

Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

2018 2 gesund plus

— IKK-Gesundheitstelegramm —

Grillen

Am besten lecker und gesund!



Grillen – Am besten lecker und gesund!

Grillfans kommen zur Zeit voll auf ihre Kosten: Verschiedenste Leckereien finden ihren Weg auf den Grill.

Grüner Daumen

Schaffen Sie sich ihre grüne Oase auf kleinem Raum, auch mit wenig Platz lässt sich ein grünes Reich zum Abschalten gestalten.



Mehr Leistung. Mehr Service.

editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie oft haben Sie es sich in diesem Jahr schon im Garten oder Park gemütlich gemacht und etwas Leckeres vom Grillrost genossen? Das Freiluftessen macht an Sommerabenden einfach am meisten Spaß. Doch kritische Stimmen mahnen zur Vorsicht, denn durch das Grillen über Holzkohle können schädliche Stoffe entstehen. Was Sie beachten sollten, um gesund und figurbewusst zu grillen, verraten wir Ihnen im Heft.

In den Wind schlagen sollten Sie auch nicht die Warnungen des IGeL-Monitors. Die Bewertungs-Webseite nimmt privat finanzierte Gesundheitsleistungen unter die Lupe. Das Ergebnis: Statt dem Patienten zu nutzen, können manche mitunter sogar schaden. Bleiben Sie also skeptisch! Auch wir haben uns genauer hinterfragt. Entstanden ist dabei ein umfassender Überblick über das Jahr 2017 in Zahlen. Eine möchten wir Ihnen gern schon verraten, denn wir freuen uns, dass wir den 444.444. Versicherten bei uns begrüßen durften.

Vielleicht kennen auch Sie Freunde oder Verwandte, die sich ebenfalls gern bei der IKK gesund plus versichern möchten? Empfehlen Sie uns weiter und erhalten Sie im Rahmen von „Mitglieder werben Mitglieder“ für jedes neu geworbene Mitglied 25 Euro.

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

Ihre IKK gesund plus



inhalt

3 in eigener Sache

Die Geschäftszahlen der IKK gesund plus für das Jahr 2017

4-5 mehr Service

Mehr Leistung. Mehr Service. Die IKK gesund plus 2017 in Zahlen

6-7 regional aktiv

Aktuelle Berichte und Infos zu Aktionen sowie Veranstaltungen in den Regionen

8-9 gesund ernähren

Grillen – Am besten lecker und gesund!

10 auf einen Blick

Krankenschein digital übermitteln; Telematik: Sicher vernetzt

11 selbst verwaltet

Geplantes Versichertenentlastungsgesetz (GKV-VEG); IGeL-Monitor warnt: Private Gesundheitsleistungen können schaden

12 sommerliches

Schwitzen – Welches Deo ist das richtige?

13 rätseln & gewinnen

Sommersudoku – Wir verlosen Handtuchsets und Tickets

14 online informiert

Grüner Daumen – Schaffen Sie sich Ihre grüne Oase auf kleinem Raum

15 gesunde Kids

Kindgerechte Medien – Helden für unsere Kleinsten

Impressum: Herausgeber: IKK gesund plus, 39124 Magdeburg, Umfassungsstraße 85, Redaktion und Gestaltung: Fachbereich Marketing, redaktion@ikk-gesundplus.de, Bildnachweis: IKK gesund plus, Fronline.de, Fotolia.com, Druck: Sattler Media Press, Barleben. Das IKK-Gesundheitstelegramm erscheint quartalsweise in einer Auflage von rund 350.000 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: Teilnahmechluss ist der 08.08.2018. 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. Datenschutz: Alle Informationen zum Schutz Ihrer Daten finden Sie im Internet unter: www.ikk-gesundplus.de/dsgvo



Besondere Empfehlung der Redaktion

Geschäftszahlen der IKK gesund plus 2017

Herz, Verstand und eine solide Finanzierung, all das finden Sie bei der IKK gesund plus. Denn bei unserer täglichen Arbeit denken wir immer zuerst an die Belange und Wünsche unserer Versicherten.

Umso mehr freut es uns, dass sich diese Bemühungen auszahlen und wir Ihnen nicht nur umfangreiche Leistungen und Service, sondern weiterhin eine sehr gute Finanzlage bieten können. Unsere positive Mitgliederentwicklung spricht für sich und macht uns stolz auf Ihr Vertrauen.

Wie war Ihr persönliches Jahr 2017? Wir hoffen, dass Sie rund sechs Monate nach dem Jahreswechsel ein positives Resümee ziehen können. Auch wir haben mit den vorliegenden Geschäftszahlen ein Fazit gezogen. Das Ergebnis ist mehr als erfreulich und lässt den Rückblick auf zwölf erfolgreiche Monate zu. Die Einnahmen von 1.178.896.581,87 Euro lagen über den Ausgaben von 1.175.967.113,73 Euro – ein Ergebnis, das sich sehen lassen kann!

Aktive und neue Mitglieder

Unser großes Engagement gilt Ihrer Gesundheit. So kam unser Bonusprogramm ikk aktiv plus mit bis zu 300 Euro für das Jahr 2017 unseren Versicherten und deren gesundheitsbewusstem Verhalten zugute. Auch viele Neumitglieder überzeugten sich von den Vorteilen der IKK gesund plus, so dass die Versichertenzahl eine Steigerung auf 440.309 zum Jahreswechsel aufwies.

Im Leistungsfall für Sie da

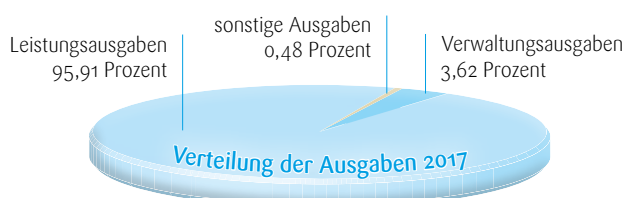
Natürlich ist es für uns der größte Erfolg, wenn Ihre Gesundheit dauerhaft erhalten bleibt. Sind Sie im Krankheitsfall aber auf Leistungen angewiesen, sind wir für Sie ein zuverlässiger Partner.

Für die gesundheitliche Versorgung unserer Versicherten investierten wir in 2017 insgesamt 1.127.831.000 Euro. Diese teilen sich in 196.109.000 Euro für ärztliche Behandlungen, 194.845.000 Euro für Arzneimittel und 356.986.000 Euro für Krankenhausaufenthalte auf. 87.051.000 Euro wurden für zahnärztliche Behandlungen gezahlt und auf 98.736.000 Euro belaufen sich die Krankengeldzahlungen. Insgesamt zahlte die IKK gesund plus je Versicherten 2.616,81 Euro, ein Ausgabenplus von 2,72 Prozent im Vergleich zu 2016.

Effizient und günstig für Sie im Einsatz

Unsere zuverlässigen und engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen dafür, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen und auch im Hintergrund alles reibungslos funktioniert. Telefon- und Postservice sowie Finanz- und Buchhaltung verursachen aber auch Ausgaben, die zu den Verwaltungskosten zählen. Diese versuchen wir für Sie weiterhin so gering wie möglich zu halten, was uns auch im vergangenen Jahr mit einem durchschnittlichen Kostenaufwand von 98,66 Euro je Versichertem erneut gelungen ist. Zum Vergleich: Der Durchschnittswert in der gesetzlichen Krankenversicherung liegt bei über 150 Euro.

Unsere solide Finanzpolitik sowie die umfassenden Leistungs- und Serviceangebote werden uns auch in diesem Jahr zu der Krankenversicherung machen, der Sie vertrauen können.



Mitgliederentwicklung

Versicherte am 01.01.2017

421.633

Versicherte am 01.01.2018

440.309

Aktuell: Versicherte am 01.05.2018

445.624

Ausgewählte Leistungsausgaben 2017

▶ Ärztliche Behandlung

Ausgaben gesamt	196.109.000 Euro
je Versicherten	455,01 Euro

▶ Zahnärzte/Zahnersatz

Ausgaben gesamt	87.051.000 Euro
je Versicherten	201,97 Euro

▶ Arzneimittel

Ausgaben gesamt	194.845.000 Euro
je Versicherten	452,08 Euro

▶ Krankenhausbehandlung

Ausgaben gesamt	356.986.000 Euro
je Versicherten	828,29 Euro

▶ Krankengeld

Ausgaben gesamt	98.736.000 Euro
je Versicherten	229,09 Euro

▶ Sonstige Leistungen

Ausgaben gesamt	194.104.000 Euro
je Versicherten	450,36 Euro

▶ Leistungsausgaben GESAMT

Ausgaben gesamt	1.127.831.000 Euro
je Versicherten	2.616,81 Euro

Geschäftszahlen online

Wir veröffentlichen neben unserem Geschäftsbericht auch unsere Quartalszahlen im Internet!

www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13644

Mehr Service.

Die IKK gesund plus 2017 in Zahlen

In den Geschäftsstellen sowie der Hauptverwaltung der IKK gesund plus sind täglich hunderte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Sie im Einsatz: Viele eMails gehen Tag für Tag ein und zahlreiche Anrufe werden getätigt, um Ihnen den besten Service zu bieten. Um all Ihre Anliegen kümmern wir uns gern – ob Sie Fragen zum Bonusprogramm haben oder an einem Gesundheitskurs teilnehmen möchten. Im Folgenden möchten wir Ihnen einen Einblick in unsere Arbeit des vergangenen Jahres geben.

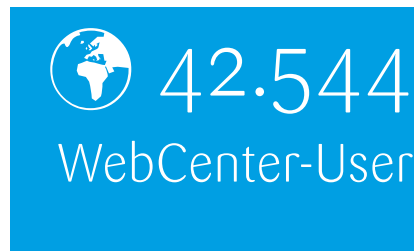
Für Sie immer erreichbar

Auf unserer Webseite www.ikk-gesundplus.de informieren wir Sie über unser umfangreiches Leistungs- und Serviceangebot sowie über Neuerungen in der Sozialversicherung und aktuelle Aktionen. Auch über gesunde Ernährung und Lebensweise, Fit im Job oder Sportaktivitäten erhalten Sie online viele Anregungen. So ist es nicht verwunderlich, dass unsere Webseite insgesamt 725.941 Mal im Vorjahr besucht wurde.

Der Kontakt zu Ihnen ist uns sehr wichtig.

Im Jahr 2017 konnten wir 29.730 eingehende Mails an unsere eMail-Adresse info@ikk-gesundplus.de und 134.672 Anrufe bei unserer kostenlosen Servicehotline verzeichnen. Das Online-Kontaktformular wurde 8.169 Mal genutzt.

Natürlich erreichen Sie uns stets auch postalisch. Mehr als 650.000 eingehende Poststücke verschiedenster Anliegen wurden im Jahr 2017 verarbeitet.



Angebot. 6.734 von Ihnen waren unter 18 Jahren alt und somit im Programm „IKK-Kinderlotse“ eingeschrieben.

Chronische Erkrankungen können positiv beeinflusst werden, wenn die Betroffenen eine umfassende Betreuung erfahren. Die so genannten „Disease Management Programme“ (DMP) sind eigens dafür konzipiert, eine strukturierte Behandlung der Patienten zu gewährleisten. 39.617 Personen, die an einer chronischen Erkrankung leiden, profitierten 2017 von Ihrer Teilnahme an der qualitätsgesicherten Versorgung.

Doch auch alle anderen Erkrankungen oder Beschwerden verlangen eine zielgerichtete und schnelle Behandlung. Dabei unterstützt Sie unser Terminservice, der dafür sorgt, dass Sie zeitnah einen Arzt in Ihrer Nähe aufsuchen können. Allein im vergangenen Jahr konnten wir 2.218 erfolgreiche Vermittlungen verzeichnen!

Gut versorgt – Programme für Ihre Gesundheit und Arztterminservice

Um Ihnen eine optimale gesundheitliche Versorgung zu bieten, haben wir verschiedene Angebote für Sie entwickelt und Serviceleistungen in unser Repertoire aufgenommen. Eine davon ist die Hausarztzentrierte Versorgung (HAZV). Innerhalb dieses Programms ist der Mediziner Ihres Vertrauens Ihr Lotse durch das Gesundheitssystem und koordiniert die Behandlungen.

Dies bringt zahlreiche Vorteile wie z.B. das Vermeiden von Doppeluntersuchungen sowie eine schnellere Terminvergabe beim Facharzt mittels Überweisungssteuerung.

Im vergangenen Jahr nutzten 139.939 Versicherte dieses



Gesund und aktiv bleiben – Krankheiten vorbeugen


Prävention ist die beste Möglichkeit, um Erkrankungen zuvor zu kommen und Körper und Psyche fit zu halten. Gemeinsam mit der zentralen Prüfstelle für Prävention bieten wir Ihnen ein umfangreiches Angebot an Präventionskursen – von der Rückenschule bis zum Entspannungskurs. Im Jahr 2017 nutzten insgesamt 10.734 Versicherte diese Leistung bei einem zertifizierten Anbieter. Dazu kamen noch einmal 1.990 Personen, die im Rahmen einer Patientenschulung mit Schwerpunkt auf chronische Erkrankungen zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität beigetragen haben.

Das gesundheitliche Engagement lohnt sich nicht nur für das eigene Wohlbefinden – mit unserem Bonusprogramm [ikk aktiv plus](#) erhalten Sie bis zu 300 Euro für Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten. Dies wird rege



angenommen und so wurden im vergangenen Jahr rund 135.000 Bonushefte angefordert.

Ganz besonders am Herzen liegt uns das Wohl Ihres Nachwuchses. Aus diesem Grund erhalten junge Eltern den IKK-Babybonus über 100 Euro für jedes Neugeborene des jeweiligen Jahres, wenn in der Schwangerschaft alle Vorsorgeuntersuchungen wahrgenommen wurden und Sie mit Ihrem Kind bereits an den Untersuchungen U1 bis U3 sowie der ersten Grundimmunisierung teilgenommen haben. 2017 wurden 2.098 Babybonuschecks für kleine Muntermacher eingelöst.

 2.098
Babyboni

In 1.145 Fällen blieb es jedoch bei der Ablehnung, so dass der Sachverhalt dem unabhängigen Widerspruchsausschuss vorgelegt wurde. In den übrigen Fällen wurden die Widersprüche durch den Widerspruchsführer zurückgenommen oder haben sich anderweitig er-

ledigt. 1.138 Mal bestätigte der Widerspruchsausschuss die bisher getroffene Entscheidung und es blieb bei der Ablehnung. Hiergegen wurden 179 Klagen eingereicht, von denen bisher eine Erfolg hatte. Zum Vergleich: Im Jahr 2016 wurden zwei Klagen gewonnen. Diese Zahlen belegen die fundierte Qualität der getroffenen Entscheidungen.

Leistungsanträge und Widersprüche

Unser wichtigstes Anliegen ist es, Sie rundum gut versorgt zu wissen. Durch unser umfangreiches Leistungsspektrum erhalten Sie stets die Hilfe, die Sie benötigen.

So wurden von 218.167 Anträgen auf genehmigungspflichtige Leistungen im Jahr 2017 insgesamt 202.623 genehmigt. Lediglich bei 15.544 Leistungsanträgen war kein medizinischer Bedarf gegeben und so mussten diese abgelehnt werden.

4.064 Mal wurde Widerspruch gegen diese Entscheidung eingelegt, woraufhin die IKK gesund plus ihre Entscheidung auf Recht- sowie Zweckmäßigkeit hin überprüfte. Sofern aufgrund der im Widerspruch angegebenen

Gründe zugunsten der Versicherten entschieden werden konnte, wurden diese in 1.483 Fällen umgehend informiert und ein Abhilfebescheid erlassen.

 218.167
Leistungsanträge

All dies ist nur ein kleiner Ausschnitt dessen, was unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter täglich für mittlerweile über 445.000 Versicherte leisten. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir weiterhin daran arbeiten, alles Mögliche für den Erhalt oder die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit zu tun. Getreu unserem Motto: Mehr Leistung. Mehr Service. arbeiten wir an der ständigen Weiterentwicklung und regelmäßigen Überprüfung. So wurde unser Service vor Kurzem vom TÜV erneut mit der Note gut (1,9) zertifiziert. Mehr dazu lesen Sie auf der Seite 7.



STARS for FREE 2018

Das Radio Brocken Sommer-Open-Air

„STARS for FREE 2018“ heißt es am 19.08.2018! Bei dem beliebten Event werden wieder rund 25.000 Besucher zahlreiche Musik-Acts in einmaliger Live-Atmosphäre im Stadtpark Magdeburg erleben. Und das Beste: Der Eintritt zur Veranstaltung ist „for free“, denn die Karten können wie immer nur bei Radio Brocken und allen Kooperationspartnern gewonnen werden.

Jede Menge bekannter Künstler werden wieder die Bühne rocken und für beste Stimmung und ein unvergessliches Erlebnis sorgen.

© Halipoint/fotolia



111 x 2 Tickets gewinnen

Sie möchten beim Radio Brocken Sommer-Open-Air 2018 dabei sein? Machen Sie bei unserem Online-Gewinnspiel unter www.ikk-gesundplus.de mit!

Wir verlosen unter allen Teilnehmern Tickets für einen tollen Konzert-Tag. Die glücklichen Gewinner erhalten ihre Karten von uns per Post zugeschickt. Wir wünschen viel Glück!

Internet

www.ikk-gesundplus.de
WebCode:12004

QR-Code ►



444.444. Versicherter



Wir begrüßen Christian Schmieder aus Kleinzerbst als neues Mitglied

Mehr Leistung und mehr Service bei der IKK gesund plus – dafür entscheiden sich täglich neue Versicherte aus ganz Deutschland und die Gemeinschaft, die von unseren umfangreichen Angeboten profitiert, wächst stetig.

Dies freut uns sehr und wir möchten die Gelegenheit nutzen, Ihnen ein ganz besonderes Jubiläum zu präsentieren. Denn mit Herrn Christian Schmieder aus Kleinzerbst durften wir im Mai nun unseren 444.444. Versicherten begrüßen.

Als kleines Dankeschön erhielt Herr Schmieder kleine Präsente für die ganze Familie, denn auch die Kinder Nelia, Franziska und Jakob sind nun bei der IKK gesund plus versichert.

10. Jubiläum der Firmenstaffel

Wir sind von Anfang an dabei



Foto: IKK gesund plus

Zum 10. Mal bereits fand am 14. Juni die Magdeburger Firmenstaffel statt. Die diesjährige Jubiläumsveranstaltung führte die Läufer erneut auf bekannter Strecke durch den Elbauenpark Magdeburg. Knapp 5.000 Läufer sind in ihrem Firmen-Team angetreten, um neben dem kollektiven Team- und Spaßfaktor auch neue gesteckte Ziele zu erreichen.

Die IKK gesund plus schickte wieder mehrere Lauf-Teams ins Rennen und ging als Krankenkasse mit gutem sportlichen Beispiel voran. Zahlreiche Besucher erlebten die

Jubiläumsveranstaltung bei strahlendem Sonnenschein und feierten die Sportler auf ihrer 3 km langen Strecke an.

Auch bei den Firmenläufen in Wernigerode und Stendal waren wir dieses Jahr wieder am Start und stellten jeweils eine erfolgreiche Staffel.

Internet

Zahlreiche Bilder und Informationen zur Firmenstaffel in Magdeburg finden Sie hier:

www.firmenstaffel.de

Foto: IKK gesund plus



Bild: Nadine-Henriette Rathke (re.) und Holger Tapper (li.) bei der „Gesunden Frühstückspause“ im radio SAW-Funkhaus

„Gesunde Frühstückspause“ mit radio SAW Voller Erfolg in Schulen und Unternehmen

Mit der letzten Veranstaltung in der Novalis Grundschule in Hettstedt endete am 25.05.2018 die Aktion „Die gesunde Frühstückspause“ von der IKK gesund plus und radio SAW. Die Veranstaltung bildete somit den Höhepunkt der Aktion, die in den vergangenen Wochen an insgesamt 12 Stationen in ganz Sachsen-Anhalt Halt machte. Gemeinsam hatten es sich die Kooperationspartner zum Ziel gesetzt, Schulen und Firmen in der Region mit einem gesunden Frühstück in den Tag zu begleiten.

Dafür konnten sich sowohl Unternehmen als auch Schulklassen seit dem 23.04.2018 auf der Webseite von radio SAW bewerben.

Die Gewinner wurden in der Morningshow des Radiosenders verkündet. Insgesamt meldeten sich über 400 Schulklassen und mehr als 300 Unternehmen an, um die „Gesunde Frühstückspause“ zu erleben. Jeweils sechs von ihnen wurden schließlich von den radio SAW-Moderatoren Holger Tapper und Nadine-Henriette Rathke ausgelost.

Gemeinsam mit der Ernährungsberaterin der IKK gesund plus, sowie einem Catering-Team bereiteten die Kinder ein gesundes und schmackhaftes Frühstück selbst zu, während die Erwachsenen ein ausgewogenes Buffet genießen konnten.

Dabei lernten alle Teilnehmer zusätzlich etwas über gesundes Essen und eine ausgeglichene Lebensweise. Ein Ernährungsquiz rundete die Frühstückspause ab, als Preis winkten tolle Präsente der IKK gesund plus.

Zertifiziert mit dem TüV-Siegel „gut“ Note 1,9 Service der IKK gesund plus erneut getestet

Die IKK gesund plus bestätigte bereits zum siebenten Mal ihren besonders guten Kundenservice und wurde vom TÜV Saarland mit dem Siegel „TÜV Service tested“ ausgezeichnet. Zur Zertifizierung nutzte der TÜV Saarland die Ergebnisse der repräsentativen M+M Kundenbefragung, die die IKK gesund plus im Frühjahr 2018 in Auftrag gegeben hatte und prüfte diese mittels Kontrollstichproben in Form von weiteren Interviews.

Die befragten Versicherten mussten Faktoren wie Sympathie, Erreichbarkeit, Freundlichkeit, Leistungen- und Serviceangebote sowie die fachliche Kompetenz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bewerten.

Im Ergebnis beider Kundenbefragungen wurde die Kundenzufriedenheit vom TÜV Saarland erneut mit dem Gesamturteil „gut (1,9)“ bescheinigt.



Die IKK gesund plus darf diese Auszeichnung nun zwei weitere Jahre für sich in Anspruch nehmen. Für die überaus positive Resonanz möchten wir uns bei allen teilnehmenden Versicherten an dieser Stelle recht herzlich bedanken.

Grillen

Am besten lecker und gesund!

Grillfans kommen zur Zeit voll auf ihre Kosten: Verschiedenste Leckereien finden ihren Weg auf den Grill und viele Abende werden im Freien beim gemeinsamen Essen verbracht. Achten Sie dabei aber auch auf Ihre Gesundheit! Wir haben einige Tipps für ein gesundes Grillvergnügen zusammengestellt.

Im Sommer haben nicht nur Freibäder und Eis Hochsaison, sondern auch das Brutzeln von allerlei Leckereien auf dem Rost. Ob im Park, im eigenen Garten, in kleiner Runde oder als großes Fest – Grillen ist zu vielen Anlässen und Gelegenheiten beliebt. Bei schönem Wetter vergeht kaum ein Tag, an dem man nicht den charakteristischen Duft von Holzkohle und Frischgebratenem wahrnimmt.

Doch immer wieder gerät diese Art der Essenzubereitung in ein schlechtes Licht: Viele Lebensmittel, die auf dem Grillrost landen, sind fettig. Besonders dem Grillen mit einem Holzkohlegrill werden langfristig negative Folgen für die Gesundheit nachgesagt.

Für alle Fans des Freiluftessens haben wir aber eine gute Nachricht: Es gibt auch Möglichkeiten, den Grillspaß gesundheitsbewusster zu gestalten, so dass Sie trotzdem nicht verzichten müssen!

Grillfleisch und Co. – statt fettig und fertig lieber mager und frisch

Ob Sie sich mit dem Essen vom Grill etwas Gutes tun oder nicht, kommt vor allem darauf an, welche Zutaten ihren Weg auf den Rost finden. Nackensteaks oder Würstchen, die gegebenenfalls sogar noch mit Speck ummantelt werden, enthalten sehr viel Fett. Besser ist es, auf magere Varianten wie Geflügel oder Rinderfilet zu setzen. Auch Fisch lässt sich sehr gut auf dem Grill zubereiten und ist dabei ein fettarmer Proteinlieferant.

Sparen Sie beim Einkauf vor Ihrem Grillfest nicht an der falschen Stelle. Statt Billigfleisch aus dem Discounter sollten Sie zu Qualitätsware vom Metzger in Ihrer Nähe greifen, auch wenn diese teurer ist. Sie unterstützen damit nicht nur die Landwirte in Ihrer Region und die artgerechte Haltung der Tiere, sondern werden auch den geschmacklichen Unterschied merken.

Für Abwechslung und Vitamine sorgen gegrilltes Gemüse wie Maiskolben, Paprika, Auberginen oder Zucchini. Sorten, die relativ hart sind und so auf dem Rost eine lange Zeit bei niedriger Temperatur bräuchten, können Sie vorgaren und schließlich nur kurz grillen.

Beilagen – leicht und lecker

Nicht nur das Grillgut selbst sorgt dafür, dass die Kalorienbilanz schnell in die Höhe schießt. Für Abwechs-

lung auf dem Teller sorgen oftmals verschiedene Beilagen – doch Weißbrot mit Kräuterbutter und Kartoffelsalat mit Mayonnaise sind kein leichter Genuss.

Bereiten Sie stattdessen lieber frische, grüne Salate mit einem selbstgemachten Joghurt-Kräuter-Dressing oder ganz klassisch mit Essig und Öl zu. Für etwas Pepp sorgen Früchte wie Mandarinen, Äpfel oder Himbeeren. So erhalten Sie sommerlich frische Varianten, die Sie immer neu kombinieren können. Statt weißem Brot sollten Sie lieber auf Mischbrotsorten zurückgreifen. Eine Knoblauchzehe, die auf einer gerösteten Scheibe verrieben wird, bringt Geschmack und ist förderlich für die Gesundheit.

Verzichten Sie besser auch auf fertige Grillsaucen, denn diese bestehen zu einem Großteil aus Fett und Öl. Außerdem enthalten Sie mitunter viel Zucker. Frische Kräuter und Gewürze wie Pfeffer oder Paprika bringen Geschmack auf den Teller. Hat das Fleisch eine gute Qualität, werden Sie ohnehin nur wenig zusätzliche Würze benötigen.

Grillspaß braucht keinen Alkohol

Wie gesund Sie das Grillen gestalten, steht und fällt nicht zuletzt mit der Getränkeauswahl. Denn ein häufiger Begleiter des Röstens im Freien ist leider immer noch Alkohol. Besonders Bier wird gern als Durst- und Brandlöcher für Grillfleisch und Co. genommen und nach dem schweren Essen soll mitunter ein Schnaps die





Verdauung anregen. Dabei hat Alkohol nicht nur viele zusätzliche Kalorien, er schadet auch dem Körper.

Die gesündeste Alternative, um die eigenen Flüssigkeitsreserven aufzufüllen, ist immer noch Wasser. Wer ungern auf Geschmack verzichtet, der mischt sich dieses mit etwas Saft einfach zu einem spritzigen Schorlengetränk! Auch eine Fruchtbowle, natürlich ohne Alkohol und Zuckerzusatz, kommt bei den Grillgästen gut an und erfrischt beim würzigen Essen.

Wer partout nicht verzichten möchte, sollte lieber zu alkoholfreiem Bier oder Sekt greifen. Diese haben weniger Kalorien als das Original und schmecken auch ohne den ungesunden „Stimmungsmacher“.

Gesund genießen mit Gas- und Elektrogrill

Über Holzkohle gegrillt, erhalten Fleisch und Gemüse den charakteristischen Geschmack und die Röstaromen. Doch diese Variante des Grillens birgt auch Gefahren: Tropft

flüssiges Fett in die Glut, entstehen Stoffe, die als krebserregend gelten. Über den Rauch, der ebenfalls gesundheitsschädliche Verbindungen enthält, gelangen diese in das Grillgut. Auch wenn mit direkter Hitze zu heiß oder zu lange gegrillt wird, ist dies ungesund. Verkohlte Stellen an Fleisch und Co. sollten Sie auf keinen Fall mitessen.

Teilweise Abhilfe können Grillschalen schaffen, die den Grillsud auffangen. Doch sie bestehen aus Aluminium, das ebenfalls als gesundheitsschädlich gilt, wenn es Rückstände an dem zubereiteten Essen hinterlässt. Eine Alternative stellen deswegen Gas- oder Elektrogrills dar. Bei ihnen gibt es kein offenes Feuer und somit auch keine ungesunde Rauchentwicklung. Zudem kann die Hitze genau reguliert werden, was auch indirektes Grillen bei mäßigen Temperaturen ermöglicht. In Folge dessen verbrennen deutlich weniger der gegrillten Leckereien.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit und bleiben Sie gesund!



Bewusst ernähren:
Genuss statt Frust

ikk gesund plus
Mehr Leistung. Mehr Service.

Aktuelle Broschüre

Genuss statt Frust

bestellen:

☎ 0800 8579840

24/7 zum Nulltarif

herunterladen:

🌐 www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 12905

Krankenschein hochladen Ab sofort im IKK-WebCenter

Wer krank ist, fühlt sich einfach nicht gut - dennoch gilt es, einen kühlen Kopf zu bewahren und den Krankenschein rechtzeitig bei der IKK gesund plus einzureichen. Hier gilt eine Frist von sieben Tagen. Unser neuer Online-Service kann das jetzt einfacher machen.

Bei der IKK gesund plus können Sie ab sofort Ihre fotografierte oder gescannte Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung online hochladen. Dazu benötigen Sie nur einen Zugang zum WebCenter, der täglich und rund um die Uhr erreichbaren Internetfiliale der IKK gesund plus.

So einfach geht's

Legen Sie die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (Ausfertigung für die Krankenkasse) ungefaltet auf eine glatte Oberfläche und achten Sie auf gute Lichtverhältnisse. Halten Sie das Smartphone oder die Digitalka-

mera still und waagrecht, um sie vollständig zu erfassen oder legen Sie das Dokument auf einen Scanner. Fotografieren/Scannen Sie so Ihre AU-Bescheinigung und überprüfen Sie anschließend die Lesbarkeit und Qualität Ihrer Aufnahme. Wenn Sie alles lesen und erkennen können, laden Sie das Dokument einfach per Klick im IKK-WebCenter hoch. Möchten Sie mehrere Bescheinigungen einreichen? Übermitteln Sie diese als einzelne Dateien. Alle Daten werden gesichert übertragen und entsprechend der Datenschutzbestimmungen verarbeitet.



© Drobot/Deany/fotolia.com

Wichtig: Bitte bewahren Sie den Original-Krankenschein noch vier Wochen für eventuelle Rückfragen in Ihren Unterlagen auf.

Internetfiliale

IKK-WebCenter

www.ikk-gesundplus.de/webcenter

Telematik: Sicher vernetzt Die „Online-Anbindung“ der Ärzte schreitet voran

Beteiligte im Gesundheitswesen, zum Beispiel Ärzte, Zahnärzte, Apotheken und Therapeuten, können künftig schnell und vor allem sicher wichtige Daten auf digitalem Weg verschicken. Grundlage dafür ist das vernetzte Gesundheitswesen. Dafür werden alle Beteiligten nach und nach an die „Telematikinfrastruktur“ angeschlossen.

Was ändert sich für Sie

Beim Arztbesuch ändert sich für Sie nichts. Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) wird in der Praxis wie bisher eingelesen. Dafür werden derzeit Arztpraxen und Krankenhäuser mit modernen Kartenlesegeräten ausgestattet. Verwaltungsdaten, wie einen Adresswechsel, aktualisieren sich beim Einlesen der eGK automatisch. Zudem stellt die neue Online-Sperre sicher, dass Unbefugte eine verloren gegangene Karte nicht benutzen können.

Bitte die aktuelle eGK (G2) ab sofort verwenden

Bitte nutzen Sie ausschließlich die seit dem letzten Jahr zur Verfügung gestellte neue Gesundheitskarte. **Wichtig:** Alte Karten werden zukünftig online gesperrt und in den Praxen abgewiesen!

Ein Blick in die Zukunft

Nach Einführung der Vernetzung der Ärzte erfolgen die ersten freiwilligen medizinischen Anwendungen über die Gesundheitskarte.

In einem ersten Schritt können Informationen über Vorerkrankungen oder Allergien als sogenannte „Notfalldaten“ auf der eGK gespeichert werden. Um diese freiwillige Anwendung datenschutzrechtlich unbedenklich nutzen zu können, wird Ihnen künftig eine PIN/PUK in einem gesonderten Anschreiben zur Verfügung



gestellt. Diese bewahren Sie bitte sorgfältig auf. Ausführliche Informationen dazu erhalten Sie natürlich mit der Ausgabe des PIN/PUK-Briefes.

Weitere Informationen

Ihre Fragen zur elektronischen Gesundheitskarte oder zur Einreichung eines Lichtbildes beantworten wir Ihnen gern!

IKK-Telematik-Hotline

☎ 0800 1016470
(24/7 zum Nulltarif)

Der Verwaltungsrat informiert Geplantes Versichertenentlastungsgesetz (GKV-VEG) beinhaltet Eingriff in die Finanz- autonomie der Kassen

Nachdem jetzt vom Kabinett beschlossenen Entwurf zum GKV-VEG sollen Arbeitnehmer und Rentner durch die Rückkehr zur paritätischen Finanzierung um 6,9 Milliarden Euro jährlich entlastet werden. Im Gegenzug müssen Arbeitgeber und Rentenversicherung entsprechend mehr zahlen. Dieser Ansatz ist im Sinne der Versicherten zunächst positiv zu werten.

Jedoch beinhaltet das „Entlastungsgesetz“ auch eine so genannte „Abschmelzungsregelung“, die ab 2020 die verpflichtende Absenkung des Zusatzbeitrags einer Kasse bei Überschreiten der Höhe der Rücklagen um mehr als eine Monatsausgabe vorsieht. Das heißt, Rücklagen für eine sorgfältige Wirtschaftsplanung dürfen nicht mehr gebildet werden. Wir als Verwaltungsrat befürchten daher gesundheitspolitische Auswirkungen, indem es beim Wettbewerb künftig um Preise, nicht aber um bessere Qualität geht. Der Eingriff des GKV-VEG in die Finanzplanungen

der Kassen ist ein massiver Eingriff in die Autonomie der Selbstverwaltung. Des Weiteren steht die Abschmelzung der Rücklagen in keinem sinnhaften Verhältnis zu den geplanten Vorhaben des Bundesgesundheitsministers zum vorgestellten Eckpunkteprogramm in der Pflege. Diese und weitere Leistungserweiterungen werden im Wesentlichen durch die gesetzlichen Kassen finanziert, denen aber gleichzeitig der Finanzspielraum beschnitten würde.

Begrüßenswert ist, dass die Politik die Notwendigkeit einer Reform des Ausgleichs der Risikounterschiede zwischen den Krankenkassen – kurz RSA – erkannt hat, es fehlt aber eine Übergangsregelung. Ohne diese verstärken sich die Wettbewerbsverzerrungen weiterhin.

Wir als Verwaltungsrat der IKK gesund plus appellieren daher an die Politik, dass in den kommenden Lesungen des Gesetzentwurfs für ein Versichertenentlastungsgesetz der unangemessene Eingriff in die Finanzautonomie



Foto: IKK gesund plus

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

der Kassen kritisch hinterfragt wird. Wir verbinden dies mit der Hoffnung, dass den Kassen die finanzielle Autonomie erhalten bleibt und mit einer zügigen Reform des Risikostrukturausgleichs das System der gesetzlichen Krankenversicherung auf eine stabile finanzielle Basis gestellt wird.

Hintergrund

Seit 2015 setzt sich der Gesamtbeitrag aus einem einheitlichen allgemeinen Satz und einem flexiblen Zusatzbeitrag zusammen. Der feste Satz liegt bei 14,6 Prozent und wird jeweils zur Hälfte von Arbeitgebern und Arbeitnehmern finanziert. Die Zusatzbeiträge, die die Kassen für sich festlegen, müssen die Mitglieder bisher alleine schultern. Sie liegen derzeit im Schnitt bei 1,0 Prozent, bei der IKK gesund plus bei 0,6 Prozent. In den Koalitionsgesprächen hatte die SPD darauf gedrungen, dass Arbeitgeber und -nehmer den Gesamtbeitrag wieder paritätisch tragen sollen.

IGeL-Monitor warnt: Private Gesundheitsleistungen können schaden

Individuelle Gesundheitsleistungen – auch IGeL genannt – werden Patienten häufig beim Arztbesuch angeboten. Es handelt sich dabei um Leistungen, die nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden, sondern vom Versicherten selbst zu tragen sind. Dazu zählen unter anderem die Augeninnendruckmessung oder zusätzliche Ultraschalluntersuchungen zur Krebsfrüherkennung. Diese Selbstzahlerleistungen sind in der Regel medizinisch jedoch nicht notwendig, so dass sie nicht in das Leistungsspektrum der Krankenkassen aufgenommen werden. Nun warnt der IGeL-Monitor, ein

Internetportal des Medizinischen Dienstes des GKV-Spitzenverbandes (MDS), sogar vor einigen der häufigsten Behandlungen. So werden die Top 10 von Leistungen angeführt, die als „negativ“ oder „tendenziell negativ“ bewertet wurden. Von bestimmten Angeboten wird sogar komplett abgeraten, da sie zu so genannten Überdiagnosen führen können. Das Ergebnis wären unnötige Folgebehandlungen, die den Körper belasten. Eine Umfrage des IGeL-Monitors ergab weiterhin, dass nur vier Prozent der Patienten auf eigene Initiative eine Selbstzahlerleistung in Anspruch genommen haben. In den anderen

Fällen war die ärztliche Empfehlung ausschlaggebend dafür.

Bevor Sie sich für eine IGeL entscheiden, sollten Sie sich von Ihrem Arzt genau beraten lassen und deren Sinnhaftigkeit hinterfragen. Der IGeL-Monitor hilft Ihnen, Ihre Entscheidung zu treffen.

Internet

www.igel-monitor.de

Eine persönliche Beratung erhalten Sie auch in allen Geschäftsstellen der IKK gesund plus.

Schwitzen

Welches Deo ist das richtige?

Der Sommer hat uns bereits voll im Griff und bringt uns mit seiner Wärme zum Schwitzen. Hier möchten wir vorsorgen und ein möglichst wirksames Deo benutzen, um unschönen Körpergeruch zu vermeiden. Welches der vielen unterschiedlichen Produkte Sie wählen, hängt davon ab, in welcher Form Sie Deodorant vorzugsweise nutzen und wie stark die Schweißproduktion Ihres Körpers ist.

Was ist drin?

Deodorant ist in vielen verschiedenen Ausführungen erhältlich, wie etwa als Deo-Roller, klassisches Deo-Spray, -Stick oder -Creme, Pump-Spray oder in Kristall-Form.

Verschiedene Substanzen kommen darin allein oder kombiniert zum Einsatz. Zum einen Parfümstoffe, die Gerüche überdecken und die Aktivität der Bakterien bremsen. Zum anderen Alkohol der desinfizierend wirkt und ebenfalls das Bakterienwachstum verzögert und schließlich Aluminiumsalze, die die Schweißdrüsenausgänge verengen bzw. verschließen und damit die austretende Schweißmenge um etwa 20 bis 50 Prozent verringern. Auch sie haben eine bakterienhemmende Wirkung. Deos, die diese Aluminiumsalze enthalten, werden Antitranspirantien genannt.

Doch bei der Nutzung dieser Antitranspirantien ist Vorsicht geboten. Die gesundheitliche Unbedenklichkeit von Aluminium aus diesen Produkten wird

immer wieder kritisch hinterfragt. Daher wird geraten, den Konsum von Kosmetika, die Aluminium enthalten, einzuschränken. Die meisten Hersteller haben darauf bereits reagiert und bieten Produkte ohne Aluminiumsalze an.

Spray oder Roller?

➔ **Das Deo-Spray** ist wohl die bekannteste und meistgenutzte Form des Deos. Es erfüllt verschiedene Funktionen, wie die Geruchsbindung oder das Hemmen der Schweißbildung durch Antitranspirantien. Einige Deos erfüllen beide Funktionen, so dass Spray sowohl für normal, als auch stark schwitzende Personen geeignet ist.

➔ **Der Deo-Roller** trägt die flüssige Substanz durch eine rollende Kugel auf. Vor allem Antitranspirantien gegen starkes Schwitzen sind in Form von Deo-Rollern erhältlich, da die Wirkstoffe hier meist in konzentrierter Form enthalten sind und punktgenau auf der Haut verteilt werden können. Vor dem Anziehen sollte die Flüssigkeit noch trocknen, damit keine unschönen Flecken auf der Kleidung entstehen.

➔ **Der Deo-Stick** basiert auf einer speziellen Gelstruktur, die auf Seife und Glycerin aufgebaut ist. Der Stick zeichnet sich durch eine tropfsichere Konsistenz aus, enthält viele schweißhemmende Aluminiumsalze und ist bei starker Schweißproduktion gut geeignet. Wie alle anderen Produkte ist dieser jedoch auch als

Variante ohne Aluminiumsalze zu haben.

➔ Die Deo-

Creme ist eine spezielle Form von Deodorant. Sie wird wie eine Creme in den Achselhöhlen verteilt. Da es dabei nicht zum direkten Hautkontakt mit der Tube oder Dose kommt, ist diese Deo-Art hygienischer. Deo-Cremes werden vor allem von Personen bevorzugt, die eine sensible Haut haben. Sie schonen und pflegen bei der Anwendung die Haut und wirken trotzdem effizient gegen unangenehme Gerüche.

➔ **Der Deo-Kristall** wird vor dem Auftragen leicht befeuchtet und über die Achsel gestrichen. Er ist geruchsneutral und enthält keine Konservierungsstoffe. Umstritten ist der Kristall wegen seines hohen Aluminiumsalzgehaltes. Dieser hemmt zwar die Schweißproduktion, kann aber die Poren stark verstopfen und die Haut reizen und ist daher nicht für jeden verträglich.

Unverträglichkeiten?

Einige Menschen reagieren empfindlich auf die Deo-Wirkstoffe. Meist sind es kurzfristige Reaktionen. Dennoch empfiehlt sich dann ein Check beim Hautarzt. Er kann herausfinden, auf welche Substanz die Überempfindlichkeit zurückzuführen ist.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer!

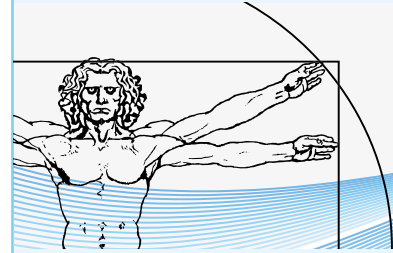


Sommer-Sudoku

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

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“ 2018

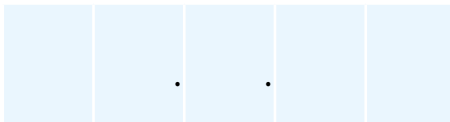


Und so geht's:

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 unseres Sommer-Open-Air-Festivals in Magdeburg.



Als Hauptpreise winken **2x1 Handtuchset aus Microfaser** – schnelltrocknend, superleicht und antibakteriell mit praktischer Tragetasche – perfekt auf Reisen oder beim Sport.
 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



2 x 1 Mikrofaser-Handtuch 2er-Set
 von Funny Tree® (80cm x 40cm und 140cm x 70cm)

Gewinner der Ausgabe 01/2018

Die **Blackrolls mini** haben Frau Annerose S. aus Neuenhofe, Frau Kathrin E. aus Geestland, Frau Daniela L. aus Staßfurt und die **Blackrolls groß** haben Herr Bernd T. aus Klötze OT Neufferchau, Frau Janine U. aus Helbra und Herr Tobias L. aus Stendal gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

Grüner Daumen

Schaffen Sie sich ihre grüne Oase auf kleinem Raum

Die Sonne lockt uns aus den Wohnungen und endlich lässt sich das schöne Wetter in vollen Zügen genießen! Statt Parks und öffentliche Grünanlagen suchen viele Menschen die Zurückgezogenheit ihres eigenen Gartens, in dem sie frei schalten und walten können. Doch auch mit wenig Platz lässt sich ein grünes Reich zum Abschalten gestalten.

In der warmen Jahreszeit ist ein Garten der ideale Ort, um sich ungestört zurückzuziehen. Bunte Blumenbeete sind eine Zierde für die Augen und Obst, Gemüse sowie Kräuter aus eigenem Anbau schmecken gleich doppelt so gut.

Gehören Sie auch zu denen, die leider nur in Gedanken von einer solchen grünen Lunge in unmittelbarer Nähe zur eigenen Wohnung träu-

men können? Oder reicht Ihr persönlicher Platz an der Sonne nicht aus, um ein paar gesunde Köstlichkeiten anzupflanzen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch auf kleinem Raum Ihren Traum von einem eigenen Gartenreich und den damit verbundenen Annehmlichkeiten verwirklichen können.

Platz sparen im kleinen Garten

Mit einem besonders kleinen Garten sitzen Sie buchstäblich zwischen den Stühlen. Hier liegt die Lösung darin, Ihren Garten einfach in die Höhe zu verlagern. Mit Hoch- oder Stufenbeeten nutzen Sie den vorhandenen Platz ideal aus. So genannte Blumenregale werden einfach an einer Wand oder einer Mauer befestigt und können neben den bunten Blüten auch Kräuter sowie Tomaten-, Erdbeer- oder Chilipflanzen beherbergen.

Wohlfühlen auf Balkonien

Der Sommer ist die beste Zeit, um Ihren Balkon in eine grüne Wohlfühloase zu verwandeln! Dabei sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt: Mit etwas Geschick bekommen Sie auch auf kleinen Flächen vieles unter. Balkonkästen bieten ringsum jede Menge Platz zum Pflanzen. Steht das Grün in voller Blüte, ist es zudem ein toller Sichtschutz. Anpflanzen können Sie generell alles, was auch in einem Hochbeet Platz

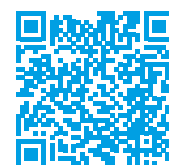
findet. Lediglich Kohl, Karotten und Spinat sind nicht zu empfehlen. Zusätzlich können Sie kleine Kübel mit Sträuchern wie Johannis- oder Himbeeren aufstellen. Viele Bäume kommen mittlerweile sogar als so genanntes „Säulenobst“ daher. Mit ihrer geringen Wuchshöhe gedeihen sie schon in mittelgroßen Pflanzkübeln und sind gut für den Balkon oder die Terrasse geeignet. Wenn Sie sich eine Sitzgelegenheit wünschen, diese aber nicht ständig im Weg stehen soll, liegen Sie mit Klappstühlen und einem Klapptisch richtig.

Der Garten auf der Fensterbank

Es geht noch kompakter: Verfügen Sie weder über einen kleinen Garten noch über eine Terrasse oder einen Balkon? Wir verraten Ihnen auf unserer Webseite, wie Sie sich sogar auf der Fensterbank ein Mini-Beet anlegen oder für Ihren Blick ins Grüne ein kleines Blumenmeer zaubern können.

Klicken Sie rein und lesen Sie dort weiter.

www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13022



Baden - ein Spaß für Jung und Alt

Am Wochenende oder im Urlaub, die Möglichkeiten zum Baden bieten sich überall. An allen Stränden, gesichert oder nicht, oder in Freibädern gelten Baderegeln, die eingehalten werden sollten.

» WebCode: 13004



Sommerfrüchte haltbar machen

Sie möchten Ihre reiche Gartenernte nicht nur im Sommer genießen? Verschiedene Möglichkeiten laden dazu ein, leckere Früchte und Beeren zu haltbaren Köstlichkeiten zu verarbeiten.

» WebCode: 13331



Kindgerechte Medien

Helden für unsere Kleinsten



Die Frage, wie viel Fernsehen für Kinder gut ist und welche Programme dabei bedenkenlos eingeschaltet werden können, beschäftigt die meisten Eltern. Hilfe bekommen sie dabei vom kindgerechten Programmratgeber „Flimmo“.

Seit mehr als 20 Jahren steht „Flimmo“ Müttern und Vätern mit Tipps zur Seite und zeigt, welche Programminhalte optimal auf die kindliche Entwicklung abgestimmt und welche nicht für die Kleinen geeignet sind. Verschiedene Heldenfiguren aus ihren Lieblingssendungen oder -filmen spielen für Kinder eine große Rolle. Sie bewundern sie, identifizieren sich mit ihnen und übernehmen mitunter sogar bestimmte Eigenschaften oder Verhaltensweisen.

In einer Befragung, die „Flimmo“ nun unter Drei- bis Sechsjährigen durchgeführt hat, wurde deutlich, welche Medienhelden den Nachwuchs besonders begeistern und welche Inhalte für die Kleinen geeignet sind. Dabei kamen auch Ängste zur Sprache.

Echte Freunde, die Gutes tun

Ein beliebtes Motiv ist immer noch die klassische Konstellation „Gut gegen Böse“, wobei die Helden der Kinder natürlich das Gute symbolisieren. Sie retten Menschen, helfen ihren Freunden, setzen sich gegen Widersacher durch und erleben Abenteuer. Auch Figuren mit, teils versteckten, Superkräften sind beliebt. Sie vermitteln den kleinen Zuschauern das Gefühl, dass sie ebenfalls durch einfache Hilfsmittel, wie das Tragen eines Kostüms oder Schmuckstücks, an Stärke gewinnen können. Geschichten über Zusammenhalt und Freundschaft stehen hoch im Kurs und oft sind auch die Hauptfiguren selbst wie liebgewonnene Freunde für die Kinder. Die Vermischung von Alltäglichem und Fantastischem, durch welche die Serien- oder Filmhelden mitunter in magischen Welten unterwegs sind, beeindruckt die Kleinen und regt die kindliche Vorstellungskraft an.

Ängste vor Trennung und Verlust

Thematisiert die Handlung aber Trennung, Verlust oder sogar Tod – selbst wenn diese Motive altersgerecht dargestellt sind – überfordert dies Kinder schnell. Wird die Lieblingsfigur beispielsweise von den Eltern



© sst-fotograf/fofolia.com

PROFESSORINNEBERATUNG FÜR ELTERN
FLIMMO

getrennt, ist dies nur schwer für sie auszuhalten. Auch sehr düstere Szenen, Bösewichte oder zu große Spannungsbögen können zur Verunsicherung führen und sind speziell für Kindergarten- und Vorschulkinder nicht geeignet.

Treten Hinweise auf eine Überforderung bei Ihrem Kind auf, sollten Sie das Programm stoppen. Besprechen Sie Inhalte, welche Ihren Nachwuchs sehr beschäftigen oder arbeiten Sie diese durch gemalte Bilder und kleine Rollenspiele auf.

Die gesamten Befragungsergebnisse sowie weitere Hinweise zur altersgerechten Mediennutzung finden Sie im Internet!

www.flimmo.de



Impulse für Ihre Medienprojekte:

- » Medienkompetenz über Lehrerfortbildung erweitern
- » Medienkompetenz bei Eltern verstärken über thematischen Elternabend
- » Medienkonsum in Ethik und Sachunterricht thematisieren
- » Regeln für Handy, Spiele etc. in Schule und Hort festschreiben

www.ikk-muntermacher.de



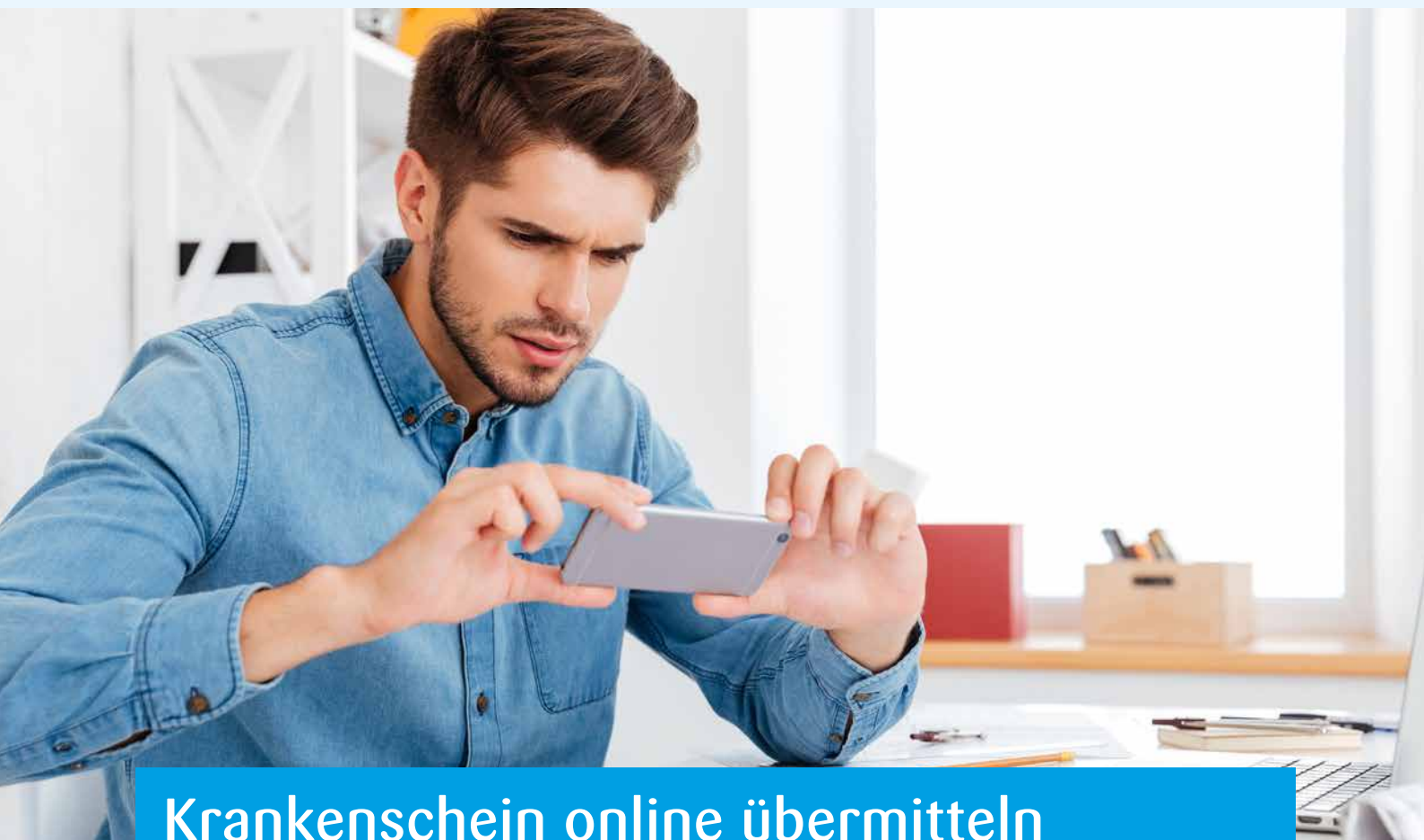
AKTION:
Pfiffige Ideen für gesunde Kids
www.ikk-muntermacher.de
Wir prämiieren die besten Ideen für Grundschule & Hort 2018



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 oder rufen Sie uns an!



Krankenschein online übermitteln

Sparen Sie Zeit und Geld mit unseren digitalen Angeboten! Ab sofort können Sie uns Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung digital als Foto per Smartphone oder als Scan von Ihrem PC übermitteln. Einfach im IKK-WebCenter registrieren und loslegen!

Nutzen Sie unseren neuen Service
in der Online-Filiale:

 **IKK-WebCenter** 
www.ikk-gesundplus.de/webcenter

 www.ikk-gesundplus.de/datenschutz



Mehr Leistung. Mehr Service.