

GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic



FRAUENGESUNDHEIT: WIR KLÄREN AUF

Alles über Endometriose,
Prämenopause und Co.



SCHWERPUNKT

WENN'S IM RÜCKEN ZWICKT

Vier von fünf Menschen leiden unter der Volkskrankheit Nr. 1. Mit diesen einfachen Tipps lassen sich viele Beschwerden lindern

BESUCHEN
SIE UNS AUF
[ikk-classic.de/
gm-magazin](http://ikk-classic.de/gm-magazin)

DIGITALE GESUNDHEIT

Neue Apps und Helfer
erleichtern den Alltag





DEM RÜCKEN ETWAS GUTES TUN

Haben Sie sich für das neue Jahr vorgenommen, regelmäßig Sport zu treiben, öfter mal zu Fuß zu gehen, vielleicht ein bisschen abzunehmen? Dann tun Sie vor allem einem Körperteil etwas Gutes, der im Alltag oft leidet: dem Rücken. **Rund 85 Prozent der Deutschen hatten schon einmal Rückenschmerzen.** Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems waren in den vergangenen Jahren für rund 20 Prozent der krankheitsbedingten Fehlzeiten bei den Versicherten der IKK classic verantwortlich. Bei den im Handwerk beschäftigten Versicherten, die häufig körperlich anstrengende Tätigkeiten verrichten, waren es sogar 30 bis 35 Prozent. **Es lohnt sich also, Zeit in die eigene Rückengesundheit zu investieren.** Und das ist gar nicht so schwer. Gerade unspezifischen Rückenschmerzen, die einen Großteil der Beschwerden ausmachen, lässt sich durch gezielte Übungen und einen grundsätzlich aktiveren Alltag gut vorbeugen. **Die IKK classic unterstützt Sie dabei mit vielen Videos und Online-Kursen.** Werden die Schmerzen dagegen chronisch oder haben sie organische Ursachen, sind meist spezielle Untersuchungen notwendig. Welche das sind und an wen Sie sich wenden können, erfahren Sie in dieser Ausgabe von Gesund.Machen.

Außerdem geht es diesmal um die Digitalisierung im Gesundheitswesen. Auch wir haben einige digitale Neuheiten entwickelt, die für Sie kostenlos sind – etwa das **GesundheitsCockpit in der IKK classic-App**, mit dem Sie Ihre Gesundheit im Alltag managen können und sich zum Beispiel an die Einnahme von Medikamenten oder Arzttermine erinnern lassen. Nutzen Sie diese Angebote, bleiben Sie in Bewegung und bleiben Sie gesund!

Frank Hippler,
Vorstandsvorsitzender der IKK classic

NOCH MEHR INFOS



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



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



Facebook
facebook.com/ikkclassic



Instagram
instagram.com/ikkclassic



YouTube
youtube.com/ikkclassic



TikTok
tiktok.com/ikkclassic



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

ikk-classic.de/gm-newsletterabo

AB INS MAGAZIN

3 TIPPS & TRENDS

4 VON UNS FÜR SIE

6 SCHWERPUNKT

KNACKPUNKT RÜCKEN

Was hilft, wenn es mal wieder zwick?

Tipps und Tricks gegen Rückenschmerzen

12 WARUM FRAUENGESUNDHEIT KEIN RANDGRUPPENTHEMA IST

16 DIGITALE NEUHEITEN

18 WUSSTEN SIE, DASS ...

20 ZU GUTER LETZT

LAUE BRISE FÜR KÖRPER UND GEIST

5 TIPPS, WIE SIE DEN WINTERSCHLAF ABSCHÜTTELN UND SICH FÜR DEN FRÜHLING BEREIT MACHEN.

FRISCHLUFT SCHNAPPEN

Tschüss, Fitness-Studio! An den ersten milden Tagen kann es zum Sporteln wieder raus in den frischen Wind gehen. Sobald die Temperaturen etwas steigen, kommen Kontaktfreudige mit einer Runde Tischtennis in Schwung. Auch die Laufschuhe können bald wieder ausgepackt werden. Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Nordic Walking vertreiben effektiv die trübe Winterlaune.

ENERGIE-BOOSTER VITAMIN C UND D

Die dunklen Wintermonate haben Sie schlapp werden lassen? Dann sollten Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel überprüfen lassen, denn für die Aufnahme dieses Vitamins braucht unser Körper Sonnenlicht. Obst und Gemüse, vor allem Zitrusfrüchte, geben Ihnen einen zusätzlichen Vitamin-C-Kick und stärken Ihre Abwehrkräfte. Am besten fünf Portionen täglich essen.

TAGESLICHT AM ENDE DES TUNNELS

Gegen den Winterblues hilft vielen Betroffenen die Anwendung von speziellen Lampen mit mindestens 10.000 Lux, die das Tageslicht imitieren. Bis zu einer Stunde am Tag soll man direkt vor der Lampe sitzen und in ihr Licht schauen, am besten am frühen Morgen. Noch besser ist echtes Tageslicht. Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang und entstauben Sie Ihr Fahrrad!

JUNGES GRÜN AUF DEM TELLER

Ihre Weihnachtsplätzchen liegen Ihnen noch schwer im Magen? Dann lassen Sie das neue Jahr etwas leichter angehen. Regionales Grün von Grünkohl bis Feldsalat, aber auch Rote Bete, Möhren und Kürbis stimmen uns schon früh auf die kommende Jahresernte ein.

AKTIVE MEDITATION

Wenn der Geist zur Ruhe kommen will, der Körper aber Schwung braucht, kann aktive Meditation helfen. Durch Bewegung wird der Körper aktiviert, etwa durch Schütteln oder Hüpfen. Auch ein Spaziergang zwischen Vogelstimmen und ersten Blättern kann eine erdende Achtsamkeitserfahrung sein. Spüren Sie bewusst zu Ihrer Atmung und Ihren Fußsohlen hin!



GUT VERSORGT INS NEUE JAHR

Auch in diesem Jahr sind Sie bei der IKK classic **bestens abgesichert**: Wir bieten unseren Versicherten **mehr als 70 Zusatzleistungen**. Damit zählen wir nach wie vor zu den Krankenkassen mit einem ausgezeichneten Preis-Leistungs-Verhältnis.



Bei uns steht die **Gesundheit** unserer Versicherten an erster Stelle. Deshalb bieten wir Ihnen nicht nur die passende Leistung für jede Lebensphase, sondern bauen diese Angebote regelmäßig weiter aus (siehe S. 16–17).

Wer regelmäßig Sport treibt, Impfungen auffrischt oder zur Vorsorge geht, kann sich zum Beispiel mit dem **IKK Bonus** belohnen. Je nach Maßnahme gibt es fünf, zehn oder 25 Euro. Das Beste daran: Je aktiver Sie am Programm teilnehmen, desto mehr Guthaben sammeln Sie. Dabei haben Sie die Auswahl zwischen einem **Geldbonus** oder einem Zuschuss zu bestimmten **Leistungen**. Dieser Zuschuss ist seit 2023 dreimal so hoch wie der Geldbonus und kann für die Finanzierung einer privaten Zusatzversicherung genutzt werden. Egal, ob Auslandsreisekrankenversicherung, Kranken- oder Pflegezusatzversicherung, Berufsunfähigkeits- oder Unfallversicherung. Das ist jedoch längst nicht alles: Für eine **professionelle Zahnreinigung**

gibt es einen Zuschuss von bis zu 40 Euro – auch für Kinder und Jugendliche. Davon profitiert die ganze Familie.

Gesundheitskurse oder **Aktiv-Tage** (zum Beispiel an der Nordsee) bezuschussen wir mit 180 Euro.

Um dieses attraktive Angebot aufrechterhalten zu können, haben wir den Zusatzbeitrag zum 1. Januar 2024 um 0,1 Prozentpunkte angehoben. Das war aufgrund der aktuell großen **Herausforderungen** für das Gesundheitssystem leider notwendig. Für Sie verändern sich die monatlichen Kosten damit glücklicherweise **nur minimal**.

EMPFEHLEN SIE UNS



Sie kennen jemanden, der noch eine Krankenkasse mit einem fairen Preis-Leistungs-Verhältnis sucht? Dann empfehlen Sie die IKK classic und erhalten als Dankeschön 25 Euro auf Ihr Konto. ikk-classic.de/gm-werben



3 FRAGEN AN ... HELMUT DITTKE

Helmut Dittke und Hans Peter Wollseifer sind die neuen Vorsitzenden des Verwaltungsrats der IKK classic. Damit sind sie zwei wichtige Weichensteller für die Politik und Ausrichtung unserer Krankenkasse. Wir sprachen mit Helmut Dittke, der die Interessen unserer Versicherten vertritt.

Was sind Ihre Ziele für die Amtszeit als Vorsitzender des Verwaltungsrats?

Helmut Dittke: Einerseits steckt das Gesundheitssystem im Wandel, andererseits stehen auch bei der IKK classic Veränderungen an. Nach innen möchte ich den Wandel mit den Mitarbeitenden positiv gestalten. Nach außen möchte ich die Selbstverwaltung im politischen Dialog stärken.

Was motiviert Sie zu Ihrem ehrenamtlichen Engagement in der Selbstverwaltung der IKK classic?

Dittke: Eine große Motivation ist, zu guten Leistungen für Versicherte und Betriebe beitragen zu können. Über Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements etwa. Ich freue mich sehr, das für die IKK classic tun zu dürfen – das Flaggschiff unter den Innungskrankenkassen.

Und was treibt Sie Tag für Tag dazu an?

Dittke: Gemeinschaft ist ein Wert an sich, für den es sich einzustehen lohnt. Was mit der Teilnahme an der Gesellenversammlung begann, zieht sich bis heute durch. Gerade angesichts der oft zu beobachtenden Politikverdrossenheit ist die Selbstverwaltung ein Paradebeispiel für Demokratie, Mitbestimmung und Gestaltung.

Helmut Dittke

ist als Versichertenvertreter Mitglied des Verwaltungsrats und vertritt die IKK classic zudem unter anderem im IKK e. V. in Berlin. Dittke war jahrelang selbst Schornsteinfeger und engagiert sich seit vielen Jahren für das Handwerk und die Fachkräftesicherung.

INKLUSION MEISTERN

Wussten Sie, dass das Handwerk ein echtes Vorbild für Inklusion und damit eine gesündere Gesellschaft sein kann?

Auf der ZUKUNFT HANDWERK in München lassen wir Ende Februar hierzu Expertinnen und Experten zu Wort kommen. Wir liefern aktuelle Zahlen und Fakten, wie Teilhabe heute in Betrieben erfolgreich gelebt wird, und zeigen auf, wie bestehende Barrieren in der Branche besser überwunden, Chancen geschickter genutzt und Inklusion im Handwerk gemeistert werden kann.





BAUSTELLE RÜCKEN

Langes Stehen,
Sitzen oder
Bewegungsmangel:
Rückenschmerzen
haben viele Ursachen.

SCHWERPUNKT

KNACKPUNKT RÜCKEN

Das Problem mit dem Kreuz kennt fast jeder, denn auch in Deutschland sind Rückenschmerzen die **Volkkrankheit Nr. 1**. Teilweise können sie sogar unser Alltags- und Berufsleben stark beeinträchtigen. Was hilft also, wenn es im Rücken zwick, und wie kann man vorbeugen?

Schätzelein, isch hab Rücken.“ Diesen Satz machte Komiker Hape Kerkeling alias Horst Schlämmer bekannt – und er sprach damit Millionen Menschen aus der Seele. Denn „Rücken“ ist eine Volkskrankheit: Etwa 85 Prozent der Deutschen hatten laut einer Studie mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen. Tendenz steigend.

Aber warum ist das so? Dr. Johannes Krause und Dr. Sven-Martin Schläffer vom Uniklinikum Erlangen behandeln im interdisziplinären Wirbelsäulenzentrum tagtäglich Rückenschmerzpatientinnen und -patienten. „Ein Großteil derer, die zu uns kommen, haben schwer körperlich oder unter Fehlhaltungen gearbeitet. Doch auch ‚Couch-Potatos‘, die zusätzlich überwiegend am Schreibtisch arbeiten, sind sehr gefährdet. Denn Rückenschmerzen

**ETWA 85
PROZENT DER
DEUTSCHEN
HATTEN LAUT
EINER STUDIE
MINDESTENS
EINMAL IN
IHREM LEBEN
RÜCKEN-
SCHMERZEN.**

sind vor allem auf zivilisatorische Probleme zurückzuführen: Wir bewegen uns weniger, sitzen mehr am Schreibtisch und machen in der Regel zu wenig Sport“, erklärt Dr. Sven-Martin Schläffer, geschäftsführender Oberarzt in der Neurochirurgie. „Ich glaube aber, dass sich das bei der nächsten Generation ändern wird. Denn die achtet auf ergonomisches Arbeiten, treibt mehr Sport und lebt gesünder. Allerdings wird es höchstwahrscheinlich auch eine Verschiebung in der Lokalisation der Rückenschmerzen geben, und zwar in den Bereich der Halswirbelsäule aufgrund intensiver Smartphone-Nutzung. Studien haben gezeigt, dass das Nach-vorne-Neigen des Kopfes, wenn man aufs Handy schaut, ähnlich ist, wie wenn man eine Bowlingkugel vorne dranhängt“, so der Neurochirurg. In neutraler, aufrechter Position wiegt der Kopf ➤

› eines Erwachsenen etwa fünf Kilogramm – bei einem Neigungswinkel des Nackens von 15 Grad beträgt die Belastung etwa zwölf Kilogramm, bei einem Winkel von 60 Grad stattliche 27 Kilogramm. Das entspricht etwa dem Gewicht eines neunjährigen Kindes, das uns dann sprichwörtlich im Nacken sitzt.

RÜCKENSCHMERZ IST NICHT GLEICH RÜCKENSCHMERZ

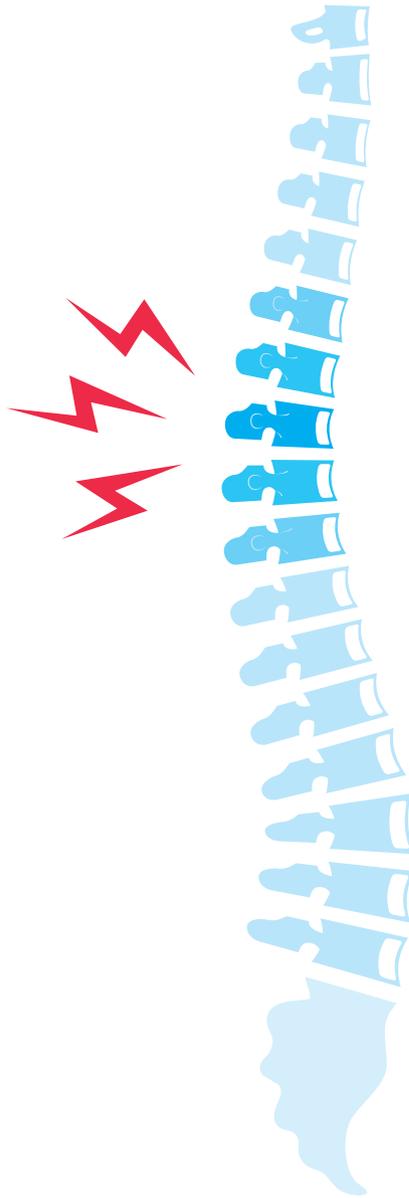
Aktuell sitzen Rückenschmerzen aber am häufigsten im unteren Rücken, da die Lendenwirbelsäule anfälliger für Verletzungen ist und mehr Belastungen abfängt als die Hals- und Brustwirbelsäule. Die Ursachen von Kreuzschmerzen sind vielfältig, meist kommen sie jedoch von Bewegungsmangel. Doch Rückenschmerz ist nicht gleich

**„WIR BEWEGEN
UNS WENIGER,
SITZEN MEHR
AM SCHREIB-
TISCH UND
MACHEN IN DER
REGEL ZU WENIG
SPORT.“**

Dr. Sven Schlaffer
Oberarzt in der Neurochirurgie
des Uniklinikums Erlangen

Rückenschmerz: „Grundsätzlich muss man zwischen spezifischen und unspezifischen Rückenschmerzen unterscheiden: Etwa 80 Prozent der Rückenschmerzen sind unspezifisch, das heißt, es liegt keine klare Ursache zugrunde, sondern meist eine funktionelle wie etwa Verspannungen, einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen. Spezifische Rückenschmerzen sind bedeutend seltener (ca. 20 Prozent) und haben eine klare Ursache wie etwa einen Bandscheibenvorfall, Verschleiß in den Bandscheiben oder Zwischenwirbelgelenken, Entzündungen oder Tumore. Sie

Quelle Robert Koch-Institut, Burden-Studie 2020 zur Krankheitslast in Deutschland



sind dementsprechend unter Umständen auch spezifisch behandelbar“, erklärt Dr. Johannes Krause, leitender Oberarzt in der Orthopädie und Unfallchirurgie. Sind die Rückenschmerzen unspezifisch und muskulär bedingt, klingen sie meist nach kurzer Zeit von selbst ab und es reicht oft nur etwas mehr Bewegung zur Linderung und Prävention. Das gilt übrigens auch im Handwerk: Selbst wenn man sich im Berufsalltag viel bewegt, ist diese Bewegung meist einseitig. Daher ist es wichtig, solche Dysbalancen mit Sport in der Freizeit auszugleichen.

RÜCKENSCHMERZEN IN DEUTSCHLAND

45,7 %

hatten binnen eines Jahres **Nackenschmerzen**.

61,3 %

der Deutschen gaben an, in den **letzten 12 Monaten** mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben.

52,9 %

hatten Schmerzen im **unteren Rücken**. Diese sind etwa doppelt so häufig wie Schmerzen des oberen Rückens (27,4 %).

15,5 %

berichten von **chronischen Rückenschmerzen**.

WANN RÜCKENSCHMERZEN GEFÄHRLICH WERDEN KÖNNEN

Weniger als die Hälfte der Betroffenen suchen wegen Rückenproblemen eine Arztpraxis auf. Bei akuten, muskulär bedingten Rückenschmerzen sei in der Regel keine spezielle Behandlung erforderlich, meint Dr. Krause: „Wer einen reinen Kreuzschmerz oder Hexenschuss hat, der in einem unmittelbaren Zusammenhang beispielsweise mit langem Über-Kopf-Arbeiten oder dem Heben von schweren Gegenständen steht, kann die Rückenschmerzen zwei bis drei Tage lang selbst mit Stufenla-

**„UNBEDINGT
ZUM ARZT
SOLLTE MAN
GEHEN, WENN
DER SCHMERZ
LÄNGER ALS
DREI TAGE
ANHÄLT, SEHR
STARK IST
UND MAN SICH
KAUM BEWEGEN
KANN.“**

Dr. Johannes Krause,
Oberarzt in der Orthopädie
und Unfallchirurgie
des Uniklinikums Erlangen

gerung, Wärme oder einer kurzfristigen Schmerztherapie mit z.B. Paracetamol oder Ibuprofen (Beipackzettel und Kontraindikationen sind zu beachten!) behandeln.“ Schmerzmittel sollten allerdings ohne ärztliche Beratung nur über wenige Tage und im normalen Dosis-Bereich eingenommen werden. Bei Überdosierung oder einer Einnahme über einen längeren Zeitraum könne man Niere oder Leber imens schädigen, warnt Dr. Schlaffer.

„Unbedingt zum Arzt sollte man gehen, wenn der Schmerz länger als drei Tage anhält, sehr stark ist und man sich kaum bewegen kann oder der Schmerz bis über das Knie hinaus ausstrahlt. Letzteres kann auf eine irritierte Nervenwurzel hinweisen“, warnt Dr. Krause.

GEHT AUFS KREUZ
Einseitige Belastungen sind vor allem im Handwerk die Ursache von Rückenschmerzen.

Auch bei chronischen Rückenschmerzen, die länger als drei Monate anhalten, und insbesondere sogenannten Red Flags (Warnsignalen) wie Lähmungen, Verlust der Ausscheidungskontrolle, Taubheitsgefühlen oder Gangstörungen und insbesondere bei Patienten mit einer bekannten Tumorerkrankung sollte umgehend eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden.

Erste Anlaufstelle bei akuten Rückenschmerzen ist der Hausarzt. Bei chronischen Rückenschmerzen, die trotz Behandlung nicht verschwinden, immer wiederkehren, oder im Falle von Vorerkrankungen erfolgt eine Überweisung zu Spezialisten, wie etwa dem Wirbelsäulenzentrum am Uniklinikum Erlangen. Hier werden die Patientinnen und Patienten mittels Röntgen, Computertomographie (CT), Magnetresonanztomographie (MRT) oder dynamischen Funktionsaufnahmen gründlich untersucht und individuelle Therapiepläne für sie erstellt. „Bei einem chronifizierten Schmerz oder einem ausgebildeten Schmerzgedächtnis – beispielsweise, wenn der Rücken schon wehtut, wenn Sie ein Gerüstteil nur sehen, das Sie anheben sollen – ist es sehr schwer, an diesen Schmerz heranzukommen. Deswegen bieten wir in unserem Wirbelsäulenzentrum sogenannte multimodale Schmerzkonzepte an, um einerseits die Schmerzursache durch eine angepasste Schmerztherapie oder, sofern notwendig, Operation zu bekämpfen, aber begleitend auch mit spezieller Krankengymnastik, Physiotherapie und psychischer Betreuung“, erklärt Dr. Krause.

„Eine dosierte, altersadaptierte, aber regelmäßige Bewegung kann sehr viel bewirken – sowohl für die stüt- ➤

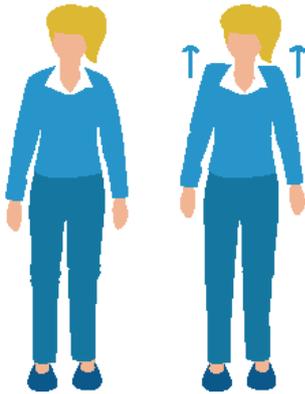
➤ SCHON GEWUSST?

Rückenschmerzen sind keine Krankheit, sondern ein Symptom: „Rückenschmerzen sind ein Überbegriff für jede Form von Missempfindung im Rücken, die uns im Alltag und Bewegungsablauf beeinträchtigt, sagen aber noch nichts über mögliche Ursachen aus“, so Dr. Johannes Krause.



LOCKERUNGSÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

1.



SCHULTERHEBER

Gegen Nackenverspannungen: Lassen Sie die Schultern locker hängen. Ziehen Sie sie dann zu den Ohren hoch, halten Sie sie dort 6–10 Sekunden und atmen Sie gleichmäßig weiter. Lassen Sie die Schultern mit einem kräftigen Ausatmen fallen. 2- bis 3-mal wiederholen.

2.



FASZIEN AUFLADEN

Für eine starke Mitte: Nehmen Sie im Stand eine leere Flasche in die Hände und heben Sie diese über den Kopf. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen, richten Sie den Blick geradeaus, die Beine stehen beckenbreit. Neigen Sie dann den Oberkörper kontrolliert auf eine Seite und führen Sie die Flasche mit beiden Armen mit. Gehen Sie nur so weit, bis Sie ein leichtes Spannungsgefühl auf der anderen Seite wahrnehmen. Richten Sie den Oberkörper dann wieder auf und neigen Sie ihn zur anderen Seite.

denen die Muskeln angespannt werden. Beispiele sind Halteübungen wie Unterarmstütz, Wandsitz oder Brücke, die vor allem die Rumpf- und Rückenmuskulatur stärken. „Das Anspannen der Muskulatur, Halten der Spannung über einen kurzen Zeitraum (isometrische, segmentstabilisierende Beübung) und Lockerlassen ist sehr zielführend, weil man mit diesen Übungen sehr gut die Tiefenmuskulatur, die sich zwischen den einzelnen Wirbeln ausspannt, erreicht. Wir empfehlen immer: Zehn Minuten täglich sollten dem Rücken gehören. Das erfordert bereits ziemlich viel Disziplin, kann bei Rückenbeschwerden mit funktionellen Ursachen wie einseitigen Belastungen, Zwangshaltungen oder Muskelverspannungen jedoch viel bewirken“, sagt Dr. Krause.

Auch Lockerungsübungen (s. links) können helfen, Muskelverspannungen zu lösen. Versicherte der IKK classic können ihren Rücken kostenfrei und bequem von zu Hause mit der Online-Rückenschule trainieren. „Wer nur wenig Zeit hat, kann auch jeden Tag eine aktive Pause mit den kurzen Videos auf unserem YouTube-Kanal am Arbeitsplatz einbauen“, empfiehlt Birgit Kenneweg, Fachberaterin für Betriebliche Gesundheitsförderung bei der IKK classic. „Bei Handwerkerinnen und Handwerkern ist die Muskulatur durch viel Bewegung im Arbeitsalltag sehr gut ausgebildet. Mit Ausgleichsübungen in der Freizeit lassen sich Arbeitsbelastungen minimieren und der Rücken gesund erhalten. Arbeitshilfen, gute Arbeitshaltungen und eine starke Körpermitte unterstützen hierbei. Auch eine gut geplante Arbeitsorganisation kann helfen, belastende Tätigkeiten zeitlich zu minimieren und Abwechslung zu schaffen.“

Weitere Möglichkeiten, um Rückenschmerzen vorzubeugen, können etwa ein ergonomischer Arbeitsplatz, der Abbau von Übergewicht oder eine passende Matratze sein (siehe Kasten Experten-Tipps). Sie werden sehen, es ist gar nicht mal so schwer, im stressigen Alltag an ein paar kleinen Stellschrauben zu drehen, um Ihrem Rücken etwas Gutes zu tun. Denn auch bei Rückenschmerzen gilt: Vorbeugen ist besser als heilen.



KATZENDEHNUNG

Dehnt die Rückenfaszien: Stellen Sie sich so weit hinter einen Stuhl, dass die Hüfte in einer 90-Grad-Beugung ist. Halten Sie sich mit beiden Händen an der Lehne fest. Beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorne, sodass Sie mit lang gestrecktem Rücken an die Lehne fassen. Rollen Sie den Oberkörper nach oben auf, bis Sie einen harmonisch gebeugten Rücken (Katzenbuckel) erreicht haben. Dehnung 20–40 Sekunden halten. 5-mal hintereinander wiederholen.

Übungsvideos für eine aktive Pause finden Sie hier:



RÜCKENKURSE

Bewegung ist gut für den Körper und die Psyche. Deshalb unterstützt die IKK classic Ihre Teilnahme an Gesundheitskursen zur Stärkung der Rückengesundheit – ob vor Ort oder in einem unserer Online-Kurse.



Hier geht's zu den Online-Kursen: ikk-classic.de/gm-rueckenkurse

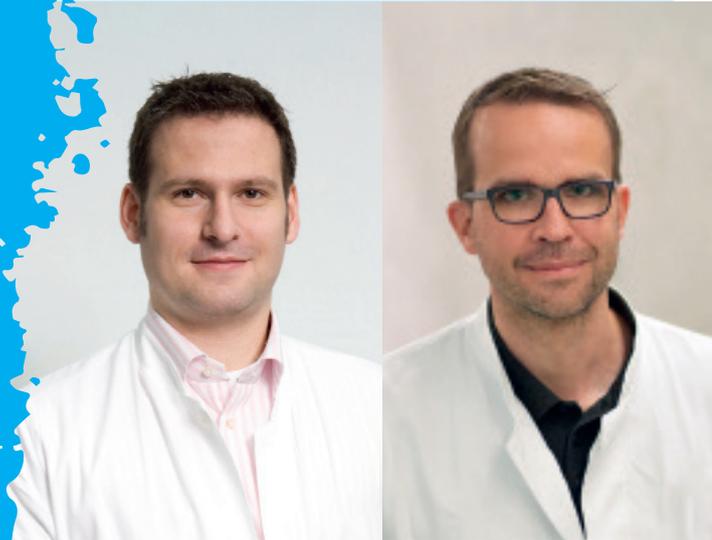
➤ zende Rumpfmuskulatur als auch für den Kopf. Ein halbstündiger Spaziergang an der frischen Luft macht im wahrsten Sinne des Wortes den Kopf frei“, so Dr. Krause. Denn auch Stress und andere psychische Belastungen führen zu angespannter Muskulatur und einer Veränderung der Körperhaltung, was wiederum Beschwerden im Rücken- und Nackenbereich begünstigt.

RÜCKEN STÄRKEN MIT ISOMETRISCHEN ÜBUNGEN

Effizient für einen starken Rücken seien vor allem segmentstabilisierende, isometrische Übungen, also statische Kraftübungen ohne Bewegung oder Gewichte, bei

6 EXPERTEN-TIPPS: SO KÖNNEN SIE RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN

Auch bei Rückenschmerzen gilt: Vorbeugen ist besser als heilen. **Dr. Sven Schlaffer** und **Dr. Johannes Krause** verraten, wie Sie im Alltag mit wenig Aufwand viel für Ihre Rückengesundheit tun können.



DR. SVEN SCHLAFER UND DR. JOHANNES KRAUSE
Die beiden Ärzte kennen die besten Tipps, damit Rückenschmerzen nicht entstehen.

⊕ REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

„Ob, Radeln, Schwimmen oder eine Runde Badminton: Bewegen Sie sich regelmäßig in der Form, die Ihnen Spaß macht und Ihnen guttut. Und mindestens zehn Minuten am Tag sollten dem Rücken gehören“, rät Dr. Johannes Krause. Ideal sind isometrische Übungen, also Kraftübungen wie der Unterarmstütz, bei denen die Muskeln angespannt, aber nicht dynamisch-schnell bewegt werden.

⊕ WECHSELNDE BELASTUNG

„Einseitige Belastungen, wie z. B. acht Stunden eine Hand rauf- und runterzubewegen oder im Büro acht Stunden vor dem Bildschirm zu sitzen, sollten mit einer wechselnden Tätigkeit oder Belastung ausgeglichen werden. Also etwa auch einmal die andere Hand belasten bzw. zwischen Gehen, Stehen, Laufen und Sitzen wechseln“, so Dr. Krause.

⊕ ANPASSUNG DES ARBEITSPLATZES

Die richtige Haltung und Ergonomie am Arbeitsplatz sind essenziell für einen gesunden Rücken. „Um den Rücken zu entlasten, sollten Gerätschaften oder Hilfsmittel am Arbeitsplatz optimiert werden. Auch modulare Arbeitstische, ergonomische Montageische, höhenverstellbare Sitz- und Stehmöbel oder Sitzbälle sind der Rückengesundheit förderlich“, empfiehlt Dr. Schlaffer. Mehr unter: ikk-classic.de/gm-ergonomie



⊕ ÜBERMÄSSIGES ÜBERGEWICHT VERMEIDEN

Übergewicht hat einen erheblichen Einfluss auf die Rückengesundheit. „Es geht nicht darum, dass Sie gertenschlank und vollkommen durchtrainiert sein müssen. Zu vermeiden ist jedoch übermäßiges Übergewicht mit einem Body-Mass-Index (BMI) größer 30 oder 35“, erklärt Dr. Schlaffer. Berechnen Sie hier Ihren BMI: ikk-classic.de/gm-bmi

⊕ GEMÜTLICHE MATRATZE

„Es gibt nicht ‚die‘ eine Rückenmatratze, die für jedermann geeignet ist. Gehen Sie unbedingt in ein Fachgeschäft zum Probeliegen und lassen Sie sich fachkundig beraten. Es ist wichtig, dass Sie gut liegen und sich entspannen können, um gewisse Druckpunkte und Fehllagen zu vermeiden“, so Dr. Krause.

⊕ PASSENDES KOPFKISSEN

„Wenn Sie Beschwerden im Nackenbereich haben, kann ein anatomisch vorgeformtes Kissen helfen. Wenn man darauf gut liegt und schläft, kann das definitiv einen Vorteil für die Halswirbelsäule haben“, erläutert Dr. Krause. Lassen Sie sich hier ebenfalls in einem Fachgeschäft ausführlich beraten und testen Sie die verschiedenen Kissen.

DIE RÄTSEL DER FRAUENGESUNDHEIT

Obwohl die meisten sogenannten Frauenleiden inzwischen gut erforscht sind, müssen einige Patientinnen bis zu einer Diagnose trotzdem echte Detektivarbeit leisten. Wir möchten etwas Licht ins Dunkel bringen.

Die Frau, das geheimnisvolle Wesen. Ein Klischee, das sich (leider) nicht nur in Liebesgeschichten hält.

Auch in der Medizin ranken sich nach wie vor viele Mythen und Fehlinformationen um Beschwerden, die ausschließlich oder in erster Linie Frauen betreffen – häufig sogar beim medizinischen Personal. Das kann dazu führen, dass Endometriosen oder Prämenopausen erst spät oder gar nicht erkannt werden, obwohl sie inzwischen gut erforscht sind.

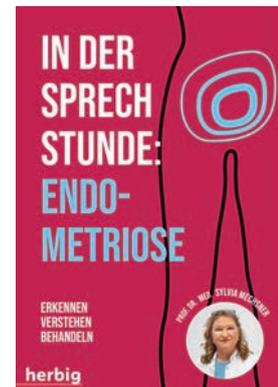
Das mag zum einen daran liegen, dass über sogenannte Frauenleiden oft nur hinter vorgehaltener Hand gesprochen wird. Hitzewallungen, Regelschmerzen und brüchige Knochen sind selten Thema in der Mittagspause oder beim Familienfest. Zum anderen werden die Beschwerden der Patientinnen manchmal sogar als „Nervenleiden“ abgetan. „Bei Frauen gibt es eine Leitlinie, die heißt ‚Der psychosomatische Unterbauchschmerz der Frau‘. Für Männer gibt es so etwas nicht. Da werden die Schmerzen nie als psychosomatisch eingestuft. Diese veraltete Sichtweise hat sich auch in der modernen Medizin gehalten“, erklärt Prof. Sylvia Mechsner vom Endometriosezentrum der Berliner Charité. Deshalb sprechen wir jetzt mal ganz offen über drei ausgewählte Frauenleiden, ihre Symptome und welche Behandlungsmöglichkeiten es für sie gibt.

ENDOMETRIOSE

Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland etwa zwei Millionen Frauen betroffen sind, mit 40.000 Neuerkrankungen pro Jahr. Da viele Betroffene nie eine eindeutige Diagnose erhalten, dürfte die Dunkelziffer noch höher liegen. Warum ist das so?

Endometriose ist eine gutartige, aber chronische Erkrankung, bei der Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle wächst. Es ähnelt dem, das die Gebärmutter auskleidet (Endometrium). Dieses Gewebe, das als Endometrioseherde bezeichnet wird, wächst häufig in anderen Beckenorganen wie den Eierstöcken, den Eileitern, dem Bauchfell oder dem Darm. Während der Menstruation führt dies unter anderem zu starken Unterbauchkrämpfen, Übelkeit, starken Blutungen, Schmerzen beim Wasserlassen und weiteren Beschwerden.

Obwohl die Krankheit gut erforscht ist, gilt sie weiterhin als rätselhaft. Betroffene Frauen müssen daher häufig lange auf Diagnose und Behandlung warten. „Eines der Hauptprobleme bei der Diagnose ist die begrenzte Zeit, die Gynäkologen in der Sprechstunde zur Verfügung steht“, erklärt Prof. Sylvia Mechsner. „Um eine Endometriose richtig zu diagnostizieren, sind ausführliche Gespräche und eine gründliche Anamnese notwendig.“ Häufig werden die Beschwerden als gewöhnliche Periodenleiden abgetan. Doch Prof. Mechsner erklärt: „Es ist nicht nor- ➤“



In der Sprechstunde: Endometriose
Prof. Dr. med. Sylvia Mechsner
Verlag: herbig
Preis: 9,99 EUR
ISBN: 978-3-96859-543-6



KEINE RANDGRUPPE
Frauenkrankheiten
betreffen ca. 50 Prozent
der Bevölkerung.
Trotzdem sind sie
selten Thema.

mal, dass man während der Periode im Bett liegen muss und Ibuprofen nicht mehr hilft.“ Betroffenen rät sie dazu, beim Arzt stark zu bleiben und auf einer gründlichen Untersuchung zu bestehen.

Auch wenn die Krankheit an sich nicht heilbar ist, gibt es doch verschiedene Therapieansätze. Eine zielgerichtete hormonelle Therapie kann helfen. Aber auch Physiotherapie, eine entzündungshemmende Ernährung, Entspannungsübungen wie Yoga und Osteopathie können sinnvoll sein. Die operative Entfernung der Gewebewucherungen wird in der Regel empfohlen, wenn die Beschwerden durch Medikamente nicht ausreichend gebessert werden können, wenn sie Organe beeinträchtigen oder ein Kinderwunsch besteht.

Doch nicht nur die chronischen Schmerzen sind eine Belastung für Betroffene. Oft wirkt sich der lange Weg zur Diagnose negativ auf die psychische Gesundheit aus. „Es fehlt den Ärzten an Verständnis“, sagt Prof. Mechsner. „Die Betroffenen haben den Verdacht auf Endometriose selbst bei ihrem Gynäkologen angesprochen und hören dann Sätze wie: „Da ist aber nichts!““

PRÄMENOPAUSE

„Ach, in deinem Alter kann das doch nicht die Menopause sein.“ Ein Satz, der oft fällt, wenn Frauen zwischen 30 und 40 über typische Symptome klagen. Dabei befinden sie sich meist mitten in der Vorstufe.



Woman on Fire
Dr. med. Sheila de Liz

Verlag: rowohlt

Preis: 16,00 EUR

ISBN: 978-3-499-00317-2

Etwa ab dem 45. Lebensjahr können bei Frauen die Wechseljahre beginnen. Diese Phase tritt jedoch nicht von heute auf morgen ein. Vielmehr ist es ein schleichender Prozess, der bei manchen Frauen schon Mitte 30 beginnt und sich über zehn Jahre und länger hinziehen kann. Man spricht dann von der Prämenopause. Frauen werden mit einer bestimmten Anzahl von Eizellen geboren. Wenn sich diese Zahl dem Ende zuneigt, kommt es vor, dass der Zyklus nicht mehr so verläuft, wie er sollte. „Ein Ei, das seinen Zenit überschritten hat, macht einen suboptimalen Sprung bei der Ovulation“, erklärt Dr. Sheila de Liz das Phänomen in ihrem Ratgeber. So kommt es hin und wieder zu einem unvollständigen Eisprung, wodurch der Progesteronspiegel sinkt und wir uns anders fühlen. Die Menstruation kann ausbleiben oder sehr spät kommen und dann ungewöhnlich stark sein.

Mit der Veränderung des Zyklus gehen auch andere Symptome einher: Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, eine veränderte Libido oder Gewichtszunahme gehören unter anderem dazu. Da aber nichts davon direkt mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht wird, weiß die Betroffene meist lange Zeit nicht, was mit ihr los ist. Und weil sie, wie gesagt, meist noch nicht im typischen Alter ist, kommt auch der Arzt nicht immer darauf. Erst wenn Dinge wie Hitzewallungen, Nachtschweiß oder Scheidentrockenheit hinzukommen, geht den Betroffenen ein Licht auf. Dr. Sheila de Liz sagt: „Die Wechseljahre klingen etwas beängstigend, besonders für Frauen, die sich noch Kinder wünschen, aber mir ist es vor allem wichtig zu vermitteln, dass wir nicht von einem Tag auf den anderen mit unseren Hormonen in den großen Wahnsinn stürzen, sondern dass es kleine Vorböten und diskrete Vorstufen der Vorboten gibt.“

Um die Symptome der Wechseljahre zu lindern, kann eine Hormontherapie sinnvoll sein, die den sinkenden Hormonspiegel ausgleicht. Sie sollte jedoch immer unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Auch sanftere Maßnahmen wie Ernährung, Bewegung oder Yoga können die Beschwerden abmildern. Dann brennt das „innere Feuer“ vielleicht nicht ganz so stark.

KENNEN SIE UNSERE LEISTUNGEN?

Risikofeststellung
bei familiärer Vorbelastung
für Brust- oder Eierstockkrebs:
[ikk-classic.de/
gm-risikofeststellung](http://ikk-classic.de/gm-risikofeststellung)

Ambulante OPs
auch bei gynäkologischen
Eingriffen möglich:
[ikk-classic.de/
gm-ambulant](http://ikk-classic.de/gm-ambulant)

Ernährungskurse
Hilfe bei der Ernährungs-
umstellung, auch online:
[ikk-classic.de/
gm-ernaehrungsberatung](http://ikk-classic.de/gm-ernaehrungsberatung)

Gesundheitskurse
nur für Frauen
gibt es online:
[ikk-classic.de/
gm-frauenkurse](http://ikk-classic.de/gm-frauenkurse)

KEIN TABU- THEMA MEHR

Der Zyklus
und seine
Veränderungen
sind nichts
zum Schämen.



SCHMERZEN SIND ERNST ZU NEHMEN
Ob Knochen, Gelenke oder Uterus: Schmerzen sind immer ein Warnsignal.

OSTEOPOROSE

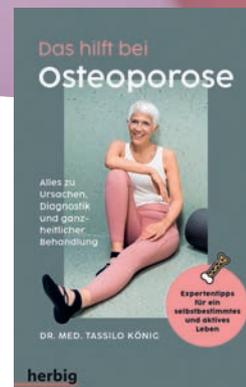
Osteoporose wird auch als Knochenschwund bezeichnet. Es handelt sich um eine Erkrankung, bei der die Knochen an Festigkeit verlieren und dadurch leichter brechen. Im gesellschaftlichen Bewusstsein wird Osteoporose, übersetzt „poröse Knochen“, vor allem Frauen über 50 zugeschrieben.

Und ja, von den 6,3 Millionen Betroffenen in Deutschland sind die meisten Frauen. Jede dritte Frau über 50 ist betroffen, um genau zu sein. Aber: Auch jeder fünfte Mann über 50 hat Osteoporose. Doch warum haben gerade Frauen über 50 so große Probleme mit ihren Knochen? „Bei Frauen in den Wechseljahren sinkt die Produktion des Sexualhormons Östrogen, das für den Schutz vor Knochenabbau mitverantwortlich ist. Fehlen die Östrogene, kann es zum Abbau von Knochengewebe kommen. Osteoporose bleibt oft lange unbemerkt und macht sich erst durch Knochenbrüche an Hüfte, Wirbeln oder Handgelenk bemerkbar“, erklärt Prof. Dr. Michael Ameling, Direktor des Instituts für Osteologie und Biomechanik (IOBM) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Manchmal bleiben aber auch diese Brüche unentdeckt. Sie machen sich dann durch Rücken- und Hüftschmerzen bemerkbar.

Man kann vorbeugen. Eine ausgewogene Ernährung mit Kalzium, Magnesium und Vitamin D ist wichtig, um die Knochendichte zu fördern. Auch Ausdauersportarten wie Tanzen, Walken, Wandern, Joggen und Radfahren stärken die Knochen. Zudem sind Krafttraining und Dehnübungen sinnvoll. Denn eine gut ausgebildete Muskulatur ist eine weitere Voraussetzung für stabile Knochen.

Ist Osteoporose bereits eingetreten, ist eine Behandlung unerlässlich, um Knochenbrüche und chronische Schmerzen zu vermeiden. Diese kann – je nach Fall – aus Medikamenten, Physiotherapie und einer Ernährungsumstellung bestehen. Die Therapie kann von Patientin zu Patientin unterschiedlich ausfallen.

In ersten Bundesländern ist übrigens ein Disease-Management-Programm (DMP) für Osteoporose-Patientinnen gestartet. Weitere Bundesländer sollen folgen. <



Das hilft bei Osteoporose
Dr. med. Tassilo König
(ab 19.02.2024 erhältlich)
Verlag: herbig
Preis: 22,00 EUR
ISBN: 978-3-96859-066-0

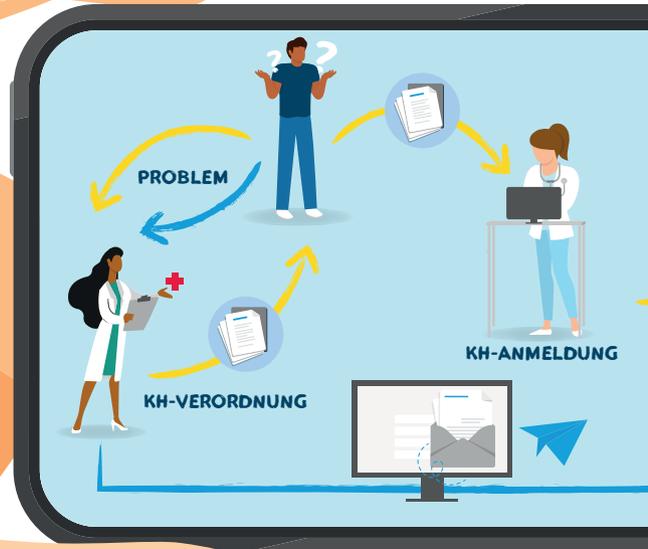


DIGITAL IN EINE GESUNDE ZUKUNFT

Wie in vielen Bereichen des Lebens gibt die Digitalisierung auch im Gesundheitswesen den Rhythmus vor. Wir stellen drei digitale Neuheiten vor, von denen Versicherte der IKK classic ab sofort profitieren.

Digitale Helfer wie Smartphone-Apps oder Fitnessstracker erleichtern den Alltag und können wichtige Hilfestellungen auf dem Weg zu einem gesünderen Leben bieten. Denn viele Gesundheits-Apps können inzwischen mehr als Kalorien zählen oder den Blutzuckerspiegel messen.

Auch die IKK classic treibt die Digitalisierung voran. Wir stellen unseren Versicherten nicht nur ein umfassendes digitales Angebot zur Verfügung, sondern unterstützen auch bei dessen Nutzung – sei es bei der elektronischen Patientenakte (ePA), dem E-Rezept, der digitalen Krankschreibung oder dem Thema Telemedizin. Hier finden Sie drei digitale Neuheiten, von denen Versicherte bei der IKK classic ab sofort profitieren.





Fimo App: der digitale Begleiter bei Long Covid

Wer nach einer Corona-Erkrankung an Post- oder Long Covid leidet, hat häufig mit starker Müdigkeit, Erschöpfung (Fatigue) oder Konzentrationsstörungen zu kämpfen. Um diesen Menschen zu helfen, gibt es die Fimo App. Sie ist ein digitaler Helfer, um die Erkrankung und deren Symptome besser zu verstehen – und ihnen entgegenzuwirken. Dafür gibt es zahlreiche Übungen, Tipps und Tricks als Unterstützung auf dem Weg zurück zu mehr Lebensqualität. Mit Tages- und Wochenplänen erhalten Sie Schritt für Schritt Hilfestellungen rund um die Themen Achtsamkeit, Bewegung, Sozialkontakte oder Ernährung. Für eine optimale medizinische Unterstützung können Sie die Daten auch mit Ihrem Behandlungsteam teilen. Für unsere Versicherten übernehmen wir die Kosten für die Nutzung der App für zwölf Monate. Schauen Sie dafür einfach in der IKK Onlinefiliale vorbei.

ikk-classic.de/gm-cockpit



Das GesundheitsCockpit: der perfekte Organisator

Mit dem GesundheitsCockpit lässt sich künftig in der IKK classic-App die eigene Gesundheit digital organisieren. Mithilfe der hinterlegten Daten erinnert Sie die App daran, Medikamente rechtzeitig einzunehmen, zu bestellen, oder weist Sie auf mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten hin. Sie werden daran erinnert, wann die nächste Untersuchung ansteht und wie diese abläuft. Auch welche Impfungen für Sie persönlich empfehlenswert sind, erfahren Sie in Ihrem GesundheitsCockpit. Zugang erhalten Sie ganz einfach über den Reiter „Ihre Gesundheit“ in der IKK classic-App. Eine zusätzliche Registrierung ist dafür nicht notwendig.

ikk-classic.de/gm-fimo



E-Krankenhausverordnung: für eine bessere Begleitung

Planbare Operationen orthopädischer Erkrankungen – wie etwa das Einsetzen eines neuen Hüftgelenks – machen einen Großteil der Krankenhausbehandlungen aus. Doch viele der dazu notwendigen Prozesse liefen bisher analog. Das machte eine reibungslose und schnelle Kommunikation schwierig. Die IKK classic erfuhrt meist erst im Nachhinein von einer stationären Behandlung ihrer Versicherten.

Genau hier setzt die digitale Krankenhausverordnung (eVO) an: Sobald Sie von einer Ärztin oder einem Arzt an ein Krankenhaus überwiesen werden, wird dies an uns übermittelt. Dann wissen wir Bescheid und unser Versorgungsmanagement steht Ihnen beratend zur Seite. Zum Beispiel, wenn es darum geht, alternative Behandlungsmethoden zu finden, eine zweite Meinung einzuholen oder ein geeignetes Krankenhaus auszuwählen. Auch bei der Organisation der Versorgung nach der Entlassung unterstützen wir Sie gerne. Dafür müssen Sie nichts weiter tun, als mündlich zuzustimmen.



ikk-classic.de/gm-evo



KEINE ANGST VOR DER ANGST

Angststörungen betreffen mehr Menschen, als wir denken. Von 2013 bis 2022 hat sich die Zahl der von Angststörungen betroffenen Versicherten bei der IKK classic um 37,5 Prozent erhöht. Uns ist es wichtig, diese psychische Erkrankung zu entstigmatisieren und auf Hilfsangebote für Betroffene aufmerksam zu machen. In den vergangenen Wochen sprachen Betroffene wie der Sänger Nicholas Müller auf dem YouTube-Kanal der IKK classic offen mit Experten über ihre Erkrankung. Eine Folge des Podcasts „Erwachsen werden? Lass machen.“ beschäftigte sich mit dem Thema und auf dem Instagram-Kanal gab es im

November einen offenen Live-Talk ohne Scheuklappen. Wer möchte, findet alle Inhalte weiterhin auf unseren Kanälen.

Vorstandsvorsitzender Frank Hippler sagt zu dem Thema: **„Zwar ist der Umgang mit psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren in unserer Gesellschaft offener geworden. Dennoch scheuen sich Betroffene immer noch zu häufig, über ihre Erkrankung zu sprechen oder sich behandeln zu lassen – aus Scham, aus Angst vor Ablehnung, Ausgrenzung, Stigmatisierung oder Diskriminierung. Aus diesem Grund setzen wir uns als Krankenkasse nicht nur gegen Vorurteile, Diskriminierung und für einen wertschätzenden Umgang miteinander ein, sondern auch für eine Entstigmatisierung von Angststörungen.“**



Alle wichtigen Informationen rund um Angststörungen, Therapiemöglichkeiten und Angebote der IKK classic finden Sie auf unserer Themenseite: ikk-classic.de/gm-angststoerung

ONLINE-VERTRAGSABSCHLUSS DER IKK CLASSIC AUF PLATZ 2

Das Technikportal chip.de vergleicht jährlich die Online-Vertragsabschlüsse der Krankenkassen. Gemeinsam mit der Ranking-Agentur ServiceValue wurde ermittelt, bei welchen Versicherungen die Kundinnen und Kunden im Jahr 2023 am zufriedensten waren. Die IKK classic konnte sich in diesem Jahr vom siebten auf den zweiten Platz verbessern. Ausschlaggebend war unter anderem, wie schnell und unkompliziert der Abschluss war. Wer die IKK classic empfiehlt, erhält als Dankeschön 25 Euro auf sein Konto.

JETZT WEITEREMPFEHLEN

ikk-classic.de/gm-werben

KI HILFT! ODER?

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und verändert nahezu alle Lebensbereiche. Auch im Gesundheitswesen wird sie bereits an vielen Stellen eingesetzt. In unserem Video haben wir Experten gefragt, in welchen Bereichen der Medizin KI bereits wertvolle Arbeit leistet, welche Potenziale, aber auch welche Risiken sich für Patientinnen und Patienten ergeben.



ikk-classic.de/gm-ki-gesundheit



ARZT UND APOTHEKERIN: GESUNDHEITS-INFO MIT EINEM LÄCHELN

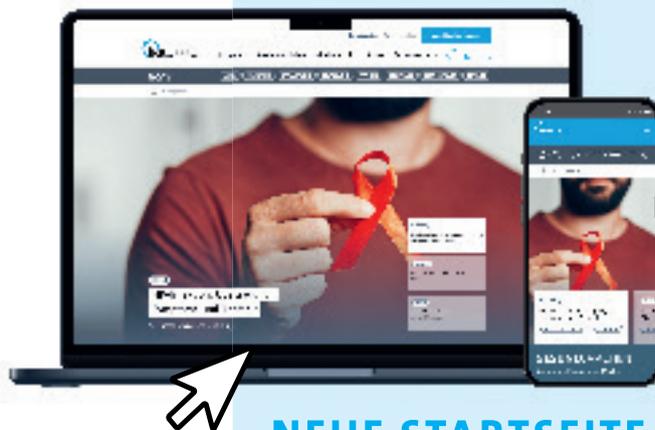


Kann man Gesundheitsthemen auch locker und leicht erklären? Ja, auf jeden Fall.

Das beweisen Jennifer und Felix Aaslepp immer wieder in ihren kurzweiligen Info-Videos. Für unseren Instagram- und TikTok-Kanal haben sich der Notfallmediziner und die Apothekerin bereits mit Themen wie Diabetes-Typen, Hepatitis oder Krebsvorsorge beschäftigt. Dabei bleiben die beiden Gesundheitsprofis immer verständlich und auf Augenhöhe mit ihrem Publikum. Auf ihrem eigenen Instagram-Profil (@arzt_und_apothekerin) darf es auch mal albern zugehen, wenn sie den manchmal ziemlich verrückten Alltag in Arztpraxis und Apotheke aufs Korn nehmen. Ein Lachen ist manchmal einfach die beste Medizin.



Alle Videos des Duos für die IKK classic finden Sie hier: ikk-classic.de/gm-arzt-apothekerin



NEUE STARTSEITE FÜR UNSER ONLINE-MAGAZIN

Jedes Haus braucht mal eine Renovierung. Das gilt auch für das digitale Zuhause von „Gesund.Machen.“. Hier eine kleine Auswahl an Neuerungen, die Sie bei Ihrem nächsten Besuch entdecken können: Zum Beispiel haben wir den gesamten **Seitenaufbau** so optimiert, dass Sie künftig alle Artikel, die monatlich neu hinzukommen, auf einen Blick erkennen können. Kleine **Info-Elemente** zeigen zusätzlich an, wann ein Artikel veröffentlicht wurde und welche Lesezeit ein Text durchschnittlich hat. Durch die verbesserte **Suchfunktion** und die neue Übersicht der Rubriken sind Artikel zu bestimmten Themen noch **leichter zu finden**. So wird vor allem die Magazin-Lektüre unterwegs auf dem Smartphone noch angenehmer.

Jeden Monat neue Artikel entdecken: ikk-classic.de/gm-magazin



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 Nadine Beeck, Johanna Arnold, Stefanie Böhm, Mareike Borkowski, Mathias Ohanian, Kevin Schuon

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

PROJEKTMANAGEMENT & PRODUKTION Susan Sablowski

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

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

FRAGEN AN magazine@ikk-classic.de © 2024 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: Stocksy (2); Illustration: IKK classic S. 2 Foto: Anna Schroll/Fotogloria S. 3 Illustration: Tim Bradford/Die Illustratoren S. 4–5 Fotos: Női Crew (1), Stocksy (1); Illustrationen: IKK classic S. 6–11 Fotos: Getty Images (1), Stocksy (1), Franziska Männel/Uniklinikum Erlangen (1); Illustrationen: Shutterstock S. 12–15 Fotos: Stocksy (2), Getty Images (1) S. 16–17 Illustrationen: Getty Images (1), IKK classic S. 18–19 Fotos: Getty Images (3), Shutterstock (1); Illustration: IKK classic S. 20 Illustration: Clo'e Floirat/Seipia



ZU GUTER LETZT

ALLES AUF EINEN KLICK



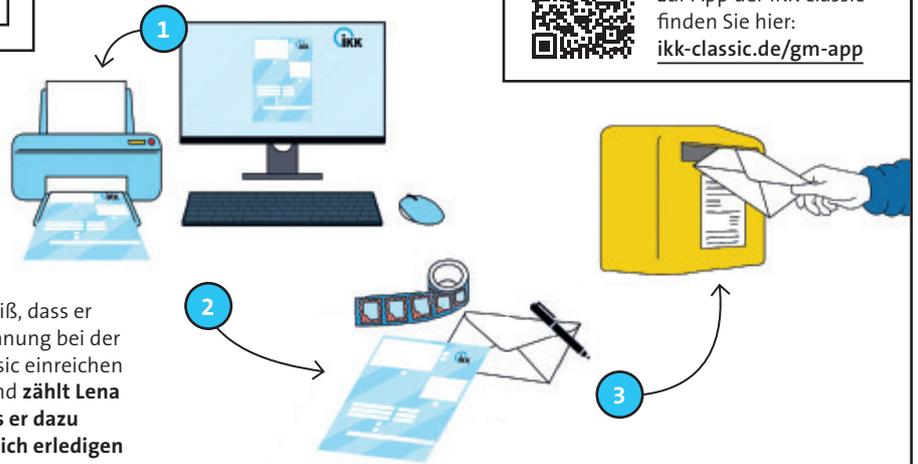
1. Max und Lena stehen an der Bushaltestelle, weil sie in den Park wollen. Sie bemerken, dass ihr Bus in **10 Minuten** kommt, und beschließen, zu warten, als ...

2.

... Max' Smartphone piepst. Es ist eine E-Mail mit der Rechnung seiner Osteopathin, die er vergangene Woche wegen seiner Rückenschmerzen besucht hat.



3. MAX ZÄHLT AUF ...



Max weiß, dass er die Rechnung bei der IKK classic einreichen kann, und **zählt Lena auf, was er dazu vermutlich erledigen muss.**



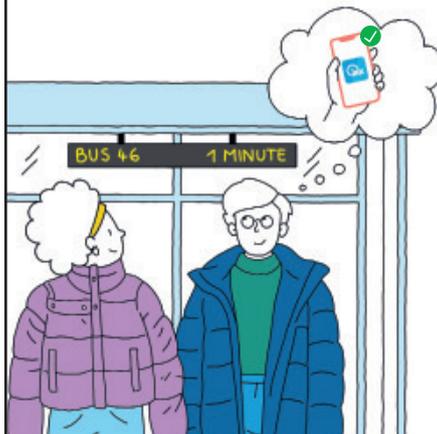
Alle Informationen zur App der IKK classic finden Sie hier: ikk-classic.de/gm-app

4.



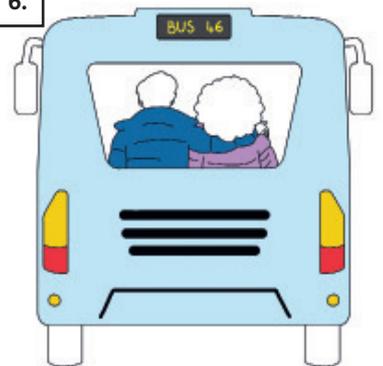
Lena erklärt Max, dass er bei der IKK classic die Rechnung schnell und einfach **in der App hochladen** kann und sich den ganzen Aufwand spart.

5. NEUN MINUTEN SPÄTER



Max freut sich, weil er gar nicht mehr daran gedacht hatte. Die Rechnung der Osteopathin lädt er dort **ganz einfach hoch**. Zusätzlich hat er eine Online-Rückenschule gefunden, die gut zu seinen Bedürfnissen passt, und sich hierfür direkt angemeldet.

6.



Der Bus ist da. **Max hat alles erledigt** und kann den Tag nun wie geplant entspannt mit Lena im Park genießen.