

Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

2016

# 3 gesund plus

— IKK-Gesundheitstelegramm —

## Keime im Haushalt

Die unerwünschten  
Mitbewohner



### Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung formulieren Sie Ihre Wünsche und wahren Ihre Selbstbestimmung.

### Traumzeit

Traumbilder kommen nicht von ungefähr: Mit ihnen verarbeiten wir das, was uns am Tag widerfährt.

 **ikk** gesund plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

# editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die warmen Sommernächte sind Vergangenheit und dank kühlerer Herbstluft schlafen Hitzegeplagte wieder ruhiger.

Haben Sie letzte Nacht etwas geträumt? Auch wenn man es sich kaum vorstellen kann, sind die mitunter kuriosen Traumgespinste für uns von Bedeutung. Wie sie verstanden werden können, erfahren Sie auf den Seiten 4 und 5.

Was passiert, wenn Sie durch einen Unfall oder eine Erkrankung im Alter keine Entscheidungen in Gesundheitsfragen mehr treffen können? Mit dem Online-Angebot „Meine Patientenverfügung“ sorgen Sie für diesen Fall vor – so genießen Sie das Hier und Jetzt unbeschwert.

Noch besser würde dies manchmal gelingen, wenn bloß die lästigen Haushaltspflichten nicht wären. Trotzdem ist es wichtig, auf Sauberkeit zu achten, denn Keime lauern oft an Stellen, wo Sie diese nicht vermuten. Lesen Sie bei uns mehr darüber! Besonders sorgsam sollten Sie auch mit der Gesundheitsvorsorge Ihrer Kinder umgehen. Mit den neuen Kinder-Richtlinien ändern sich zum 1. September einige Inhalte der U-Untersuchungen. Was Sie als Eltern wissen müssen, haben wir für Sie zusammengefasst.

Einen abwechslungsreichen und bunten Herbst sowie viel Freude beim Lesen des aktuellen Gesundheitstelegramms wünscht

Ihre IKK gesund plus



## inhalt

### 3 in eigener Sache

Rechtzeitig und sicher vorsorgen mit einer Patientenverfügung

### 4-5 gesund bleiben

Traumzeit - Alltagserlebnisse in bunten Bildern

### 6-7 regional aktiv

Aktuelle Berichte und Infos aus den Regionen

### 8-9 gesund leben

Keime im Haushalt - Die unerwünschten Mitbewohner

### 10 mehr Leistung

Früherkennung bei Kindern und Jugendlichen - Neue Richtlinien seit 1. September in Kraft

### 11 selbst verwaltet

Der Verwaltungsrat der IKK gesund plus sieht akuten Handlungsbedarf in der Gesundheitspolitik

### 12 herbstliches

Warme Füße - Wohlbehagen im Herbst und Winter

### 13 rätseln & gewinnen

Herbst-Sudoku mit tollen Preisen

### 14 online informiert

Gesundheitsmythen - Wahr oder erfunden?

### 15 gesunde Kids

„Fitte Klasse“ - Besuch des Gaensefurther Colani Trucks

#### Impressum

Herausgeber: IKK gesund plus, 39124 Magdeburg, Umfassungsstraße 85, Redaktion und Gestaltung: Fachbereich Marketing, redaktion@ikk-gesundplus.de, Bildnachweis: IKK gesund plus, fronline.de, Fotolia.com, Druck: Sattler Media Press, Barleben. Das IKK-Gesundheitstelegramm erscheint quartalsweise in einer Auflage von rund 330.000 Exemplaren. Es wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung und zur Gesundheitserziehung herausgegeben. Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Unseren Mitgliedern wird die Zeitschrift ohne Erhebung einer besonderen Bezugsgebühr zugesandt.

#### Teilnahmebedingungen Gewinnspiel

Teilnahmeschluss ist der 08.11.2016. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und sind mit der Veröffentlichung ihrer Namen im nächsten IKK-Gesundheitstelegramm einverstanden. Bei mehreren richtig eingesandten Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der IKK gesund plus sind von der Teilnahme an den Gewinnspielen ausgeschlossen.



Besondere Empfehlung der Redaktion



Foto: momentus/fotolia

# Rechtzeitig und sicher vorsorgen „Meine Patientenverfügung“ hilft Ihnen dabei

Niemand denkt in gesunden Zeiten gern darüber nach, was zum Ende des eigenen Lebens oder im Fall einer Erkrankung passiert. Trotzdem sollten Sie sich die Zeit für diese wichtigen Fragen nehmen.

## Warum eine Patientenverfügung?

Mit einer Patientenverfügung formulieren Sie Ihre Wünsche, bevor eine derartige Situation eintritt. So wahren Sie Ihre Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen auch, wenn Sie diese nicht unmittelbar festlegen können. Außerdem entlasten Sie mit dieser Vorsorgemaßnahme Ihre Angehörigen, die so Ihrem Willen entsprechend handeln können.

## Einfach, sicher und persönlich

Welchen Weg Sie wählen, um Ihre Patientenverfügung zu verfassen, bleibt Ihre alleinige Entscheidung. Um die Rechtskräftigkeit sicherzustellen, lassen Sie sich bei der Erstellung Ihrer Patientenverfügung bitte von Ihrem Arzt beraten.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, Ihre Patientenverfügung erstellen zu lassen. Dafür bestehen u.a. Online-Angebote, wie

beispielsweise das der Deutschen Gesellschaft für Vorsorge: Im Rahmen eines interaktiven Onlineinterviews treffen Sie Ihre Festlegungen selbständig und ganz in Ruhe. Neben den umfangreichen Hilfsfunktionen steht Ihnen auf Wunsch auch die Möglichkeit einer telefonischen Unterstützung zur Verfügung.

[www.meinepatientenverfuegung.de](http://www.meinepatientenverfuegung.de)

Ihre persönliche Patientenverfügung wird Ihnen im Anschluss in mehrfacher Ausführung unterschiftsreif auf dem Postweg zugesandt.

## Ihre Vorteile als Versicherter der IKK gesund plus

Durch eine Kooperation der IKK gesund plus und der Deutschen Gesellschaft für Vorsorge profitieren Sie als Versicherter von Sonderkonditionen: Neben einer Ersparnis von 10 Euro bei Erstellung einer individuellen Patientenverfügung (Endpreis 29,50 Euro) erhalten Sie eine Vergünstigung für die optionale Möglichkeit des Archivservice. Zur Aktivierung der Vorteilskonditionen wählen Sie nach der Registrierung auf der Seite „Produktauswahl“ im Bereich „Partner Programm“ einfach „IKK gesund plus“ aus und geben den Gutscheincode „IKKGP“ ein.

## Ist meine Patientenverfügung aktuell?

Die in einer Patientenverfügung verwendeten Formulierungen müssen konkret und eindeutig sein. Dies hat der Bundesgerichtshof (BGH) nun bestätigt. In der Urteilsbegründung (s. AZ XII ZB 61/16) verdeutlichten die BGH-Richter, wie unverzichtbar klare Formulierungen für Patientenverfügungen sind.

Sie haben eine Patientenverfügung und wollen wissen, ob diese den aktuellen Anforderungen entspricht? Unser Kooperationspartner, die Deutsche Gesellschaft für Vorsorge, bietet Ihnen dazu eine einfache Möglichkeit zur Überprüfung an.

[www.bgh-kurzcheck.de](http://www.bgh-kurzcheck.de)

# Traumzeit

## Alltagserlebnisse in bunten Bildern

Wir befinden uns an unwirklichen Orten, führen Gespräche mit berühmten Personen oder fliegen ohne Hilfsmittel über eine weite Landschaft – im Traum scheint einfach alles möglich. Dabei sollten Sie die fantastischen Bilder vielmehr als Symbol für Alltägliches sehen.

„Träum schön!“ Das wünschen wir einander häufig, wenn wir uns zum Schlafen hinlegen. Geht dies in Erfüllung, wachen wir am nächsten Morgen mit einem angenehmen Gefühl auf. Doch die Traumbilder kommen nicht von ungefähr: Mit ihnen verarbeiten wir das, was uns am Tag widerfährt und was für uns von Bedeutung ist.

Auch wenn uns Menschen die Frage nach dem Ursprung unserer nächtlichen Träume schon lange antreibt, ist die Traumforschung besonders in neuester Zeit einen großen Schritt weitergekommen. Noch sind aber nicht alle Rätsel um die Bilder in der Nacht gelöst.

### Was Ihnen Ihre Träume sagen wollen

Können Träume Ihre Zukunft voraussagen? Diese Vorstellung ist vielleicht reizvoll, leider aber ein Irrglaube. Auch wenn manche Dinge aus Ihren Träumen so oder so ähnlich wahr werden: Sie erlauben keinen hellseherischen Blick auf das, was Ihnen bevorsteht. Vielmehr erwarten Sie manche Entwicklungen unterbewusst bereits und diese fließen so in Ihre Traumgebilde ein.

„Spiegel der Seele“ werden sie nämlich nicht umsonst genannt: Im Traum verarbeitet Ihr Gehirn das, was Sie am Tag beschäftigt und was Sie erleben. Tätigkeiten, die Sie im Wachen häufig ausüben und Dinge, die von persönlicher Bedeutung sind, werden Ihnen auch nachts im Schlaf vorrangig begegnen. So können Sie mit ihnen zwar nicht in die Zukunft sehen, manchmal geben sie aber Denkanstöße oder Hinweise

für Verhaltensweisen, mit denen Sie ein Problem lösen können. Das funktioniert, weil die „innere Zensur“ während des Träumens quasi ausgeschaltet ist. Alles ist möglich und wird als Handlungsoption in Betracht gezogen. Träume können also ein „Training“ für reale Situationen sein. Deshalb hilft es manchmal wirklich, eine Nacht über ein Problem oder eine verfahrenere Situation zu schlafen.

Die Annahme, Träume würden lediglich in der REM-Schlafphase (Rapid-Eye-Movement = Schnelle Augenbewegung) stattfinden, ist zwar weit verbreitet, wird von Experten aber relativiert: Tests in Schlaflaboren haben gezeigt, dass es in jeder Schlafphase kognitive Aktivität gibt – das Gehirn also arbeitet. Werden Sie aus dem REM-Schlaf geweckt, können Sie sich allerdings besonders gut an Träume erinnern, weil sie in dieser Phase sehr bildlich und lebhaft sind. Übrigens: Während Sie träumen, ist Ihnen dies in den meisten Fällen nicht bewusst, selbst wenn die Bilder und Geschehnisse noch so vorrückert erscheinen. Hauptperson ist immer der Träumende selbst.

### Tipps für Ihren gesunden Schlaf

Ein entspannter und regelmäßiger Schlaf ist wichtig für Ihre Gesundheit. Während Sie ruhen, sammelt Ihr Körper neue Kräfte, regeneriert sich selbst und schafft Verknüpfungen zu erlerntem Wissen. Nur so bleiben Sie körperlich und geistig fit. Wir haben für Sie einige Tipps zusammengestellt, mit denen Sie abends sanft ins Traumland gleiten.

### In diesem Sinne: Schlafen Sie gut!

1. Schon am Tag können Sie viel für eine erholsame Nacht tun: Vermeiden Sie längere Nickerchen und begeben Sie sich stattdessen zur sportlichen Betätigung an die frische Luft.
2. Ihre letzte Mahlzeit sollte am besten vor 19 Uhr stattfinden, fettarm und ohne übermäßige Gewürze sein. Hülsenfrüchte oder Kohlgemüse wie Rotkohl sind schwer verdaulich und deshalb weniger geeignet.
3. Vermeiden Sie Koffein sowie Alkohol am Abend und gönnen Sie sich stattdessen lieber einen Kräutertee oder eine warme Milch mit Honig.
4. Wie man sich bettet, so liegt man. Aus diesem Grund sollten Sie Wert auf eine qualitativ hochwertige Matratze sowie ein komfortables Bett legen und auch eine für Sie optimale Wahl bei Kissen und Bettdecke treffen. Lassen Sie sich dazu im Fachgeschäft beraten.
5. Am besten schlafen Sie bei einer Zimmertemperatur um die 18°C und im abgedunkelten Raum. Eine hohe Geräuschkulisse stört die Nachtruhe, so dass Ihr Schlafzimmer nicht zur Straßenseite liegen sollte.
6. Rituale und gezielte Entspannungsübungen lassen Sie den Stress des Tages vergessen und schließlich gut einschlafen. Beschäftigt Sie etwas so sehr, dass Sie nicht zur Ruhe kommen? Schreiben Sie Ihre Gedanken und Sorgen auf, so können Sie diese besser loslassen.



### Häufige Träume und ihre Bedeutung

Ihre Träume sind immer individuell und stehen in Verbindung mit Ihrer persönlichen Lebenssituation. In den oftmals kuriosen Geschichten kommen jedoch häufig bestimmte Traumotive vor, die der Psychologie durchaus bekannt sind. So können Sie diese deuten:

#### Der Fall ins Bodenlose

Noch ein Schritt auf festem Grund, doch dann verlieren Sie den Boden unter den Füßen und fallen. Ein solcher Traum kann bedeuten, dass Sie Angst vor dem Loslassen oder einer Trennung haben. Vielleicht fürchten Sie sich auch im realen Leben davor „den Halt zu verlieren“.

#### Die Flucht vor einem Verfolger

Sie sind auf der Flucht. Jemand ist hinter Ihnen und verfolgt Sie. Möglicherweise laufen Sie tatsächlich vor einem Problem davon?

#### Schwangerschaft oder Tod

Sie träumen davon, dass Sie selbst oder eine Person in Ihrem Umfeld schwanger sind – oder jemand verstirbt? Geburt und Tod können beide auf einen Neuanfang sowie anstehende Veränderungen hindeuten.

#### Zahn- oder Haarausfall

Alles scheint ganz normal, aber plötzlich fallen Ihnen Zähne oder Haare aus! Dieser Traum kann ein Indiz für Selbstzweifel oder Ver lustängste sein.



Foto: IKK gesund plus

## Die Herbstspiele 2016 beginnen

Pünktlich zur grauen Jahreszeit kommen wir mit den Herbstspielen zu Ihnen und muntern Sie mit vielen lustigen Spielen und guter Musik auf. radio SAW und die IKK gesund plus touren vom 03.11. bis 16.11.2016 wieder durch die Lande und besuchen zehn Orte, von denen der munterste gesucht wird. Denn es wird auch in diesem Jahr ein Preis ausgelobt, und zwar geht wieder ein Munterma-

cher-Trikotsatz an den Siegerort der Herbstspiele.

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt, denn leckere Speisen und Getränke warten auf Sie.

Sie möchten den radio SAW-Showtruck in Ihren Ort holen und einen geselligen Nachmittag verbringen? Dann bewerben Sie sich ab Ende Oktober auf [www.radiosaw.de](http://www.radiosaw.de) und mit etwas Glück besuchen wir auch Sie!

## „STARS for FREE 2016“ - ein unvergessliches Erlebnis

Das war das Konzert-Highlight des Jahres in Magdeburg. „STARS for FREE 2016“ von Radio Brocken war wieder ein voller Erfolg. 25.000 Besucher erlebten im Stadtpark in Magdeburg zahlreiche Musik-Acts auf der Bühne in einmaliger Live-Atmosphäre. Die Künstler Sarah Connor, Nena, Anna Naklab, Felix Jaehn, Gestört aber Geil, Julian Le Play, Max Giesin-

ger, Madcon und Stanfour sorgten für beste Stimmung und einen unvergesslichen Tag. Wir hoffen, auch alle Gewinner unseres Sommergewinnspiels hatten Spaß. Verlost wurde dieses Jahr wieder eine Fahrt für zwei Personen mit dem Heißluftballon über dem Harz. Die glücklichen Gewinner wurden bereits benachrichtigt.



Foto: radioBrocken



Foto: IKK gesund plus

## „Service-Center-Tag“ im Rathaus der Landeshauptstadt Magdeburg

Verschiedene Call-Center präsentierten sich am Donnerstag, 8. September von 10 bis 15 Uhr im Alten Rathaus der Landeshauptstadt Magdeburg. Vordergründig ging es um die Suche nach neuen Mitarbeitern, doch ganz nebenbei wollten die Organisatoren den Besuchern einen Einblick in eine moderne Dienstleistungsbranche geben. Denn zahlreiche Kommunikationsunternehmen in der Landeshauptstadt wollen weiter expandieren und benötigen dafür motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Laut Angaben des Rathauses bietet die Branche einige Hundert freie Stellen und spannende Jobs, vor allem für Arbeitnehmer mit guten kommunikativen Fähigkeiten. Diese

werden von Call-Centern händerringend gesucht. Deshalb stellten ansässige Unternehmen ihr Leistungsspektrum vor und informierten über Ausbildung, Berufsfelder und Karrierechancen. Mit einem Informationsstand vertreten war z.B. das Unternehmen Bosch Service Solutions, in dem die IKK gesund plus seit 2014 ein betriebliches Gesundheitsprojekt durchführt. Anderen Unternehmen sollte aufgezeigt werden, wie gesundheitsfördernde Maßnahmen im Unternehmen zu organisieren sind und welchen Mehrwert Unternehmen damit haben. Beispielhaft dafür konnten die Unternehmensvertreter und die Besucher den Koordinations- sowie den Kraft- und Haltungstest ausprobieren.

### KundenCenter

Magdeburg

39104 Magdeburg  
Otto-von-Guericke-Str. 88

☎ 0391 534264-0

🕒 Mo bis Fr 8-18 Uhr

## IKK gesund plus mit dem Siegel „Best place to learn“ ausgezeichnet



Als erste Krankenkasse in Sachsen-Anhalt wurde die IKK gesund plus mit dem unabhängigen Gütesiegel „Best place to learn“

ausgezeichnet. Im Rahmen des Gütesiegels werden mithilfe eines umfassenden Zertifizierungsverfahrens Unternehmen verschiedener Branchen und Größen hinsichtlich der Qualität ihres Ausbildungsangebotes geprüft. Getestet werden dabei Rahmenbedingungen und Qualifizierungsprozesse der Ausbildung sowie deren Ergebnisse und Wirkungen.

Das Siegel soll Schulabgängern und angehenden Auszubildenden Orientierung darüber geben, welche Unternehmen ein qualitativ beson-

ders hochwertiges Ausbildungsprogramm anbieten und ihren Azubis als vertrauensvoller Begleiter begegnen.

### Ausbildungsjahrgang 2016 gestartet

Am 01.08.2016 begann für 13 neue Azubis die Ausbildung zum Sofa (Sozialversicherungsfachangestellten). Zukünftig werden sie neben der Berufsschule und der IKK Akademie in unseren Kundencentern praktische Erfahrungen in allen Aufgabenbereichen sammeln.

### Auch 2017 bilden wir aus!

Ihre Bewerbung richten Sie bitte bis spätestens 31. Oktober 2016 an unsere Ausbildungsleiterin Frau Heike Bohn.



Foto: IKK gesund plus

Im Bild v.l.n.r. Ireen Meyer, Anika Koall, Louisa-Marie Brandes, Marcel Blania, Klara Seifert, Rebecca Goritz, Marvin Brandt, Sophie Dietze, Lisa Kurzynski, Markus Rümenap, Paul Marx, Vanessa Schröder, Kevin Bergmann

IKK gesund plus  
Personalentwicklung A17-04  
39092 Magdeburg  
☎ 0391 2806-6212  
✉ [ausbildung@ikk-gesundplus.de](mailto:ausbildung@ikk-gesundplus.de)

## IKK gesund plus startete bei Firmenstaffeln in Bremen, Dessau, Stendal und Magdeburg



Foto: IKK gesund plus

2016 war für die IKK gesund plus auch ein sportliches Jahr. So starteten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu vier verschiedenen Laufveranstaltungen in Sachsen-Anhalt und Bremen. Dabei gingen die Läuferinnen und Läufer bei den Firmenläufen in Dessau und Stendal, der Firmenstaffel Magdeburg sowie dem B2RUN in Bremen an den Start und absolvierten verschiedene Distanzen im Staffel- und Einzellauf. Hier ging es allerdings nicht nur um das Erzielen sportlicher Erfolge, sondern vielmehr darum, sich gemeinsam zu bewegen und den Teamgeist zu stärken. Und nach

den erfolgreichen Veranstaltungen wollen die Läufer auch im nächsten Jahr wieder an den Start gehen!

Als Kooperationspartner unterstützte die IKK gesund plus die Magdeburger Firmenstaffel und stellte allen Teilnehmern zu den Trainingstagen sowie den Besuchern am Veranstaltungstag spezielle Gesundheitsangebote zur Verfügung. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung besuchte die IKK gesund plus im Vorfeld der Laufveranstaltung teilnehmende Firmen und testete, wie gut die Mitarbeiterteams auf den Lauf vorbereitet waren.

## Cuxhaven Geschäftsstelle zieht um

Um die Attraktivität unserer Geschäftsstelle zu erhöhen, ziehen wir um und feiern am 14.10.2016 unsere Neueröffnung in Cuxhaven.

In den neuen Geschäftsräumen in der Segelckestraße stehen wir Ihnen in gewohnter Art und Weise für alle Ihre Belange zur Verfügung. Die Telefon- und Faxnummern bleiben unverändert!

### IKK in Cuxhaven

27472 Cuxhaven  
NEU: Segelckestr. 30

☎ 04721 508016-0

🕒 Di 8-18 Uhr\* und

Mi, Fr 8-13 Uhr

\*12:30-13:30 Uhr Mittagspause

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# Keime im Haushalt

## Die unerwünschten Mitbewohner

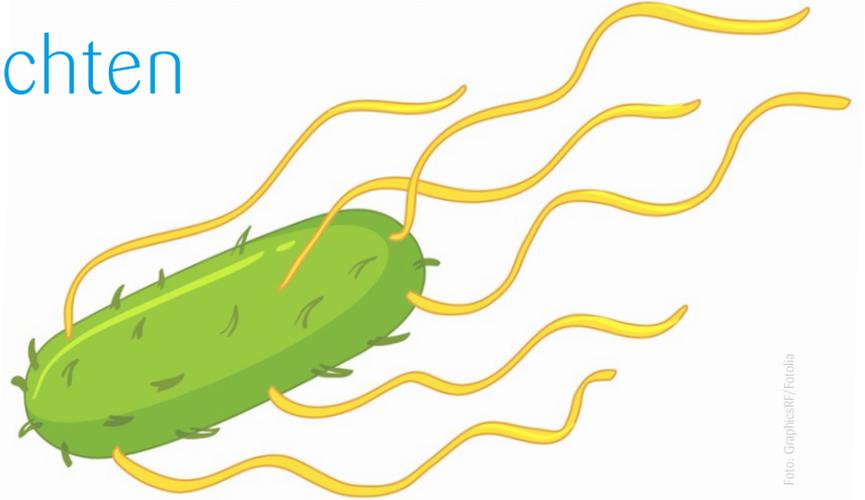


Foto: GraphicsRF/Fotolia

Bakterien und Krankheitserreger umgeben uns täglich, auch im eigenen Haushalt. Trotz gründlicher und regelmäßiger Reinigung verschwinden sie nie ganz und lauern häufig dort, wo Sie gar nicht mit ihnen rechnen.

Wer wohnt in Ihrem Haushalt – Sie, Ihre Kinder oder Enkel, vielleicht noch ein Haustier? Leider gibt es in Haus und Wohnung immer auch unsichtbare Mitbewohner, die selten erwünscht sind: Bakterien. Viele davon sind ungefährlich und ebenso auf unserer Haut zu finden. In einigen Fällen können die Haushaltskeime aber auch krank machen. Salmonellen oder Colibakterien lösen Durchfall und Erbrechen aus, andere Arten führen zu Atemwegserkrankungen.

Wir verraten Ihnen, welche Haushaltsgegenstände besonders betroffen sind, wie Sie die Hygiene in Ihrem Wohnraum erhalten und warum zu viel davon auch schädlich sein kann.

### Hier fühlen sich Bakterien besonders wohl

Was denken Sie – wo befindet sich in Ihrem Haushalt die höchste Keimbelastung? In der Spüle? Auf der Toilette? Damit liegen Sie natürlich nicht falsch. Mit anderen Orten und Gegenständen rechnen Sie hingegen sicher nicht.

#### » Wohnzimmer

Auch wenn man es kaum vermutet: Bakterien fühlen sich auf Türen oder dem Fernseher besonders wohl. Auf den senkrechten Flächen lagert sich weniger sichtbarer Staub ab, wodurch sie seltener gereinigt werden. So haben Haushaltskeime Zeit, sich dort anzusiedeln. Ebenfalls betroffen sind Fernbedienungen, Telefonhörer oder Lichtschalter. Diese werden häufig genutzt, aber nur selten sauber gemacht.

#### » Schlafzimmer

In Textilien, wie z.B. Bettwäsche, Matratze oder Kleidung, halten sich Bakterien besonders gut. Zusätzlich ist hier die Milbenbelastung sehr hoch: Diese ernähren sich von Hautschuppen und ihre Ausscheidungen können Allergien hervorrufen.

#### » Küche

Dunstabzugshaube, Holzschneidbrett, Spülbecken und Kühlschrank – die Küche, in der wir täglich mit Lebensmitteln hantieren, bietet jede Menge Nahrung für Bakterien. Eine ideale Lebensgrundlage ist auch das feucht-warme Biotop eines Spüllappens oder Schwammes, in welchem sie sich schnell vermehren.

#### » Badezimmer

Neben der Toilette und dem Waschbecken finden Bakterien hier auch in Ablagerungen an Duschvorhängen und Duschköpfen optimale Bedingungen. Ebenfalls betroffen sind Utensilien zur Körperpflege wie z.B. Zahn- oder Haarbürsten sowie Kämmen. Die Waschmaschine wird schnell zur Keimschleuder, wenn in ihr nur bei niedrigen Temperaturen gewaschen wird.



Foto: stockphoto.graf/fotolia



Foto: JackF/Fotolia

### Tipps für Ihren hygienischen Haushalt

Schon einfache Maßnahmen können dazu beitragen, die Hygiene in Ihrem Zuhause zu verbessern:

- » Nutzen Sie für Küche und Bad immer getrennte Putzlappen. So vermeiden Sie, dass sich Keime noch stärker verteilen.
- » Lappen und Schwämme sollten Sie außerdem regelmäßig austauschen. Ein Duschvorhang kann in der Waschmaschine gereinigt werden, ansonsten empfiehlt sich mindestens das jährliche Auswechseln.
- » Waschen Sie Bettwäsche, Unterwäsche, Hand- sowie Putztücher wenn möglich bei mindestens 60°C, um Bakterien abzutöten. Ein heißer Spülgang sorgt auch für mehr Hygiene in Ihrer Waschmaschine.
- » Brechen Sie aus Ihrer Routine aus und achten Sie bei Ihrem Haus- und Wohnungsputz auch auf Flächen, denen Sie sonst keine Beachtung schenken oder die leicht übersehen werden. Dabei sollte nicht nur abgestaubt, sondern mit Reinigern und einem feuchten Tuch gewischt werden.
- » Denken Sie auch an Alltagsgegenstände, die häufig in Benutzung und so anfällig für Bakterien sind.
- » Verwenden Sie in der Familie immer getrennte Zahnbürsten und tauschen Sie diese alle acht Wochen aus. Bürsten und Kämmen sollten regelmäßig mit Haarshampoo gereinigt werden.
- » Geschirr, auf dem rohes Fleisch gelagert oder geschnitten wurde, sollten Sie nicht stehen lassen, sondern sofort nach Benutzung mit heißem Wasser abspülen.

### Zu viel Sauberkeit kann schaden

Die Wunschvorstellung vieler Menschen von einem 100-prozentig keimfreien Haushalt ist jedoch nicht zu erreichen. Und das ist sogar gut

so! Denn genauso wie die Erreger krank machen können, schadet übertriebene Hygiene.

Ihr Immunsystem braucht die Einflüsse aus der Umwelt, um stimuliert zu werden und im Bedarfsfall zu funktionieren. Bakterien und Keime gehören dazu und stellen in einer normalen Konzentration keine Probleme für die körpereigenen Abwehrkräfte dar. Werden sie aber nicht trainiert, kann es sich nicht ausreichend entfalten. So entwickeln vor allem Kinder Allergien.

Die Verwendung aggressiver Reiniger sorgt dafür, dass die Keime widerstandsfähig werden und erst recht Krankheiten verursachen.

Sauberkeit und Hygiene sind wichtig - ein normales, regelmäßiges Reinigungsverhalten mit herkömmlichen Putzmitteln reicht jedoch aus. So bleibt neben dem Sauermachen auch noch Zeit für die schönen Dinge im Leben.

# Früherkennung bei Kindern und Jugendlichen

## Neue Richtlinien beschlossen

Von der Geburt bis zur Vollendung des sechsten Lebensjahres hat Ihr Kind Anspruch auf die Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9, bei denen der Kinderarzt die altersgemäße Entwicklung überprüft. Der gemeinsame Bundesausschuss hat nun einige Neuerungen, wie die grundlegende Überarbeitung der Untersuchungsinhalte und Einführung zusätzlicher Präventionsmaßnahmen, beschlossen. Die neuen Richtlinien traten am 1. September in Kraft.



Foto: Gemeinsamer Bundesausschuss (gba)

### Aktuelle Broschüre

Früherkennung bei  
Kindern und Jugendlichen  
bestellen:

☎ 0800 8579840  
(24/7 zum Nulltarif)

herunterladen:

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 12905



Mehr Leistung. Mehr Service.

### Entwicklung genau im Blick

Um die gesunde körperliche und seelische Entwicklung Ihres Kindes noch mehr zu fördern, kamen zu den bekannten Untersuchungsmaßnahmen neue Inhalte hinzu. So ist ein Mukoviszidose-Screening zur frühzeitigen Erkennung der Stoffwechselerkrankung nun Bestandteil der U1. Verstärkt wurden auch die elterliche Beratung und das Augenmerk auf den sozialen Hintergrund: Ab der U2 achtet der Arzt auf die Interaktion zwischen Eltern und Kind, stellt Fragen zur Familiensituation und berät zur Kinderentwicklung oder bei möglichen Problemen. Stellt der behandelnde Mediziner Auffälligkeiten des Kiefers oder des Gebisses fest, erfolgt der direkte Verweis an den Zahnarzt. Neben herkömmlichen Untersuchungen

des Hörapparates wird im Zuge der U8 nun zusätzlich ein spezielles Audiometrie-Screening durchgeführt.

### Neugestaltung des „Gelben Heftes“

Das so genannte „Gelbe Heft“ dient dazu, die Durchführung der Früherkennungsuntersuchungen festzuhalten. Im Rahmen der neuen Richtlinien wurde es ebenfalls überarbeitet: Alle Inhalte der Untersuchungen sind nun darin aufgeführt, so dass Sie sich bereits vor dem Arztbesuch informieren und Fragen notieren können. Neu ist auch der Teilnahmenachweis in Form einer herausnehmbaren Karte. Diese kann z.B. der Kindertagesstätte vorgelegt werden, ohne dabei vertrauliche Informationen über das Kind weitergeben zu müssen.

## Vorsicht vor Haustür- und Telefongeschäften

Aufgrund aktueller Vorfälle, bei denen Versicherte der IKK gesund plus von Firmen kontaktiert wurden, die Vertragsabschlüsse oder Daten erschleichen wollten, möchten wir Sie an dieser Stelle ausdrücklich um erhöhte Achtsamkeit bitten.

So erfolgten u.a. Anrufe bei Versicherten, in denen behauptet wurde, die jeweilige Firma würde im Auftrag der IKK gesund plus zum Bonusprogramm beraten. Hier liegt eine Falschaussage vor, denn die Betreuung und Beratung unserer Leistungen erfolgt ausschließlich durch uns selbst. Wir haben keinen Dritten mit

diesen Aufgaben beauftragt. Dies gilt auch für die Vermittlung von privaten Zusatzversicherungen als Ergänzung zu unserem Leistungsangebot.

Ebenso möchten wir Sie davor warnen, Haustürgeschäfte mit Firmen abzuschließen, die vorgeben, mit der IKK gesund plus in Zusammenhang zu stehen. Auch diese Fälle traten zu unserem Bedauern bereits ein. Schließen Sie auf diese Weise keine Verträge ab.

Sollten Sie dies dennoch getan haben, machen Sie bitte schriftlich von Ihrem 14-tägigen Widerrufsrecht Gebrauch, mit dem Sie ohne Anga-

be von Gründen von dem Versicherungsvertrag zurücktreten können.

Sollten Ihnen derartige Vorfälle widerfahren, bitten wir Sie um Ihre Mithilfe und eine entsprechende Mitteilung, um in Zukunft noch effektiver gegen Betrüger vorgehen zu können. Wir werden den Sachverhalt prüfen und die dann erforderlichen Schritte einleiten.

### IKK-Servicetelefon

☎ 0800 8579840  
(24/7 zum Nulltarif)

## Versicherte müssen profitieren

### Der Verwaltungsrat der IKK gesund plus sieht akuten Handlungsbedarf in der Gesundheitspolitik



Foto: IKK gesund plus

Bild von links: Herr Hans-Jürgen Müller und Herr Peter Wadenbach, die Verwaltungsratsvorsitzenden der IKK gesund plus

Die demographischen und sozialen Verhältnisse in Deutschland unterliegen einem Wandel, dem auch das Gesundheitssystem nachkommen muss. Der Verwaltungsrat der IKK gesund plus sieht, im Verbund mit allen Innungskrankenkassen, eine starke Selbstverwaltung und eine verlässliche Finanzierung als Voraussetzung, diesen Anforderungen gerecht zu werden und eine innovative Versorgung der Versicherten abzusichern. Neue Ansätze in der Finanzierung sind in diesem Zusammenhang unausweichlich.

Die Vorsitzenden des Verwaltungsrates der IKK gesund plus fordern daher:

„Es muss eine gerechte und stabile Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) mit einer klaren Abgrenzung zwischen Staat

und Krankenkassen sichergestellt werden. Der Grundsatz der Beitragsstabilität ist politisch zu einer leeren Hülse geworden. Die von der Bundesregierung beschlossenen Gesetze und die damit verbundenen enormen Kostensteigerungen stehen in keinem Verhältnis zur Verbesserung der Versichertenversorgung.

Es müssen gesamtgesellschaftliche Aufgaben künftig von allen Bürgern des Landes getragen werden. Der schleichende Rückzug von Bund, Länder und Kommunen ist nicht hinnehmbar, sofern eine belastungsgerechte Finanzierung der GKV gewährleistet werden soll. Gleichzeitig ist eine umfassende Reform des morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleichs (MorbiRSA) notwendig. Dieser wird seiner eigentlichen Aufgaben, faire bzw.

gleiche Wettbewerbsbedingungen für die Krankenkassen zu gewährleisten, nur unzureichend gerecht. Er muss transparenter, unbürokratischer und manipulationssicher ausgestaltet werden, damit am Ende die Versicherten und nicht bestimmte Kassenarten profitieren.

Zusätzlich muss von Seiten der Politik der Selbstverwaltung in ihrer Rolle als Patientenvertreter mehr Vertrauen geschenkt werden. Nur den Fokus auf den Gemeinsamen Bundesausschuss zu legen, reicht für eine effektive Handlungsfähigkeit nicht aus!“

## Arbeitsunfähigkeit

### Was Sie bei der Attestierung der Arbeitsunfähigkeit und der Einreichung der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung beachten müssen

Damit Ihnen keine Nachteile bei der Gewährung von Krankengeld entstehen, informieren wir Sie über die Erfordernisse im Zusammenhang mit der Ausstellung und Einreichung der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen.

Die Ausstellung der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen muss lückenlos erfolgen. Das heißt, dass der Anspruch auf Krankengeld jeweils bis zu dem Tag bestehen bleibt, an dem die weitere Arbeitsunfähigkeit wegen derselben Krankheit ärztlich festgestellt wird. Spätestens am

nächsten Werktag, nach dem zuletzt bescheinigten Ende der Arbeitsunfähigkeit, muss der Arztbesuch erfolgen. Samstage gelten nicht als Werktage. Denken Sie daran, sich nach der arbeitsunfähigen Entlassung aus dem Krankenhaus spätestens am nächsten Werktag bei Ihrem Arzt vorzustellen. (§ 46 SGB V)

Der Anspruch auf Krankengeld ruht, solange die Arbeitsunfähigkeit der Krankenkasse nicht gemeldet wird. Bitte leiten Sie auch weiterhin eine ärztlich attestierte Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung unverzüglich,

spätestens innerhalb einer Woche, nach Ausstellung an die IKK gesund plus weiter, um ein ggf. eintretendes Ruhen des Krankengeldanspruchs und damit verbunden eine Nichtzahlung des Krankengeldes zu vermeiden. (§ 49 Abs. 5 SGB V)

#### Weitere Informationen

☎ 0800 8579840  
(24/7 zum Nulltarif)

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
✉ [info@ikk-gesundplus.de](mailto:info@ikk-gesundplus.de)

# Warme Füße

## Wohlbehagen im Herbst und Winter

Wer Angst hat, der bekommt umgangssprachlich „kalte Füße“. Doch auch ohne sich zu fürchten, frieren viele Menschen besonders an den Zehen. Sorgen Sie mit unseren Tipps für mollig warme Füße!

Ob zu Hause auf dem Sofa, beim Warten auf Bus und Straßenbahn oder im Büro: Wenn die Temperaturen fallen, frieren auch unsere Füße schneller. Die „Eisbeine“ fühlen sich nicht nur unangenehm an, sondern lassen uns durch den Wärmeverlust und die damit verbundene Schwächung der Abwehrkräfte mitunter auch anfälliger für Erkrankungen werden. Mit unseren Tipps kommen Sie trotz Regen, Eis und Schnee mit warmen Füßen durch die kalte Jahreszeit. Bei der Teilnahme an unserem Herbststräsel können Sie außerdem einen idealen Helfer gewinnen.

### Warum frieren gerade unsere Füße?

Vielleicht kennen auch Sie folgendes Phänomen: Ihr Körper fühlt sich angenehm warm an – aber Ihre Füße sind kalt wie Eis. Besonders in der ungemütlicheren Jahreszeit tritt diese Konstellation auf. Aber woran liegt das?

Wird es kalt, versucht unser Körper seine Mitte, in der sich die lebens-

wichtigen Organe befinden, besonders zu schützen. Die Wärme, die er hat, transportiert er also in diesen Bereich. Den Gliedmaßen wie Finger und Hände, Füße und Zehen wird dafür zuerst Wärme entzogen. Indem sich die Gefäße verengen, werden sie weniger mit Blut versorgt, denn dieses wird im Körperzentrum benötigt. Achtung: Passiert dies über eine längere Zeit und bei sehr kalten Temperaturen, kann es schlimmstenfalls zu Erfrierungen kommen!

Zu enges Schuhwerk hat einen ähnlichen Effekt: Hier werden die Blutgefäße abgedrückt und der Fuß ebenfalls schlechter mit Wärme versorgt. Sind unsere Füße nass, weil wir schwitzen oder der Schuh undicht ist, frieren wir ebenfalls schneller. Die Feuchtigkeit leitet die Wärme ab und sorgt für kalte Zehen.

Bei chronisch kalten Füßen, auch bei hohen Außentemperaturen, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. In diesem Fall können die Beschwerden mit niedrigem Blutdruck, Erkrankungen wie Diabetes oder einem arteriellen Verschluss in Verbindung stehen.

### Gut zu(m) Fuß an kalten Tagen

Sind Sie lediglich anfällig für kalte Temperaturen, lassen sich die Füße mit einfachen Methoden wieder aufwärmen. Neben dem richtigen Schuhwerk, das wärmt aber trotzdem luftdurchlässig ist, sind auch Stricksocken jenen aus synthetischen Materialien vorzuziehen. Die Wolle hält Ihre Füße kuschelig warm, staut aber keine Nässe.

Am Ende eines langen Tages, der wohlmöglich sogar draußen verbracht wurde, ist ein Fußbad wohltuend. Saunabesuche wirken allgemein durchblutungsfördernd. So helfen sie auch, kalten Füßen effektiv vorzubeugen. Schnelle Abhilfe schaffen Zehengymnastik und -massagen. Warme Speisen und Getränke (z.B. eine leckere Möhren-Ingwer-Suppe oder ein Hagebuttentee) heizen den Körper von Innen auf.

Rätseln Sie mit und sagen Sie kalten Füßen endlich „Tschüss“: In unserem Gewinnspiel verlosen wir Daunenschuhe mit Anti-Rutschsohle und IKK-Buchkalender.

## Herbst-Sudoku

			3			2		
	1		4			5		
	8		1			7		
7		4		8		6	2	
2				7		4	1	
		1		5			8	
3		7			6			
								4
8	9				2			6

## Bilderrätsel

Erkennen Sie den abgebildeten Gegenstand in unserem Bilderrätsel?



Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei IKK-Buchkalender 2017



### Und so geht's:

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagerechten Zeile und senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3 Quadrat nur je einmal die Zahlen 1-9 enthalten. Die Ziffern in den markierten Feldern ergeben, von links nach rechts gelesen, die Lösung.

## Ihre Lösung

verrät unseren Starttermin für die IKK-Herbstspiele 2016.

.	.	1	6
---	---	---	---

Der Hauptpreis winkt in dieser Ausgabe mit unserem Sudoku: Knobeln Sie mit und gewinnen Sie eines von zwei Paar Daunenschuhen oder einen von drei IKK-Buchkalendern. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Schicken Sie Ihre Lösung an folgende Adresse:  
 IKK gesund plus  
 Herbsträtsel  
 39092 Magdeburg

oder einfach per eMail an:  
 redaktion@ikk-gesundplus.de



2 x 1 Paar  
**Daunenschuhe**  
 mit Anti-Rutschsohle

## Gewinner der Ausgabe 02/2016

Die Eintrittskarten für den Besuch des Heide Park Resort in Soltau hat Nicole K. aus Ilsenburg gewonnen. Die Schwimmbrillen gingen an Doreen F. aus Halberstadt und Michael G. aus Langenstein. Herzlichen Glückwunsch an die Gewinner!



# Gesundheitsmythen

## Wahr oder erfunden?

Welche Weisheit zum Thema Gesundheit stimmt und welche können Sie schnell vergessen? Wir haben für Sie mal nachgehakt – lassen Sie sich vom Ergebnis überraschen!

Sie werden von Generation zu Generation weitergegeben und halten sich hartnäckig: Angebliche Wahrheiten über Gesundheitsfragen, die Sie meist schon in der Kindheit gehört haben. Dass Ihre Augen nicht in dieser Position verharren, wenn Sie schielen, haben Sie sicher schon in frühen Jahren im Selbstversuch herausgefunden. Andere Gesundheitsmythen klingen hingegen wirklich plausibel – und unbewusst haben es viele von ihnen in unseren eigenen Alltag geschafft. Wir verraten Ihnen, welche einen wahren Kern haben und welche Sie getrost als „Ammenmärchen“ abtun können.

### Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit

Sicher haben Sie dies auch schon einmal gehört: Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit. Nicht umsonst bekommen Sie im Restaurant zu jedem Espresso ein Gläschen Wasser und müssen nach der morgendlichen Tasse einmal öfter das Bad aufsuchen. Tatsächlich handelt es sich aber um einen Irrglauben: Kaffee ist zwar harntreibend, er entzieht dem Körper aber nicht explizit Wasser. Lassen Sie sich das belebende Getränk also schmecken!

### Essen am späten Abend sorgt für eine Gewichtszunahme

Wer seine Figur behalten oder sogar abnehmen möchte, sollte nach 18 Uhr nichts mehr essen und der Mitternachtssnack sorgt sowieso dafür, dass die Kleidung bald enger sitzt. Stimmt das? Nicht ganz, denn egal zu welcher Tageszeit – es kommt auf

die Gesamtmenge der Kalorien an, die Sie am Tag zu sich nehmen. Allerdings verbrennen Sie die späten Kalorien nicht mehr so effektiv, wenn Sie kurz nach dem Essen schlafen gehen. Ein weiterer Nachteil: Schweres Essen zu spät am Abend führt zu Einschlafschwierigkeiten, da der Körper mit der Verdauung beschäftigt ist.

### Frauen frieren schneller als Männer

Während ihre männlichen Kollegen bereits das kurzärmelige Hemd fürs Büro wählen, sitzen die weiblichen Mitarbeiterinnen noch im Wollpullover am Schreibtisch. Kein Wunder, schließlich frieren Frauen dem Volksmund nach schneller als Männer. In den meisten Fällen stimmt dies sogar: Frauen sind oft kleiner und haben so im Vergleich zu ihrem Körpervolumen mehr Oberfläche, über die sie Wärme abgeben. Erzeugt wird diese durch Muskeln und auch davon haben Frauen in der Regel weniger. Zu guter Letzt ist auch ihre Haut dünner als die von Männern. So kommt es, dass Frauen tatsächlich schneller frieren.

### Weitere Mythen für Sie online

Kennen Sie die Antworten auf die Fragen: Heilen Wunden an der frischen Luft besser, begünstigt Schokolade wirklich unreine Haut, entstehen helle Flecken auf den Fingernägeln tatsächlich durch Kalziummangel und essen Schwangere für zwei? Wir verraten sie Ihnen auf unserer Webseite - klicken Sie rein!

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 13015



Aktuelle  
Online-Themen  
[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)

### Cross Fit – Das Training für optimale Fitness

Sie suchen eine Sportart, die Sie richtig fordert und sowohl Ausdauer als auch Kraft und Geschwindigkeit trainiert? Dann ist „Cross Fit“ genau das Richtige für Sie! Wir verraten Ihnen, wie das Power-Workout aussieht und was Sie für Ihre Gesundheit beachten sollten.

» WebCode: 13407



### Clean Eating – Essen ohne Zusatzstoffe

Ernährungstrends sind meist ausgefallen, kompliziert und im Alltag schwer umzusetzen? Bei „Clean Eating“ ist das anders. Wir verraten Ihnen, was sich hinter diesem Konzept verbirgt und wie Sie den gesunden Trend umsetzen.

» WebCode: 13326



# „Fitte Klasse“

## Besuch des Gaensefurther Colani Trucks

Im Schulalltag ist ausreichendes Trinken wichtig, denn täglich muss das Gehirn viele neue Informationen aufnehmen und verarbeiten. Dazu müssen die Schüler aber gesund und fit sein. Natürliches Mineralwasser füllt den körpereigenen Flüssigkeitsspeicher wieder auf und löscht dabei den Durst. So bleibt genug Power zum Lernen!

Die IKK gesund plus und Gaensefurther unterstützen Schulen auch in diesem Jahr dabei, Kindern eine gesunde Lebensweise näher zu bringen. Für uns ist Prävention ein entscheidender Faktor und es ist wichtig, bereits im Grundschulalter Wissen über eine ausgewogene sowie gesunde Ernährung zu vermitteln und umzusetzen. Denn: „Aus fitten Kindern werden gesunde Erwachsene.“

Aus diesem Grund verlost die IKK gesund plus auch in diesem Jahr einen Aktionstag rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Mitmachen konnten die Jahrgangsstufen der 1. bis 4. Klasse.

Zusammen mit ihrer Lehrerin freut sich die Gewinnerklasse der Grundschule Hohendodeleben auf ein gesundes Frühstück, lustige Bewegungsspiele und aufregende Experimente zum Mineralwasser. Die Klassenlehrerin Frau Vogel hatte sich für den Aktionstag beworben. Als zusätzliches Highlight macht außerdem der „Colani-Truck“ von Gaensefurther Halt auf dem Schulhof und verteilt kostenlose Erfrischungen an alle Schüler. Das wird ein ganz besonderer Tag. Wir wünschen allen Kindern viel Spaß!



## IKK-Familienplaner selbst gestalten

Für 2017 haben sich die Muntermacher etwas besonderes einfallen lassen: Gestalten Sie mit Zeichnungen oder Fotos den beliebten Familienplaner selbst!

Schnell mitmachen und gewinnen!

Die ersten 100 Besteller auf [www.ikk-muntermacher.de](http://www.ikk-muntermacher.de) erhalten ein Exemplar zugeschickt!



## Muntermacher Trikotaktion geht erfolgreich zu Ende!

Unsere beliebte „Muntermacher-Trikotaktion“ geht in diesen Tagen mit der Übergabe des letzten Trikotsatzes an den Dessauer SV 97 zu Ende! Im Rahmen der Aktion hatten sich eine Vielzahl von Sportvereinen für den Gewinn einer neuen Teamkleidung beworben.

Elf Trikotsätze wurden nunmehr bereits verlost und an die Gewinnermannschaften übergeben. In den Monaten Juni, Juli und August erhielten die folgenden Nachwuchssportler ihre neue Kluft: die JSG SaSchaHeRo aus Rottmersleben, die JSG Wanna/Lüdingworth aus Otterndorf/Cuxhaven und die

E-Jugend II des SV Fortuna aus Magdeburg. Wir gratulieren allen Gewinnern herzlich und wünschen den Mannschaften viele sportliche Erfolge!



D-Jugend Fußballer der JSG SaSchaHeRo aus Rottmersleben



Die JSG Wanna/Lüdingworth aus Otterndorf/Cuxhaven



E-Jugend Fußballer des SV Fortuna aus Magdeburg



ikk service plus:

- ☎ 0800 8579840
- 🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)
- ✉ [info@ikk-gesundplus.de](mailto:info@ikk-gesundplus.de)
- 💬 skype: ikk.gesundplus

Sie möchten in der Familie nur noch ein  
IKK-Gesundheitstelegramm erhalten?  
Testen Sie unseren QR-Code  
oder rufen Sie uns an!



## IKK-Familientage im Heide Park Resort

Am **8. und 9. Oktober 2016** finden die IKK-Familientage statt. Bei Vorlage der Versichertenkarte erhalten Sie und vier weitere Familienmitglieder oder Bekannte Ihr Tagesticket an einem der beiden Tage für 20 Euro pro Person. Kinder und Jugendliche zwischen 3 und 17 Jahren zahlen an diesem Tag jeweils nur 18 Euro.

Besuchen Sie uns im  
Heide Park Resort Soltau!

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)

 **ikk** gesund  
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.