

# GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic

Januar 2022

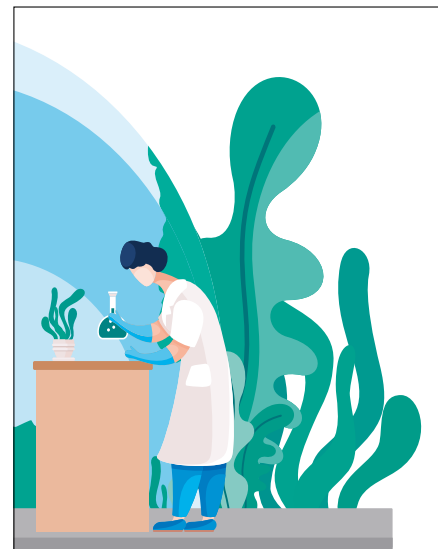


**IHR ZUSATZ-  
BEITRAG BLEIBT  
STABIL**

Mehr Informationen  
auf Seite 5

## **ACHTUNG, DIABETES**

Die unterschätzte Gefahr  
der Zuckerkrankheit



## **NEUE LEISTUNG PHYTOTHERAPIE**

Die Heilkraft der Pflanzen  
entdecken

### **SCHWERPUNKT**

## **ES LEBE DER SPORT**

Wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben  
bringen und was Sie dabei vom Handwerk  
lernen können

Besuchen Sie  
uns auf

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

**ikk**classic



# WANDEL AUF ALLEN EBENEN

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



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



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



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



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



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



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

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

## AB INS MAGAZIN

**3 TIPPS & TRENDS**

**4 VON UNS FÜR SIE**

**6 SCHWERPUNKT**

**ES LEBE DER SPORT**

Das Sportgeheimnis des Handwerks

**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 HEIZUNGSLUFT 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 Wohnräumen sind Temperaturen von 19–21 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 in unserem Online-Magazin vor:

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

## NACHHALTIGKEIT WIRD BELOHNT

Wollen Sie etwas für die Umwelt tun, sollten Sie über nachhaltige Heizsysteme mit Biomasse, Solarenergie und Umweltwärme nachdenken. Umweltbewusstes Heizen ist übrigens langfristig gesehen auch wirtschaftlicher. Die hohen Investitionskosten werden auf Dauer durch niedrige Betriebskosten ausgeglichen. Grün, günstig und gesund heizen geht also zusammen.





# AUF EIN GESUNDES NEUES JAHR

2022 bringt unseren Versicherten neue Leistungen und stabile Beiträge. Auch Pflegekräfte und junge Eltern 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](https://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.

## DER 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](https://ikk-classic.de/beitragsaetze)

## MEHR FREIRÄUME FÜR FAMILIEN

Gute Nachrichten für Eltern von Kindern, die ab dem 1. September 2021 geboren wurden oder bald auf die Welt kommen. Sie profitieren von mehr Teilzeitmöglichkeiten, zusätzlichen Elterngeldmonaten für Frühchen und weniger Bürokratie. So können sich junge Familien leichter um die wichtigen Dinge kümmern: partnerschaftliche Aufteilung der Aufgaben, gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf und mehr Zeit für ihre Kinder.



Handwerksmeister Dirk Reimann findet im Sport einen wichtigen Ausgleich zu seinem Beruf – wie viele seiner Zunft.

**„WIR ARBEITEN  
JA MIT DEM  
KÖRPER. ER  
IST UNSER  
WICHTIGSTES  
WERKZEUG UND  
HÖCHSTES GUT.“**

**Dirk Reimann**  
Ofenbaumeister und passionierter Sportler



SCHWERPUNKT

# DAS SPORTGEHEIMNIS DES HANDWERKS

Jahr um Jahr fassen wir aufs Neue gute Vorsätze um unsere Sportlichkeit und werfen sie mehrheitlich nach spätestens zwei Monaten wieder. Doch Handwerkerinnen und Handwerker sind einer repräsentativen Umfrage der IKK classic zufolge überdurchschnittlich sportlich aktiv in ihrer Freizeit. Wo liegt das Potenzial dieser sportlichen Berufsgruppe?

D

Dass Handwerker im Vergleich zur Gesamtbevölkerung überdurchschnittlich viel Sport in der Freizeit treiben, wie eine repräsentative Umfrage der IKK classic zeigt, wundert den dreifachen Handwerksmeister und Inhaber eines Ofenbaubetriebs Dirk Reimann nicht.

Fahrradfahren, ein morgendlicher Sonnengruß aus dem Hatha-Yoga, ab und zu Training am Rudergerät und im Sommer Schwimmen – Sport ist aus seinem Leben nicht wegzudenken. >

➤ Doch viel Zeit bleibt dem zweifachen Familienvater Dirk Reimann neben dem Betrieb kaum für seinen Sport. Die Idee, an der RTL-Sendung „Ninja Warrior“ teilzunehmen, entstand aus einem Witz heraus während eines Familienabends vor dem Fernseher. Doch dann kam die Zusage nach dem Casting und Dirk Reimann trat an: als 48-Jähriger und fast ohne vorbereitendes Training.

### SCHLÜSSELFAKTOR KÖRPERGEFÜHL

Wer seinen Körper im Berufsleben einsetzt, braucht fraglos motorisches Talent und gute Körperwahrnehmung. „Wir arbeiten im Ofenbau mit Stein, Metall, Keramik, Holz und vielen weiteren Materialien.“ Der Stolz auf seinen Beruf ist Dirk Reimann deutlich anzuhören. Seine Nähe zur Natur und den Elementen, das Haptische: Ist es das, was dem Handwerker die Motivation zum Sport so leicht macht?

Motivationsprobleme sind für viele eine echte Hürde: Der Anteil der deutschen Bevölkerung, der nur sehr selten



**„BEIM YOGA  
GEHT ES UM  
SELF CARE, DAS  
NIMMT MIR  
DEN LEIS-  
TUNGSDRUCK.“**

**Franziska Schimmer**  
Sporteinstiegerin und  
Marketing-Managerin

Sport treibt oder auf Sport lieber ganz verzichtet, lag in den vergangenen Jahren konstant bei um die 40 Prozent.

Eine davon ist Franziska Schimmer. Als klassische Denkarbeiterin sitzt sie schon mal durchgehend vier Stunden ohne Bewegungspausen am Schreibtisch. „Ich bin der unsportlichste Mensch, den du dir vorstellen kannst“, lacht sie. Doch vor einigen Monaten habe die Sportleidenschaft sie gepackt – und seither nicht mehr losgelassen. Vom Yoga gehe für sie einfach kein Leistungsdruck aus: Da gehe es ihr um Self-care und sonst um nichts. Und das ist auch ihrer Yoga-Lehrerin und der guten Stimmung im Kurs zu verdanken. „In der Position dürfte mich jetzt niemand sehen“, denke sie sich manchmal – außer ihrer Yoga-Gruppe eben.

### DIE FREUDE AN BEWEGUNG WIEDERENTDECKEN

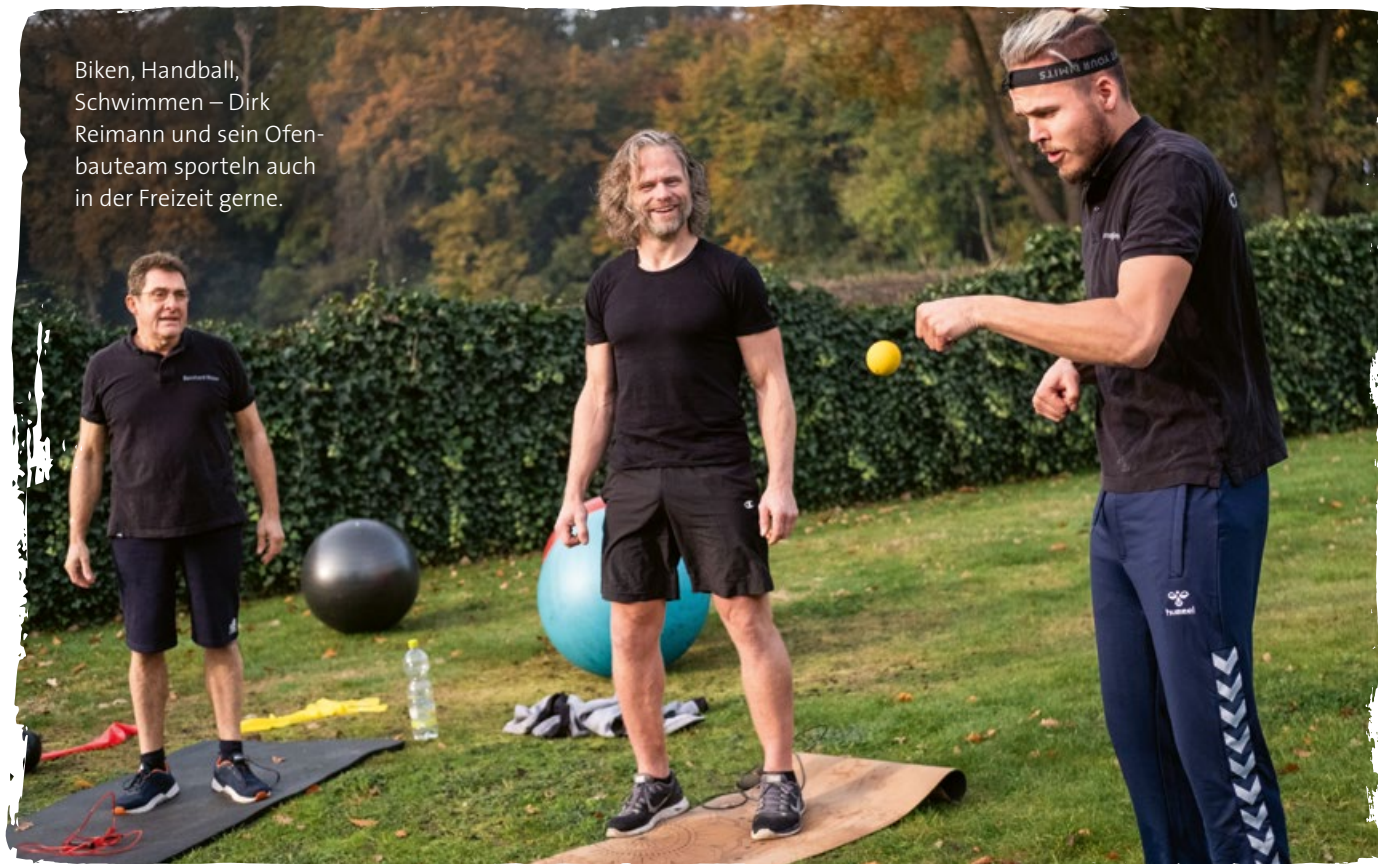
Zurück zum eigenen Körpergefühl finden – das ist der Ansatz, der sich für viele bewährt hat, die an ihrer Sportlichkeit zwei-



2020 trat Ofenbauer Dirk Reimann bei „Ninja Warrior Germany“ an. Als 48-Jähriger und fast ohne vorbereitendes Training.



Biken, Handball, Schwimmen – Dirk Reimann und sein Offenbauteam sporteln auch in der Freizeit gerne.



feln oder den Körper im Alltag kaum nutzen. Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung spielen darum in den Gesundheitskursen der IKK classic eine große Rolle.

Martin Heck ist Leiter des Referats Prävention bei der IKK classic und hat großes Verständnis für Zweifel: Negative Erinnerungen an schmucklose Schulsporthallen und Mitschüler in Turnanzügen haben schon manchem die Freude am Sporteln für den Rest des Lebens verdorben. Kein Wunder, dass auch Fitness-Studios oder Schwimmbäder nicht jedermanns Sache sind.

„Viele Teilnehmer an unseren Gesundheitskursen entdecken durch Mobilisations- und Kräftigungsübungen auch ihre Lust auf Sport und Bewegung wieder“, erzählt Heck. Die IKK bietet daher ein breites Angebot an finanziell geförderten Gesundheits- und Präventionskursen für Versicherte an.

Von Yoga-Kursen über Rückenschule bis hin zu Outdoor-Fitness ist für jeden etwas dabei. Wer nicht weiß, wo er überhaupt anfangen soll, für den bietet sich der Online-Kurs „Fit und Aktiv“ mit effektiven Ganzkörpertrainings und motivie-

renden Video-Übungen an. Diese Kurse lassen nicht nur einen Spielraum für freie Zeiteinteilung, sondern beinhalten auch eine qualifizierte Anleitung mit der Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen von zu Hause aus teilzunehmen. Die Bedingungen sind also realistisch umsetzbar und klar terminiert – ein wichtiger Erfolgsfaktor.

#### DRANBLEIBEN – MOTIVATION GANZ SMART

Wer einmal entdeckt hat, was sich gut anfühlt, der tut sich auch leichter dranzubleiben. Vorausgesetzt, er definiert seine Ziele SMART: **S**pezifisch sollen sie sein, **M**essbar und für den Betreffenden – und nur für diesen – langfristig **A**ttaktiv. Wer es dann schafft, auch noch **R**ealistische Bedingungen für die Umsetzung zu schaffen und sich die Ziele greifbar zu **T**erminieren, für den wird es leicht, seine Motivation aufrechtzuerhalten.

In der Praxis ist das natürlich nicht immer ganz einfach umzusetzen. Als klar war, dass Dirk Reimann bei „Ninja Warrior“ antreten würde, habe das schon einen gewissen Druck ausgelöst: „Da >



„ES GILT, EIN GESUNDES MASS ZU FINDEN UND AUCH MAL ZUFRIEDEN MIT SICH ZU SEIN.“

Clara Klug

Deutsche Parabiathletin

➤ nehmen ja wesentlich sportlichere Typen als ich teil.“ Dann schlossen im Frühjahr 2020 alle Trainingshallen im Lockdown – die Umstände hätten nicht ungünstiger sein können. Doch ihm war klar, dass es da nicht in erster Linie um Sport geht, sondern auch darum, als „Typ“ aufzufallen. Und das tat er dann auch: in alter Maurerhose und präpariertem Karohemd, das er bühnenreif vom

Körper reißen konnte. Dass er in der Vorrunde ausschied, nahm er gelassen. „Man darf sich einfach nicht mit den Besten vergleichen.“

Gesunde Selbsteinschätzung zählte lange nicht zu den größten Stärken von Dirk Reimann. Der Ninja-Sportler zog sich vor einiger Zeit sogar einen Bizepsriss zu, weil er beim Wasserskifahren mit seinen Freunden den richtigen Moment zum

Aufhören verpasste. Atemübungen und eine Ernährungsumstellung helfen ihm heute dabei, besser in sich hineinzuhören.

### DAS RICHTIGE MASS FINDEN

Ein vertrautes Team, ein entspannter Lehrer, gut erreichbare Ziele – viele Faktoren bringen nachhaltig in Schwung. Und dennoch – im Kern geht es immer um eine Frage: „Was tut mir gut, wann fühle ich mich wohl?“ Wer so an die Sache herangeht, der ist ganz nah dran an seinem Körpergefühl und seiner intrinsischen Motivation. Und die ist eben doch entscheidend, darin sind sich Sportexpertinnen und -experten einig.

Dass jeder Mensch seine Ziele unterschiedlich steckt, ist sogar wichtig. „Ich werde in meinem Leben wohl keinen Marathon mehr laufen“, vermutet Franziska Schimmer und nimmt es mit Humor. Den einen oder anderen „herabschauenden Hund“ werde man von ihr aber noch zu sehen bekommen.

Handwerker Dirk Reimann rät jedem Sportnovizen, sich auf keinen Fall entmutigen zu lassen: „Wer einen Traum hat, der soll es einfach anpacken!“ <

Hütten bauen im Wald, auf Bäume klettern: Von klein auf faszinierten den heutigen Ofenbauer Handwerk und Bewegung.



### ZUSAMMEN IN SCHWUNG KOMMEN

Entspannen im Schulterstand oder doch lieber bei Sit-ups schwitzen? Suchen Sie sich aus unserem Angebot aus, was am besten zu Ihnen passt:

Wir unterstützen Sie finanziell mit bis zu 180 Euro Zuschuss im Jahr.

Fit & Aktiv / Hatha Yoga / Rückenschule und weitere Angebote der IKK classic

Zertifizierte Präventions-Kurse Online und bei Ihnen vor Ort

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





# „TEAMWORK IST DIE GRUNDLAGE FÜR UNSEREN ERFOLG“



Clara Klug ist fast vollständig erblindet. Doch sie beweist: Biathlon funktioniert, auch ohne dass man sehen kann.

Die deutsche Biathletin Clara Klug bereitet sich gemeinsam mit Martin Härtl auf ihr nächstes großes Ziel vor: die Paralympischen Winterspiele 2022 in Peking.

## **Was motiviert Sie persönlich dazu, Sport zu treiben?**

Sport ist aktuell der Mittelpunkt meines Lebens. Ich liebe es, meine Grenzen täglich zu erweitern.

## **Wie gehen Sie mit eigenen Erwartungen an sich selbst um?**

Ich habe sehr hohe Erwartungen an mich selbst – das ist nicht immer einfach, ermöglicht es mir aber auch, mich ständig weiterzuentwickeln. Es gilt, ein gutes Maß zu finden, sich selbst immer weiter zu pushen und gleichzeitig auch mal zufrieden mit sich selbst zu sein.

## **Ihr Motto lautet: „Erfolg ist, einmal mehr aufzustehen, als man hingefallen ist.“ Wie schaffen Sie es, sich nicht verunsichern zu lassen?**

Verunsicherung gehört absolut zu meinem Alltag. Durch die Blindheit gibt es viele Situationen, in denen ich mich unsicher fühle. Auch im Sport kommt man immer wieder an den Punkt, dass man unsicher ist. Ich finde es wichtig, diese Punkte anzuerkennen und die Ursache der Verunsicherung wahrzunehmen. Meist fällt einem dann selber ganz schnell auf, dass man auf seine Fähigkeiten vertrauen kann und die Situation schon gar nicht mehr so beängstigend ist.

## **Sie trainieren zusammen mit Ihrem sehenden Guide und Trainer Martin Härtl. Was bedeutet Teamwork im Sport für Sie?**

Teamwork ist die Grundlage für unseren Erfolg. Ohne Martin finde ich noch nicht mal die Startlinie, geschweige denn die Ziellinie. Wir trainieren zusammen, wir verbringen viele Reisetage miteinander. Martin ist mein Trainer, mein

Guide, mein Techniker, mein Assistent und ein guter Freund. Wir treiben uns gegenseitig zu Höchstleistungen an.

## **Neben Ihrer sportlichen Karriere verfolgen Sie ein Master-Studium an der Wilhelm Büchner Hochschule – eine Tätigkeit, in der Sie sicherlich viel sitzen. Wie wirkt sich Ihre sportliche Aktivität auf Ihre Arbeit am Schreibtisch aus?**

Für mich ist derzeit eher das Studium ein Ausgleich zum Training. Es ist gut, sich auch geistig zu fordern. Gleichzeitig nutze ich alle halbe Stunde Beweglichkeits- und Kraftübungen als kleine Lernpausen. Dadurch bleibt die Muskulatur locker und man wird nicht so unbeweglich vom Sitzen und auch die Konzentration ist nach einer kurzen Pause wieder deutlich höher.

## **Wie lauten Ihre guten Vorsätze für das Jahr 2022?**

Mit viel Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und voller Motivation die Aufgaben nehmen, wie sie kommen.



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](mailto: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](https://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](http://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

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-



Mehr Informationen zu den Positionen der IKK classic: [report.ikk-classic.de](https://report.ikk-classic.de)



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 mal, auf Ihre Nasenspitze zu schielen. 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, besser 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 Augengesund-  
heit finden  
Sie auf unserem  
Youtube-Kanal:  
[youtube.com/  
ikkclassic](https://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“.



## TIKTOK – BESTE UNTERHALTUNG



Seit Kurzem ist die IKK classic auch auf der derzeit angesagtesten Social-Media-Plattform TikTok aktiv. Ob Ernährungshacks von Achim Sam oder Influencerinnen wie @alina\_fiada, die mit krank machenden Vorurteilen aufräumen – vorbeischauen lohnt sich!



[tiktok.com/@ikkclassic](https://www.tiktok.com/@ikkclassic)

## 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](http://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](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** 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-Straße 8, 81737 München

**FRAGEN AN** [magazine@ikk-classic.de](mailto: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, Getty Images; 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), Luc Percival, Dominik Giegler S. 11 Foto: Adrian Stykowski/IPC S. 12–13 Fotos: Shutterstock, W&B Julia Bradley S. 14–15 Fotos: Getty Images, Thorsten Schmidt-kord, 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](http://ikk-classic.de/navigator)

## GUT FÜR DEN GELDBEUTEL

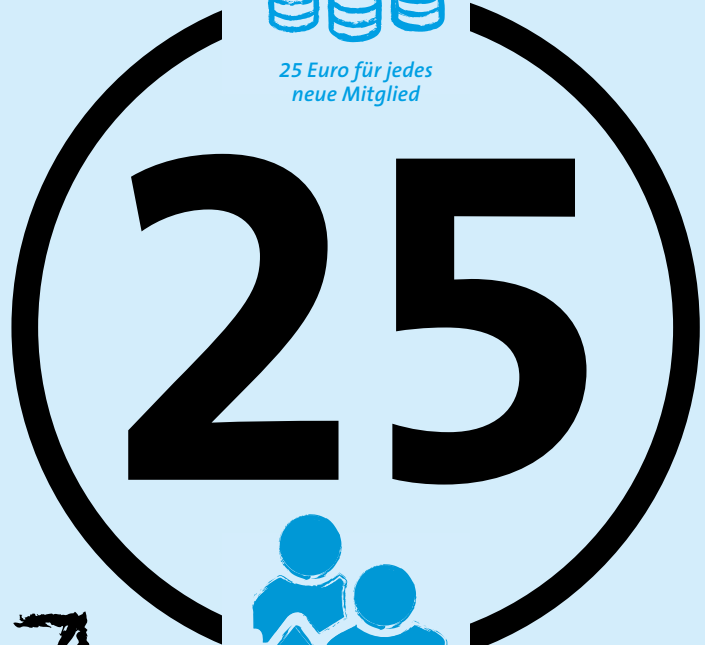
Kunden werben lohnt sich! Für jedes neu geworbene IKK classic Mitglied erhalten Sie als Dankeschön **25 Euro** auf Ihr Konto. Ihre Empfehlung wird direkt an den Interessenten geschickt. Dieser hat 30 Tage Zeit, sein Interesse an einer IKK classic Mitgliedschaft zu bestätigen. Ihre Prämie erhalten Sie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



Empfehlen Sie uns weiter:  
[ikk-classic.de/werben](http://ikk-classic.de/werben)



25 Euro für jedes  
neue Mitglied



## PRÄMIE JETZT SICHERN