

Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

2016

4 gesund plus

— IKK-Gesundheitstelegramm —



© JenthoAtaman/Fotolia

Gesundheit im Fokus mit dem IKK-Kinderlotsen

Stressfreie Weihnachten

Bringen Sie sich mit unseren Tipps und Angeboten in Balance und erleben Sie Weihnachten ohne Stress!

Winterzeit ist Erkältungszeit

Nun sind starke Abwehrkräfte gefragt, um gesund zu bleiben. Frische Luft und die richtige Ernährung helfen dabei!



Mehr Leistung. Mehr Service.

editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ausgeglichen und zufrieden zu sein, wünscht sich wohl jeder. Und wenn wir uns noch so sehr um eine gelungene Work-Life-Balance bemühen, der Stress packt uns doch immer wieder.

Besonders in der Weihnachtszeit, die wir eigentlich besinnlich im Kreis unserer Familie verbringen möchten, steigt der Druck. Neben den alltäglichen Erledigungen stehen nun Geschenkejagd in letzter Minute und zahlreiche Verpflichtungen an. Bei uns erfahren Sie, wie Sie dies stressfrei bewältigen und auch im kommenden Jahr „In Balance“ bleiben.

Mit unserem IKK-Kinderlotsen, dem neuen Hausarztprogramm für Kinder und Jugendliche, haben Sie immerhin eine Sorge weniger. Neben schneller Terminvergabe und zusätzlichen Sprechstunden bietet das im April gestartete Programm zahlreiche weitere Vorteile, die bei unseren Versicherten gut ankommen. Im Mittelteil des Hefes ziehen wir ein erstes Fazit.

Noch mehr Familienzeit können Sie bei unserem Rätsel gewinnen: Die WelterbeCard eröffnet Ihnen den kostenlosen Zugang zu sehenswerten Attraktionen in Sachsen-Anhalt. Lesen Sie dazu unsere Ausflugstipps zum „Welterbe im Winter“.

Eine fröhliche Weihnachtszeit sowie einen erfolgreichen Start in das Jahr 2017 wünscht

Ihre IKK gesund plus



inhalt

3 mehr Beratung

Pflegestärkungsgesetz II - Das müssen Sie zum Start wissen!

4-5 gesund bleiben

Stressfreie Weihnachten - Bringen Sie sich in Balance

6-7 regional aktiv

Aktuelle Berichte und Infos aus den Regionen

8-9 gesund leben

Gesundheit im Fokus - mit dem IKK-Kinderlotsen

10 mehr Service

Der Implantatpass; Das neue IKK-WebCenter

11 selbst verwaltet

Selbstverwaltung als Rückgrat der Versicherten

12 winterliches

Welterbe im Winter - Ausflugstipps in der WelterbeRegion Anhalt-Dessau-Wittenberg

13 rätseln & gewinnen

Welterbe-Sudoku und Bilderrätsel mit tollen Preisen

14 online informiert

Winterzeit ist Erkältungszeit - Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte

15 gesunde Kids

„Fitte Klasse 2016“: 4. Klasse der Grundschule Hohendodeleben

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 18.02.2017. 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

Pflegestärkungsgesetz II

Das müssen Sie zum Start wissen!



© contrastwerkstatt/Fotolia



Änderungen in der Pflege
ab 2017



Aktueller Flyer

Änderungen
in der Pflege ab 2017

bestellen:

☎ 0800 8579840
(24/7 zum Nulltarif)

herunterladen:

🌐 www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 12905

Vor mehr als einem Jahr hat der Deutsche Bundestag das Zweite Pflegestärkungsgesetz (PSG II) beschlossen, ab dem 01.01.2017 tritt es nun in Kraft. Wir beantworten Ihnen die häufigsten Fragen rund um die Änderungen.

Was ist das Besondere am Zweiten Pflegestärkungsgesetz?

Mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz wird insbesondere der Pflegebedürftigkeitsbegriff neu definiert. Bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit wird künftig nicht mehr zwischen körperlichen, geistigen und psychischen Beeinträchtigungen unterschieden. Alle Beeinträchtigungen werden gleichermaßen erfasst und in die Einstufung einbezogen.

Was ändert sich bei der Einstufung pflegebedürftiger Menschen?

Maßgeblich ist ab 01.01.2017 nicht mehr, wie viel Zeit für die einzelnen Hilfestellungen benötigt wird. Vielmehr wird künftig die Beeinträchtigung der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten des Pflegebedürftigen beurteilt. Bei der Begutachtung werden die Beeinträchtigungen in den folgenden sechs Modulen beurteilt: Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen,

Selbstversorgung, Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen, Gestaltung des Alltagslebens und soziale Kontakte.

Welche sind die neuen Pflegegrade?

Je nach Schwere der Beeinträchtigungen der Selbständigkeit und der Fähigkeiten erfolgt die Einstufung in einen der fünf Pflegegrade.

Pflegegrad 1: geringe Beeinträchtigung der Selbständigkeit

Pflegegrad 2: erhebliche Beeinträchtigung der Selbständigkeit

Pflegegrad 3: schwere Beeinträchtigungen der Selbständigkeit

Pflegegrad 4: schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit

Pflegegrad 5: schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Personen, die also bereits Leistungen der Pflegeversicherung beziehen, werden in einen dieser fünf

Pflegegrade übergeleitet. Die Überleitungen nimmt die Pflegekasse der IKK gesund plus für ihre Pflegebedürftigen automatisch vor und hat die bei ihr versicherten pflegebedürftigen Menschen bereits über den neuen Pflegegrad informiert.

Welche Änderungen gibt es bei der vollstationären Pflege?

Alle Pflegebedürftigen der Pflegegrade 2 bis 5 einer Pflegeeinrichtung bezahlen künftig den gleichen pflegebedingten Eigenanteil. Mit der Einstufung in einen höheren Pflegegrad steigt somit auch der vom Pflegebedürftigen zu leistende Eigenanteil nicht mehr.

Wie hoch ist der Beitrag zur sozialen Pflegeversicherung?

Der Beitragssatz zur sozialen Pflegeversicherung wird ab dem 01.01.2017 um 0,2 Prozentpunkte auf 2,55 Prozent bzw. 2,8 Prozent für kinderlose Versicherte angehoben.

Stressfreie Weihnachten

Bringen Sie sich in Balance!

Weihnachtszeit, schönste Zeit? Für viele Familien wird das Fest zunehmend zum Speißrutenlauf zwischen Verabredungen, Pflichten und den hohen Erwartungen, es in diesem Jahr besonders schön zu haben. Verabschieden Sie sich vom Weihnachtsstress und bleiben Sie auch in Zukunft entspannt!

Plätzchenduft, Märchenfilme und leuchtende Kinderaugen unter dem geschmückten Tannenbaum – so stellen wir uns eine perfekte Weihnacht vor. Die Realität sieht leider oft anders aus: Statt besinnlicher Stunden herrscht Termindruck und die erhoffte harmonische Zeit mit der Familie wird in Folge der Anspannung von Streit getrübt. Lassen Sie sich vom Stress nicht die Weihnachtsfeiertage verderben. Mit ein bisschen Gelassenheit schaffen Sie es, dass es in diesem Jahr ein Fest ganz nach Ihren Wünschen wird.

Sie wollen auch im neuen Jahr eine gelungene Work-Life-Balance schaffen und für mehr Ruhe sowie Ausgeglichenheit in Ihrem Alltag sorgen? Dann ist unser Premiumkurs „In Balance“ genau das Richtige für Sie.

Tipps für Ihr entspanntes Weihnachtsfest

- 1. Vorbereitung verringert Zeitstress**
 Wer alles auf den letzten Drücker erledigt, macht sich selbst unnötigen Stress und sorgt für Hektik in der Weihnachtszeit. Wäre es nicht viel angenehmer, wenn die Geschenke bereits in der Adventszeit bereit liegen, anstatt dass Sie am 24. Dezember in die Innenstadt fahren und verzweifelt nach einem „Notpräsent“ Ausschau halten? Und auch wenn der Baum sonst immer am Heiligen Abend geschmückt wird: Ein bis zwei Tage vor dem Fest ist dieses Unterfangen viel entspannter – und eben deswegen sogar festlicher.
- 2. Mit Teamwork ans Ziel**
 Weihnachten ist ein Fest für die ganze Familie. Deswegen sollte es ganz normal sein, dass jeder seinen Teil zum Gelingen beiträgt und entsprechend seiner Möglichkeiten hilft. Selbst kleine Kinder können bereits beim Dekorieren der Plätzchen mitmachen oder Tischkärtchen für die Gäste bemalen. Die Teamarbeit verbindet und es bleibt letztendlich für jeden mehr Zeit im Kreis der Lieben.
- 3. Perfektionismus vermeiden**
 Das Essen muss schmecken wie in einem Sterne-Restaurant, die Stimmung in der Verwandtschaft soll ausgelassen und harmonisch sein und der Schnee in dicken Flocken vom Himmel rieseln – unsere Wunschvorstellungen von einem perfekten Weihnachtsfest decken sich selten mit der Wirklichkeit. Versuchen Sie, Ihre Erwartungen herunterzuschrauben und auch die Ansprüche an sich selbst nicht zu hoch anzusetzen. Das beugt Enttäuschungen vor und lässt Sie die Feiertage entspannt erleben.
- 4. Ruhephasen einplanen**
 Schnell sind die drei Weihnachtstage mit Terminen vollgepackt: Traditionen wollen beibehalten, zahlreiche Verwandte besucht und alles für die eigenen Gäste vorbereitet werden. Versuchen Sie, sich zwischendurch immer wieder ein bisschen aus dem Trubel zurückzuziehen und planen Sie Zeiten für Entspannung ein. Ob Sie nach dem Frühstück eine Runde laufen oder es sich zwischendurch allein mit einem guten Buch gemütlich machen – wichtig ist, dass Ihnen die Auszeit gut tut. Danach können Sie dem Weihnachtstrubel wieder gelassen begegnen.



© miliamarkovitch8/Fotolia

ikk impuls

Gesundheitskurse
in Ihrer Region finden!
[www.ikk-gesundplus.de/
impuls](http://www.ikk-gesundplus.de/impuls)

Bleiben Sie in Balance - Ein Gesundheitskurs hilft Ihnen dabei

In der Weihnachtszeit entspannt zu bleiben, ist eine Sache. Schwerer ist es jedoch, diese Gelassenheit in den Alltag zu übertragen und täglich aufs Neue der Stressfalle zu entgehen. Regelmäßige Maßnahmen zur Stressbewältigung, wie zum Beispiel unser Premiumkurs 2017 „In Balance“, helfen Ihnen dabei, diese Herausforderung zu meistern.

Bei verschiedenen Anbietern in Sachsen-Anhalt und Bremen können Sie die guten Vorsätze des neuen Jahres in Angriff nehmen und für mehr

Ruhe und Ausgeglichenheit in Ihrem Alltag sorgen. Eine Kombination aus Entspannung und Bewegung sorgt für mehr Gleichgewicht, sowohl bei der Arbeit als auch in Ihrem privaten Leben. Dazu gehört, dass Sie Stressquellen identifizieren und in die Lage versetzt werden, diesen aktiv und effizient zu begegnen. Auf diese Weise sorgt „In Balance“ für eine langfristige Verbesserung Ihrer physischen und psychischen Gesundheit.

Sie möchten noch mehr darüber erfahren, wie Sie sich fit halten können? Unsere regionalen GesundheitsberaterInnen helfen Ihnen gerne!

„ikk aktiv plus“ belohnt Ihr Engagement auch 2017

Neben den positiven Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden bringt Ihnen das Engagement für Ihre Gesundheit weitere Vorteile. So ist der Kurs „In Balance“ neben vielen weiteren Maßnahmen im Rahmen unseres Bonusprogramms „ikk aktiv plus Classic“ bares Geld wert. Bis zu 300 Euro können Sie auch in 2017 für Gesundheitsaktivitäten bekommen. Lassen Sie sich dafür einfach von Ihrem Kursleiter oder Arzt den entsprechenden Bonusscheck aus

Ihrem Bonusheft unterzeichnen und reichen Sie diesen bei Ihrer IKK gesund plus ein. Der Bonusbetrag wird dann ganz unkompliziert auf Ihr Konto überwiesen.

Profitieren Sie mit Ihrer ganzen Familie vom Bonusprogramm: Jugendliche erhalten mit „ikk aktiv plus Youngsters“ bis zu 200 Euro, so z. B. für die Mitgliedschaft im Sportverein 20 Euro. Die Kleinsten können im Rahmen von „ikk aktiv plus Kids“ bis zu 100 Euro bekommen. Honoriert wird unter anderem der altersgerechte Impfstatus mit 10 Euro.

ikk aktiv plus

Das Bonusprogramm für
die ganze Familie
Jetzt Bonusheft 2017 bestellen!
[www.ikk-gesundplus.de/
bonusheftbestellung](http://www.ikk-gesundplus.de/bonusheftbestellung)

Das Team der IKK gesund plus wünscht Ihnen ein frohes Fest und ein gesundes neues Jahr

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der IKK gesund plus wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Weihnachtsfest sowie einen erfolgreichen Start in das neue Jahr! Auf diesem Wege möchten wir uns auch für das Vertrauen bedanken, das Sie der IKK gesund plus im Laufe des Jahres 2016 entgegengebracht haben.

Für Ihre Fragen und Anliegen stehen Ihnen die MitarbeiterInnen in unseren 39 Geschäftsstellen zwischen den Feiertagen zu den gewohnten Öffnungszeiten zur Verfügung.

Bitte beachten Sie jedoch, dass unsere Geschäftsstellen am 24. und 31. Dezember geschlossen haben. In den KundenCentern, die regulär am 23. bzw. 30. Dezember bis 18 Uhr geöffnet hätten, sind wir bis 15 Uhr für Sie da.



Foto: IKK gesund plus

Im Bild v.l.n.r. Dr. Olaf Haase, Fachbereichsleiter Gesundheitsmanagement der IKK gesund plus und Heinz-Werner Ihmels, Leiter Interner Service der Arbeitsagenturen Bernburg, Dessau-Roßlau-Wittenberg, Halberstadt, Magdeburg und Stendal

„Gesundheit im Blick“ Arbeitsagenturen engagieren sich für ihre Mitarbeiter

In diesen Tagen starten die Arbeitsagenturen Bernburg, Dessau-Roßlau-Wittenberg, Halberstadt, Magdeburg, Stendal und die IKK gesund plus ein gemeinsames Projekt zur Betrieblichen Gesundheitsförderung. In den kommenden drei Jahren sollen vielfältige Initiativen und Programme starten, um die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter intensiv sowie nachhaltig zu fördern.

Vorwiegend sitzende Tätigkeiten am Bildschirmarbeitsplatz führen häufig zu Schulter- und Nackenbeschwerden, weil das Muskel-Skelett-System einseitig belastet wird. Hinzu kom-

men typische Stressbelastungen. Mit etwas Elan oder gezielten Maßnahmen kann so manche ungeliebte Begleiterscheinung des Arbeitsalltages umgangen werden.

Wie das geht, erfahren die insgesamt ca. 1.270 Beschäftigten in dem bis Ende 2019 angelegten Gesundheitsprojekt. Gezielte Maßnahmen wie zum Beispiel die Prüfungen von Arbeitsplätzen, Gesundheits-Checks sowie Gesundheitskurse und die richtige Ernährung sollen im Mittelpunkt des Projektes stehen. Zudem wird die Schulung von Führungskräften zum Thema Gesundheit eine wichtige Aufgabe darstellen.

„Gesund. Stark. Erfolgreich.“ Forum zur Betrieblichen Gesundheitsförderung findet erneut großen Anklang

Gesunde, motivierte und gut ausgebildete Mitarbeiter stellen aus sozialer und ökonomischer Sicht eine Voraussetzung für den betrieblichen Erfolg dar. Hier kann die Betriebliche Gesundheitsförderung eine wichtige Grundlage bilden, um die gesundheitlichen Ressourcen der Beschäftigten zu erschließen. Doch wie ist dieses Ziel erreichbar und wer kann die Unternehmen dabei unterstützen?

Gemeinsam mit den Handwerkskammern Halle (Saale), Bremen und Magdeburg stellte die IKK gesund plus ihre Lösungsansätze zur Erhaltung der Gesundheit der Beschäftigten vor. Hierzu nahmen zahlreiche Geschäftsführer und Führungskräfte ortsansässiger Betriebe



Bild: Teilnehmerkreis der Veranstaltung „Gesund. Stark. Erfolgreich.“ am 24.11.2016 im Rathaus Wernigerode

an unserer diesjährigen Veranstaltungsreihe in Dessau, Bremerhaven und Wernigerode teil.

Das mehrjährige Projekt „Gesund. Stark. Erfolgreich. – Der Gesundheitsplan für Ihren Betrieb“ soll zur Verbreitung von Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung beitragen sowie kleine und

mittelständische Unternehmen bei aktuellen Herausforderungen, wie der Fachkräftesicherung oder der Zunahme psychischer Belastungen am Arbeitsplatz, unterstützen. Die Aktion wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit gefördert.

Völpke eroberte das Siegerpodest bei den Herbstspielen

Sie sind schon fast eine Tradition in Sachsen-Anhalt: Die Herbstspiele von radio SAW und der IKK gesund plus. So wurden die Hörer vom 3. bis 17. November bereits zum neunten Mal aufgerufen, sich für einen Nachmittag mit Spaß, Sport und Spiel zu bewerben. Jeden Tag besuchten die Muntermacher der IKK gesund plus gemeinsam mit dem radio SAW Showtruck einen anderen Ort und begeisterten mit sportlichen Aktionen die Bewohner.

Büchsenwerfen, Tonnentennis, Torwandschießen und Superquiz – in diesen Disziplinen mussten sich

die Teams behaupten und so viele Punkte wie möglich holen. Für das leibliche Wohl sorgten kostenlose Leckereien, von süß bis herzhaft. So gestärkt, gaben alle Orte ihr Bestes, um den Sieg zu erringen.

Dies gelang schließlich dem Team aus Völpke. Mit insgesamt 70 Punkten holte es bereits am zweiten Aktionstag die Führung und hielt diese bis zum Schluss. So sicherten sich die Völpker den Siegertitel sowie einen Trikotsatz für die Kindermannschaft des TSV Völpke. Mit 69 sowie 63 Punkten holten Reinstedt und Almrigh/Naumburg die Plätze zwei und drei.



Bild: Unser diesjähriger Gewinnerort der Herbstspiele 2016 - Völpke

Besonderen Grund zur Freude hatte auch Doreen Schönig aus Reinstedt: Sie gewann beim IKK-Gewinnspiel eine Ballonfahrt für zwei Personen über die Harzlandschaft. Herzlichen Glückwunsch!



Gesundheit im Fokus mit dem IKK-Kinderlotsen

Vom Hausarztprogramm für über 18-Jährige profitieren aktuell fast 120.000 Versicherte. Zum 1. April 2016 ist auch das Pendant für die jüngeren Versicherten – der IKK-Kinderlotse – mit positiven Zahlen gestartet. Zusammen mit vielen weiteren Leistungen der IKK gesund plus trägt er maßgeblich zur Gesundheit Ihres Nachwuchses bei.

Die Erfolge auf einen Blick

Ein Hausarztprogramm für Kinder und Jugendliche, das alle Vorteile des herkömmlichen Modells bietet und gleichzeitig auf die Bedürfnisse der jüngeren Patienten und ihrer Eltern zugeschnitten ist – das waren Ziele des IKK-Kinderlotsen, als dieser am 1. April dieses Jahres startete.

Seitdem wurden schon über 3.500 Kinder und Jugendliche beim Haus- oder Kinder- und Jugendarzt eingeschrieben. Die Resonanz ist durchweg positiv, denn die Teilnehmer profitieren von zahlreichen Vorteilen. Nach zwei Quartalen möchten wir die Gelegenheit nutzen, um ein erstes Fazit zu ziehen. Werfen Sie mit uns einen Blick auf die bisherigen Erfolge und Entwicklungen, die deutlich machen, dass der IKK-Kinderlotse unsere bestehenden Bemühungen rund um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen optimal ergänzt.

Der Arzt als Lotse

Teilnehmer am Programm IKK-Kinderlotse können alle Kinder und Jugendliche in Sachsen-Anhalt und Bremen unter 18 Jahren werden. Dafür ist lediglich eine Einschreibung bei Ihrem Haus- oder Kinder- und Jugendarzt notwendig. Dieser ist von nun an „Gesundheitskoordinator“ und erster Ansprechpartner, wenn es um die Gesundheit Ihres Kindes geht. Dabei kommt ihm eine Lotsenfunktion zu, indem er alle medizinischen

Behandlungen und Abläufe steuert sowie zum Facharzt oder in ein Krankenhaus ein- bzw. überweist. Für Sie bedeutet dies die optimale medizinische Versorgung Ihres Nachwuchses aus einer Hand.

Die Teilnahme hat für Sie noch weitere Vorteile: So profitieren Versicherte, die beim IKK-Kinderlotsen eingeschrieben sind, von verkürzten Wartezeiten, einer schnelleren Terminvergabe beim Facharzt sowie einer Abend- oder Samstagssprechstunde nach Vereinbarung. Zusätzlich erhalten eingeschriebene Kinder und Jugendliche Sachsen-Anhalts mit bestimmten Gesundheitsrisiken wie Übergewicht Gesundheitscoachings beim koordinierenden Arzt. Durch diese individuelle Aufklärung sollen Alternativen aufgezeigt und Folgekrankheiten vermieden werden.

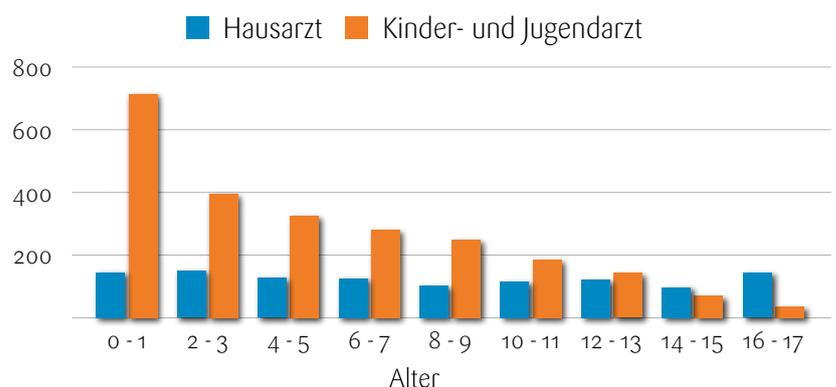
Zahlreiche Eltern haben den Nutzen des IKK-Kinderlotsen bereits erkannt: Bis zum 30. September 2016 waren bereits über 3.500 Kinder und Jugendliche eingeschrieben, davon rund ein Drittel beim Haus- und zwei Drittel beim Kinder- und Jugendarzt. Mehr als 60 Prozent sind im Alter zwischen null und sieben Jahre. Spätestens ab dem Jugendalter von ca. 15 Jahren sind mehr Teilnehmer beim Haus- als bei einem Kinder- und Jugendarzt eingeschrieben.

Besonderer Beliebtheit erfreut sich das Programm bei Versicherten in der Altmark sowie rund um die Landeshauptstadt Magdeburg, in der Harzregion, in Wittenberg, Eisleben, Halle und rund um Weißenfels.

Auch bei Ärzten ist das Interesse an einer Beteiligung groß: Allein im Jahr 2016 haben sich bisher 109 Hausärzte sowie 88 Kinder- und Jugendärzte neu für das Programm eingeschrieben.

Teilnehmer

Einschreibungen seit Programmstart am 1. April 2016





© JenkoAtaman/Fotolia

Alles für die Kindergesundheit

Ihr Nachwuchs ist für Sie das Wichtigste auf der Welt. Um ihm einen gesunden Start in die Zukunft zu ermöglichen, möchten wir Sie bestmöglich unterstützen und bieten Ihnen zahlreiche Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung Ihres Kindes.

So begleiten wir Ihren Sprössling mit den Kindervorsorgeuntersuchungen von der Geburt bis ins Jugendalter. Dabei bieten wir mehr als andere Krankenkassen, indem wir neben dem gesetzlich festgelegten Leistungsspektrum außerdem die Kosten für die U10, U11 und J2 übernehmen. Mit unserem automatischen Erinnerungsservice per Post verpassen Sie keinen dieser wichtigen Termine.

Das Mehrleistungspaket der IKK gesund plus bietet unseren Versicherten zahlreiche Möglichkeiten, die über das gesetzliche Maß hinausgehen. Auch an Ihre Kinder ist in diesem Rahmen gedacht: Sie erhalten bei Bedarf zusätzliche Hilfsmittel, wie zum Beispiel einen Neurodermitis-Overall. Des Weiteren bieten wir für die kleinen Patienten erweiterte kieferorthopädische Leistungen sowie zahnärztliche Behandlung. Das bei

Bedarf notwendige Augen-Screening für Kinder zwischen dem 21. und 42. Lebensmonat gehört ebenfalls dazu.

Gut umsorgt, von Anfang an – das ist das Motto unseres IKK-Babybonus. Wenn Sie in der Schwangerschaft an allen Vorsorgeuntersuchungen teilgenommen sowie mit Ihrem Neugeborenen die Untersuchungen U1 bis U3 und die erste Grundimmunisierung absolviert haben, erhalten Sie einen Bonus von 100 Euro.

Fordern Sie dafür einfach Ihren IKK-Babybonus-Scheck an und lassen Sie Ihre Hebamme oder Ihren Arzt die Teilnahme an den entsprechenden Untersuchungen bestätigen. Reichen Sie diesen Nachweis gemeinsam mit einer Kopie Ihres Mutterpasses bei der IKK gesund plus ein und erhalten Sie den Starter-Bonus für Ihr Kind!



Aktueller Flyer

Zusätzliche Kinder- und Jugendvorsorge

bestellen:

☎ 0800 8579840

(24/7 zum Nulltarif)

herunterladen:

🌐 www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 12905

IKK-Muntermacher

Sie wollen noch mehr Informationen rund um unsere Angebote, Leistungen und den Service für Familien? Dann besuchen Sie unsere Muntermacher-Webseite. Hier erwartet Sie viel Wissenswertes rund um die Kindergesundheit und für die Kleinsten tolle Ausmalbilder und Vorlesegeschichten!

🌐 www.ikk-muntermacher.de

Der Implantatpass Wichtiges Dokument für Ihre Gesundheit

Medizinprodukte wie Knie- oder Hüftprothesen, Herzschrittmacher und Defibrillatoren ermöglichen heute vielen Patienten ein Leben ohne größere Einschränkungen und können im Notfall sogar Leben retten.

Diese medizinischen Errungenschaften tragen zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung bei. Dennoch kann von Medizinprodukten auch eine Gefährdung ausgehen, wenn diese fehlerhaft sind. Um solche Produkte schnell erkennen zu können, wurden besondere Pflichten bei der Verwendung von implantierten Medizinprodukten festgelegt.

So ist dem Patienten seit dem 1. Oktober 2015 nach dem Einbringen bestimmter Geräte oder Implantate ein Implantatpass in Papierform auszuhändigen. Dieser muss für alle aktiven Implantate (d.h. mit einer eigenen Energiequelle ausgestattet, beispielsweise Herzschrittmacher),

sowie für Herzklappen, bestimmte Gefäßprothesen und -stützen, Gelenkersatzimplantate für Hüfte oder Knie, Wirbelkörperersatzsysteme und Bandscheibenprothesen sowie Brustimplantate ausgestellt werden.

Im Pass stehen unter anderem die Bezeichnung, die Seriennummer und der Hersteller des Medizinprodukts. Sollte es zu einer Gefährdungssituation kommen, so ist mittels Implantatpass eine eindeutige Identifizierung des verwendeten Produktes ohne Verzögerung möglich. Achten Sie also nach dem Eingriff darauf, dass Sie einen Implantatpass erhalten und bewahren Sie diesen griffbereit auf.

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Sie erfahren, dass ein bei Ihnen verwendetes Medizinprodukt aufgrund technischer Mängel ausgetauscht werden muss. Als Ihre Krankenkasse stehen wir Ihnen beratend zur Seite.

Ihre Ansprechpartnerinnen

Astrid Möcker

☎ 0345 29211-1503
📠 0345 29211-1509
✉ astrid.moecker@ikk-gesundplus.de

Janet Otto

☎ 0391 2806-1507
📠 0391 2806-1509
✉ janet.otto@ikk-gesundplus.de

🌐 www.ikk-gesundplus.de

IKK-WebCenter Online-Filiale der IKK gesund plus technisch auf dem neuesten Stand

Anfang November startete das IKK-WebCenter im neuen Gewand und steht nun allen Versicherten zur Verfügung. Für „alle“ bedeutet auch, dass unsere Online-Filiale ab sofort auf jedem internetfähigen Endgerät genutzt werden kann. Die neue Technik macht's möglich!

Das IKK-WebCenter wurde komplett überarbeitet und erscheint jetzt mit neuer responsiver Darstellung und einem neuen Look.

Online-Strategie: Digitale Angebote schaffen

Noch sicherer und gegen technische Angriffe geschützt, bieten wir Ihnen umfangreiche Informations- und Kontaktangebote sowie zahlreiche Anträge und Übersichten zu Ihrer Versicherung - Ihre digitale Geschäftsstelle bei Ihnen zu Hause. Alle bereits registrierten Versicherten können ihre bisherigen Anmelde-daten uneingeschränkt weiter nutzen. Den Nutzern empfehlen wir, regelmäßig das Passwort zu ändern.

Besuchen Sie uns einfach online:

🌐 www.ikk-gesundplus.de/webcenter

Nutzen Sie unseren Online-Service

- » jederzeit und von jedem Ort schnell und unkompliziert Formulare ausfüllen und versenden oder ausdrucken
- » Änderung von Stammdaten, Bankverbindungen und das Anfordern einer eGK
- » Gesundheitsnewsletter abonnieren und die Kundenzeitschrift auf eMail-Versand umstellen bzw. abbestellen
- » umfangreiche Anträge, wie z. B. die Bestellung eines Bonushefts, die Erstattung von Behandlungskosten im Ausland und Familienversicherung
- » Bescheinigungen online anfordern, wie z. B. Mitgliedsbescheinigung oder Auslandskrankenscheine
- » Unfallfragebogen
- » Mitglieder werben Mitglieder
- » ... und vieles mehr



Der Verwaltungsrat informiert: Selbstverwaltung als Rückgrat der Versicherten

Die Selbstverwaltung ist tragendes Prinzip der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Sie ist nicht nur Kontrollorgan für Vorstände und Verwaltungen der Krankenversicherungsträger, sondern auch ein Zeichen von demokratischer Mitsprache der Versicherten. Sie gewährleistet, dass nicht der Staat, sondern Versicherte und Arbeitgeber selbst ihren Sozialversicherungsträger verantworten. Denn die Versicherten entscheiden durch ihre in die Verwaltungsräte der Kassen gewählten Vertreter über wesentliche Belange der gesetzlichen Krankenversicherung mit.

Dabei hat sich das System der sozialen Selbstverwaltung in Deutschland bewährt und ist zum Organisationsvorbild für andere Länder geworden.

Durch die rechtliche Eigenständigkeit der Träger wird der Gefahr der politischen Einflussnahme und der Verdeckung von Missständen entgegengewirkt. Zugleich gewährleistet die paritätische Selbstverwaltung die notwendige Interessenvertretung der Beitragszahler gegenüber Gesetzgeber und Verwaltung. Darüber hinaus trägt die Selbstverwaltung in hohem Maße dazu bei, dass die Sozialpartner (Arbeitgeber- und Versichertenvertreter) trotz ihrer unterschiedlichen Interessen und sozialpolitischen Positionen gemeinsame Standpunkte erarbeiten und maßgeblich zum sozialen Frieden beitragen.

Leider ist jedoch in den letzten Jahren der Staatseinfluss durch die Politik massiv gestiegen. Tendenzi-



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

Foto: IKK gesund plus

ell führt dies zur Einschränkung der Gestaltungsräume. Die Autonomie der Sozialversicherungsträger – die Selbstverwaltung – sollte aber gestärkt werden. Politische und aufsichtsrechtliche Eingriffe in die bestehenden Kompetenzbereiche der Selbstverwaltung lehnen wir als Verwaltungsrat der IKK gesund plus daher ab.

Die Selbstverwaltung braucht auch künftig Vertrauen von der Politik, Handlungsfähigkeit und Planbarkeit in ihrer Rolle, auch als Versichertenvertreter.

Elektronische Gesundheitskarte 2.0 Versorgung mit neuen Gesundheitskarten

Mit dem im Vorjahr beschlossenen eHealth-Gesetz wird sich in Zukunft einiges ändern. Der Weg zur Telemedizin wird nach und nach geebnet. Unter anderem ist vorgesehen, Arztpraxen und Krankenhäuser bis Mitte des Jahres 2018 flächendeckend an die Telematik-Infrastruktur anzuschließen.

Ein Teil dieser neuen Infrastruktur ist neben entsprechender Hard- und Software-Komponenten auch die neue elektronische Gesundheitskarte (eGK-G2), welche die Karten der ersten Generation bis Ende 2018 komplett ersetzen soll. Schon bald können damit auch Ärzte und Zahnärzte die Stammdaten ihrer Patienten aktualisieren, was bisher nur den Krankenkassen vorbehalten war. Patienten, die drei oder mehr Medikamente einnehmen, haben dann

Anspruch auf einen elektronisch abrufbaren Medikationsplan. Und wenn der Patient zustimmt, verwalten Ärzte künftig auch lebensrettende Notfalldaten wie Vorerkrankungen, Blutgruppe und Medikamente über die Gesundheitskarte. Daher erfolgt ab sofort ein schrittweiser Austausch der bisherigen elektronischen Gesundheitskarten bis Ende 2018.

Für alle IKK-Versicherten entsteht kein zusätzlicher Aufwand!



Geplanter Nutzen in der Zukunft:

Der Schutz der Versichertendaten wird auch mit den vom Bundesministerium für Gesundheit geplanten Zusatznutzen an erster Stelle stehen. Auch künftig wird der Versicherte selbst entscheiden können, ob die eGK medizinische Daten speichern darf und wenn ja, welche. Der Datenschutz wird zudem durch ein Zwei-Schlüssel-Prinzip gewährleistet. Nur wenn der Schlüssel des Arztes, durch einen elektronischen Heilberufsausweis und der Schlüssel des Versicherten (eGK plus PIN) passen, ist ein Datenzugriff möglich.



Welterbe im Winter

Ausflugstipps in der WelterbeRegion Anhalt-Dessau-Wittenberg

Wussten Sie, dass Sachsen-Anhalt mehr Ziele zu bieten hat als den Brocken und den Magdeburger Dom? Besuchen Sie das Land zwischen Elbe und Saale: Auch jetzt im Winter müssen Sie dabei auf abwechslungsreiche Ausflüge nicht verzichten. So erwartet Sie zum Beispiel in der WelterbeRegion Anhalt-Dessau-Wittenberg etwas für jeden Geschmack.

Wenn draußen der Schnee in der Sonne glänzt und das Eis in Zapfen von den Dächern hängt, möchten Sie es sich am liebsten in der Wohnung gemütlich machen? Warum nicht das idyllische Winterwetter für einen Kurztrip nutzen! Sachsen-Anhalt lädt seine Gäste und Bewohner mit zahlreichen Ausflugszielen ein, die Umgebung und ihre Geschichte kennenzulernen. Viele Stätten tragen dabei den Titel „Weltkulturerbe“. Wir zeigen Ihnen, wo es sich im Winter besonders gut wandeln lässt.

Schlösser und Parks entführen ins Winterwunderland

Sie sind fasziniert von Burgen und Schlössern? Eine Vielzahl davon können Sie in Sachsen-Anhalt bestaunen – und wenn der Schnee auf den Türmen liegt, fühlen Sie sich noch ein bisschen mehr wie im Märchen. Hier lädt unter anderem das Schloss in Bernburg ein. Eine Zeitreise sowie eine Verschnaufpause verspricht das Rittergut in Maxdorf: Das herrschaftliche Haus mit Anwesen beherbergt auch ein Restaurant.

Ein Rundum-Paket für Ihren Ausflug erhalten Sie in Wörlitz: Park und Schloss sind ideal für einen Winter Spaziergang in wunderschöner Kulisse.

Museen, Kunst und Architektur im Winter

Wenn es Sie eher nach Drinnen lockt, ist der folgende Ausflugstipp vielleicht etwas für Sie:

Das Bauhaus in Dessau ist den meisten Menschen durch seinen Gründer Walter Gropius ein Begriff. Das Weltkulturerbe zieht, ebenso wie die so genannten Meisterhäuser, zahlreiche Besucher an.

Interessieren Sie sich eher für Fotografie? Das Filmmuseum in Wolfen gibt einen Einblick, wie an diesem Ort früher Filme hergestellt wurden.

Wenn die Tage wieder länger werden

Natürlich ist die Region nicht nur im Winter eine Reise wert! Von März bis November können Sie im Schmetterlingspark in Wittenberg die bunte Farbenpracht tropischer Falter be-

staunen. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und entspannen Sie bei einer Gondelfahrt über den Wörlitzer See: Von April bis Oktober erleben Sie den Park vom Wasser aus.

Mit der WelterbeCard Kultur erleben

Bei dieser vielfältigen Auswahl an Wellness, Kultur und Unterhaltung fällt es schwer, sich zu entscheiden. Mit der WelterbeCard haben Sie Ihre Eintrittskarte für ein breitgefächertes Programm bereits in der Hand. Mit der Karte kommen Sie sowohl als Einheimischer, Wochenendtourist oder als Urlauber auf Ihre Kosten: Zwischen dem 1. Dezember 2016 und dem 31. Dezember 2017 erhalten Sie damit Zugang zu vielen Attraktionen, Sehenswürdigkeiten und Angeboten, wie zum Beispiel eine Führung durch die Schlosskirche Wittenberg, Ferropolis - die „Stadt aus Eisen“ – oder Wakeboarding an der Goitzsche. Mehr Infos erhalten Sie unter www.welterbecard.de

Sie wollen mit dabei sein? Nehmen Sie an unserem Welterbe-Sudoku teil. Viel Spaß beim Rätseln!

Welterbe-Sudoku

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

Und so geht's:

Das Lösungswort setzt sich aus den markierten Feldern, von links nach rechts gelesen, zusammen. Gleiche Zahlen sind auch gleiche Buchstaben.

1=E 2=N 3=A 4=S 5=L 6=R 7=O 8=B 9=T

Ihre Lösung

Das Lösungswort ergibt ein Gebäck, das besonders zur Weihnachtszeit sehr beliebt ist.

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Wir verlosen diesen tollen Preis:
4 WelterbeCards - 3-Tages-Tickets.

Schicken Sie Ihre Lösung an folgende Adresse:
IKK gesund plus
[Welterbe-Sudoku](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de)
39092 Magdeburg

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

Gewinner der Ausgabe 03/2016

Über die warmen Daunenschuhe freute sich Klaus J. aus Osterburg und Nadine S. aus Sülzetal. Die Buchkalender gingen an Annette K. aus Klötze, Ingo A. aus Egelndorf und Nancy R. aus Weißenfels. Herzlichen Glückwunsch an die Gewinner!

Bilderrätsel

Erkennen Sie die Welterbestätte auf diesem Bild?



© Kulturstiftung Dessau-Wörlitz, Bildarchiv, Heinz Frickhoff

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei zeitgenössische Kalligraphie-Sets für Ihre persönliche Reise in die Vergangenheit.



Erlebnis WELTERBE 4 x 3-Tages-Tickets

WELTERBEREGION
Anhalt • Dessau • Wittenberg

WelterbeCard

Eine WelterbeRegion . Eine GästeCard

www.welterbecard.de

Eine Welte

Kinderkarte

www.welterbecard.de

Winterzeit ist Erkältungszeit

Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte!



© firstlight/foolia

Aktuelle Online-Themen
www.ikk-gesundplus.de

Kreative Entspannung - Malbücher für Erwachsene

Bilder nach einer Vorlage ausmalen? Das machen doch nur Kinder. Doch weit gefehlt, denn der Trend greift nun auch unter Erwachsenen um sich. Die Konzentration auf das Motiv, die bunten Farben und symmetrischen Muster wirken entspannend und bringen Sie auf andere Gedanken.

» WebCode:13503



Zimt - Der Geschmack von Weihnachten

Lebkuchen, Apfelstrudel, Punsch - im Winter haben diese Speisen Hochkonjunktur. Und immer mit dabei ist der unverwechselbare Duft und Geschmack von feinem Zimt!

» WebCode: 13327



Während die Blätter von den Bäumen verschwunden sind, hustet und schnieft es an jeder Ecke - Herbst- und Winterzeit ist Erkältungszeit. Nun sind starke Abwehrkräfte gefragt, um gesund zu bleiben.

Unser Immunsystem ist die Schutzpolizei des Körpers. Es sorgt dafür, dass Viren und Krankheitserreger abgewehrt werden und wir trotz Angriffen von außen fit bleiben. Durch verschiedene Faktoren wird es jedoch geschwächt und kann seine Aufgabe nicht mehr ausreichend erfüllen. Vor allem in den kälteren Jahreszeiten machen Dunkelheit, Wetterumschwünge und niedrige Temperaturen dem Körper zu schaffen. Trotzten Sie der Erkältungszeit und stärken Sie Ihre Abwehrkräfte!

Essen Sie sich fit

Eine gesunde Ernährung ist für den Körper in vielerlei Hinsicht wichtig - so ist es nicht verwunderlich, dass auch Ihr Immunsystem davon profitiert. Vitaminreiche und ausgewogene Kost machen Ihre Abwehrkräfte fit: Besonders Vitamin C ist für diesen positiven Effekt bekannt. Ingwer, Sanddorn sowie Zitrusfrüchte enthalten jede Menge davon und sollten nicht auf Ihrem Speiseplan fehlen. Auch Naturjoghurt gehört zu den Unterstützern des Immunsystems. Die darin enthaltenen Milchsäurekulturen stärken die Darmflora und helfen so, die Funktion des Organs zu erhalten, was wichtig für den Stoffwechsel und die körpereigene Abwehr ist. Ebenfalls bedeutsam für das Immunsystem sind die Spurenelemente Zink (z.B. in Nüssen und Käse) und Selen (z.B. in Fisch, Fleisch und Milch), da sie die Zellteilung unterstützen und auf diese Weise helfen, Krankheitserreger abzuwehren.

Aufatmen an der frischen Luft

Bei Regen und Wind ist die Motivation für einen Winterspaziergang eher gedämpft und die Verlockung, es sich in den eigenen vier Wänden gemütlich zu machen, groß. Trotzdem sollten Sie die Bewegung an der frischen Luft suchen, Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken! Dieses benötigt nämlich Vitamin D, das Sie über die Ernährung oder durch Sonnenlicht aufnehmen können. Auch wenn es nicht den Anschein hat, so kommt dieses auch an trüben und bewölkten Tagen zu uns durch und hellt die Stimmung auf. Achten Sie dabei auf die richtige Kleidung: Der Zwiebellook ist besonders empfehlenswert, da Sie sich bei wechselhaftem Wetter schnell an die jeweiligen Gegebenheiten anpassen können.

Nach der Bewegung im Freien ist es dann umso schöner, es sich zu Hause bequem zu machen - vielleicht mit einer heißen Zitrone oder einem anderen Powergetränk für die Abwehrkräfte?

Weitere Tipps für Sie online

Sicherlich wissen Sie es schon: Gesundheit kommt auch von Innen, denn seelische und körperliche Gesundheit hängen unmittelbar zusammen. Wir verraten Ihnen deshalb online, welche Belastungen die Arbeit der Abwehrkräfte hemmen und was Sie in diesem Falle tun können. Klicken Sie rein.



www.ikk-gesundplus.de
 WebCode: 13125

„Fitte Klasse 2016“

4. Klasse der Grundschule Hohendodeleben

AKTIONSTAG
GEWONNEN:
Fit in der Schule
www.ikk-muntermacher.de
**Ernährung, Bewegung
und Entspannung
gelernt**

Es war ein ganz besonderer Tag für die 4. Klasse der Grundschule Hohendodeleben: Am 20.10.2016 durfte sie sich über einen tollen Aktionstag rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung freuen.

So wurden vier übliche Schulstunden durch das Projekt ersetzt. Neben spritzigen Experimenten zum Thema „Mineralwasser“, gab es für die Kinder ein gesundes Frühstück. Nach der Stärkung hieß es dann „Sport frei!“. Bei lustigen Bewegungsspielen konnten sich die Schüler der vierten Klasse richtig austoben, Übungen zur Entspannung bildeten den Abschluss. So viel Fitness machte durstig – für eine Erfrischung sorgte deshalb im Anschluss der Colani-Truck. Nach einem tollen Mitmach-Projekt zum „gesunden Burger“ ging für die Kinder ein spannender und fitter Schultag zu Ende.



© Ikk gesund plus



Letzte Gewinner- Mannschaft



Foto: Ikk gesund plus

Im November erhielt die Fußball-F-Jugend des Dessauer SV 97 ihre neue Kluft.

Muntermacher Weihnachtsgedicht

Advent, Advent,
umher der freche Konrad rennt,
freut sich dabei über den Schnee
und ruft immer wieder laut „Juchee!“

Ida backt indessen Plätzchen mit Zimt
und Karl ist auch schon festlich gestimmt.
Freut sich auf die Geschenke und die Feierlichkeit,
oh, du muntere Weihnachtszeit!

Frohe Weihnachten wünschen
die Muntermacher!





ikk service plus:

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

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



Zaubern Sie ein Lächeln!

Empfehlen Sie unseren **attraktiven Beitragssatz** sowie unser Bonusprogramm **ikk aktiv plus mit bis zu 300 Euro Bonus** weiter! Im Rahmen unserer Aktion „**Mitglieder werben Mitglieder**“ erhalten Sie für jedes neu geworbene Mitglied eine **Prämie von 25 Euro!**

Fordern Sie noch heute Ihr Werberpaket an!

IKK-Servicetelefon

☎ 0800 8579840
(24/7 zum Nulltarif)

Internet

🌐 www.ikk-gesundplus.de
info@ikk-gesundplus.de

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.