicherung einzahlen müssen, um die zusätzlichen Stellen zu finanzieren, konnten bis Ende 2020 nur knapp 3.000 Vollzeitstellen besetzt werden. Neben der Finanzierung ist also die Rekrutierung des Personals die große Zukunftsaufgabe für Politik und Gesellschaft. <



„DIE DIGITALISIERUNG DES GESUNDHEITSWESENS DARF MENSCHEN NICHT ÜBERFORDERN.“

Kai Swoboda

Stellvertretender Vorstandsvorsitzender der IKK classic

EINFACH
ENTSPANNT
SEHEN

FOLGE 4

VERGENZ



HEUTE SCHON DIE AUGEN ENTSPANNT?

„Versuchen Sie, auf Ihre Nasenspitze zu schießen. Das ist ziemlich anstrengend, unser Blick schweift lieber in die Ferne. Dennoch schauen wir stundenlang auf Bildschirme, oft ohne auf ausreichend Abstand zu achten. Also, einfach mal den Computer etwas weiter wegschieben ...“ In unserer Videoserie „Einfach entspannt sehen“ dreht sich alles um das stressfreie Sehen. Visual- und Schnellesetrainer Friedrich Hasse erklärt mit kleinen Experimenten und Tipps, welchen täglichen Belastungen unsere Augen vor allem vor dem Bildschirm ausgesetzt sind und was wir tun können, um sie zu entspannen. In sechs unterhaltsamen Folgen gibt er Tipps und zeigt Übungen, mit denen Sie Ihre Augen mit nur ein paar Minuten Training am Tag fit und entspannt halten können. So erklärt Hasse zum Beispiel, warum es wichtig ist, die Augen regelmäßig zu bewegen, wie Sie präzises Sehen mit der sogenannten Fixation trainieren können und was dabei hilft, die Alterssichtigkeit um ein paar Jahre hinauszuzögern.



Alle sechs Folgen
unserer Videoreihe
zur Augengesundheit finden
Sie auf unserem
Youtube-Kanal:
[youtube.com/
ikkclassic](https://www.youtube.com/ikkclassic)



Hier geht es zu unserem Instagram-Kanal: [instagram.com/ikkclassic](https://www.instagram.com/ikkclassic)



DER BUNTE KANAL

„Gemeinsam geht mehr“, lautete das Motto des Teams der IKK classic beim RTL-Spendenmarathon 2021 für Kinder in Not – angefeuert von Musiker und Extremsportler Joey Kelly. Die Charity-Aktion fand nicht nur vor den TV-Geräten Anklang, auch unsere wachsende Instagram-Community zeigte sich begeistert.

Folgen auch Sie uns und unseren Beiträgen rund um Themen wie Gesundheit, Ernährung, Familie. So informieren wir auf Instagram zum Beispiel auch über unsere Kooperation mit der Stiftung Männergesundheit zur Vorbeugung von Depressionen, im Rahmen der Kampagne „Neben der Spur – mehr als nur schlecht drauf“.

PORTAL ZUM WISSEN



Sie möchten umfassend informiert werden zu Themen wie Sozialversicherungsrecht, Gesundheit im Betrieb oder Management im Handwerk? Dann sind unsere Seminare für Arbeitgeber die richtige Wahl! Auch für Existenzgründer, Meister-schüler und Berufsstarter haben wir interessante Angebote. Wir bieten nun auch die Möglichkeit, ein Nutzerkonto in unserem Seminarportal anzulegen:

So haben Sie jederzeit einfachen Zugang zu Ihren persönlichen Teilnehmerunterlagen und erhalten auf Wunsch Seminarempfehlungen zu Ihren Lieblingsthemen. Über 5.000 Nutzer haben sich bereits registriert und profitieren von unserem kostenlosen Kursangebot. Die meisten Veranstaltungen finden weiterhin virtuell statt, wir hoffen, im Lauf des Jahres zusätzliche Vor-Ort-Termine anbieten zu können. [ikk-classic.de/seminare](https://www.ikk-classic.de/seminare)

UNSERE HALTUNGS-KAMPAGNE BEWEGT

Vorurteile und Diskriminierung machen krank. Unsere Haltungskampagne, die im Sommer 2021 gestartet ist, hat hohe Wellen geschlagen. Von der „Bild“ über den „Stern“ bis hin zur „Ärztezeitung“ und zum „Handwerksblatt“ – zahlreiche Medien haben über unsere Kampagne berichtet.

Auch künftig wollen wir auf unterschiedlichen Kanälen über das Thema „Vorurteile“ informieren und zeigen, wie man sie überwinden kann. Denn Vorurteile haben wir alle.

Hier geht es zur Videoserie: [youtube.com/ikkclassic](https://www.youtube.com/ikkclassic)



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, Stefanie Böhm, Felix Fischaleck **DESIGN & BILD** Michael Helble, Samira Moschettini, Nicola van der Mee, Petra Varel (extern), Doreen Enders (extern) **PROJEKTMANAGEMENT & PRODUKTION** Wolfram Götz, Susan Sablowski

DRUCK Westermann Druck | pva, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig

LITHO w&co MediaServices GmbH & Co KG, Charles-de-Gaulle-Str. 8, 81737 München

FRAGEN AN magazine@ikk-classic.de © 2022 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: Franziska Gilli, iStockphoto; Illustration: Shutterstock S. 2 Foto: Anna Schroll/Fotogloria S. 3 Illustration: Tim Bradford/Die Illustratoren S. 4–5 Foto: iStockphoto; Illustrationen: Shutterstock S. 6–10 Fotos: Franziska Gilli (3), RTL/Markus Hertrich (1), Illustrationen: IKK classic S. 11: Foto: Claus Baalman S. 12–13 Fotos: Shutterstock, W&B Julia Bradley S. 14–15 Fotos: iStockphoto, Thorsten Schmidt, Dirk Michael Deckbar S. 16–17 Fotos: Getty Images, Thorsten Schmidt kord (2) S. 18–19 Fotos: IKK classic



ZU GUTER LETZT

EMPFEHLEN SIE UNS WEITER

Sie sind mit uns zufrieden? Dann empfehlen Sie uns einfach an Ihre Freunde, Bekannten oder Angehörigen weiter.

Einfach unser Online-Formular ausfüllen und fertig. Wir kümmern uns um alles Weitere.

STARKE LEISTUNGEN



Wie gut unsere Services und Produkte sind, wissen Sie als Kunde am besten. Unsere Versicherten profitieren von über 70 Zusatzleistungen, ob professionelle Zahnreinigung, Osteopathie, Online-Coaches oder ein

erweitertes Vorsorgeangebot – **und das bei einem stabilen Beitragssatz!** Mit unserem Produkt-Navigator finden Sie in wenigen Schritten heraus, welche unserer Leistungen am besten zu Ihrer Lebenssituation passen: ikk-classic.de/navigator

GUT FÜR DEN GELDBEUTEL

Kunden werben lohnt sich! Für jedes neu geworbene IKK classic Mitglied erhalten Sie als Dankeschön **25 Euro** auf Ihr Konto. Ihre Empfehlung wird direkt an den Interessenten geschickt. Dieser hat 30 Tage Zeit, sein Interesse an einer IKK classic Mitgliedschaft zu bestätigen. Ihre Prämie erhalten Sie nach Beginn der Mitgliedschaft.



25 Euro für jedes
neue Mitglied

25



PRÄMIE JETZT SICHERN



Empfehlen Sie uns weiter:
ikk-classic.de/werben