

Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

2017 2 gesund plus

— IKK-Gesundheitstelegramm —



Wasser - Elixier des Lebens

Wasser - Elixier des Lebens

Klarheit, Reinheit, Erfrischung -
Wasser beeinflusst unser Leben
auf vielen Ebenen und bringt
Körper sowie Geist in Schwung.

Faktencheck zur Organspende

Eine wichtige Entscheidung -
Treffen Sie für sich mit un-
serem Informationsüberblick
die Richtige!



Mehr Leistung. Mehr Service.

editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wo verbringen Sie die warmen Tage? Am See, im Meer oder scheuen Sie das kühle Nass und genießen den Sommer lieber im heimischen Garten? Egal ob Wasserratte oder nicht, auf Dauer kommt an dem erfrischenden Element niemand vorbei. Wasser dient uns zum Trinken, Entspannen und sogar bei der Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden. Tauchen Sie mit uns ein und erfahren Sie mehr über das „Lebenselixier“.

Das Leben steckt voller Veränderungen. Die wohl größte ist das Erwachsen werden. Doch neben vielen neuen Möglichkeiten ist dieser Prozess auch mit zunehmender Verantwortung und Selbstständigkeit verbunden. Die erste eigene Krankenversicherung ist ein Teil davon und wirft zunächst einige Fragen für Eltern und junge Erwachsene auf. Wir möchten Ihnen die wichtigsten beantworten.

Eine weitere wichtige Entscheidung ist die für oder gegen eine Organspende. Doch egal, welche Meinung Sie vertreten: Halten Sie diese mit einem Organspendeausweis fest, welchen Sie auf der Rückseite dieses Heftes finden. So können Sie mit einem guten Gewissen die schönen Seiten des Lebens noch mehr genießen.

Einen erlebnisreichen Sommer sowie viel Freude beim Lesen des Gesundheitstelegramms wünscht Ihnen

Ihre IKK gesund plus



4-5



8-9



15

inhalt

3 in eigener Sache

Die Geschäftszahlen der IKK gesund plus für das Jahr 2016

4-5 mehr Lebensqualität

Wasser - Elixier des Lebens: So trinken Sie gesund

6-7 regional aktiv

Aktuelle Berichte und Infos zu Aktionen sowie Veranstaltungen in den Regionen

8-9 richtig krankenversichert

Als Azubi und Student selbst krankenversichert

10 auf einen Blick

Krankenversicherung der Rentner; Ambulante Behandlung bei Hörsturz

11 selbst verwaltet

Die Vorsitzenden des Verwaltungsrates informieren

12 sommerliches

Gesund in den Urlaub - Nutzen Sie die Zeit und erholen Sie sich gut

13 rätseln & gewinnen

Sommersudoku - Gewinnen Sie Freikarten für das Heide Park Resort Soltau

14 online informiert

Street Food Festivals - Kulinarische Reise vor der Haustür

15 informiert entscheiden

Faktencheck zur Organspende - Treffen Sie für sich mit unserem Informationsüberblick eine wichtige Entscheidung!

Impressum

Herausgeber: IKK gesund plus, 39124 Magdeburg, Umfassungsstraße 85, Redaktion und Gestaltung: Fachbereich Marketing, redaktion@ikk-gesundplus.de, Bildnachweis: IKK gesund plus, fionline.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 23.07.2017. 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

Geschäftszahlen der IKK gesund plus 2016

Während viele Krankenkassen die Zusatzbeiträge erhöhen, konnte die IKK gesund plus ihren günstigen Zusatzbeitrag von 0,6 Prozent, der deutlich unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenversicherung (1,1 Prozent) liegt, bereits das zweite Jahr in Folge halten. Dank unserem stabilen Beitragssatz von 15,2 Prozent, einer soliden Finanzpolitik und der stetigen Bemühung, noch mehr zum Wohl unserer Versicherten beizutragen, sprachen uns in 2016 wieder zahlreiche neue Versicherte ihr Vertrauen aus.

Die IKK gesund plus ist eine Krankenkasse, die hält, was sie verspricht. So blieben wir unserem Motto „Mehr Leistung. Mehr Service.“ 2016 weiterhin treu. Seit dem vergangenen Jahr gibt es mit dem „IKK-Kinderlotsen“ ein Hausarztprogramm extra für junge Versicherte und mit unserem neuen WebCenter – Ihrer persönlichen Online-Geschäftsstelle – können Sie nun viele Anliegen ganz einfach von zu Hause aus erledigen. Nicht zuletzt bringt das Mitgliederwerben nun noch mehr Plus für Sie, denn wir haben unsere Prämie auf 25 Euro pro neugeworbenem Mitglied erhöht. Im Folgenden wollen wir Ihnen einen Überblick geben, wie sich die finanzielle Entwicklung gestaltet hat.

Unser Jahresergebnis

Im Jahr 2016 standen Einnahmen von 1.090.902.828 Euro Haushaltsausgaben von 1.103.585.015 Euro gegenüber. Dies bedeutet eine Verbesserung des Rechnungsergebnisses um rund 14.000.000 Euro gegenüber dem Vorjahr.

Leistungsausgaben im Überblick

Dabei waren die Zahlungen für Gesundheitsleistungen mit 1.058.893.581 Euro der größte zu verzeichnende Posten.

Je Versicherten entsprach dies Ausgaben von 2.554,47 Euro. Von der Gesamtsumme wurden 347.874.000 Euro für Krankenhausbehandlungen sowie 183.311.000 Euro für ärztliche Behandlungen ausgegeben. Auch Kosten für Arzneimittel sowie Krankengeldzahlungen bildeten mit 180.755.000 Euro bzw. 90.578.000 Euro einen Großteil der Leistungsausgaben.

Insgesamt war eine Steigerung von rund 2,8 Prozent gegenüber dem Vorjahr zu verzeichnen.

Senkung der Verwaltungskosten

Seit vielen Jahren gelingt es uns, die Verwaltungskosten niedrig und weit unter dem Durchschnitt in der Gesetzlichen Krankenversicherung zu halten. Wir freuen uns, dass auch im Jahr 2016 mit Ausgaben von rund 40.594.977 Euro ein niedriges Ergebnis gelungen ist. Je Versicherten entspricht das einem Verwaltungskostenanteil von 97,93 Euro. Diesem Ergebnis steht der Mittelwert aller Krankenkassen von ca. 150 Euro gegenüber.

Wir bedanken uns herzlich für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen und Ihre Weiterempfehlung.

Mitgliederentwicklung

Versicherte am 01.01.2016

399.873

Versicherte am 01.01.2017

421.633

Aktuell: Versicherte am 01.06.2017

430.688

Ausgewählte Leistungsausgaben 2016

▶ Ärztliche Behandlung

Ausgaben gesamt	183.311.000 Euro
je Versicherten	442,21 Euro

▶ Zahnärzte/Zahnersatz

Ausgaben gesamt	82.070.000 Euro
je Versicherten	197,98 Euro

▶ Arzneimittel

Ausgaben gesamt	180.755.000 Euro
je Versicherten	436,05 Euro

▶ Krankenhausbehandlung

Ausgaben gesamt	347.874.000 Euro
je Versicherten	839,20 Euro

▶ Krankengeld

Ausgaben gesamt	90.578.000 Euro
je Versicherten	218,51 Euro

▶ Sonstige Leistungen

Ausgaben gesamt	174.305.000 Euro
je Versicherten	420,49 Euro

▶ Leistungsausgaben GESAMT

Ausgaben gesamt	1.058.893.000 Euro
je Versicherten	2.554,47 Euro



Geschäftszahlen online

Wir veröffentlichen neben unserem Geschäftsbericht auch unsere Quartalszahlen im Internet!

www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13644

Wasser

Elixier des Lebens

Klarheit, Reinheit, Erfrischung – all diese Begriffe verbinden wir mit dem Element Wasser. Obwohl es so unscheinbar wirkt, beeinflusst es unser Leben auf vielen Ebenen und bringt Körper sowie Geist in Schwung.

Sicher haben Sie heute bereits etwas getrunken oder gegessen, sich gewaschen und anschließend Kleidung angezogen. So alltäglich wie diese Verrichtungen erscheinen, ohne Wasser wären sie nicht möglich. Wir benötigen es nicht nur zur Herstellung von Nahrung oder zur Körperpflege, sondern auch für die Textilindustrie und vieles mehr.

Fast drei Viertel der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt. Davon sind jedoch nur drei Prozent Süßwasser und lediglich 0,3 Prozent Trinkwasser.

Täglich werden pro Person zwischen 120 und 140 Liter Wasser verbraucht. Diese Menge erscheint besonders beachtlich, wenn man bedenkt, dass sie vor 100 Jahren noch bei etwa 20 Litern lag. Doch nicht nur für unsere Alltagsverrichtungen, auch für unseren Körper ist Wasser unersetzlich. Wir selbst bestehen zu 50 bis 70 Prozent aus der Flüssigkeit. Sie ist an den Stoffwechselforgängen beteiligt und hilft, unsere Körpertemperatur zu halten. Kurzum: Ohne Wasser wäre unser Leben nicht möglich.

Treibstoff für den Körper

Wenn es um gesunde Ernährung und eine ausgewogene Lebensweise geht, wird stets auch die Wichtigkeit des Trinkens hervorgehoben. Täglich sollten es mindestens 1,5 Liter sein, bei hohen Temperaturen oder körperlicher Anstrengung entsprechend mehr. Nehmen Sie nicht genügend Wasser auf, bemerken Sie Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und eine nachlassende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Es gibt mehrere Arten von Trinkwasser, die sich nach ihrer Zusammensetzung, Herkunft und somit auch ihrem Geschmack unterscheiden. Das **Mineralwasser** kommt direkt aus der Quelle und hat vorher viele Schichten unterirdisches Gestein durchlaufen. Auf diese Weise wird es zum einen gefiltert, zum anderen mit Mineralien angereichert. So enthält es zum Beispiel Calcium oder Magnesium. In Deutschland existieren etwa 250 Mineralwasserquellen. Durch die unterschiedliche Zusammensetzung der Gesteine schmeckt es in jeder Region anders.



© Rainer Fuhrmann / fotolia

Auch **Quellwasser** wird direkt vor Ort abgefüllt, allerdings muss der Mineralgehalt keinen Vorgaben entsprechen. Ebenso benötigt es, im Gegensatz zum Mineralwasser, keine amtliche Anerkennung.

Eine industriell hergestellte Mischung von Wasser aus verschiedenen Quellen wird **Tafelwasser** genannt. Dieses darf sowohl Mineralwasser, Quellwasser, Leitungswasser als auch Meerwasser in unterschiedlichen Mengen enthalten. Tafelwasser benötigt ebenfalls keine amtliche Anerkennung und darf auch in großen Behältern, wie beispielsweise Wassertanks, transportiert werden.

Doch nicht nur Wasser aus Flaschen, auch das **Leitungswasser** unterliegt hierzulande strengen Kontrollen und ist so in fast jedem Haushalt ohne Bedenken trinkbar.

Wasser in der Medizin

Die „heilende Kraft des Wassers“ ist kein Mythos: Verschiedene Anwendungstherapien nutzen das Element, um Erfolge bei der Vorbeugung oder Behandlung von Erkrankungen zu erzielen. Dabei gibt es vielfältige Möglichkeiten.

So wird zum Beispiel Heilwasser als Trinkkur genutzt. Dieses unterscheidet sich von herkömmlichen Trinkwasser durch seine spezielle Anreicherung und Kombination von Mineralien. Solebäder wirken lindernd bei Hauterkrankungen. Beliebt und bekannt sind ebenfalls die Kneipp-Kuren, die nach ihrem Erfinder, dem Pfarrer Sebastian Kneipp, benannt sind. Auch wenn diese schon über 150 Jahre alt sind, gelten die Therapiemaßnahmen noch heute als wirksam und sind zudem leicht zu Hause anzuwenden: Beim „Wassertreten“ laufen Sie knietief durch das kalte Nass, bei den Kneipp'schen Güssen wird ein Wasserstrahl auf die zu behandelnde Körperstelle gerichtet. Ebenso wie mit Wechselbädern, also eine Steigerung von warmen zu kaltem Wasser und wieder zurück, regen sie so die Durchblutung an und stärken Ihr Immunsystem.

Als bewährte Hausmittel sind die Inhalation mit Wasserdampf bei Schnupfen, Asthma und anderen Atemwegserkrankungen sowie verschiedene Wickel seit jeher bekannt. Letztere können als kalte Wickel bei Fieber oder Gelenkschmerzen sowie als warme Brustwickel bei Erkältungen oder Erkrankungen der Atemwege eingesetzt werden.

Kraft tanken und entspannen

Wasser hat eine beruhigende und entspannende Wirkung. Das stetige Plätschern eines Bachlaufes, das Rauschen des Meeres oder der gleichmäßige Rhythmus eines Wasserspiels unterstützen Ihr Wohlbefinden und helfen Ihnen beim Abschalten.

Doch es geht auch außergewöhnlicher. Haben Sie schon einmal „Floating“ ausprobiert? Bei dieser Entspannungstechnik schweben Sie schwerelos im warmen Solebad – und das in einem abgedunkelten und schallisolierten Tank. Somit sind Sie abgeschottet von jeglichen Sinnesreizen und können sich vollkommen fallen lassen. Falls Ihnen dies zu beklemmend erscheint, versuchen Sie die Wellness-Variante in einem offenen Becken.

Eine andere Möglichkeit ist das „Aqua-Balancing“. Es verbindet Entspannungsübungen, Massage und Atemtechniken, die Sie gemeinsam mit einem Trainer durchführen.

Auch herkömmliche Wassergymnastik oder Schwimmen sorgen für Bewegung und Stressabbau. Besonders bei Gelenksbeschwerden oder Übergewicht ist die sportliche Betätigung im Wasser zu empfehlen, da es den Körper entlastet.

Zu Hause können Sie nach einem langen und anstrengenden Tag ein warmes Wannenbad mit ätherischen Ölen oder anderen Badezusätzen genießen. Dies hilft Ihnen, Verspannungen zu lösen, zur Ruhe zu kommen und Ihre Energiereserven aufzuladen.

Aktuelle Broschüre

**Bewusst leben:
Gesundes trinken**
bestellen:

☎ 0800 8579840

24/7 zum Nulltarif
herunterladen:

🌐 www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 12905



„STARS for FREE 2017“ Das Sommer-Open-Air



© Halfpoint/focallia



überraschen. Wir verraten nur so viel: Die Besetzung wird hochkarätig!

Sie wollen dabei sein?

Sie möchten beim Konzert-Highlight von Radio Brocken in Magdeburg dabei sein? Dann seien Sie schnell! Denn auch in diesem Jahr gibt es die Karten nur exklusiv zu gewinnen. Nehmen Sie an unserer Verlosung im Internet teil und sichern Sie sich zwei der Konzerttickets für „STARS for FREE 2017“!

www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 12004

QR-Code ►

Wir wünschen
Ihnen viel Glück!



Der Sommer ist da und mit ihm starten wieder viele Veranstaltungen im Freien. So auch das Radio Brocken Sommer-Open-Air „STARS for FREE“, das Sie erneut auf eine musikalische Reise mitnimmt. Zahlreiche bekannte Künstler werden mit von der Partie sein, wenn es am 27. August wieder heißt: „STARS for FREE“! Ab 14 Uhr übernehmen

die Chartstürmer den Stadtpark Rotehorn in Magdeburg und lassen diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

Wer die Stars sind, die an diesem Tag die Bühne rocken, wird in den nächsten Wochen im Programm von Radio Brocken verraten – seien Sie gespannt und lassen Sie sich

IKK-Wander- & Nordic Walking-Tag 2017

Neueröffnung in Köthen

Wir sind umgezogen! Ab sofort stehen wir Ihnen in unseren neuen Geschäftsräumen in gewohnter Weise für Ihre Anliegen zur Verfügung. Die Telefon- und Faxnummern haben sich nicht geändert!

IKK in Köthen

NEU: Magdeburger Straße 54
06366 Köthen

☎ 03496 5051-0

🏠 Di 8-18 Uhr* und

Mi, Fr 8-13 Uhr

*13-13:30 Uhr Mittagspause

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle freuen sich auf Ihren Besuch!



Foto: IKK gesund plus

Am 10.06.2017 fand der diesjährige IKK-Wander- und Nordic Walking-Tag statt.

Von Pölsfeld aus startete die Wanderung mit circa 50 Mitstreitern entlang des Rundwanderweges durch die schönen Weiden und Wälder der Südhazer Karstlandschaft mit einem wunderbaren Panoramablick über Sangerhausen und den Kyffhäuser.

In Obersdorf angekommen, gab es einen kleinen Mittagsimbiss zur Stärkung.

Nach einer kurzen Pause konnte der Rückweg zum Ausgangspunkt nach Pölsfeld angetreten werden. Die Teilnehmer waren sehr interessiert und freuen sich schon auf die Wandertour im kommenden Jahr.

KundenCenter

IKK in Sangerhausen

Dr.-Wilhelm-Külz-Str. 2
06526 Sangerhausen

☎ 03464 2426-0

🏠 Mo bis Fr 8-18 Uhr

Tag der offenen Tür Neueröffnung in Cuxhaven gefeiert

Bereits seit Oktober des vergangenen Jahres ist die IKK gesund plus für Sie mit einer neuen Geschäftsstelle in der Cuxhavener Innenstadt vor Ort. In der Segelckestraße 30 kümmern sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des KundenCenters gern um Ihre Anliegen und helfen Ihnen bei Fragen rund um Ihre Krankenversicherung bei der IKK gesund plus.

Geschäftsstelle

IKK in Cuxhaven
27472 Cuxhaven
Segelckestr. 30
☎ 04721 508016-0
🏠 Mi, Fr 8-13 Uhr, Di 8-18 Uhr*
*12.30-13.30 Uhr Mittagspause



Foto: IKK gesund plus

Nach den ersten Eröffnungsmonaten im Winter wurde nun das sonnige Frühlingswetter genutzt, um bei einem „Tag der offenen Tür“ die neuen Räumlichkeiten vorzustellen. Am 4. April 2017 waren Versicherte, Partner und Interessenten eingeladen, um das neue KundenCenter zu besichtigen, sich ein Bild von der IKK gesund plus zu machen und bei verschiedenen Aktionen rund um die Gesundheit einen gelungenen Tag zu verbringen.

So konnten die Besucher bei einem HRV-Scan eine Stressmessung des eigenen Herzens vornehmen lassen

oder im Zuge des Gesundheitsquiz einen Wellnessstag für Zwei im „Thalassozentrum ahoi!“ gewinnen. Diesen sicherte sich Herr Jürgen D. aus Geestland, doch auch viele Kleinpreise konnten am Glücksrad überreicht werden. Mit einem leckeren Imbiss und frischen Smoothie-Variationen kam zudem das leibliche Wohl nicht zu kurz.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des IKK-KundenCenters in Cuxhaven danken Ihnen für Ihren Besuch beim „Tag der offenen Tür“ und freuen sich, Sie bald wieder begrüßen zu dürfen!

Zertifiziert mit dem IKKimpuls-Siegel Metallbau Majowski macht sich für Mitarbeitergesundheit stark

Weniger Fehltag, motivierte Mitarbeiter und eine höhere Produktivität stehen für einen wirtschaftlich denkenden Arbeitgeber im Mittelpunkt – so auch für die Günter Majowski Metallbau GmbH. Durch die Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements, gemeinsam mit der IKK gesund plus, konnten diese Ziele erreicht werden.

Das Jahr 2016 stand ganz im Zeichen der Gesundheit. Mit der Einschreibung in das Programm IKKimpuls-Siegel wurden konkrete Ziele vereinbart: Begonnen mit einer anonymen Mitarbeiterbefragung und einer Auswertung der Arbeitsunfähigkeitszeiten wurden zunächst die Schwerpunkte der Zusammenarbeit analysiert. Die Mitarbeiter hatten daraufhin die Möglichkeit,

Bild v.l.n.r.: Tanja Ritter, IKK-Gesundheitsberaterin der Region Bremen/Bremerhaven und Günther Majowski, Inhaber der Fa. Metallbau Majowski

an einer Bio-Impedanz-Analyse teilzunehmen, bei der die körperliche Konstitution in Bezug auf Körperfett, -wasser und Muskelmasse deutlich wurde. Weitere Maßnahmen waren ein Arterienscreening sowie ein Lungencheck. Das Finale folgte im November 2016. Bei einem Ganzkörpertraining im Trainingsraum kamen alle gemeinsam ins Schwitzen. Über das gesamte Projektjahr wurde das Unternehmen intensiv durch die IKK gesund plus begleitet und unterstützt. Gesundheitsberaterin Tanja Ritter und Kundenbetreuerin



Foto: IKK gesund plus

Svenja Kallage von der IKK gesund plus sind daher stolz, dem Unternehmen das Zertifikat „Gesunder Betrieb“ verleihen zu können, welches nun durch Tanja Ritter überreicht wurde.

Geschäftsstelle

IKK in Bremen
28195 Bremen
Am Wall 119
☎ 0421 49986-0
🏠 Mo bis Fr 8-18 Uhr

A group of five young adults (three men and two women) are standing in a row, smiling, and holding a large white sign. They are all wearing white t-shirts and blue jeans. The background is a plain, light-colored wall.

Start in die Ausbildung Jetzt richtig krankenversichern!

Nach dem Schulabschluss ist für Jugendliche und junge Erwachsene vor allem eines wichtig: Endlich selbstständig sein! Dazu gehört neben der eigenen Wohnung und dem eigenen Auto auch die erste eigene Krankenversicherung.

Hier tauchen aber für Eltern und Schulabgänger gleichermaßen Fragen auf: Ab wann ist die eigenständige Mitgliedschaft in der Krankenversicherung ein Muss? Wie hoch ist der zu zahlende Beitrag? Dabei gilt es, zwischen einer studentischen Krankenversicherung und der Mitgliedschaft als Auszubildender zu unterscheiden.

Sie haben die Wahl - die erste eigene Krankenversicherung

Die studentische Krankenversicherung

Häufig nehmen Studenten die beitragsfreie Familienversicherung während des Studiums weiter in Anspruch. Dies ist jedoch nicht unbegrenzt möglich: Ab dem 25. Lebensjahr müssen sie sich selbst versichern, wenn nicht zum Beispiel Freiwilligendienste geleistet wurden, die bis zu 12 Monate angerechnet werden können. Dafür gibt es die Kranken- und Pflegeversicherung der Studenten (KVdS), die einen günstigen Beitrag bei vollem Leistungsumfang bietet.

Wenn Studenten als geringfügig Beschäftigte einen Nebenjob ausüben, müssen sie sich unter bestimmten Voraussetzungen selbst versichern. Hierbei kommt es auf den Verdienst, die Dauer der Beschäftigung und die wöchentliche Arbeitszeit an.

Der Beitrag für die studentische Versicherung

Der Beitrag setzt sich aus einem einheitlichen Festbetrag plus des individuellen Zusatzbeitrags der jeweiligen Krankenkasse zusammen. Es lohnt sich also auch in diesem Fall zu vergleichen und eine Kasse mit einem günstigen Beitragssatz, wie die IKK gesund plus, zu wählen. In diesem Fall liegt der Krankenversicherungsbeitrag bei 66,33 Euro im Monat, hinzu kommt der günstige IKK-Zusatzbeitrag von 3,89 Euro (entspricht 0,6 Prozent).

Die Krankenversicherung für Studenten kann bis zum Studienende oder bis zum Ablauf des 14. Fachsemesters (Langzeitstudium) bzw. Erreichen des 30. Lebensjahres in Anspruch genommen werden. Liegen besondere Umstände vor, die die Verlängerung des Studiums bedingen (z. B. die Geburt eines Kindes),

kann dieser Zeitraum verlängert werden.

Ein duales Studium wird immer beliebter und eröffnet viele Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Wird in einem solchen Fall eine Ausbildungsvergütung, ein Stipendium oder eine Studienbeihilfe gewährt, müssen sich Studenten ebenso versichern wie Auszubildende.

Rundum abgesichert als Azubi

Ein eigener Job bedeutet eine eigene Krankenversicherung. Nach der Wahl der Krankenkasse wird alles Weitere vom Arbeitgeber veranlasst. Er übernimmt auch einen Teil des Beitrags. Der restliche Anteil wird direkt vom Lohn an die Krankenkasse abgeführt.

Insgesamt setzt sich der Beitragssatz der IKK gesund plus wie folgt zusammen:

$$\begin{array}{r}
 \underline{14,6 \% \text{ allgemeiner Beitragssatz}} \\
 7,3 \% \text{ Arbeitgeberbeitrag} \\
 7,3 \% \text{ Arbeitnehmerbeitrag} \\
 + \\
 \underline{0,6 \% \text{ IKK-Zusatzbeitrag}} \\
 \text{(vom Arbeitnehmer allein zu zahlen)} \\
 = \\
 \underline{15,2 \% \text{ IKK-Beitragssatz}}
 \end{array}$$

Bei der IKK gesund plus profitieren Sie also von einem günstigen Beitragssatz, der weit unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenversicherung liegt.

Eine Ausnahme besteht, wenn in der Ausbildung ein Entgelt von unter 325 Euro brutto gezahlt wird. In diesem Fall übernimmt der Arbeitgeber den gesamten Anteil der Sozialversicherungsbeiträge und somit auch den für die Krankenversicherung.



Erste Wahl - IKK gesund plus!

Wenn es um Ihre eigene Versicherung geht, haben Sie die (erste) Wahl, für welche Krankenkasse Sie sich entscheiden.

Hier finden Sie die besten Gründe für eine Krankenversicherung bei der IKK gesund plus:

» Attraktiver Beitragssatz: 15,2 %

Bundesweit wählbar und unter den Top 3 der Gesetzlichen Krankenversicherungen Deutschlands - stabil seit Einführung des Zusatzbeitrags.

» Individuelles Bonusprogramm

Gesund bleiben und dabei noch bares Geld bekommen, das geht mit einer Teilnahme an unserem Bonusprogramm **ikk aktiv plus**. Wir belohnen Ihre Gesundheitsaktivitäten im Jahr 2017. Dabei gibt es für alle bis 17 Jahre bis zu 200 Euro, ab dem 18. Geburtstag können Sie bis zu 300 Euro Bonus erhalten.

» Umfassendes Mehrleistungspaket

Wir bieten umfangreiche Mehrleistungen, die über die gesetzlichen Vorgaben hinausgehen.

» IKK vor Ort

Mit 39 Geschäftsstellen in Sachsen-Anhalt und Bremen/Bremerhaven sind wir einmal auch in Ihrer Nähe.

» KundenCenter »DIREKT

Ihre persönliche Verbindung aus den anderen Bundesländern erreichen Sie per eMail, telefonisch oder über Skype.

» IKK-Webcenter

Mit unserer Online-Geschäftsstelle erledigen Sie viele Dinge einfach von zu Hause aus und das rund um die Uhr!

Willkommen bei der IKK gesund plus

Azubis und Studenten erhalten zusätzlich mit dem Abschluss ihrer Krankenversicherung ein kleines Dankeschön, wie z. B.

eine praktische Umhängetasche, das IKK-Spleensbag!



Krankenversicherung der Rentner Änderungen bei der Anrechnung der Vorversicherungszeit

Eine Versicherungspflicht in der Krankenversicherung der Rentner (KVdR) kommt nur zustande, wenn die so genannte Vorversicherungszeit erfüllt wird.

Ab dem 1. August 2017 tritt eine Gesetzesänderung in Kraft, die eine verbesserte Anrechenbarkeit von Erziehungszeiten zur Erfüllung der Vorversicherungszeit bietet.

Künftig werden pauschal drei Jahre für jedes Kind auf die Vorversicherungszeit angerechnet. Dabei kommt es nicht darauf an, ob

- » das Kind tatsächlich und in welchem zeitlichen Umfang von der betreffenden Person betreut bzw. erzogen wurde; damit sind auch die Fälle erfasst, bei denen das Kind vor Vollendung des dritten Lebensjahres verstirbt,

- » für die Betreuung bzw. Erziehung des Kindes eine Erwerbstätigkeit unterbrochen wurde,
- » es sich um Mehrlinge handelt,
- » eine tatsächliche oder mögliche Zeit der Kinderbetreuung bzw. -erziehung in die erste oder zweite Hälfte des Erwerbslebens fällt oder
- » bei angenommenen Kindern (Adoptivkindern), Stiefkindern und Pflegekindern das Eltern-Kind-Verhältnis vor oder nach Vollendung des 18. Lebensjahres begründet wurde.

Eine Berücksichtigung von Enkelkindern kann jedoch nicht erfolgen!

Für diese Neuregelung gibt es keine Übergangs- bzw. Stichtagsregelung, so dass auch Personen, die bisher

keinen Zugang zur Krankenversicherung der Rentner haben, eine Überprüfung bei ihrer zuständigen Krankenkasse beantragen können. Sofern die Vorversicherungszeit aufgrund der Anrechnung von Kindern dann erfüllt wird, kommt die Krankenversicherung der Rentner am 1. August 2017 zustande.

Aktuelle Broschüre

Krankenversicherung der Rentner

bestellen:

☎ 0800 8579840

24/7 zum Nulltarif

herunterladen:

🌐 www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 12905

Ambulante Behandlung bei Hörsturz IGeL-Leistungen kritisch hinterfragen

Ein Hörsturz kann plötzlich und ohne erkennbaren Grund auftreten. Forscher vermuten, dass die Erkrankung mit Durchblutungsstörungen des Innenohres zusammenhängt. Auch Infektionen oder Stressreaktionen werden als mögliche Ursache diskutiert.

In vielen Fällen kann ein Hörsturz ambulant behandelt werden. Dazu bietet die IKK gesund plus ihren Versicherten in Sachsen-Anhalt diese Versorgungsform bereits seit dem 1. Juli 2006 als eine besondere Leistung an. Durchgeführt wird die Therapie von HNO-Ärzten in Sachsen-Anhalt, die am Hörsturzvertrag der IKK gesund plus teilnehmen.

Der HNO-Arzt prüft individuell, ob eine Behandlung für den betroffenen Versicherten innerhalb dieser Versorgungsform möglich ist. Sollten Sie betroffen sein, fragen Sie Ihren HNO-Arzt, ob er an dem Hörsturzvertrag teilnimmt und ob für Sie diese Therapie in Frage kommt. Die Kosten der Behand-

lung werden gemäß der Vorgaben im Hörsturzvertrag von der IKK gesund plus übernommen.

Die Therapie in dieser Versorgungsform hat nach den Empfehlungen der medizinischen Leitlinie der deutschen Gesellschaft für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie zu erfolgen. Gemäß dieser kann hochdosiertes Glukokortikoid zur Therapie eingesetzt werden.

Hingegen ist die Behandlung mit durchblutungsfördernden Medikamenten in dieser Versorgungsform ebenso ausgeschlossen wie die hyperbare Sauerstofftherapie. Diese sind auch für die Versicherten der IKK gesund plus, die im Rahmen des Hörsturzvertrags der

IKK gesund plus behandelt werden, IGeL-Leistungen. Darunter versteht man Maßnahmen, die nicht zu den gesetzlich vorgeschriebenen Kassenleistungen zählen und von den Versicherten selbst bezahlt werden müssen, da ihr Nutzen nicht eindeutig bewiesen ist oder sie eine notwendige Behandlung bzw. Vorsorge überschreiten.

Hinterfragen Sie diese deshalb stets kritisch, wenn sie dennoch von Ihrem Arzt angeboten werden. Es gehört zu seinen Aufgaben, Sie als Patienten über die verschiedenen Behandlungsmaßnahmen sowie deren Kosten und Nebenwirkungen aufzuklären.

Der Verwaltungsrat informiert Setzen Sie sich bitte unvoreingenommen mit dem Thema Organspende auseinander!

Mehr als 10.000 Schwerkranke warten derzeit, laut Deutscher Stiftung Organtransplantation (DSO), auf ein Spenderorgan. Während es vor sechs Jahren noch weit über tausend Organspender gab, lag die Zahl 2016 deutlich darunter.

Der Vertrauensverlust durch die Manipulationen von Patientendaten wirkt offenbar noch nach und verschärft den bestehenden Organmangel und damit die oft ausweglose Situation für viele Patienten.

Organspende ist aber mit Vertrauen verbunden. Als Verwaltungsrat der IKK gesund plus empfehlen wir daher, sich unvoreingenommen mit dem Thema auseinanderzusetzen. Denn Fragen, die das Leben und den Tod berühren, sind nie-

mals einfach. So ist es auch mit der Organ- und Gewebespende.

In neun von zehn Fällen müssen die Angehörigen über eine mögliche Organspende entscheiden, weil der Verstorbene seinen Willen nicht dokumentiert hat. Das geht aus Zahlen der DSO hervor. Doch nur wer sich selbst entscheidet, übt sein Selbstbestimmungsrecht aus und erspart unter Umständen den nächsten Angehörigen eine große Belastung. In der Frage für oder gegen eine Organspende gibt es kein Richtig oder Falsch. Sie können diese Frage nur für sich beantworten.

Unser Sonderheft soll Ihnen dabei helfen, auf offene Fragen zu dem Thema Antworten zu finden. Denn wichtig ist, dass Sie selbst zu ei-



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

ner Entscheidung kommen, diese eventuell im beiliegenden Organspendeausweis (S. 15) dokumentieren oder mit Angehörigen und anderen nahestehenden Personen darüber sprechen.

Online-Befragung

Machen Sie bitte mit bei unserer Online-Befragung zum Thema Organspende und gewinnen Sie einen tollen Buchpreis!

www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 13348

QR-Code ►



Steuerliche Behandlung von Bonuszahlungen Sonderausgabenabzug unzulässig

Gute Nachrichten für alle Teilnehmer des Bonusprogramms „**ikk aktiv plus**“: Der Bundesfinanzhof hat rechtskräftig entschieden (BFH AZ X R 17/15), dass eine allgemeine Kürzung des Sonderausgabenabzugs aufgrund einer Bonusauszahlung der Krankenkasse unzulässig ist.

Werden von der gesetzlichen Krankenversicherung im Rahmen eines Bonusprogramms Kosten für Gesundheitsmaßnahmen erstattet, die nicht im regulären Versicherungsumfang enthalten und damit von den Versicherten vorab privat finanziert worden sind, handelt es sich bei dieser Form einer „Kostenerstattung“ um eine Leistung der Krankenkasse und nicht um eine Beitragsrückerstattung. Die als Sonderausgaben abziehbaren Krankenversicherungsbeiträge sind daher nicht um den Be-

trag der Bonushöhe zu mindern (z. B. Mitgliedschaft im Sportverein oder in einem Fitnessstudio). Für diese Bonuszahlungen wird keine steuerliche Aufwendung anfallen. Dies bedeutet jedoch auch, dass reine Krankenkassenleistungen (also nicht eigenfinanzierte Leistungen, wie z. B. Zahnarztbesuche oder der Check Up) weiterhin als Beitragsrückerstattungen gelten und so eine steuerliche Anrechnung korrekt ist.

Im Laufe des Jahres werden die korrigierten Anschreiben für das Finanzamt an die betroffenen Teilnehmer versandt. Dabei gilt zu beachten, dass nur die Teilnehmer zur Kenntnisnahme und weiteren Verwendung angeschrieben werden, welche auch nach den neuen Richtlinien eine Erleichterung durch sonderausgabeneutrale



© Kurhan - Fotolia

Bonusauszahlungen erfahren. Bonus Teilnehmer, die im Laufe des Jahres keine solche Papierbescheinigung von uns erhalten, werden durch die erhaltenen Bonusleistungen von der Neuregelung nicht umfasst. Bei Rückfragen zu diesem Thema wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Steuerberater oder das Finanzamt.

Tipp zum aktuellen Programm

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre erfüllten Bonusschecks sofort einzureichen. Sie profitieren von einer schnelleren Prüfung und Auszahlung.



Gesund in den Urlaub

Erholen Sie sich gut!

In den Ferien verlassen wir die eigenen vier Wände, um den Urlaub bei einer tollen Reise zu genießen. Eine Auszeit vom Alltag ist wichtig, um neue Energie und Kraft zu schöpfen oder einfach, um etwas Neues kennenzulernen. Damit Sie die Reise in nahe und ferne Länder gut und gesund „überstehen“, haben wir Ihnen einige Tipps zusammengestellt.

Planung ist das A und O

Eine gute Vorbereitung der Reise erspart Ihnen so manchen Stress im Urlaubsdomizil. Planen Sie im Vorfeld mit der Familie, was Sie vor Ort unternehmen möchten und gehen Sie dabei auf die Wünsche aller Familienmitglieder ein. Kinder legen oft weniger Wert auf die Art der Unterbringung und das eigentliche Urlaubsziel. Für sie steht die Freizeitgestaltung im Vordergrund.

Lange Fahrt mit Kindern

Bei der An- und Abreise sollten Eltern im Auge behalten, dass Kinder oft schneller ermüden und genügend Pausen brauchen. Ob mit dem Zug, Auto oder Flugzeug: Achten Sie während der Fahrt auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Ausreichend Mineralwasser sowie frisches Obst sind unabkömmlich bei warmen Temperaturen.

Sorgen Sie, wenn möglich, für ausreichend Pausen während der Anreise. Vielleicht erlaubt der Zeitplan Ihrer Reiseroute einen Zwischenstopp an interessanten Orten, wie einem Freizeit- oder Tierpark oder

einem Badesee. Ihre Kinder werden sich über die Abwechslung freuen. Packen Sie in jedem Fall genügend Spielzeug oder andere Beschäftigungsmöglichkeiten ins Gepäck.

Reiseschutzimpfungen

Reisen Sie ins Ausland, empfehlen wir Ihnen, im Vorfeld Ihren Impfstatus zu überprüfen, da in anderen Ländern oft andere Gesundheitsrisiken als in Deutschland herrschen. Um Infektionskrankheiten besonders bei Fernreisen vorzubeugen, sollten Sie für einen ausreichenden Impfschutz sorgen.

Die IKK gesund plus übernimmt über die gesetzlich zu leistenden Schutzimpfungen hinaus die Kosten für Schutzimpfungen, die wegen eines nicht beruflich bedingten Auslandsaufenthaltes erforderlich werden (Auslandsreiseschutzimpfungen). Davon ausgenommen ist jedoch die Malariaphylaxe.

Eine Empfehlung zu den im Ausland empfohlenen Impfungen erhalten Sie beim Robert-Koch-Institut:

www.rki.de

Reiseapotheke

Während des Urlaubs kann die Stimmung leider auch einmal von einem kleinen Wehwehchen getrübt werden. So ist es gut, sich neben den Medikamenten, die täglich eingenommen werden müssen, im Vorfeld der Reise mit den wichtigsten Arzneimitteln zu versorgen.

Checkliste für Ihre Reiseapotheke

- » Präparate gegen Beschwerden, zu denen Sie leicht neigen (Lippenherpes, Pilzinfektionen, Verstopfung, Übelkeit, Halsschmerzen etc.)
- » Fieber- und Schmerzmittel
- » desinfizierende Lösung zur Wundreinigung sowie Wund- und Heftpflaster, Mullbinden
- » Schere und Pinzette
- » Fieberthermometer
- » Medikamente, die Durchfall lindern sowie Elektrolytlösungen
- » Sonnenschutzmittel sowie Produkte zur Linderung von Sonnenbrand
- » juckreizstillendes Präparat gegen Insektenstiche oder Sonnenallergie
- » Nasentropfen und Augentropfen

Wir wünschen Ihnen einen tollen und erholsamen Urlaub. Bleiben Sie gesund!

Aktuelle Broschüre

Krankenversichert
im Ausland

bestellen:

☎ 0800 8579840

24/7 zum Nulltarif

herunterladen:

www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 12905

Sommer-Sudoku

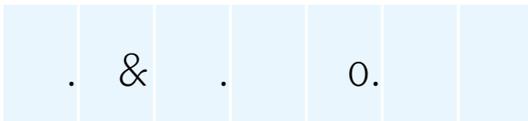
		3	8					
6		5	1	4				
		8			9			1
1					2		3	
	2	9	6			5	7	
	3							9
7			3			8		
				6	8	2		
					5	4		3

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 den Termin für unsere IKK-Familientage im Heide Park Resort in Soltau.



Als Hauptpreis winkt in dieser Ausgabe mit unserem Sudoku: Knobeln Sie mit und gewinnen Sie vier Freikarten für das Heide Park Resort Soltau. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Schicken Sie Ihre Lösung an folgende Adresse:

IKK gesund plus
Sommerrätsel
39092 Magdeburg

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

Bilderrätsel

Erkennen Sie den abgebildeten Gegenstand in unserem Bilderrätsel?



Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir **4 x 2 Freikarten** für das Radio Brocken Sommer-Open-Air „STARS for FREE“ 2017



1 x 4 Freikarten
für einen unvergesslichen
Tag im Heide Park Resort in Soltau

Gewinner der Ausgabe 01/2017

Die Ei-Zeit-Timer haben Christiane L. aus Oschersleben, Carolin W. aus Wetterzeube OT Raba, Joachim L. aus Benneckenstein, Susanne B. aus Bremen, Gerhard G. aus Halle, Ronald H. aus Südharz gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

Street Food Festivals

Kulinarische Reise vor der Haustür



Um original indisches Curry oder Katchapuni aus Israel zu probieren, ist heute keine Reise mehr nötig, denn der Trend der „Street Food Festivals“ bringt diese kulinarischen Köstlichkeiten bis zu Ihnen.

Street Food Festivals sind eine wahre Expedition ins Reich der kulturell vielfältigen Essens- und Lebensweise. Was vor einigen Jahren in Großstädten begann, hat sich mittlerweile

herumgesprochen und immer mehr Veranstaltungen dieser Art sprießen aus dem Boden. Das Konzept ist ein Rund-um-Erlebnis für die Besucher: Geselliges Zusammensein wird mit dem Ausprobieren der verschiedensten Speisen und Leckereien verbunden – häufig sind auch andere Programmpunkte wie Live-Musik oder Bühnenshows integriert.

Eine Lebensart wird zum Trend

Besonders in den asiatischen Ländern wie Thailand, Vietnam, China oder Indien werden Mahlzeiten oft an mobilen Ständen sowie Garküchen zu sich genommen. Für die Bewohner ist dies ein schnelles und günstiges Essen direkt auf die Hand. Ähnlich verhält es sich in vielen afrikanischen Staaten oder Mexiko. Ebenso sind die fahrenden Imbissstände, meist „Foodtrucks“ genannt, aus den USA bekannt. Doch auch in Deutschland ist dies kein neues Phänomen. Street Food ist grundsätzlich alles, was an einem beweglichen Stand verkauft wird und so zählt auch der Currywurst- oder Eisstand dazu. Die mobile Küche wird also noch einmal neu interpretiert, denn hier stehen regionale Speisen aus zahlreichen Kulturen und Metropolen, von São Paulo über Paris bis nach Bangkok, im Vordergrund.

Neue Geschmacksrichtungen

Bestimmt versuchen auch Sie, sich zumeist abwechslungsreich zu er-

nähren. Trotzdem kann man es kaum verhindern, dass man doch häufig auf Bewährtes zurückgreift, was schmeckt, satt macht und alltagstauglich in der Zubereitung ist. Ein Besuch auf einem Street Food Festival ist die ideale Gelegenheit, um diese Muster abzulegen. Was wollten Sie immer schon einmal probieren – haben sich aber bisher nicht getraut oder keine Möglichkeit dazu gehabt? Und welches Gericht kochen Sie selbst nicht, weil es zu aufwändig ist und das Zubehör fehlt? Entdecken Sie ganz neue Geschmacksrichtungen – und vielleicht auch eine zukünftige Lieblingspeise. Beim Schlendern entlang der Stände holen Sie sich außerdem Anregungen für die eigenen Kreationen am Herd.

Frisch und gesund schlemmen

Fast Food ist zwangsläufig ungesund und macht dick? Street Food beweist, dass das nicht so sein muss. Natürlich werden hier u.a. deftige Burger und reichhaltige Süßspeisen präsentiert. Aber auch Köstlichkeiten mit wenig Fett, knackigem Gemüse und viele weitere vegetarische sowie vegane Zutaten gilt es auszuprobieren. Und gemeinsam macht Street Food noch mehr Spaß! Probieren Sie deshalb zusammen mit Familie und Freunden die Leckereien und nehmen Sie sich gemeinsam eine Auszeit vom Alltag.

Neugierig auf die Angebote der fahrenden Imbisswagen geworden?

Wir verraten Ihnen im Internet, wo und wann Street Food Veranstaltungen stattfinden. Klicken Sie rein!

www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13329



Aktuelle Online-Themen

www.ikk-gesundplus.de

Sitzen und Stehen – Die häufigsten Haltungsfehler

Das lange Sitzen und Stehen in immer gleicher Position ist zum Alltag geworden, während Bewegung in unserem Leben mehr und mehr zu kurz kommt.

Die Folge sind Haltungsfehler, die der Wirbelsäule schaden und Beschwerden verursachen. Wie Sie diese vermeiden können, erfahren Sie von uns.

» WebCode: 13203



Knoblauch – Sagenumwobenes Gewürz

Der Knoblauch ist aus vielen südländischen Gerichten nicht wegzudenken und dazu noch ein wahrer „Herzspezialist“. An seinem Geruch scheiden sich aber die Geister – auch wenn er der Legende nach eben diese vertreiben soll.

» WebCode: 13328



Organtransplantationen retten Leben!

Faktencheck zur Organspende

Die Entscheidung für oder gegen eine Organspende sollte wohlüberlegt sein. Wichtig ist, sie zu treffen und zu dokumentieren! In unserem Faktencheck erfahren Sie auf einen Blick alles, was Sie zum Thema Organspende wissen sollten.

1. In 2016 haben 857 Menschen nach ihrem Tod insgesamt 2.867 Organe gespendet. Das entspricht dem Niveau der Vorjahre. Auch die Zahl der Patienten, die auf ein Spenderorgan warten liegt immer noch bei über 10.000 Menschen bundesweit.
2. Pro Tag versterben drei Patienten, die auf der Warteliste für eine Organspende stehen, weil sich nicht rechtzeitig ein passender Spender findet.
3. Ab dem 16. Lebensjahr darf sich ein Jugendlicher eigenständig für eine Organspende entscheiden, ihr widersprechen bereits ab dem 14. Lebensjahr.
4. Auf dem **Spenderausweis** (für Sie zum **Heraustrennen auf dieser Seite**) können Sie Ihre Entscheidung für oder gegen eine Organspende festhalten. Diese kann auch auf bestimmte Organe beschränkt sein. Wichtig: Führen Sie den Ausweis bitte immer bei sich.
5. Die Befürchtung, als Organspender eine unzureichende medizinische Betreuung zu erhalten, ist unbegründet. Oberste Priorität hat immer die Erhaltung des Patientenlebens.
6. Eine Organspende kommt nur in Frage, wenn eine Lebensrettung des Organempfängers nicht mehr möglich und der so genannte Hirntod vor dem Herztod eingetreten ist. Dies passiert nur bei etwa einem von 100 Sterbefällen.
7. Bei einer Lebendspende, zum Beispiel einer Niere, trägt die Krankenkasse des Organempfängers die entsprechenden Behandlungskosten des Organspenders.
8. Eine Altersbeschränkung für eine Organspende existiert nicht, allerdings wird von einer Entnahme bei einer akuten Krebserkrankung oder einer HIV-Infektion des Spenders abgesehen.
9. Sollten Sie Ihre Entscheidung noch einmal überdenken, können Sie Ihren vorhandenen Ausweis einfach vernichten und einen neuen ausfüllen.
10. Weitere Informationen sowie eine umfangreiche Beratung erhalten Sie über das Infotelefon **Organ-**



Die neue bundesweite Informationskampagne zur Organ- und Gewebespende.

Die Botschaft: Egal, wie die persönliche Entscheidung ausfällt – jeder und jede sollte sie treffen und dokumentieren, am besten in einem Organspendeausweis.



Aktuelle Broschüre

Leben schenken: Organspende

bestellen: ☎ 0800 8579840

24/7 zum Nulltarif

herunterladen: 🌐 www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 12905



ikk service plus:

- ☎ 0800 8579840
- 🌐 www.ikk-gesundplus.de
- ✉ 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!



„Organspende“ Treffen Sie bitte Ihre Entscheidung!

Infotelefon Organspende
der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
sowie der Deutschen Stiftung Organtransplantation:
☎ **0800 90 40 400**

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Strasse

Telefon

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM

UNTERSCHRIFT

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

ikk gesund plus

Organ spende

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon C
der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.