



Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

2017

gesund plus

— IKK-Gesundheitstelegramm —



© Halpoin/fotolia.com

Berufspendler Stress durch lange Fahrzeiten

Berufspendler

Stress durch lange Fahrzeiten: Pendeln geht mit nicht zu unterschätzenden Belastungen für die Gesundheit einher und beeinträchtigt das Sozialleben.

Pfiffige Ideen für gesunde Kids

Bis zu 3.000 Euro für die besten Gesundheitsideen - Wir suchen Grundschulen und Horteinrichtungen mit nachhaltigen Gesundheitsideen.



Mehr Leistung. Mehr Service.

editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere Welt ist zunehmend besser vernetzt, über das Internet können tausende Kilometer in Sekunden überbrückt werden und auch Verkehrsmittel bringen uns immer schneller – und zum Glück immer sicherer – ans Ziel. Dies bietet viele Vorteile, heißt aber auch, dass Sie im Arbeitsleben flexibler sein müssen. Lange Wege zur Arbeit sind so schon lange keine Seltenheit mehr. Vielleicht gehören auch Sie zu den 30 Mio. Pendlern, die täglich mit dem Auto oder der Bahn unterwegs sind? Wir geben Ihnen Tipps, mit denen Sie Gesundheitsfallen umgehen und trotz der zusätzlichen Belastung den Spagat zwischen Freizeit und Arbeit schaffen.

Manchmal hilft in diesem Karussell nur noch eins: Entschleunigung. Machen Sie etwas, das Ihnen gut tut. Eine Möglichkeit dafür ist das Tanzen, denn beim Gleichklang mit der Musik und gegebenenfalls dem Tanzpartner können Sie Alltagsstress und Sorgen weit zurücklassen. Bei uns erfahren Sie weitere Gründe, weshalb es einfach gut tut, das Tanzbein zu schwingen.

Darüber hinaus möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe von der Konstituierung unseres ehrenamtlichen Verwaltungsrates berichten und Ihnen dessen Aufgaben genauer vorstellen.

Viel Freude und Spaß beim Lesen des Gesundheitstelegramms wünscht

Ihre IKK gesund plus



inhalt

3 in eigener Sache

Ergebnisse der FOCUS-MONEY Umfrage; Mitgliederzeitschrift: Onlinebefragung

4-5 selbst verwaltet

Sozialwahl 2017 - Neuer Verwaltungsrat der IKK gesund plus nimmt seine Arbeit auf

6-7 regional aktiv

Aktuelle Berichte und Infos zu Aktionen sowie Veranstaltungen in den Regionen

8-9 gesund bleiben

Berufspendler - Stress durch lange Fahrzeiten

10 auf einen Blick

Hausarztzentrierte Versorgung; Digitalisierung und Datenschutz

11 selbst verwaltet

Selbstverwaltung fordert gerechtes Gesundheitssystem

12 herbstliches

Workout Tanzen - Erleben Sie Bewegung für Ihre Gesundheit

13 rätseln & gewinnen

Herbstsudoku - Gewinnen Sie Hörbücher und IKK-Buchkalender

14 online informiert

„Weißkittelsyndrom“ - Angst vor dem Arztbesuch

15 gesunde Kids

Pfiffige Ideen für gesunde Kids - Bis zu 3.000 Euro für die besten Ideen für Grundschule und Hort

Impressum

Herausgeber: IKK gesund plus, 39124 Magdeburg, Umfassungsstraße 85, Redaktion und Gestaltung: Fachbereich Marketing, redaktion@ikk-gesundplus.de, Bildnachweis: IKK gesund plus, fironline.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 17.11.2017. 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

FOCUS-MONEY

Geprüfte Finanzstärke bei der IKK gesund plus

Die Frage nach der Finanzlage der Krankenkassen ist vielschichtig. Um Interessierten und Lesern hierüber einen Überblick zu verschaffen, untersucht auch die Zeitschrift FOCUS-MONEY in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Finanz-Service Institut (DFSI) in Köln die Bilanzen und bewertet jährlich die Finanzkraft gesetzlicher Krankenkassen.



In der Ausgabe 34/2017 wurden insgesamt wieder sechs Kategorien bei allen Krankenkassen abgefragt, wobei sich 45 Kassen der Umfrage stellten. Im Durchschnitt erreichten diese, bezogen auf Daten für das Jahr 2016, hinsichtlich der Kriterien Liquidität, Nettovermögen, Verwaltungskosten, Verwaltungskosten-Deckungsbeitrag, Mitgliederentwicklung und Transparenz 60,8 Punkte, was der Note „Befriedigend“ entspricht.

Mit insgesamt 95,1 Punkten lag die IKK gesund plus deutlich über dem Durchschnitt und wir sicherten uns in der Gesamtwertung die Note „Hervorragend“. Insbesondere bei Themen wie Nettovermögen, Verwaltungskosten, Mitgliederentwicklung und Transparenz konnten wir die Redakteure von FOCUS-MONEY überzeugen.

Die Ergebnisse der Untersuchung finden Sie auf unserer Internetseite.

Internet

Alle Details vom
FOCUS-MONEY Test 34/2017
www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13222



Ihre Meinung zählt

Befragung zum IKK-Gesundheitstelegramm

Wir sind ständig bemüht, Ihnen das Mehr an Leistung und Service zu bieten. Dies gilt gleichermaßen für unsere Kundenzeitschrift - das IKK-Gesundheitstelegramm.



Um dieses für Sie noch attraktiver und informativer zu machen, ist Ihre Meinung gefragt! Aus diesem Grund führen wir auf unserer Internetseite eine Onlinebefragung zum Gesundheitstelegramm durch. Neben Fragen zum Erscheinungsbild, den Inhalten sowie der Gestaltung interessiert uns insbesondere Ihre Meinung zum Versandrhythmus sowie dem Umfang des Heftes.

Die Onlinebefragung zum IKK-Gesundheitstelegramm wird selbstverständlich anonym durchgeführt. In einer unserer nächsten Ausgaben

werden wir über die Ergebnisse der Befragung berichten und vielleicht schon das Eine oder Andere von Ihren Anregungen umgesetzt haben.

Internet

Die Onlinebefragung „IKK-Gesundheitstelegramm 2017“ finden Sie auf unserer Internetseite.
www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 12105



Sozialwahl 2017

Neuer Verwaltungsrat der IKK gesund plus nimmt seine Arbeit auf

Die IKK gesund plus, das sind über 435.000 Versicherte, rund 600 Mitarbeiter – und der Verwaltungsrat, welcher mit seinem ehrenamtlichen Engagement maßgeblich zur Zuverlässigkeit, Finanzstärke und Attraktivität der Krankenkasse beiträgt.

Jede Institution braucht ein solides Fundament, auf welchem sie aufgebaut ist und ein starkes Rückgrat, das auch in politisch unruhigen Zeiten für Stabilität sorgt. Im Fall der IKK gesund plus kommt diese Aufgabe, im Sinne der Selbstverwaltung einer gesetzlichen Krankenkasse, dem Verwaltungsrat zu. Die 26 Mitglieder engagieren sich ehrenamtlich und vertreten dabei die Interessen der Versicherten sowie Arbeitgeber.

Neuer Verwaltungsrat konstituierte sich

Als gesetzliche Krankenkasse ist die IKK gesund plus eine Körperschaft des öffentlichen Rechts und verwaltet sich selbst. Dies geschieht durch den Verwaltungsrat, der die grundsätzliche Unternehmenspolitik und Position im sozialpolitischen Gefüge der solidarischen Krankenversicherung festlegt. Er wählt den Vorstand, trifft wichtige strategische Entscheidungen und hat zudem die Hoheit über die Finanzen sowie die Satzung der Krankenkasse inne.

Die paritätischen Vertreter werden für einen Zeitraum von sechs Jahren gewählt. Auch dieses Jahr fand im Rahmen der Sozialwahl wieder eine neue Konstituierung des Verwaltungsrates statt. Am 18. Juli 2017 wählte dieser erneut seinen Vorsitz und bestätigte Herrn Hans-Jürgen Müller als Arbeitnehmervertreter sowie Herrn Peter Wadenbach als Vertreter der Arbeitgeberseite in ihrem Amt. Insgesamt setzt sich der neu gewählte Verwaltungsrat der IKK gesund plus wie folgt zusammen:

Verwaltungsrat im Internet

Alle Mitglieder des Verwaltungsrates sowie eine ausführliche Übersicht ihrer Tätigkeit finden Sie auch auf unserer Internetseite.

 www.ikk-gesundplus.de

Sozialwahl



2017

Für Gesundheit & Rente

Vertreter der Seite der Arbeitnehmer

Hans-Jürgen Müller
(Vorsitzender)

Andrea Germanus

Bernhard Heinzl

Peter Kohlmorgen

Maik Krull

Helge Lewerenz

Renate Manigk

Roland Oberhack

Doris Riedeberger

Thomas Schneevoigt

Ina Severin

Marion Werner

Christoph Wolter

Vertreter der Seite der Arbeitgeber

Peter Wadenbach
(Vorsitzender)

Gisela Achilles

Martin Albrecht

Burghard Grupe

Thomas Keindorf

Oswald Klette

Erich Knake

Hans-Jörg Kossmann

Ralf Kurze

Norbert Nieder

Andreas Roberts

Uwe Runge

Bernard Timphus



Bild: Der neu konstituierte Verwaltungsrat der IKK gesund plus mit den Vorsitzenden Herrn Hans-Jürgen Müller (3. v. rechts), Herrn Peter Wadenbach (rechts) und dem Vorstand, Herrn Uwe Schröder (2. v. rechts).

Ehrung für ehemalige Mitglieder

Im Zuge der Konstituierung des neuen Gremiums traf sich der Verwaltungsrat im Voraus auch noch einmal in seiner bisherigen Zusammensetzung. In dieser letzten Sitzung wurde auf die geleistete Arbeit zurückgeblickt und die scheidenden Mitglieder für ihr ehrenamtliches Engagement geehrt.

Herr Hans-Jürgen Müller dankte, stellvertretend für alle Mitglieder, Herrn Rudolf Steyer (im Bild unten rechts) für seine Tätigkeit verbunden mit den besten Wünschen für die Zukunft.



© IKK gesund plus

Darüber hinaus verabschiedete sich die IKK gesund plus von ihren Vertretern Helmut Rattai, Fritz Blumberg, Henning Rost, Jürgen Balfanz sowie Jens Bergmann und bedankte sich ebenfalls für die geleistete Arbeit im Gremium.

Fachausschüsse für intensive Auseinandersetzung mit Schwerpunkten

Nicht nur in den regelmäßig viermal im Jahr stattfindenden Verwaltungsratssitzungen kommen die Vertreter zusammen. Zugleich bilden sich aus dem Verwaltungsrat verschiedene Fachausschüsse, welche sich speziellen Themen der Krankenversicherung widmen.

- » Dies ist zum einen **der Grundsatzausschuss**, welcher die Positionsfindung zu den jeweils anstehenden Entscheidungen von grundsätzlicher Bedeutung übernimmt.
- » **Der Finanzausschuss** berät in seinen Sitzungen über das Rechnungsergebnis des Vorjahres sowie über den Haushaltsplan des kommenden Jahres und gibt den Mitgliedern des Verwaltungsrates eine entsprechende Empfehlung.
- » **Der Rechnungsprüfungsausschuss** ist befugt, die IKK gesund plus mindestens einmal im Jahr dahingehend zu prüfen, ob beispielsweise das Vermögen vorschriftsmäßig angelegt ist.
- » Die Aufgabe **des Vertragspartner-/Satzungsleistungsausschuss** ist die Ermittlung von Möglichkeiten eines leistungsverbessernden Vertragswesens. Des Weiteren berät er über den Bedarf an wirtschaftlichen und zweckmäßigen Satzungsleistungen.
- » Darüber hinaus besteht **ein Besonderer Ausschuss**, der Widersprüche von Versicherten aufgrund abgelehnter Leistungen prüft und die bisherige Entscheidung zur Diskussion stellt.
- » **Die Ausschüsse für regionale Geschäftsbereiche** befassen sich wiederum speziell mit den Belangen ihres jeweiligen Gebietes und streben die bessere Vernetzung untereinander an.

Diese Aufteilung sorgt dafür, dass einzelne Themenbereiche intensiv bearbeitet und die Interessen der Versicherten und Arbeitgeber in der IKK gesund plus in ihrem Sinne vertreten werden.

„STARS for FREE 2017“ Ein unvergessliches Erlebnis



© kpress/radiobrocken

„STARS for FREE“ hieß es wieder am 27.08.2017. Bei dem Event im Stadtpark Magdeburg erlebten 25.000 Besucher zahlreiche Musik-Acts in einmaliger Live-Atmosphäre, und das „for free“, denn die Karten konnten wie immer nur bei den Kooperationspartnern gewonnen werden. Die Künstler Marlon Roudette, Wincent Weiss, Milow, Christina Stürmer,

Stereoact, Joris und Maggie Reilly sorgten auf der Bühne für beste Stimmung und ein unvergessliches Erlebnis. Wir hoffen, alle Gewinner unseres Sommergewinnspiels hatten einen tollen Konzert-Tag. Unter allen Teilnehmern vor Ort wurde dieses Jahr wieder eine Fahrt für zwei Personen mit dem IKK-Heißluftballon über dem Harz verlost.

Die glückliche Gewinnerin

Noch am Konzerttag wurde die glückliche Gewinnerin, Manuela Klabis aus Gardelegen, ermittelt und bekam ihren Gutschein vor einem tollen Publikum auf der Bühne von unserem Pressesprecher, Gunnar Mollenhauer, überreicht. Leider hatten die Windverhältnisse einen sofortigen Start vom Festgelände verhindert. Natürlich wird die Reise nachgeholt. Wir wünschen viel Spaß dabei!



Bild: Manuela Klabis (rechts) und IKK-Pressesprecher Gunnar Mollenhauer beim Gewinnerfoto auf der Bühne

© IKK gesund plus

1. Präventionskonferenz des Landesforums in Sachsen-Anhalt

Um über die aktuellen Entwicklungen, speziell in Sachsen-Anhalt, zu informieren und einen praxisnahen Austausch zu bieten, fand am 26. September 2017 die erste landesweite Präventionskonferenz in Magdeburg statt.

Unter dem Motto „Prävention zwischen Elbe und Saale“ organisierte das neu gegründete Landesforum Prävention unter der Federführung der IKK gesund plus im Ministerium für Arbeit, Soziales und Integration neben einer Podiumsdiskussion und Redebeiträgen auch vielfältige Workshops zum Thema. Die Veranstaltung

richtete sich an Vertreter aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, betriebliche Prävention, Pflege, Verwaltung sowie an weitere Interessierte. Im Ergebnis der Veranstaltung vereinbarten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich auch weiterhin aktiv an den Arbeitsgruppen zu beteiligen. Um hier eine Transparenz der Arbeit im Landesforum zu gewährleisten, werden die jeweiligen Aktivitäten und Arbeitsergebnisse zum Ende dieses Jahres auf der neuen Internetseite dargestellt.

www.praevention-sachsen-anhalt.de



Bild, im Podium v.l.n.r.:

Prof. Dr. Raimund Geene, Hochschule Magdeburg-Stendal

Dr. Olaf Haase, IKK gesund plus

Jürgen Ritter, Deutsche Rentenversicherung Bund

Beate Bröcker, Ministerium für Arbeit, Soziales und Integration des Landes Sachsen-Anhalt

Kay Senius, Bundesagentur für Arbeit Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen

Dr. Winfried Bettecken, MDR Sachsen-Anhalt

© Landesforum Prävention/IKK gesund plus



Foto (v.l.n.r.):

Pia Manthey, Maya Ritter, Robin Zenthöfer, Frauke Ortlieb, Nadin Kusch, Chris Giesecke, Laura Malerz, Vanessa Ernst, Jessica Streich, Lisa-Marie Jäger, Josephine Seibt, Ann-Kathrin Bork

Start in die Ausbildung Neue Azubis bei der IKK gesund plus

Am 01.08.2017 starteten zwölf neue „Azubis“ bei der IKK gesund plus ihre Ausbildung.

In unseren KundenCentern Bremen, Magdeburg, Halle, Schönebeck, Dessau-Roßlau, Quedlinburg, Halberstadt, Sangerhausen und Stendal machen sie sich in den kommenden drei Jahren fit für den Beruf der/des Sozialversicherungsfachangestellten in der Fachrichtung Allgemeine Krankenversicherung.

Die stetig steigende Anzahl der Ausbildungsplätze ist auf die erfreuliche Steigerung unserer Versichertenzahlen zurückzuführen.

Ihre Bewerbung für 2018

Auch 2018 bildet die IKK gesund plus Sozialversicherungsfachangestellte aus. Ihre Bewerbung richten Sie bitte unter Angabe des Bewerbungs-Codes: „A18-04“ bis spätestens **31. Oktober 2017** an unsere Ausbildungsleiterin Frau Heike Bohn.

IKK gesund plus
Personalentwicklung
39092 Magdeburg



☎ 0391 2806-6212

✉ ausbildung@ikk-gesundplus.de

Neu in Oschersleben Erweiterte Öffnungszeiten & Teamverstärkung

Seit Mitte Juli 2017 ist die IKK gesund plus mit erweiterten Öffnungszeiten noch länger für Sie da!

In der Halberstädter Str. 25 in Oschersleben kümmern sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle gern um Ihre Anliegen und helfen Ihnen bei Fragen rund um Ihre Krankenversicherung bei der IKK gesund plus.

In diesem Zuge konnten wir auch unsere neue Mitarbeiterin, Frau Silke Timm, begrüßen.

Frau Timm und ihre Kolleginnen vor Ort freuen sich auf Ihren Besuch!

Geschäftsstelle

IKK in Oschersleben
Halberstädter Str. 25
39387 Oschersleben
☎ 03949 94821-0

🏠 Neue Öffnungszeiten:

Montag: 8 Uhr - 16 Uhr*
Dienstag: 8 Uhr - 18 Uhr
Mittwoch: 8 Uhr - 16 Uhr*
Donnerstag: 8 Uhr - 18 Uhr
Freitag: 8 Uhr - 13 Uhr
* Mittagspause 12:30 - 13:30 Uhr geschlossen

Bild v.l.n.r Kerstin Schenkendorf, Heidrun Brecht und Silke Timm, IKK-Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle Oschersleben



Die Herbstspiele 2017 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 02.11. bis 15.11.2017 wieder durch Sachsen-Anhalt 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 „Muntermacher-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 sportlichen Nachmittag verbringen? Dann bewerben Sie sich ab Ende Oktober auf www.radiosaw.de und mit etwas Glück besuchen wir auch Sie!

Berufspendler

Stress durch lange Fahrzeiten

Viele Menschen nehmen für ihre Fahrt zur Arbeit weite Strecken auf sich. Das sogenannte Pendeln geht aber mit nicht zu unterschätzenden Belastungen für die Gesundheit einher und beeinträchtigt auch das Sozialleben der Berufstätigen.

Für den täglichen Weg zum Job mitunter Stunden auf den Straßen und Bahnschienen des Landes zu verbringen, ist für rund 30 Millionen Menschen in Deutschland Alltag. Als Pendler sind Wohn- und Arbeitsort für sie zwei verschiedene Dinge. Die Entfernungen, die dabei zurückgelegt werden, sind unterschiedlich, reichen aber bis zu mehreren hundert Kilometern. Bereits ab einer einfachen Strecke von 25 Kilometern gilt man als Fernpendler. Wichtiger als diese reinen Zahlen scheint für das persönliche Wohlbefinden jedoch zu sein, wie viel Zeit ein Arbeitnehmer täglich auf der Fahrt zur oder von der Arbeit verbringt. Ab einer dreiviertel Stunde Fahrtzeit steigt der Stress durch Pendeln laut Studien deutlich an. Das tägliche Fahren umgehen einige Berufstätige, indem sie unter der Woche einen Zweitwohnsitz oder eine Unterkunft an ihrem Arbeitsort beziehen und erst zum Wochenende in die Heimat zurückkehren. Die Norm bleibt jedoch: morgens zur Arbeit, am Abend wieder nach Hause. Ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit und Gelassenheit im Alltag können den Belastungen entgegenwirken.

Stressfaktor Pendeln

Fortbewegungsmittel Nummer eins unter den Pendlern ist immer noch das eigene Auto, da es oft als vermeintlich flexibler empfunden wird. Schließlich sind sie damit weder auf eine Abfahrtzeit noch auf Anschlusszüge oder andere Personen angewiesen. Zu viel Verkehr, besonders zu den Stoßzeiten, Baustellen und Stau machen diesen scheinbaren Vorteil allerdings zunichte. Wer diesen Problemen mit der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel entgegenwirken möchte, sieht sich bald mit anderen Schwierigkeiten konfrontiert:

Verspätungen, Schienenersatzverkehr oder das Verhalten der Mitreisenden können ebenso an den Nerven zehren.

Pendler haben durch ihre besondere Situation auch mit spezifischen gesundheitlichen Belastungen zu kämpfen. So leiden sie unter anderem durch das lange Sitzen in Verkehrsmitteln sowie dem Zeitverlust durch den Arbeitsweg, der den Sport nach Feierabend erschwert, unter Bewegungsmangel. Dies wiederum zieht körperliche Beschwerden wie beispielsweise Rückenschmerzen nach sich.

Auch die gesunde Ernährung bleibt durch das berufliche Pendeln im wahrsten Sinne des Wortes auf der Strecke. Statt abwechslungsreiches Essen, welches mit Genuss verzehrt wird, greifen viele zu kalorienreichen Snacks auf die Hand. Der Stress durch die lange Fahrt, fehlende Freizeit und Entspannung sowie permanenter Zeitdruck wird im Laufe der Zeit chronisch und bringt Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie psychosomatische Probleme mit sich. Das Seelenleben leidet: Pendler fühlen sich häufig ausgeschlossen, weil das Leben scheinbar an ihnen vorbeiläuft – sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz. Die Zeit für Hobbies, die einen Ausgleich schaffen können, haben die Wenigsten.

Trotz Belastung oft die erste Wahl

Wie aber kommt es, dass trotz dieser langen Liste an gesundheitlichen Beschwerden, welche die lange Fahrt mit sich bringt, so viele Menschen weiterhin diese Belastung auf sich nehmen? Oft ist der Erhalt des gewohnten Umfelds mehr wert als die Zeit, welche die Berufspendler sparen würden, wenn sie an ihrem Arbeitsort wohnen. Familie, Freunde, der Sportverein oder die Schule der





© Halipoint/fotolia.com

Kinder – viele von ihnen sind zu sehr mit ihrem derzeitigen Wohnort verwurzelt, sodass ein Wechsel für sie keine ernsthafte Option wäre.

Die Bereitschaft zum Umzug sinkt auch durch zunehmend befristete Arbeitsverträge. Diese Zukunftsperspektive ist zu unsicher, um den Wohnort langfristig zu verlegen. Dazu kommen hohe Mieten in den Ballungsgebieten, in denen die Arbeitsplätze zu finden sind. Diese verlagern sich immer weiter in die Stadt, während sie auf dem Land fehlen – mit dem bezahlbaren Wohnraum ist es genau andersherum. So bleibt häufig auch aus finanzieller Sicht nur das Pendeln.

Mit Gelassenheit aus der Stressfalle

Sind Sie selbst vom Pendeln betroffen und können oder wollen aus verschiedenen Gründen nichts an dieser Situation ändern, sollten Sie vermehrt auf Ihre Gesundheit achten. Das heißt zum Beispiel, dass trotz wenig Freizeit die Bewegung nicht zu kurz kommen darf. Wenn möglich, können Sie diese vielleicht sogar in Ihren Arbeitsweg einbinden, indem Sie einen Teil davon zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen. Ausreichend Schlaf und eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung tragen zur Steigerung Ihres Wohlbefindens bei.

Setzen Sie sich im Privaten nicht zu sehr unter Druck und versuchen Sie, Ihren eigenen Rhythmus zu finden: Reservieren Sie zum Beispiel den Feierabend ausschließlich für Freizeitaktivitäten und Zeit mit Ihren Liebsten. Oder halten Sie es genau andersherum, indem Sie sich das Wochenende komplett freihalten und an diesen Tagen ohne jegliche Verpflichtung abschalten können.



Aktuelle Broschüre

Gesund leben:
Stress bewältigen
bestellen:

☎ 0800 8579840
(24/7 Nulltarif)

herunterladen:

🌐 www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 12905

Sehen Sie auch den Arbeitsweg als eine Zeit an, in der Sie etwas Gutes für sich tun. Besonders auf Zug- oder Busfahrten geht das recht einfach, indem Sie lesen, entspannen oder sogar einen kurzen Power-Nap einlegen. Für das Auto eignen sich Hörbücher oder Ihre Lieblingsmusik, um sich für den Tag zu wappnen oder in Feierabendstimmung zu kommen. Sie können den Weg auch mit einer nützlichen Erledigung verbinden und so zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen – das garantiert mehr Freiraum für andere Aktivitäten.

Stress reduzieren Sie außerdem, indem Sie einen ausreichenden Zeitpuffer einplanen. So bleiben Sie gelassen, wenn es im Straßenverkehr einmal länger dauert. Akzeptieren Sie auch, dass Sie manche Unwegsamkeiten nicht beeinflussen können.

Allein fahren ist Ihnen zu langweilig? Bilden Sie Fahrgemeinschaften mit Kollegen oder melden Sie sich bei einer Mitfahrzentrale an. So können Sie auf dem Arbeitsweg neue Leute kennenlernen und vielleicht sogar nützliche Kontakte knüpfen. Nicht zuletzt ist diese spritsparende Variante um einiges umweltbewusster als die Ein-Personen-Fahrt im PKW.

Sprechen Sie auch mit Ihrem Arbeitgeber und finden Sie gemeinsam Lösungsansätze, um Ihnen das Pendeln zu erleichtern. Vielleicht ist es möglich eine Gleitzeitregelung zu nutzen oder einen regelmäßigen Home-Office-Tag einzurichten. Schon kleine Veränderungen können Ihnen Entlastung bieten.

Hausarztzentrierte Versorgung Änderungen bei der Gültigkeit der Hausarztkarte

Unser Hausarztprogramm für Kinder und Jugendliche, der „IKK-Kinderlotse“, wird von den Eltern sehr gut angenommen. Die Zahl der Einschreibungen in das Programm steigt stetig. Aktuell sind 5.470 Versicherte im „IKK-Kinderlotsen“ (Hausarztprogramm unter 18 Jahre) und 125.447 Versicherte (ab 18 Jahre) im Hausarztprogramm eingeschrieben.

Sie alle haben ihren Hausarzt als Lotse für ihre Gesundheit gewählt. Damit steuert er den Ablauf der Behandlungen, stimmt diese aufeinander ab und organisiert sie. Er überweist Sie bei Bedarf zu einem entsprechenden Facharzt und überwacht den Therapieverlauf. So werden unnötige Doppeluntersuchungen vermieden, was für Sie als Patienten einen angenehmeren Ablauf der Behandlung

mit sich bringt. Aber es ergeben sich noch weitere Vorteile: Neben einer schnellen Terminvergabe sowie erweiterten Sprechzeiten profitieren Sie auch von zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen.

Hausarztkarten werden unbefristet gültig

Ab 01.01.2018 sind die Hausarztkarten unbefristet gültig. Das bedeutet, dass wir ab dem 4. Quartal 2017 nur noch Karten ohne eine Befristung versenden. Ihre unbefristete Hausarztkarte senden wir Ihnen Anfang Dezember zu.

Damit senken wir die Produktions- und Versandkosten der Hausarztkarten und stärken den Umweltgedanken nachhaltig.



© imageSource/froniline.de

Karte nachbestellen

Sollten Sie Ihren Hausarzt wechseln müssen oder Ihre Hausarztkarte ist verloren gegangen, rufen Sie uns einfach an und wir senden Ihnen eine neue Karte zu.

Kontakt

Servicetelefon

☎ 0800 8579840

24/7 zum Nulltarif

Internet

🌐 www.ikk-gesundplus.de

info@ikk-gesundplus.de

Digitalisierung und Datenschutz Umstellung bei der Eingangspost abgeschlossen

Die digitale Entwicklung schreitet unaufhaltsam voran und erfasst immer neue Bereiche unseres Lebens. Auch die IKK gesund plus stellt sich den Herausforderungen der Digitalisierung. Höchste Priorität hat hierbei der Schutz und die Sicherheit Ihrer Daten.

Seit Mitte des Jahres haben wir unsere Eingangspost vollständig digitalisiert. Was bedeutet das?

Der Brief, den wir von Ihnen erhalten, wird weiterhin geöffnet, sortiert und hinsichtlich einer Digitalisierung klassifiziert. Jetzt werden alle Dokumente zusammenhängend gescannt, signiert und mit einem elektronischen Eingangsstempel versehen. Ihre Post wird in Ihrem Ver-

sicherungskonto abgelegt und die Sachbearbeitung erhält eine Aufgabe, deren Bearbeitung sofort startet. Dieser Ablauf erfolgt unter strengen Datenschutzregeln.

Ein weiterer Vorteil ist die elektronische Akte, in die kein Papier mehr einfließen kann. Dies bringt allerdings auch mit sich, dass Ihre „Papier-Post“ nach Ablauf einer Aufbewahrungsfrist unter Beachtung aller datenschutzrechtlichen Auflagen vernichtet wird.

Sollten wir Ihnen also Belege, die Sie an uns gesendet haben, zurücksenden müssen, erfolgt dies nicht mit dem Original, sondern in Form einer digital signierten Kopie. Rechtlich entspricht diese dem Original.

Zentrale Postadresse der IKK gesund plus

Damit Ihre Post schnellstmöglich bei uns ankommt, verwenden Sie bitte ausschließlich unsere zentrale Postadresse:

IKK gesund plus
39092 Magdeburg

Ihre Post soll schnellstmöglich bearbeitet werden! Auch hierfür steht unser Serviceversprechen mit dem TÜV-Zertifikat und der Note „1,9“. Damit es bei der Bearbeitung Ihrer Post zu keinen Verzögerungen wegen der Postlaufzeiten kommen kann, bitte wir Sie, keine Post mehr an Ihre Geschäftsstelle zu senden und ausschließlich unsere zentrale Postadresse zu verwenden.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

Selbstverwaltung fordert gerechtes Gesundheitssystem

Mit der Bundestagswahl 2017 und der Auszählung der Wählerstimmen sind die Karten neu gemischt. Der Beginn einer Legislaturperiode bedeutet auch eine Chance, um Herausforderungen der Gesundheitspolitik anzugehen und angestrebte Ziele zu erreichen.

Dazu gehört nach Auffassung der beiden Vorsitzenden des Verwaltungsrates der IKK gesund plus, Hans-Jürgen Müller und Peter Wadenbach, der sozialen Selbstverwaltung entsprechende Handlungsspielräume zu bieten um die Sozialversicherung zukunftsfähig durch die wettbewerblichen, versorgungsbezogenen und aufsichtsrechtlichen Rahmenbedingungen zu führen. Dabei muss sichergestellt sein, dass die verschiedenen Aufsichtsbehörden der Krankenkassen nach einheitlichen, an dem gesetz-

geberischen Willen ausgerichteten Kriterien agieren und die Zielvorstellungen geschlossen verfolgen. Wir fordern von der neuen Regierung, sich für ein gerechtes Gesundheitssystem einzusetzen, das alle Beteiligten berücksichtigt. Besonders sehen die Verwaltungsratsvorsitzenden der IKK gesund plus das zukünftige Bundesministerium für Gesundheit in der Verantwortung, um das Solidarprinzip der Gesetzlichen Krankenversicherung zum Wohle der Gemeinschaft aufrechtzuerhalten. Versicherte und Arbeitgeber gilt es dabei nachhaltig zu entlasten.

Ebenso bekräftigt der Verwaltungsrat der IKK gesund plus das Ansinnen des IKK e.V., welches im Vorfeld der Wahlen in den „Positionspapieren zur Bundestagswahl 2017“ festgehalten wurde.



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

Folgende Forderungen wurden formuliert:

- >> Der Staat darf nicht aus seiner Finanzverantwortung entlassen werden. Dazu gehört, dass versicherungsfremde Leistungen vollständig ausgeglichen werden.
- >> Zur Gewährleistung der Versorgungssicherheit in ländlichen Gebieten bedarf es der Delegation und Substitution von Gesundheitsleistungen.
- >> Die politischen Akteure müssen die Beratungsrechte stärken und den Versicherten sowie Patienten noch mehr Selbstbestimmung einräumen.

Das vollständige Positionspapier finden Sie im Internet beim IKK e.V.: www.ikkev.de

Bonusprogramme Steuerliche Behandlung von Bonuszahlungen

Mit der rechtskräftigen Entscheidung des Bundesfinanzhofes vom 01.06.2017 (BFH AZ X R 17/15) wurde beschlossen, dass eine allgemeine Kürzung des Sonderausgabenabzuges aufgrund von Bonuszahlungen der Krankenkassen unzulässig ist. Betroffen sind dabei ausschließlich Teilnehmer an Bonusprogrammen, die eigenfinanzierte Leistungen erbracht haben. Ein Großteil der in den Jahren 2015 und 2016 davon betroffenen Versicherten wurde darüber bereits mit einem Anschreiben informiert.

Sollten Sie bisher kein Anschreiben erhalten haben und bedürfen einer steuerlichen Korrektur, melden Sie sich bitte unter unserer kostenlosen Servicenummer und fordern hier Ihr Korrekturschreiben für die Jahre 2015 und 2016 an.

Im Falle eines steuerlichen Beratungsbedarfs möchten wir darauf hinweisen, dass über unsere kostenlose Servicenummer keine Auskünfte erteilt werden können. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an Ihren Steuerberater oder das Finanzamt.

ikk aktiv plus 2017

Erinnern möchten wir alle Teilnehmer am Bonusprogramm ikk aktiv plus, dass vollständige Bonuschecks sofort eingereicht werden können und der Bonus umgehend nach der Prüfung überwiesen wird. Einsendeschluss für das Programm 2017 ist der 31.01.2018!

Kontakt

IKK-Servicetelefon
 ☎ 0800 8579840
 24/7 zum Nulltarif
 Internet
info@ikk-gesundplus.de

Workout Tanzen

Erleben Sie Bewegung für Ihre Gesundheit



© zereksmilany/fofolia.com

Schwingen Sie öfter das Tanzbein oder ist das bei Ihnen eher selten der Fall? Tanzen ist eine wunderbare Art vom Alltag abzuschalten und sich vom musikalischen Rhythmus leiten zu lassen. Dass diese Sportart beliebter denn je ist, bestätigen unter anderem zahlreiche TV-Shows. Sowohl klassische Standardtänze, als auch moderne Tänze haben Hochkonjunktur. Wir möchten Ihnen gern die Vorteile der Sportart ein bisschen näher bringen.

Warum Tanzen nicht nur Spaß macht, sondern auch gesund ist

Tanzen ist für Menschen jeden Alters eine gute Möglichkeit, um sich fit zu halten. Dieser Sport bringt Sie ganz sicher ins Schwitzen, aber Ihr Körper wird es Ihnen danken, da er sich positiv auf viele Bereiche auswirkt. Sie profitieren vom Kopf bis zum Fuß davon.

Die Bewegung verbessert die Funktionsfähigkeit Ihrer Muskelzellen, außerdem wird die Koordinationsfähigkeit gefördert. So können Ihre Muskeln bei Belastung besser und schneller reagieren. Auch der Stützapparat profitiert beim Tanzen, da Sehnen und Bänder durch die Bewegung besser durchblutet werden. Beide sind wichtig: Während die Bänder für die Stabilität der Gelenke sorgen, verbinden die Sehnen unsere Knochen mit den Muskeln.

Regelmäßiges Tanzen stärkt zudem das Herz-Kreislauf-System. Das Herz wird besser durchblutet und die Sauerstoffversorgung der Lungen verbessert sich. Dieses Ausdauertraining sorgt zudem für eine gute Durchblutung des Gehirns, so werden Sie wacher, leistungsfähiger und können sich viel mehr merken. Im Laufe des Lebens bauen sich die neuronalen Verbindungen im Gehirn ab. Durch das Tanzen wird dem entgegengewirkt und sogar ein positiver Effekt erzielt, indem die Nervenverbindungen untereinander wieder besser verknüpft werden. Ein weiterer Nebeneffekt ist die Fettverbrennung, die hier angekurbelt wird. Je schneller und intensiver ein Tanz ist und ausgeübt wird, desto schneller verlieren Sie eventuell vorhandenes „Hüftgold“. Besonders wirkungsvoll sind hier lateinamerikanische Tänze.

Gute Laune und Freude sind beim Tanzen vorprogrammiert. Warum? Sobald regelmäßig das Tanzbein geschwungen wird, werden Endorphine, die sogenannten Glückshormone, ausgeschüttet. Sie sorgen dafür, dass Sie sich entspannt und glücklich fühlen. Es gibt also nur Vorteile!

Nichts wie los!

Vielleicht überlegen Sie jetzt gerade, für die kalte Jahreszeit einen Tanzkurs zu buchen und dem nassen Grau draußen zu entfliehen. Dann nichts wie los! Schauen Sie sich nach einer Tanzschule in Ihrer Nähe um oder wenden sich an die örtliche Volkshochschule oder Sportvereine, um dort einen Kurs zu absolvieren. Neben den klassischen Tanzkursen mit Walzer, Tango oder ChaChaCha können Sie unterschiedlichste Tanzformen lernen, die zum Teil auch aus anderen Regionen der Welt stammen - wie den orientalischen Bauchtanz. Alle sind empfehlenswert, denn jeder Tanz trägt zu einem gesunden Leben bei. Entscheiden Sie selbst, welche Art Ihnen am meisten Spaß macht und üben Sie regelmäßig, um von den Gesundheitsvorteilen zu profitieren.

Sie suchen ein Tanz-Workout für sich? Fragen Sie nach dem Kursprogramm des Fitness-Studios in Ihrer Nähe. Viele Center bieten rhythmische Workouts wie Body Jam oder Zumba an. Mehr zum Tanzen finden Sie bei uns im Internet.

www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13702



Herbst-Sudoku

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

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

ergibt sich aus dem Starttermin der Herbstspiele 2017.



Knobeln Sie mit und gewinnen Sie eines von zwei tollen Hörbüchern im MP3-Format oder als CD für unterwegs. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Schicken Sie Ihre Lösung mit Ihrem Wunsch-Hörbuch an folgende Adresse:

IKK gesund plus
Herbsträtsel
39092 Magdeburg

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

Bilderrätsel

Was zeigt unser Bilderrätsel?
Im Oktober beginnt er,
vielerorts zu leuchten!



Unter allen richtigen Ein-
sendungen verlosen wir
5 IKK-Buchkalender 2018!



„AchtNacht“ von Sebastian Fitzek
Es ist der 8. 8., acht Uhr acht. Sie haben
80 Millionen Feinde. Werden Sie die
AchtNacht überleben? Stellen Sie
sich vor, es gibt eine Todeslotterie.



Tolle Geschichten

► Hörbücher als CD oder im MP3-Format



„Irgendwie hatte ich mir das anders
vorgestellt“ von Mhairi McFarlane
Edie fällt aus allen Wolken, als ihr Kol-
lege Jack sie zu seiner Hochzeit einlädt.
Denn bis vor Kurzem hat Jack noch mit
ihr geflirtet. Aber Absagen ist nicht drin,
und so heißt es: Augen zu und durch!

© Argon Verlag GmbH

Gewinner der Ausgabe 02/2017

Die vier Freikarten für das Heide Park Resort Soltau hat Familie Blasius (Bild: Vater Thomas mit Tochter Anne Sophie) aus Aschersleben gewonnen. Herzlichen Dank auch an alle Teilnehmer unserer Online-Umfrage zur Organspende. Jeweils ein Exemplar des Buches „Leben“ von David Wagner haben Cornelia Bernhardt aus Sandersdorf, Matthias Köberle aus Osterburg und Jürgen Querfeldt aus Halle gewonnen. [Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß mit den Preisen!](#)



© IKK gesund plus



© Photographec.eu/fofolia.com

„Weißkittelsyndrom“ Angst vor dem Arztbesuch

Unter Iatrophobie leiden Menschen, die vor lauter Angst nicht zum Arzt gehen. Bei manchen Betroffenen kann dies kritische Ausmaße annehmen.

Angst hat viele Gesichter. Wovor fürchten Sie sich? Flug- oder Platzangst sind bekannte Ausprägungsformen, auch die Furcht vor bestimm-

ten Tieren wie Spinnen, Mäusen oder Schlangen ist nicht selten. In früherer Zeit waren Ängste eine Art Lebensversicherung, um potenziellen Gefahren aus dem Weg zu gehen oder vor ihnen zu flüchten.

Doch auch wenn für die Betroffenen der „Iatrophobie“, der Angst vor dem Arzt, scheinbar eine Gefahrensituation vorliegt, ist vielmehr ihre Vermeidungsstrategie bedenklich. Diese kann so weit gehen, dass die Betroffenen lieber Krankheiten in Kauf nehmen, als sich von einem Mediziner behandeln zu lassen. Übelkeit, Herzrasen und erhöhter Blutdruck sind keine Seltenheit, wenn sie doch einmal eine Praxis oder ein Krankenhaus aufsuchen.

Bekommen auch Sie allein beim Gedanken an einen Arzttermin schweißnasse Hände oder verschieben Sie eine notwendige Untersuchung, obwohl Sie es insgeheim besser wissen? Stellen Sie sich Ihrer Gesundheit zuliebe Ihren Ängsten.

den, die Angst vor Spritzen oder Blut sowie Panik vor einer schlimmen Diagnose sind es unter anderem, welche die Betroffenen Arzttermine vor sich herschieben lassen.

Wirklich gefährlich wird es, wenn gesundheitliche Probleme auftreten, die dringend einer Behandlung bedürfen. Viele Patienten mit dem „Weißkittelsyndrom“ schrecken jedoch selbst dann noch vor dem Gang zum Doktor zurück und unterdrücken ihre Beschwerden mit freiverkäuflichen Medikamenten oder Schmerztabletten. Dies kann schwere Gesundheitsschäden durch einen unsachgemäßen Medikamentenkonsum und die nicht erfolgte medizinische Behandlung nach sich ziehen.

Überwinden sich die Patienten doch, ihren Hausarzt aufzusuchen, bagatellisieren sie ihre tatsächlichen Beschwerden häufig, um einer Behandlung zu entgehen. Dies erschwert die Diagnose. Auch die sogenannte „Weißkittelhypertonie“, bei der Patienten in der Praxis einen deutlich höheren Blutdruck als bei einer Messung zu Hause aufweisen, kann zu fehlerhaften Ergebnissen führen.

Wie Sie Ihre Ängste überwinden, lesen Sie bei uns im Internet.

Aktuelle Online-Themen

www.ikk-gesundplus.de

Aktivkohle - kohlrabenschwarz und super gesund?

Aktivkohle ist die neue Trendzutat in Pflegeprodukten und wird auch bei manchen gesundheitlichen Beschwerden gern eingesetzt. Besonders ihre Fähigkeit, verschiedene Stoffe an sich zu binden, wird dabei genutzt.

» WebCode: 13127



Kindersicheres Zuhause? Kinderleicht!

Ihre Kinder sollen in den eigenen vier Wänden behütet aufwachsen. Doch in einem herkömmlichen Haushalt finden sich mehr Gefahrenquellen, als Eltern vermuten. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Zuhause kindersicher gestalten.

» WebCode: 13607



Weitreichende Folgen für die Betroffenen

Wie genau sich das Grausen vor dem Arztbesuch entwickelt, ist von Patient zu Patient unterschiedlich. Schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit, wenn beispielsweise durch Operationen oder Untersuchungen Schmerzen verursacht wur-

www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13018



GESUNDHEITS- IDEEN GESUCHT!

- Medienkompetenz
- Entspannung
- Ernährung
- Bewegung

PRÄMIE: **3.000 EURO**
bis zu *pro Quartal*



© nana_zhekova/fotolia.com

Pfiffige Ideen für gesunde Kids Bis zu 3.000 Euro für die besten Ideen für Grundschule und Hort 2018



Wir suchen Grundschulen und Horteinrichtungen mit den besten nachhaltigen Gesundheitsideen. Bei Ihnen stehen sowohl sportlich-aktive Kids als auch kreativ-gesund ernährte Schülerinnen und Schüler im Mittelpunkt? Oder möchten Sie die Sozial- und Medienkompetenz Ihrer Kinder stärken, wichtige Werte vermitteln oder für mehr Entspannung sorgen? Wir interessieren uns für Ihre Ideen und fördern die besten Projektkonzepte.

Grundschulen und Horte mitgemacht!

Mit unserer Initiative wollen wir umfänglich die Gesundheit und die Kompetenzen von Kindern stärken. Eine gesunde Lebensweise wird nach neueren Erkenntnissen bereits in der Kindheit geprägt. Wir erachten es als wichtig, Kinder schon früh an

gesundheitsbewusstes Verhalten heranzuführen. Deshalb möchten wir Konzepte zur besseren Ernährung, Stressbewältigung, Entspannung und Bewegung sowie zur Stärkung verschiedener Kompetenzen in Grundschulen und Horteinrichtungen fördern. Reichen Sie uns hierzu Ihre kreativen Ideen und Konzepte ein.

Eine unabhängige Jury bewertet alle Anträge und wählt im Jahr 2018 pro Quartal die besten drei Konzepte von Grundschulen und Horteinrichtungen aus. Die Projektideen fördern wir jeweils mit einem Betrag von bis zu 3.000 Euro. Teilnahmeberechtigt sind alle Grundschulen und Horte. Die Einsendeschlusstermine sowie die Teilnahmebedingungen, weitere Infos zu den vier möglichen Projekt-handlungsfeldern und das entsprechende Antragsformular finden Sie auf der Muntermacher-Webseite:

www.ikk-muntermacher.de

IKK-Familien- planer selbst gestalten

Für 2018 haben sich die Muntermacher wieder etwas besonderes einfallen lassen: Gestalten Sie mit Zeichnungen oder Fotos den beliebten Familienplaner selbst!

**Schnell mitmachen
und gewinnen!**

Die ersten 22 Besteller auf www.ikk-muntermacher.de erhalten ein Exemplar zugeschickt!



ikk gesund plus
www.ikk-muntermacher.de



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? Nutzen Sie unseren QR-Code für die Online-Abmeldung oder rufen Sie uns an!



Unsere zentrale Postanschrift

Sie erreichen die IKK gesund plus postalisch über eine einheitliche Zustelladresse! Um eine schnelle Zustellung Ihres Anliegens sicherzustellen, nutzen Sie bitte unsere zentrale Post-Adresse!

Postanschrift:

✉ **IKK gesund plus**
39092 Magdeburg

☎ 0800 8579840
(24/7 zum Nulltarif)

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

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.