

01 gesund plus ²⁰¹⁸

Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

IKK-Gesundheitstelegramm



Faszinierend einfach!
Entspannen Sie Ihre Muskeln
mit Faszientraining

Kindergesundheit

Als Eltern ist es Ihr wichtigstes Anliegen, dass Ihr Kind gesund und munter aufwächst. Ernährung, Bewegung und Schlaf spielen hierbei eine große Rolle.

Faszinierend einfach

Der Begriff „Faszien“ ist derzeit in aller Munde. Doch was verbirgt sich dahinter, wofür sind sie verantwortlich und wie kann man sie trainieren?



Mehr Leistung. Mehr Service.

editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mehr Fitness, Bewegung und Ausdauer – das sind häufige Ziele, die wir uns für das neue Jahr setzen. Drei Monate später können Sie nun die erste Zwischenbilanz ziehen: Halten Sie eifrig an Ihren guten Vorsätzen fest oder mussten Sie einige im Alltagsstress schon über Bord werfen? Falls ja, nicht verzagen! Nehmen Sie den Faden jetzt einfach wieder auf! Etwas Neues auszuprobieren, kann dabei die Motivation steigern. Wie zum Beispiel das so genannte Faszientraining, das einen positiven Effekt auf Ihren ganzen Körper hat und zudem helfen kann, Schmerzen zu minimieren. Probieren Sie es aus! Bei unserer Verlosung können Sie zusätzlich tolle Preise für Ihr persönliches Workout gewinnen.

Ein gesundes Leben fängt im Kindesalter an. Deswegen sollten Sie auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung Ihrer Kleinen achten. Als Eltern kommt Ihnen dabei eine besondere Vorbildfunktion zu. Wir zeigen Ihnen, worauf es ankommt und wie Sie zusammen eine gesunde Familienzeit verbringen.

Auch das Osterfest steht ganz im Zeichen gemeinsamer Unternehmungen. Für alle Entdecker und Körbchensucher darf ein schmackhaftes Osteressen nicht fehlen. Warum gestalten Sie das in diesem Jahr nicht ganz traditionell?

Eine fröhliche Osterzeit und viel Freude beim Lesen des neuen Gesundheitstelegramms wünscht Ihnen

Ihre IKK gesund plus



inhalt

3 in eigener Sache

Leserbefragung - Ergebnisse der Onlinebefragung 2017

4-5 gesund bleiben

Faszinierend einfach!
Entspannen Sie Ihre Muskeln mit Faszientraining

6-7 regional aktiv

Aktuelle Berichte und Infos zu Aktionen sowie Veranstaltungen in den Regionen

8-9 gesund bleiben

Kindergesundheit - Gesund und behütet aufwachsen

10 auf einen Blick

Datenschutzgrundverordnung; Antibiotika-Resistenzen; Bonusprogramm ikk aktiv plus

11 selbst verwaltet

Bitte nur noch die aktuelle elektronische Gesundheitskarte nutzen!

12 frühlingshaftes

Das Osterfest - Kennen Sie kulinarische Ostertraditionen?

13 rätseln & gewinnen

Oster-Sudoku - Gewinnen Sie große und kleine Faszienrollen

14 online informiert

Der Andorn - Arzneipflanze des Jahres 2018

15 gesunde Kids

Gesunde Bewegung fördern - Werden Sie kreativ!

Impressum

Herausgeber: IKK gesund plus, 39124 Magdeburg, Umfassungsstraße 85, Redaktion und Gestaltung: Fachbereich Marketing, redaktion@ikk-gesundplus.de, Bildnachweis: IKK gesund plus, f1online.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 17.05.2018. 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

Leserbefragung

Ergebnisse der Onlinebefragung 2017



Wie gefällt Ihnen das IKK-Gesundheits-telegramm? Diese Frage stellten wir Ihnen in einer der letzten Ausgaben.

Neben der Webseite, dem Newsletter und dem direkten Kontakt in der Geschäftsstelle ist das IKK-Gesundheitstelegramm unser direktes Informationsmedium für Sie. Jedes Quartal lesen Sie in unserer Kundenzeitschrift Wissenswertes rund um die Themen Gesundheit, Krankenversicherung und regionale Aktionen. Dabei ist es uns natürlich wichtig, dass das Magazin entsprechend Ihrer Vorstellungen gestaltet ist und Sie die Themenvielfalt anspricht. Aus diesem Grund war Ende des vergangenen Jahres Ihre Meinung gefragt. Online konnten Sie an unserer Umfrage zum Gesundheitstelegramm teilnehmen. Die Ergebnisse möchten wir Ihnen im Folgenden vorstellen.

Die Befragungsteilnehmer

Zahlreiche Teilnehmer folgten unserem Aufruf und nahmen an der Online-Befragung teil. Dabei überwogen die weiblichen Befragten gegenüber den männlichen. 79 Prozent der Teilnehmer leben in Sachsen-Anhalt,

7 Prozent der Befragten kommen aus Bremen/Bremerhaven, 14 Prozent aus anderen Bundesländern. Zumeist waren die Versicherten zwischen 36 und 65 Jahren alt. Unsere Kundenzeitschrift erhielten 75 Prozent von ihnen per eMail oder App und 25 Prozent per Post.

Gute Ergebnisse mit zahlreichen Themenanregungen

Die Umfrage zeigte, dass wir bereits viele Dinge, die Ihnen als Leser wichtig sind, erfolgreich umsetzen konnten. So gaben 68 Prozent der Teilnehmer an, dass ihnen das Gesundheitstelegramm gut gefällt, 20 Prozent der Befragten finden es sehr gut. Dabei werden jedoch unterschiedlich viele Artikel gelesen: Mitunter waren fünf für den jeweiligen Leser interessant, andere vertieften sich in sechs bis zwölf Themen oder lasen sogar alle Texte der Zeitschrift.

Die inhaltliche Themenauswahl wurde mehrheitlich als gut empfunden. 20 Prozent der Teilnehmer gaben jedoch an, diese nur als befriedigend oder ausreichend einzustufen. Als Vorschläge für zukünftige Ausgaben

wurden unter anderem Themen zur Kindergesundheit sowie Rezeptideen genannt. Bereits in dieser Ausgabe haben wir versucht, Ihren Anregungen Rechnung zu tragen. Weitere von Ihnen gewünschte Themen werden wir in den nächsten Gesundheitstelegrammen umsetzen.

Auch das Erscheinungsbild wurde von 88 Prozent der teilnehmenden Leser als gut oder sehr gut empfunden. Außerdem gaben 84 Prozent von Ihnen an, dass der Seitenumfang der Zeitschrift genau richtig ist. Änderungsbedarf sahen bei Aufmachung und Umfang nur 12 Prozent bzw. 16 Prozent der Befragungsteilnehmer. Auch der Versandrhythmus fand bei insgesamt 88 Prozent großen Anklang.

Gewinner

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern und freuen uns über das konstruktive Feedback! Alle Preise wurden an die Gewinner versendet.

Veröffentlichung des Vorstandsgehältes 2017

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich der Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen des Vorstands der IKK gesund plus gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV.

Vorjahres- vergütung	Grundvergütung	Höhe gemäß Vorstandsvertrag	87.358 Euro
	variable Bestandteile	gezahlter Betrag	. / .
	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	ja/nein	ja
wesentliche Versorgungs- regelungen	Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	Höhe/Laufzeit	. / .
	in der gesetzl. Rentenversicherung versichert		. / .
	vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen	vergleichbare Besoldungsgruppe	. / .
	Zusatzversorgung Betriebsrenten	jährlich aufzuwendender Betrag	. / .
	Zuschuss zur privaten Versorgung	jährlich aufzuwendender Betrag	. / .
vorzeitige Beendigung	vertragliche Sonderregelungen der Versorgung	Höhe/Laufzeit	. / .
	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes	. / .

Faszinierend einfach!

Entspannen Sie Ihre Muskeln mit Faszientraining



Der Begriff „Faszien“ ist derzeit in aller Munde. Doch was verbirgt sich dahinter und wofür sind sie verantwortlich?

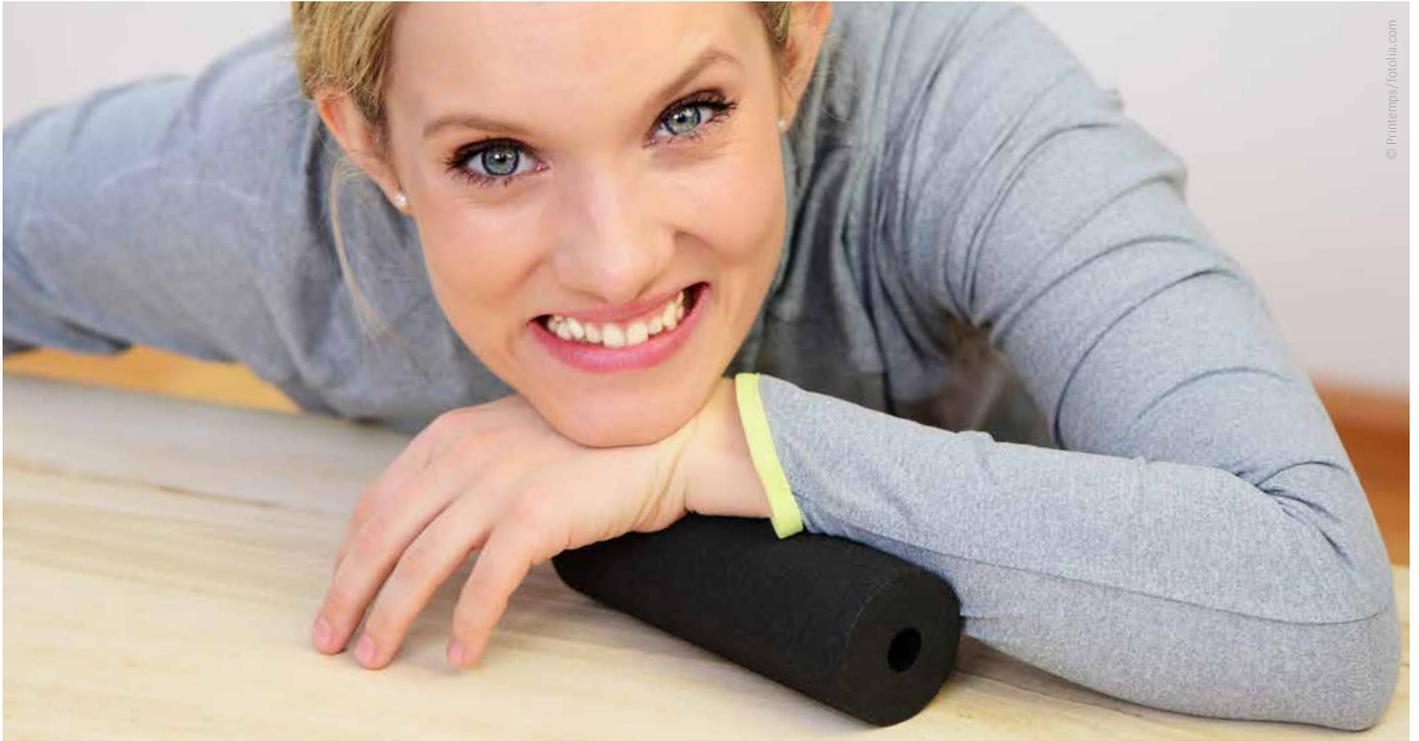
Faszien sind das muskuläre Bindegewebe, das alle Bestandteile unseres Körpers zusammenhält, aber auch voneinander abgrenzt. Wie ein weißes, fast durchsichtiges Netz umspannen sie Muskeln, Knochen und unsere Organe, und befinden sich zwischen den Muskelfasern unter der Haut. Das Fasziengebe besteht überwiegend aus Kollagenfasern (Eiweißstoff im Bindegewebe, in Knochen und Knorpel) und Elastin (Fasereiweiß), die rautenförmig miteinander verwoben sind. Je nach Körperstelle unterscheiden sich Form und Aufbau der Faszie, um den spezifischen Anforderungen bestmöglich nachkommen zu können. Bei Bewegung sorgen sie für die Kraftübertragung und -speicherung sowie dafür, dass Spannungen gehalten und Muskeln gedehnt werden können. Faszien geben dem Körper Struktur und werden für die Körperwahrnehmung benötigt, da sie aus feinen Rezeptoren bestehen und mit zahlreichen Nervenendigungen durchsetzt sind. Über letztere wirken Faszien außerdem auf unser vegetatives Nervensystem, wie etwa die Atmung, die Verdauung oder einzelne Organe. Auch die Lymphe wird zwischen den Faszien abgeleitet. Diese Flüssigkeit transportiert sowohl Abbauprodukte aus unseren Zellen, als auch wichtige Aufbaustoffe zu den Zellen. Die Muskelbewegungen unterstützen hierbei den Transport der Lymphe.

Muskeln und Faszien gleiten in normalem Zustand aneinander vorbei. Sie können jedoch miteinander verkleben sowie spröde und anfällig werden, wenn sie nicht gefordert werden oder überbelastet sind. Verklebungen der Faszien entstehen durch Fibrinogen, ein Blutgerinnungsfaktor, der sich in der Lymphe befindet und in Kombination mit anderen Substanzen zu dem unlöslichen Eiweiß Fibrin wird. Auch dauerhafter und langanhaltender Stress sowie innere Unruhe können durch die damit einhergehende permanente Grundanspannung im Körper Faszienverklebungen herbeiführen.

Faszienverklebungen und ihre Folgen

Faszienverklebungen können Ursache für vielfältige Schmerzen sein. Rückenschmerzen sowie Schmerzen in den Muskeln und Gelenken sind hier keine Seltenheit. Oft treten die Schmerzen jedoch unspezifisch auf, so dass nur schwer lokalisierbar ist, ob und wann es sich tatsächlich um Probleme mit den Faszien handelt. Zudem können funktionelle Störungen durch Röntgen und MRT nicht dargestellt werden.

Mediziner vermuten, dass durch unzureichende Bewegung und in Folge von zu wenig Muskelaktivität die Faszien unbeweglich werden. Doch diesem Zustand kann entgegen gewirkt werden. Faszien können durch regelmäßige fe-



© Printemps/fotolia.com

dernde und wippende Bewegungen trainiert werden. Sollte man diese früher beim Dehnen vermeiden, sind diese heute durchaus erwünscht, da sie einen positiven Effekt auf die Faszien haben. Leichte Verklebungen können so gelöst werden.

Wenn die Verklebung noch nicht komplett vorangeschritten ist, kann diese also noch rückgängig gemacht werden. Geschieht dies nicht, verkleben die Faszien immer stärker. Im schlimmsten Fall können sie nur noch mit einem operativen Eingriff getrennt werden.

Die Lösung: Faszientraining

Ein sehr gutes Hilfsmittel zum Trainieren der Faszien sind so genannte Faszienrollen oder -kugeln, mit Hilfe derer die Fasern bearbeitet werden und Verklebungen gelöst werden können. Die Produkte aus Schaumstoff sind im Handel mittlerweile in vielen verschiedenen Ausführungen und Größen erhältlich. Ein regelmäßiges Training durch zahlreiche Übungen, die für alle Muskelgruppen entwickelt wurden, kräftigt die Faszien, macht sie wieder elastischer und verringert zudem die Anfälligkeit für Verletzungen. Hierbei wird die Durchblutung gefördert und Muskelverspannungen gelöst. Nach einigen Wochen zeigen sich bereits die ersten Erfolge, sichtbare Ergebnisse des Trainings erhält man nach ca. einem halben Jahr. Ein weiterer Vorteil dieses Trainingsgeräts: Sie können es überall verwenden, ob zuhause, im Fitnessstudio oder auch Outdoor. Durch das geringe Gewicht und Größe ist es jederzeit leicht transportiert und verstaut. Fragen Sie in Ihrem Fitnessstudio oder Ihrer Physiotherapie nach Faszien-Tools und nutzen diese vor Ort für ein effektives Training.



© Printemps/fotolia.com



© Printemps/fotolia.com



© Printemps/fotolia.com



Oster-Sudoku lösen und mit etwas Glück gewinnen

Machen Sie mit bei unserem Sudoku auf Seite 13 und gewinnen Sie eine der zu verlosenden BlackRolls! Viel Spaß beim Rätseln und viel Glück!



© BLACKROLL AG



© BLACKROLL AG

AZUBI-ATTACKE 2018 Ausbildungsinitiative bringt Unternehmen und Schul- abgänger zusammen

Die „Azubi-Attacke“, Ausbildungsinitiative der IKK gesund plus und den Radiosendern radio SAW und ENERGY Bremen, rief Unternehmen erneut auf, ihre freien Lehrstellen zu melden. Zum 17. Mal konnten Schulabgänger ihren Traumjob und Arbeitgeber ihren zukünftigen Auszubildenden suchen – und über die kostenlose Aktion schließlich zueinander finden.

Vom 15. Januar bis 25. Februar 2018 wurden freie Lehrstellen gemeldet und auf den Webseiten der Radio-



sender sowie in der Azubibörse der IKK gesund plus online gestellt.

Die Resonanz fiel sehr positiv aus, denn unsere Initiative hat rund 4.800 Ausbildungsplätze in Sachsen-Anhalt und Bremen aufspüren können und somit die Vorjahreszahlen überboten. Es beteiligten sich insgesamt 650 Arbeitgeber und 30 Schulen an der Aktion. Ob im Handel, Handwerk oder der Altenpflege –

ein vielseitiges Angebot an Ausbildungsberufen sorgte dafür, dass hier jeder Bewerber seinen Interessen und Neigungen entsprechend fündig werden konnte.

Azubibörse

Besuchen Sie auch unsere Azubibörse auf:

spleens4you.de

Chance 2018: „Zukunft selbst gestalten“ Mitteldeutsche Ausbildungsmesse in Halle

Unter dem Messemotto: „Zukunft selbst gestalten“ fand die Chance, die Bildungs-, Job- und Gründermesse für Mitteldeutschland, am 23. und 24. Februar in Halle (Saale) statt. Sachsen-Anhalts größte Veranstaltung dieser Art ist die zentrale Anlaufstelle für Schüler, Umschüler, Studierende und Absolventen. Neben zahlreichen anderen Institutionen nahm auch die IKK gesund plus an der Messe teil, um dort den Ausbildungsberuf Sozialversicherungsfachangestellte/r vorzustellen. Am Stand der IKK konnten alle Interessierten Ihre Fragen rund um diesen Beruf stellen, was von zahlreichen jungen Messebesuchern in Anspruch genommen wurde. Neben

den Kundenbetreuern der IKK gesund plus war auch eine Auszubildende aus dem 3. Lehrjahr vor Ort, die praxisnah von ihrer Ausbildung berichten konnte.

Ausbildung bei der IKK

Wer sich für den Ausbildungsberuf des „Sofas“ interessiert, kann sich auch jederzeit auf unserer Internetseite informieren. Eine Bewerbung bei der IKK gesund plus für das Ausbildungsjahr 2019 ist bis zum 31.10.2018 möglich.

www.ikk-gesundplus.de/ausbildung



Foto: v.l.n.r. Kundenbetreuerin Jana Kamm, Auszubildende Sarah Jackowski und Kundenbetreuer Carsten Böttcher

Gesundheitstag bei der HASA GmbH

Seit zwei Jahren betreibt die HASA GmbH ein aktives Gesundheitsmanagement in Kooperation mit der IKK gesund plus. In 2015 wurde das Thema durch den ersten HASA Gesundheitstag aufgenommen und zum Jahresbeginn 2016 strukturiert ausgebaut. In den vergangenen zwei Jahren wurden verschiedene Screening-Maßnahmen durchgeführt und gesundheitsfördernde Aktionen geboten. Die Mitarbeiter wurden über die IKK gesund plus und die Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe (BGN) zu unterschiedlichen Themen geschult. Darunter waren Kurse zu Stressbewältigung, Rückengesundheit, Sicherheit bei Maschinen & Anlagen sowie im Hochregallager, aber auch

Foto: Gesundheitsberaterin Janine Möbius führt bei einem Mitarbeiter den Stresspiloten durch.



©IKK gesund plus

die Ausbildung zur Fachkraft für Arbeitssicherheit, zum Brandschutzbeauftragten und zum Gesundheitsmanager.

Das Tagesprogramm zum diesjährigen Gesundheitstag stand unter dem Motto „In Balance“ und umfasste den Stresspiloten, der die Stressregenerationsfähigkeit der Mitarbeiter testete, sowie den Koordinations- und Gleichgewichtstest, bei dem die Körperstabilität und die Körpersymmetrie bewertet wurde. Beide

Aktionen wurden über die IKK gesund plus von dem Vertragspartner Miklomed angeboten. Über 70 Mitarbeiter nahmen diese Chance wahr.

Geschäftsstelle

IKK in Burg

Schartauer Str. 13

☎ 03921 63641-0

🕒 Öffnungszeiten:

Di 8-13 Uhr u. 13:30-18 Uhr

Mi, Fr 8-13 Uhr

Zoo gesund Magdeburger Zoo und IKK gesund plus starten gemeinsames Gesundheitsprojekt

Der Startschuss ist gefallen! In den kommenden zwei Jahren sollen vielfältige Initiativen und Programme anlaufen, um die Gesundheit der ca. 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter intensiv sowie nachhaltig zu fördern.

Durch die verschiedenen Aufgabenbereiche im Zoo sind Tierpfleger, Handwerker, Gärtner, Zoologen sowie Büroangestellte verschiedensten Belastungen ausgesetzt. Die körperlich anstrengenden Aktivitäten im tiergärtnerischen Bereich sowie die vorwiegend sitzenden Tätigkeiten an Bildschirmarbeitsplätzen führen häufig zu Schulter- und Nackenbeschwerden, da das

Muskel-Skelett-System einseitig belastet wird. Gezielte Maßnahmen wie zum Beispiel die Prüfungen von Arbeitsplätzen, Gesundheitschecks, verschiedene Screenings sowie Gesundheitskurse und die richtige Ernährung sollen im Mittelpunkt des Präventiv-Projektes stehen.

Mit der Kooperation verfolgen die Akteure das Ziel, die Gesundheitsförderung innerhalb der Belegschaft aktiv zu stärken. Die Maßnahmen sollen ferner der Prävention und damit der Vermeidung von Krankenstand dienen. Um dies zu erreichen, wird im ersten Schritt eine Mitarbeiterbefragung zu gesundheitlichen Belastungen am Arbeitsplatz durchgeführt.



©IKK gesund plus

Foto: v.l.n.r. Zoodirektor Dr. Kai Perret, Zootierpfleger Stefan Gluch, Betriebsrätin Sylvia Rolle und Gesundheitsberaterin der IKK gesund plus Doreen Steinforth

Den Beschäftigten werden nicht nur Anregungen und Tipps zur Erhaltung ihrer Gesundheit vermittelt, sondern sie selbst sollen die Möglichkeit erhalten, aktiv am Arbeitsplatz mitzuwirken.

Kindergesundheit

Gesund und behütet aufwachsen

Als Eltern ist es Ihr wichtigstes Anliegen, dass Ihr Kind gesund und munter aufwächst. Dafür spielen drei Lebensbereiche eine besondere Rolle: die Ernährung, die Bewegung und der Schlaf.

Kinder haben Ihren ganz eigenen Kopf und versuchen gern, diesen durchzusetzen. Da ist die Fernsehsendung manchmal interessanter als das Spielen im Garten und ein Schokoriegel schmeckt besser als ein Vollkornbrot. Für eine gesunde und fröhliche Kindheit braucht es aber beides gleichermaßen: Eine abwechslungsreiche Ernährung und genügend Bewegung. Ihnen kommt dabei eine besondere Vorbildfunktion zu, denn Kids orientieren sich in erster Linie an elterlichen Verhaltensweisen. Nutzen Sie das und tragen Sie gemeinsam als Familie einen großen Anteil zur optimalen Entwicklung Ihrer Kinder bei!

gesund dekorierten Schnittchen oder eine „Obst-Raupe“ aus kleingeschnittenen Fruchtstücken landen schnell im Kindermund. Wichtig für das Erlernen eines gesunden Essverhaltens sind gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie, die in Ruhe und ohne Ablenkung durch Fernseher oder Ähnliches abgehalten werden.

» Vitamin- und nährstoffreiche Kost

Um gesund und fit zu bleiben, benötigen die Kleinsten ausreichend zu trinken. Bieten Sie zu allen Mahlzeiten sowie immer wieder zwischendurch Wasser, ungesüßten Tee oder eine spritzige Fruchtsaftschorle an. Wie auch bei Ihrer eigenen Ernährung ist der Ernährungskreis ein guter Richtwert: Viel Obst und Gemüse, ballaststoffreiche Getreideprodukte und zwei- bis dreimal die Woche Fleisch und Fisch sollten auf dem Teller nicht fehlen. Milchprodukte wie Joghurt und Käse sind gute Kalziumquellen und somit für das gesunde Knochenwachstum unersetzlich. Mit Zucker und Salz sollten Sie sparsam umgehen, fettige Snacks die Ausnahme bleiben.

Viele Hersteller haben eigene „Kinderprodukte“ auf den Markt gebracht, die in ihrer Aufmachung und den Portionsgrößen ansprechend auf die Kleinen wirken. Leider enthalten sie oft auch viel Zucker und Fett. Auch etwaige enthaltene Zusätze, wie Milch oder verschiedene Vitamine, sind letztlich kaum der Rede wert. So bringen sie keinen Nutzen für die Kinderernährung, sondern können im Gegenteil zu Zuckerfallen werden.

Richtig essen ist kinderleicht!

» Kindgerechte Mahlzeiten anbieten

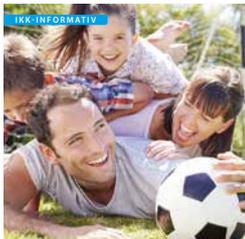
Um dem rasanten Wachstum und dem oft quirligen Temperament Ihres Kindes gerecht zu werden, sollten Lebensmittel vor allem nährstoffreich sein. An diesem Punkt sind Sie gefragt, Ihr Kind schon frühzeitig an eine gesunde Ernährung heranzuführen.

Dies kann spielerisch geschehen, zum Beispiel mit einem „Geschmackstest“, bei dem Ihr Kind mit verbundenen Augen Lebensmittel erschmecken soll. Oder Sie nutzen die Neugier Ihres kleinen Entdeckers und machen einen Mottotag: Bei einem „lustigen Gemüsefest“ können Sie verschiedene bekannte und bisher unbekannte Sorten probieren. Und da das Auge mit isst, darf eine kindgerechte Zubereitung natürlich nicht fehlen. Lustige Gesichter auf



© pololia/fotolia.com

© magale-picture/fotolia.com



Gesund aufwachsen:
Kinder in Bewegung

ikk gesund
plus
Mehr Leistung. Mehr Service.

Broschüre

Gesund aufwachsen:
Kinder in Bewegung
bestellen:

☎ 0800 8579840
(24/7 Nulltarif)
herunterladen:

🌐 www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 12905



Muntere Familienzeit

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den Sie unbedingt unterstützen und fördern sollten! Rennen, Hüpfen und Klettern baut schon bei den Kleinsten Stress ab, stärkt die Muskeln, schult das Geschick und verbessert die Koordination. Auch Übergewicht kann mit ausreichender Bewegung entgegengewirkt oder verringert werden.

Toben Sie mit, aber lassen Sie Ihr Kind auch eigene Erfahrungen machen – was natürlich nicht heißt, dass Sie nicht eingreifen sollten, wenn es zu riskanten Situationen kommt. Besonders schön ist das gemeinsame Bewegungsspiel mit anderen Kindern. Auch außerhalb von KiTa und Schule sollten Sie deshalb den Kontakt zu Gleichaltrigen und Ihren Eltern suchen, denn die Kleinen lernen viel voneinander.

Kinder entdecken spielerisch ihre Welt und lieben es, Abenteuer zu erleben. Verbinden Sie Bewegung mit neuem, interessantem Wissen oder etwas Gehirnjogging. Eine Wanderung inklusive Schatzsuche ist dafür eine prima Gelegenheit. Jeder Hinweiszettel kann ein Rätsel enthalten, welches die kleinen Schatzsucher lösen müssen, um den nächsten Tipp zu erhalten. Oder unternehmen Sie im Familienverbund eine Radtour, bei der Sie die Bewohner von Feld, Wald und Wiese genauer kennenlernen. Naturlehrpfade bieten Ihnen

dafür beste Bedingungen und auch ein Naturführer für Kinder leistet im Taschenbuchformat treue Dienste.

Schlaf Kindlein, schlaf...

Unerlässlich für eine gesunde Kindesentwicklung ist auch eine erholsame Nachtruhe. In dieser Phase wird das Geschehen des Tages verarbeitet, neu erlernte Dinge festigen sich und gehen in das Langzeitgedächtnis über. Der Körper Ihres Kindes regeneriert und erholt sich, kleine Wunden und Verletzungen heilen schneller. So ist es am nächsten Tag wieder fit für neue Erlebnisse!

Die Schlafdauer verändert sich im Laufe des Lebens, schon in der Kindheit sind die Unterschiede groß. Neugeborene schlafen etwa 17 Stunden am Tag, Babys im ersten Lebensjahr 14 Stunden. Bei Klein- und Kindergartenkindern beläuft sich die Zeitspanne auf 13 bis 11 Stunden. Ab dem Schulalter sind es nur noch etwas mehr als zehn Stunden und zu Beginn der Pubertät kommt der Nachwuchs schließlich mit etwa neun Stunden aus. Mindestens bis zum dritten, am besten sogar bis zum fünften Lebensjahr, sollte Mittagsschlaf ein Muss sein.

Um abends zur Ruhe zu kommen und sanft in den Schlaf zu gleiten, können feste Rituale ein wichtiger

Halt für Kinder sein. Ob Gute-Nacht-Geschichte, ein Hörspiel oder das ruhige Erzählen von den Erlebnissen des Tages: Genießen Sie die gemeinsame Zeit und läuten Sie die Nachtruhe in entspannter Atmosphäre ein. Bei Angst vor der Dunkelheit können Nachtlichter helfen, damit sich die Kleinen sicherer fühlen. So steht einem unbeschwertem Schlaf nichts mehr im Weg.

Kennen Sie unsere Muntermacher-App?

Hiermit haben Sie die Vorsorge für die ganze Familie im Überblick. Einfach herunterladen und loslegen!

IKK-Muntermacher-App

Im Store finden: Mit dem QR-Code leiten wir Sie in Ihren App-Store (Android/iOS) weiter:



„Pffiffigen Ideen für gesunde Kids gesucht!“

Alle Details zur aktuellen Aktion finden Sie im Heft auf Seite 15 oder im Internet:

www.ikk-muntermacher.de

Antibiotika-Resistenzen

Wir sagen dieser Bedrohung den Kampf an!

Bei einer bakteriellen Erkrankung stellen Antibiotika wirksame Mittel gegen die Erreger dar und unterstützen den Behandlungserfolg enorm. Doch zu häufige, in manchen Fällen sogar überflüssige, Verordnungen der Arzneimittel führen zu Resistenzen – das Antibiotikum ist in Folge dessen machtlos gegen die Bakterien.

Zusammen mit der Kassennärztlichen Vereinigung und dem Hausärzterverband in Sachsen-Anhalt sagt die IKK gesund plus der zunehmenden Bedrohung durch Antibiotika-resistente Bakterien den Kampf an.

Ab sofort übernehmen wir in Sachsen-Anhalt die Kosten für einen Schnelltest, mit dem der Arzt innerhalb weniger Minuten feststellen kann, ob eine Krankheit durch Viren oder Bakterien verursacht ist. Auf diese Weise kann verhindert werden, dass Patienten, die an einer Viruserkrankung leiden, unnötigerweise Antibiotika einnehmen. Laut Studien ist die Antibiotika-Verordnung unter Nutzung des Schnelltestes um 13 bis 24 Prozent zurückgegangen.

Die Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union tritt endgültig in Kraft

Die EU-Datenschutzgrundverordnung (kurz: DSGVO) wurde am 27.04.2016 vom Europäischen Parlament und des Rates der EU erlassen. Sie ist am 24.05.2016 in Kraft getreten und nach einer Übergangsfrist von zwei Jahren ab 25.05.2018 in allen Staaten der Europäischen Union gleichermaßen anzuwenden.

Im Gegensatz zu EU-Richtlinien ist die Verordnung verbindlich, d. h. nationales Datenschutzrecht ist nur noch insoweit anwendbar, als die DSGVO über sog. „Öffnungsklauseln“ dies zulässt.

Mit der DSGVO sind eine Vielzahl von Rechten für die betroffenen Personen und Pflichten für die datenverarbeitenden Stellen verbunden. Diesen Pflichten ist die IKK gesund plus selbstverständlich auch schon nach den bisher geltenden gesetzlichen Vorschriften nachgekommen, um die besonderen Daten ihrer Versicherten zu schützen.

Zu den Rechten der Betroffenen - das sind unsere Versicherten, die Arbeitgeber und auch Leistungserbringer - gehören insbesondere:

- » Information über
 - » die bei uns gespeicherten Daten
 - » den Zweck der Erhebung
 - » die Datenübermittlung an andere Stellen
 - » die Aufbewahrungsfristen
- » Berichtigungsverlangen
- » Lösungsanspruch, soweit keine Aufbewahrungspflichten dem entgegenstehen
- » Widerspruchsrecht
- » Beschwerdemöglichkeiten
- » Kontaktdaten des Verantwortlichen und des Datenschutzbeauftragten

DSGVO

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite

www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 10001

Gern senden wir Ihnen diese auf Nachfrage zu!

Bonusprogramm ikk aktiv plus

Heftbestellungen der ersten Wochen unerwartet hoch

Wie in den Jahren zuvor besteht auch im Jahr 2018 die Möglichkeit, an unserem individuellen Bonusprogramm teilzunehmen.

Während sich in den letzten Jahren die Bestellungen der Bonushefte kontinuierlich steigerten und wir im gesamten Jahresverlauf 2017 über 130.000 Teilnehmer registrierten, kam es in diesem Jahr bereits in den ersten zwei Monaten zu 120.000 Bonusheftbestellungen. Damit wurden unsere Erwartungen bei weitem übertroffen. Jedoch ist unser Druck-

dienstleister dadurch an Kapazitätsgrenzen in der Produktion gestoßen. Unsere Erkenntnisse aus den letzten Wochen helfen uns dabei, Ihnen zukünftig einen noch besseren und schnelleren Service bei der Auslieferung und Bearbeitung Ihrer Bonusunterlagen bieten zu können. Bis Mitte März werden wir alle offenen Bestellungen bis Ende Februar versendet haben.

Damit erreichen wir wieder den normalen Bearbeitungsstand, mit dem wir Ihnen die Lieferung eines be-

stellten Bonusheftes innerhalb von 7 Werktagen garantieren.

Wir bedauern die Verzögerungen und entstandene Unannehmlichkeiten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Team Bonus

Haben Sie Fragen zu Ihrem Bonusheft? Rufen Sie uns an!

[0391 2806-2140](tel:039128062140)

Selbstverwaltung informiert

Bitte nutzen Sie nur noch Ihre aktuelle elektronische Gesundheitskarte

Um medizinische Daten schnell und sicher zwischen Praxen, Krankenhäusern und Apotheken auszutauschen, wird das deutsche Gesundheitswesen digital vernetzt. Mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) wird dabei die Kommunikation verbessert. Alle Beteiligten werden zukünftig schnell und vor allem sicher wichtige Daten auf digitalem Weg, wie beispielsweise Rezepte für Medikamente, verschicken können. Grundlage dafür ist das vernetzte Gesundheitswesen, für das wir uns als Verwaltungsrat der IKK gesund plus im Interesse unserer Versicherten stark machen.

Die technischen Systeme niedergelassener Ärzte, Zahnärzte, Apotheken und Krankenhäuser werden hierfür über eine spezielle Datenautobahn, die Telematik-Infrastruktur, miteinander verbunden. Diese Vernetzung hat viele Vorteile für Sie. Durch den schnelleren Informationsaustausch werden die Möglichkeiten der medizinischen Versorgung noch besser. Kommt es

zum Beispiel zu einem Unfall, benötigt die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt schnellstmöglich Informationen unter anderem über ihre Vorerkrankungen oder Allergien. Diese so genannten „Notfalldaten“ können künftig innerhalb von Sekunden von der elektronischen Gesundheitskarte abgerufen werden – vorausgesetzt, Sie haben zuvor der Ablage der Notfalldaten auf der Karte zugestimmt. Dabei sind Ihre Daten mit den höchsten Sicherheitsstandards jederzeit optimal geschützt. Und nur Sie allein entscheiden, welche medizinischen Daten auf der Karte gespeichert werden und wer diese einsehen darf. Wir setzen uns dafür ein, dass auch in künftigen medizinischen Anwendungen Ihr uneingeschränktes Selbstbestimmungsrecht immer an erster Stelle steht!

Zusätzlich weisen wir darauf hin, dass in Deutschland, anders als in anderen Ländern, kein staatliches Gesundheitsnetz entwickelt wird. Aufbau, Weiterentwicklung und Betriebskoordination



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

des Netzes erfolgen unter fachlicher Steuerung der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen. Damit bleibt die digitale medizinische Kommunikation in der Hand der Akteure des Gesundheitswesens.

Wichtiger Hinweis zur Nutzung Ihrer eGK

Für uns ist es an dieser Stelle wichtig, Sie darauf hinzuweisen, dass Sie ausschließlich die seit dem letzten Jahr zur Verfügung gestellte neue Gesundheitskarte der IKK gesund plus verwenden. Wenn Sie versehentlich weiterhin Ihre alte eGK nutzen, müssen Sie diese umgehend austauschen. Nur so ist sichergestellt, dass Arztpraxen und Krankenhäuser Ihre Karte lesen können und sie somit einen gültigen Versicherungsnachweis bei sich führen.

IKKpromed „Koronare Herzkrankheit“

Information zum Modul „Herzinsuffizienz“

Der Gemeinsame Bundesausschuss hat beschlossen, dass das derzeitige Modul „Herzinsuffizienz“ im Programm für Koronare Herzkrankheit (KHK) aufgehoben wird. Es soll ein eigenständiges Disease-Management-Programm (DMP) „Herzinsuffizienz“ entwickelt werden. Die Änderung tritt zum 01.04.2018 in Kraft.

Die sonstigen Empfehlungen für das Programm KHK ändern sich nicht. Sie bleiben weiterhin unabhängig von der Ablösung des Moduls „Herzinsuffizienz“ bestehen.

Hintergrund der Änderung

In Deutschland leiden etwa zwei bis drei Millionen Menschen an einer Herzinsuffizienz. Es ist erwiesen, dass eine gezielte und qualitativ hochwertige ambulante Behandlung die

Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern und Krisensituationen sowie Krankenhausaufenthalte verhindern kann. Dies wird zentraler Bestandteil eines neuen eigenständigen DMP „Herzinsuffizienz“ sein. Zudem sollen alle Patienten mit einer Herzinsuffizienz erreicht werden.

Bisher können an dem Modul „Herzinsuffizienz“ nur die Patienten teilnehmen, die auch im DMP KHK eingeschrieben sind und deren Herzschwäche ursächlich auf einer

Erkrankung der Herzkranzgefäße beruht. Mit der Umsetzung eines neuen DMP „Herzinsuffizienz“ könnten dann auch Patienten mit anderen Ursachen für eine Herzschwäche erreicht werden.

Hierzu erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt weitere Informationen.

DMP

Weitere Informationen rund um unsere Chroniker-Programme erhalten Sie im Internet

www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 14201



© Africa Studio/fofolia.com

Das Osterfest

Kennen Sie kulinarische Ostertraditionen?

Der fleißige Osterhase, viele kunstvoll dekorierte und bunte Ostereier, süße österliche Leckereien im Osternest, große Osterfeuer oder die spannende Ostereiersuche – daran denken Sie sicherlich als erstes, wenn Ihnen die Traditionen zum Osterfest einfallen. Kennen Sie sich auch mit den kulinarischen Ostertraditionen aus? Und was kommt bei Ihnen im Kreise der Familie zu dieser Zeit auf den Tisch?

Zum größten Glaubensfest der Christen sind die Feiertage besonders festlich geprägt und mit vielerlei Traditionellem gespickt – sei es seit langem überliefert oder neu hinzugekommen. Heutzutage feiern nicht nur die Christen die Auferstehung Jesu. Da das Osterfest ein einheitlicher Feiertag in Deutschland ist, konnten sich über die Jahrhunderte viele verschiedene regionale Traditionen entwickeln. Insbesondere die Auswahl an köstlichen Speisen, die auf die österliche Tafel kommen, ist vielseitig. Wir möchten Ihnen deshalb einige kulinarische Bräuche vorstellen.

Grünes am Gründonnerstag

In Vorbereitung auf das Osterfest ist es vielerorts Tradition, am Gründonnerstag vor allem grünes Gemüse zu essen – ganz wie es der Name schon verrät. Das Grün symbolisiert hierbei die Hoffnung und die Kraft des Frühlings. Servieren Sie Ihrer Familie statt Fisch und Fleisch einfache Gerichte mit viel Grün, gern auch in Kombination mit Eiern und frischen grünen Kräutern.

Karfreitag ist Fischtag

Karfreitag ist ursprünglich ein Fastentag, an dem kein Fleisch serviert und gegessen werden sollte. Fisch bildet in diesem Fall eine Ausnahme. Am besten wählen Sie ein leichtes und frühlingshaftes Rezept mit Forelle, Lachs, Dorade oder Kabeljau. So liegt das Essen nicht schwer im Magen und Sie sind für das eigentliche Ostermenü gut gewappnet.

Gut vorbereitet an Karsamstag

Nutzen Sie den Karsamstag für Ihre österlich-kulinarischen Kaffeetisch-Vorbereitungen. Alle Backfreunde können sich an diesem Tag in der Küche frei entfalten. Es werden traditionelle Osterlämmer, Möhrenkuchen, Eierlikörtorten oder üppige Hefezöpfe gebacken. So kommen süße Schleckermäuler auf ihre Kosten.

Festmahl oder Brunch an Oster-sonntag und Ostermontag

Egal ob Osterfrühstück, -brunch oder mittägliches Osterfestmahl – überlegen Sie sich vorher gut, was Sie Ihrer Familie oder auch Ihren

*Unsere Vorschläge
für das Ostermenü*

*Gefüllte Hähnchen-Schnitzel
mit Bruschetta-Spinat*

*Rosmarinlamm
mit grünem Spargel*

*Schweinefilet in Briocheteig
mit Parmesan-Mandel-Brokkoli*

*Pochiertes Rinderfilet
auf Gemüsenudeln*

*Pinienkern-Risotto
mit Frühlingsgemüse*

*Gemüsecurry
mit wachweichen Eiern*

© Lana_M/fofolia.com

Gästen anbieten möchten. Traditionell kommt jedoch zartes Lammfleisch auf den Teller – als Keule, gefüllt, kurzgebraten oder geschneuzelt. Aber auch Hähnchen oder Schweinefilets mit edlen Zutaten und Beilagen sind beliebt.

www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13021



Oster-Sudoku

			4	U				
F	E		5		O	8	T	A
1	R		T	S				
U		O	A				9	
T		R			7			S
N	2	E	F	T				
E				6	T	N	U	R
	U	3	N		A	O		

Und so geht's:

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagerechten Zeile und senkrechten Spalte alle 9 genutzten Buchstaben stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3 Quadrat nur je einmal diese 9 Buchstaben enthalten. Die Buchstaben in der Reihenfolge der markierten Felder ergeben die Lösung.

Ihre Lösung

Selbst bei winterlichen Temperaturen wird Ihnen bei dieser Tradition warm ums Herz.

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

Knobeln und gewinnen Sie eine von drei Faszienrollen. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Schicken Sie Ihre Lösungen an folgende Adresse:

IKK gesund plus
Osterrätsel / Bilderrätsel
39092 Magdeburg

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

Bilderrätsel

Was zeigt unser Bilderrätsel?
„Zerbrechlich wie ein ...“



© Natalia/fotolia.com

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir kleine Faszienrollen.

3 x 1 kleine Faszienrolle

Größe 15 cm, Ø 5,5 cm mit Online-Übungsanleitungen



© BLACKROLL AG

3 x 1 große Faszienrolle

Größe 30 cm, Ø 15 cm mit interaktivem Booklet



© BLACKROLL AG

Gewinner der Ausgabe 04/2017

Das IKK-Teeset gewinnen: Herr Ulrich W. aus Landsberg, Frau Renate L. aus Riethnordhausen und Herr Walter S. aus Bornum. Über eine „Alleskönnerkiste“ freuen sich: Frau Kerstin B. aus Thartun, Frau Bärbel B. aus Quellendorf und Herr Karsten L. aus Bremen
Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß mit den Preisen!



Der Andorn

Arzneipflanze des Jahres 2018

Seit dem Ende der 90er Jahre wird vom „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ der Uni Würzburg die Arzneipflanze des Jahres gekürt. 2018 geht der Titel an den wenig bekannten Andorn.

Als Arzneipflanzen sind uns unter anderem Kamille oder Arnika geläufig. Andorn, auch weißer Andorn oder Mauerandorn genannt, ist hingegen den Wenigsten ein Begriff. Dabei war das früher noch ganz anders. Denn bereits in der Antike wurde Andorn angepflanzt und gezielt zur Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen genutzt. Damals galt er als eines der wichtigsten Heilkräuter und wurde vor allem zur Behandlung von Atemwegserkrankungen, aber auch gegen zahlreiche andere Gebrechen eingesetzt. Doch mit der Zeit geriet seine positive Wirkung für die Gesundheit in Vergessenheit. Um seine historische Bedeutung zu würdigen und ihn wieder stärker in das Bewusstsein der Medizin zu rücken, erhielt der Andorn nun den Titel „Arzneipflanze des Jahres 2018“.

Im Garten nur noch selten zu Gast

Ursprünglich war die Pflanze in Südeuropa und speziell im Mittelmeerraum beheimatet. Doch bereits seit dem Mittelalter ist sie auch hierzulande heimisch und mittlerweile sogar über die ganze Welt verbreitet. Wurde der Andorn in vergangener Zeit besonders häufig in Klostergärten angebaut, ist er heut nur noch selten im Pflanzenbeet zu finden. Wild kommt er ebenfalls nur vereinzelt vor. Dabei ist der Andorn sehr anspruchslos und mit einem nährstoffarmen Boden sowie einem sonnigen Standort zufrieden.

Achtung Verwechslungsgefahr

Die Arzneipflanze gehört zur großen Familie der Lippenblütler. Die kleinen Blüten, die ihrem Namen nach eine so genannte Ober- und Unterlippe haben, liegen eng beieinander und lassen sich von Juni bis August sehen. Der Andorn wird bis zu 80 cm hoch. Seine abgerundeten, zum Teil herzförmigen Blätter haben eine gut sichtbare Netzstruktur und sind an der Unterseite filzig behaart. Aufgrund seines Aussehens kann er leicht mit der Weißen Taubnessel verwechselt werden.

Durchatmen mit Pflanzenkraft

Auch heute noch wird Andorn als Arznei bei Erkrankungen der Atemwege eingesetzt. Alle Pflanzenteile werden dabei genutzt. Die Einnahme erfolgt meist in Form von Tee, Kapseln oder Saft. Welche im Andorn enthaltenen Stoffe, ätherischen Öle und Antioxidantien einen positiven Effekt auf den Körper haben, verraten wie ihnen auf unserer Webseite. Klicken Sie rein und lesen Sie dort weiter.

Übrigens: In den Vorjahren konnten als „Arzneipflanze des Jahres“ der Saat-Hafer, der echte Kümmel und das echte Johanniskraut überzeugen.

www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13129



Aktuelle Online-Themen

www.ikk-gesundplus.de

Zeitungstellung – Die innere Uhr aus dem Takt

Zweimal im Jahr ereilt sie uns – die Zeitungstellung! Sie ist für den Körper eine große Strapaze. Kaum hat er sich an den neuen Rhythmus gewöhnt, wird dieser bereits wieder verändert. Dieses Jahr ist es am 25. März soweit.

» WebCode: 13124



Kleines Vitaminlexikon

Vitamine gelten als Inbegriff der gesunden Ernährung und werden als wahre Alleskönner gehandelt. Sie sind für viele Vorgänge in unserem Körper von großer Bedeutung und können bei Fehlen Mangelerscheinungen und verschiedene Beschwerden auslösen.

» WebCode: 13330





Gesunde Bewegung fördern Werden Sie kreativ!

© st.fotograf/fotolia.com



Die erste Grundschule, die an unserer aktuellen Aktion teilgenommen hat, kann sich bereits über den gewonnenen Förderbetrag in Höhe von 3.000 Euro freuen! Mit der bei uns eingereichten pfiffigen Projektidee zum Thema Ernährung konnten die kreativen Verantwortlichen punkten. Also, machen auch Sie mit! Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Konzepte!

Grundschulen und Horte aufpasst!

Wir suchen weiterhin kreative Konzeptideen für gesunde Ernährung, Stressbewältigung, Entspannung und Bewegung sowie zur Stärkung verschiedener Kompetenzen in Grundschulen und Horteinrichtungen und möchten diese fördern. Alle Anträge

werden von einer unabhängigen Jury bewertet und pro Quartal erhalten die besten Konzepte von Grundschulen und Horteinrichtungen jeweils einen Förderbetrag von bis zu 3.000 Euro. Sie haben eine tolle Idee? Gern beraten und unterstützen wir Sie aktiv bei der konkreten Beschreibung und Antragstellung. Sprechen Sie uns einfach an!

Sie finden unsere Aktion super, suchen jedoch noch nach einem passenden Angebot für Ihre Kids? Nachdem wir Ihnen in der letzten Ausgabe ein paar Denkanstöße für den Themenschwerpunkt „Ernährung“ gegeben haben, möchten wir Ihnen dieses Mal einige Impulse für Ihre Kreativität im Bereich „Bewegte Kids“ vorstellen.

Gut zu wissen

Die Einsendeschlusstermine, die Teilnahmebedingungen, weitere Infos zu den vier möglichen Projekthandlungsfeldern und das entsprechende Antragsformular finden Sie auf der Muntermacher-Webseite:

www.ikk-muntermacher.de

Impulse für Ihre Bewegungsprojekte:

- » aktive Pausengestaltung zu jeder Jahreszeit
- » Sportunterricht zur Teambildung, erlebnisorientiert und zur Verankerung von Bewegung
- » Sportfeste: weniger Einzel- mehr Teamsporler
- » Fahrrad-Initiativen für den sicheren Schulweg
- » Nutzung der Freiarbeit für sportliche Angebote
- » Sport-AGs im Hort anbieten und pflegen

Erster Gewinner: Grundschule „Am Wald“ in Wegenstedt

„Sterneküche“: Stern um Stern gesünder

Zu einer gesunden Lebensweise gehört nicht nur die aktive Bewegung, die in den letzten Jahren an der Grundschule in Wegenstedt bei Calvörde schon auf vielfältige Weise praktiziert und gefördert wird, sondern auch die gesunde Ernährung. So wird unsere Gewinnerschule eine Arbeitsgemeinschaft gründen, bei der die Schülerinnen und Schüler altersgerecht gesundes Kochen lernen.

Und wer gesund kocht, isst auch gesund! Die Kinder werden erfahren, was in den Lebensmitteln steckt, die Sie gerne essen. Mit der Kochschule werden den Schülern spielerisch auch Vitamine sowie Zucker- und Fettgehalt von häufig verzehrten Nahrungsmitteln aufgezeigt und altersgerechte Ernährungspläne erstellt. Unter der Anleitung von Lehrerin Frau Gruszka und der Ernährungsberaterin Frau Dr. Kriege-Steffen aus Haldensleben werden die Kinder eine tolle Arbeitsgemeinschaft an ihrer Schule erleben. Die Schülerinnen und Schüler freuen sich bereits jetzt auf den Beginn der AG und die gemeinsame Zubereitung der Gerichte. Wir gratulieren der Grundschule in Wegenstedt und wünschen viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung!



© Grundschule Wegenstedt



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!



**Jetzt
25 Euro
kassieren!**

Empfehlen Sie uns weiter!

Im Rahmen unserer Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“ erhalten Sie für jedes neu geworbene Mitglied eine **Prämie von 25 Euro**. Empfehlen Sie auch unseren **attraktiven Beitragssatz** sowie unser Bonusprogramm **ikk aktiv plus mit bis zu 300 Euro Bonus** in 2018!

Fordern Sie noch heute Ihr Werberpaket an!

IKK-Servicetelefon
0800 8579840
(24/7 zum Nulltarif)

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



Mehr Leistung. Mehr Service.