

Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

2018

# 3 gesund plus

— IKK-Gesundheitstelegramm —

## Gesunde Ernährung

### Die kulinarischen Geheimnisse Japans



Start der Ausbildung  
für das Jahr 2018

Wir stellen vor: Die neuen  
Azubis in den KundenCentern  
der IKK gesund plus

Social-Media-Pause

Das Smartphone ist ständig  
präsent und immer in Reichweite.  
Gönnen Sie sich etwas Ruhe  
und legen Sie eine Pause ein.

 **ikk** gesund  
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

# editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit jeher ist Kommunikation ein Grundpfeiler unter Partnern. Dies gilt ebenso zwischen Ihnen und Ihrer IKK gesund plus. Aus diesem Grund haben wir unser Beschwerdemanagement neu ausgerichtet und zusätzlich eine neue Beschwerdehotline für Ihre Anliegen eingerichtet.

Mit Kommunikation in Form von Social Media beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe etwas intensiver und möchten Ihnen auch eine Gegenbewegung zur übermäßigen Nutzung vorstellen. Bei uns erfahren Sie, was es damit auf sich hat und welche gesundheitlichen Risiken die sozialen Medien mit sich bringen. Des Weiteren geben wir Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie sich eine Auszeit von den vielfältigen Verlockungen via Tablet, Smartphone & Co. nehmen können.

Eine Vielfalt ganz anderer Art bieten die kulinarischen Geheimnisse der japanischen Küche, denn diese hat viel mehr zu bieten als Sushi und Reis. Sie gilt als eine der gesündesten weltweit und die Rezepte sind fast grenzenlos. Wir geben Ihnen einen kleinen Einblick in diese kulinarische Wunderwelt.

Darüber hinaus möchten wir Sie über unser neues Angebot einer orthopädischen Vorsorgeuntersuchung für Kinder in Sachsen-Anhalt informieren. Vor allem für Kinder mit Auffälligkeiten bei Kinderarztbesuchen bietet die zusätzliche Früherkennungsmaßnahme eine sinnvolle Ergänzung.

Viel Freude und Spaß beim Lesen des Gesundheitstelegramms wünscht Ihre IKK gesund plus



## inhalt

**3 in eigener Sache**  
Auszeichnung durch Focus Money und neue Beschwerdehotline



**4-5 gesund ernähren**  
Die kulinarischen Geheimnisse der japanischen Küche

**6-7 regional aktiv**  
Aktuelle Berichte und Infos zu Aktionen sowie Veranstaltungen in den Regionen

**8-9 gesund leben**  
Social-Media-Pause – Ich bin dann mal offline



**10 auf einen Blick**  
Gripeschutz, orthopädische Vorsorgeuntersuchung bei Kindern

**11 selbst verwaltet**  
Kabinett beschließt Terminservice- und Versorgungsgesetz

**12 herbstliches**  
Drachen sollen fliegen – Der Herbstspaß für Groß und Klein

**13 rätseln & gewinnen**  
Herbstsudoku – Wir verlosen Drachen-Bastelsets

**14 online informiert**  
Aluminium – Wie schädlich ist das Leichtmetall wirklich?

**15 gesunde Kids**  
Kindersicheres Zuhause? Verbannen Sie Gefahrenquellen im Handumdrehen



Besondere Empfehlung der Redaktion



# Focus Money Test: IKK gesund plus konnte sich die nächste Auszeichnung sichern



Krankenkasse ist nicht gleich Krankenkasse. Diese Meinung vertreten nicht nur wir, sondern auch das Magazin „Focus Money“.

Wie gut Krankenkassen finanziell aufgestellt sind, hat der Finanzstärketest des Deutschen Finanz-Service Instituts in Köln für Focus Money ermittelt. Dabei wurden die Bilanzen von 49 Krankenkassen durchleuchtet. Im Schnitt kamen die Kassen hierbei auf einen Wert von 64,8 von 100 möglichen Punkten. Ermittelt wurde der Wert anhand

der sechs Kriterien Liquidität, Nettovermögen, Verwaltungskosten, Verwaltungskosten-Deckungsbeitrag, Mitgliederentwicklung und Transparenz.

Mit 95,2 Punkten lag die IKK gesund plus weit über dem Durchschnitt und erhielt folgerichtig die Note „Hervorragend“ im Gesamtscoreing. Insbesondere in den Bereichen Liquidität, Nettovermögen, Verwaltungskosten und Deckungsbeitrag konnte die IKK gesund plus mit der vollen Punktzahl überzeugen.

## Weil „zufrieden“ besser ist

Neue Hotline: 0391 2806-2806

Für einen optimalen Service ist es wichtig, dass wir von Ihrer Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit erfahren. Sie haben sich zum Beispiel geärgert? Sagen Sie es uns!



© Truefelpix / fotolia.com

### Beschwerdemanagement

Hotline

☎ 0391 2806-2806

Montag - Freitag  
8-18 Uhr

Internet

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 12201

Kritik ist immer eine Chance zur Verbesserung und Optimierung der Serviceleistungen. Aber auch Lob ist für die Mitarbeiter der IKK gesund plus eine tolle Motivation.

Aus diesem Grund haben wir eine neue Hotline für Sie eingerichtet. Diese soll neben dem bekannten Online-Formular dafür sorgen, dass

uns Ihre Anliegen noch schneller erreichen und wir Ihnen den bestmöglichen Service bieten können. Natürlich können Sie sich auch weiterhin persönlich an die Mitarbeiter in Ihrer Geschäftsstelle wenden. Ob Hotline, vor Ort oder Internetformular – unser Team kümmert sich gern um Ihr Anliegen und speziell um Ihre Beschwerde.



# Gesunde Ernährung

## Die kulinarischen Geheimnisse der japanischen Küche

In kaum einem anderen Land ist die Lebenserwartung so hoch wie in Japan. Das liegt unter anderem daran, dass die Japaner eine ganz eigene Einstellung zur Ernährung haben. Seit 2013 gilt die Küche aus dem Land der aufgehenden Sonne sogar als immaterielles UNESCO-Weltkulturerbe.

### Qualität statt Quantität

Die Japaner setzen generell auf eine fettarme und abwechslungsreiche Ernährung. Neben dem Grundnahrungsmittel Reis kommen meist Meeresfrüchte und viel Gemüse auf den Tisch. Fleisch wird eher selten verspeist. Die Lebensmittel dürfen ruhig etwas teurer sein – Hauptsache die Qualität stimmt. Ein besonderes Merkmal der traditionellen ja-

panischen Küche, die dort Washoku genannt wird, liegt in der Verbindung von vielfältigen regionalen Zutaten und einer gesunden Ausgewogenheit. Die Washoku-Küche wird stark von den Jahreszeiten geprägt. Japaner legen beim Kochen viel Wert auf frische Zutaten, weswegen sich Gerichte, Gemüse und Fischarten je nach Saison abwechseln.

ursprünglichen Eigengeschmack der Komponenten erhalten wollen, andererseits spielt beim Washoku das Konzept Ichiju Sansai eine wichtige Rolle. Dies kann man mit „eine Suppe, drei Speisen“ übersetzen. Natürlich darf eine Schüssel Reis als Hauptspeise nicht fehlen. Die drei Komponenten sind meist Fisch oder Tofu, saisonales Gemüse, Algen oder mehr.



Nährwert-ABC

ikk gesund plus  
Mehr Leistung. Mehr Service.

Aktuelle Broschüre

Nährwert-ABC  
bestellen:

☎ 0800 8579840  
24/7 zum Nulltarif

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 12905

### Eine gesunde Mischung ist wichtig

Anders als bei uns, kommen bei einem traditionellen japanischen Essen sehr viele verschiedene Speisen und Komponenten vor. Denn die Japaner glauben, dass man täglich viele verschiedene Nahrungsmittel zu sich nehmen soll, um dem Körper alle wichtigen Nährstoffe zu geben und alle Geschmacksrichtungen zu bedienen. Deshalb ist es durchaus möglich, dass pro Woche bis zu 100 verschiedene Lebensmittel auf den Tisch kommen. Dies fängt schon beim Frühstück an: Neben Reis, Gemüse und Seetang dürfen es auch gern mal eine Suppe und Fisch sein. Beim Abendessen kann sich der Europäer auch überfordert fühlen. Hierzulande bekommt man meist ein Hauptgericht auf einem großen Teller serviert. In Japan erhält jede einzelne Speise ihren eigenen Teller oder ein Schälchen. Das rührt einerseits daher, dass die Japaner den

Schulkindern werden häufig sogenannte Bentoboxen mitgegeben. Diese sind mit unseren Behältern für das Pausenbrot vergleichbar, nur mit dem Unterschied, dass japanische Eltern ihren Kindern viele verschiedene Gemüsesorten, gefüllte Snacks aus Reis (sog. Onigiri) und Obst in diese kleinen, geteilten Schachteln legen.

### Gesunde Grundnahrungsmittel

Die Nahrungsmittel der Japaner beinhalten von Natur aus eine Vielzahl an „Wundermitteln“ gegen Krankheiten und Hautalterung. Sojabohnen enthalten sehr viele ungesättigte Fettsäuren und Wirkstoffe, die die Haut zusätzlich mit Feuchtigkeit versorgen. Fisch liefert beispielsweise gesunde Omega-3-Fettsäuren. Reis entwässert den Körper und besitzt Ballaststoffe und Vitamine (vor allem Vitamin B). Außerdem ist er sehr kalorienarm. In vielen Suppen

kommen verschiedene Algensorten wie Nori, Wakame oder Kombu vor, die neben wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen auch verschiedenste Vitamine liefern.

### Für den süßen Zahn

Natürlich existieren in Japan auch Kuchen und Gebäck. Das geläufigste Brot ist eine Art Weißbrot, das stark an Milchbrötchen erinnert. Die Vielfalt an Gebäck kann sich durchaus sehen lassen. Wobei die Japaner eher Füllungen statt Belag bevorzugen. Ein sehr beliebtes Süßgebäck sind die Melonpans. Das sind Hefeteigbrötchen mit Mürbeteigkruste. Ursprünglich hatten sie ein Melonenaroma, werden jedoch heute mit unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen und Füllungen verkauft. Wer in ein Melonpan beißt, kann so manche Überraschung erleben. Die Brötchen werden nämlich nicht nur mit süßer Bohnenpaste oder Vanillepudding, sondern auch mit Kohl, Fleisch oder Curry gefüllt.

### Genussvoll essen und Fettnäpfchen vermeiden

Reis ist für Japaner heilig, deswegen sollte man mit diesem auch nicht spielen oder leichtsinnig umgehen. Er sollte nach Möglichkeit pur verspeist werden. Ein absolutes No-Go ist es, Soße über den Reis zu geben, denn damit beschmutzt man ihn in der Reinheit.

Wer von sich behaupten kann, mit Stäbchen umgehen zu können, sollte unbedingt vermeiden, diese senkrecht in den Reis zu stecken oder sie gekreuzt auf den Teller zu

legen. Beides verbinden die Japaner mit einem Totenritual, welches am Tisch nichts zu suchen hat. Benutzt man seine Stäbchen gerade nicht, legt man sie auf eine eigens dafür vorgesehene Ablage aus Holz oder Porzellan, die Hashioki heißt. Was aber - im Gegensatz zu Deutschland - sehr wohl erlaubt ist, ist das Schlürfen von Nudelsuppen. Das soll zum einen die kochend heiße Suppe etwas abkühlen, zum anderen zeigen Sie dem Gastgeber, dass es Ihnen schmeckt. Essen Sie außerdem ruhig alles auf. Den hier bekannten „Anstandsrest“ empfinden die Japaner als eher unhöflich. Möchten Sie Ihrem Gastgeber abschließend ein Kompliment machen, sagen Sie einfach: „Gochisosama deshita“. Damit danken Sie dem Gastgeber für ein Festmahl.

### Sie möchten selbst einmal asiatisch kochen?

Im Internet haben wir neben weiteren interessanten Informationen zur asiatischen Küche ein tolles Rezept für ein Donburi mit Hähnchen zum Nachkochen vorbereitet. Lesen Sie das gesamte Rezept für das Oyako Donburi mit allen Zutaten inklusive den wichtigsten Zubereitungshinweisen.

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 13727





## Ausbildung 2018 gestartet Neue Azubis bei der IKK gesund plus

Am 01. August 2018 fiel der Startschuss für Anna Maria Langanke, Lena Cloe Neumann, Laura Plath, Isabell Kannengießler, Jessica Zabel, Sean Kühnl, Lisa Rothämel, Sophia Schmidt, Jacqueline Stegemann, Laura Zimpel, Sophia Koch und Gina Marie Reek (v.l.n.r.) zur Ausbildung zum Sofa (Sozialversicherungsfachangestellten).

Zukünftig werden sie neben der Berufsschule und den Lehrgängen an der IKK Akademie in unseren

KundenCentern praktische Erfahrungen in allen Aufgabenbereichen sammeln. In Magdeburg, Bremen, Halle, Schönebeck, Dessau-Roßlau, Quedlinburg, Halberstadt, Sangerhausen und Stendal machen sie sich in den kommenden Jahren fit für den Beruf.

In den letzten Jahren garantierte die IKK gesund plus allen Azubis eine Übernahme nach erfolgreichem Ausbildungsabschluss.

### Ausbildungsbeginn 2019

Wir bilden auch im nächsten Jahr aus. Hierfür suchen wir noch interessierte Jugendliche.

Die Bewerbung richten Sie bitte bis spätestens 31. Oktober 2018 postalisch an:

✉ IKK gesund plus  
Personalentwicklung A19-04  
39092 Magdeburg

oder nutzen Sie die Online-Azubi-Bewerbung auf unserer Internetseite:

🌐 [www.ikk-gesundplus.de/sofawerden](http://www.ikk-gesundplus.de/sofawerden)



Alle Fragen beantworten unsere Ausbilderinnen Frau Heike Bohn und Frau Jasmin Werrmann!

☎ 0391 2806 - 6212  
0391 2806 - 6217  
✉ [ausbildung@ikk-gesundplus.de](mailto:ausbildung@ikk-gesundplus.de)

## „KickStart“ 2018 Berufsorientierungs- messe in Magdeburg

In den Magdeburger Messehallen war am 21. und 22. September wieder mächtig viel los. An beiden Tagen konnten sich Schüler und Eltern über die Angebote der Ausbildungsbetriebe informieren. Die IKK gesund plus war natürlich auch vertreten und bot am eigenen Stand den Interessierten jede Menge Informationen rund um die Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten. Weiterhin gab es einen Gesundheitscheck und die Besucher konnten mittels einer Rauschbrille direkt erleben, in wie weit Drogen die Wahrnehmung trüben. Begleitet wurde die Veranstaltung mittels interaktiver Spiele und einer gelungenen Moderation, die keine Langeweile aufkommen ließ.

Am Freitag und Samstag gab es weiterhin die Möglichkeit, Autogramme von bekannten Sportlern aus der Region zu erhalten. Über



Bild: Laura Zimpel (re.) und Robin Zenthöfer (li.), Azubis des 1. und 2. Lehrjahres am Stand der IKK gesund plus

9.000 Besucher nahmen die Chance wahr, sich über die angebotenen Ausbildungsberufe zu informieren und die IKK gesund plus freut sich schon auf die KickStart 2019!

## „Fitteste Klasse Sachsen-Anhalts“ Sportliches Können in Schulen gefragt

Zwei Wochen lang suchte die IKK gesund plus gemeinsam mit Radio Brocken die „Fitteste Klasse Sachsen-Anhalts“. Alle Schüler der Klassen 2 bis 9 konnten sich für eine aktive Sportstunde bewerben, einen Besuch von beiden Partnern in der Schule gewinnen und ihr sportliches Können unter Beweis stellen.

Quer durch Sachsen-Anhalt reisten wir zu sehr fitten Klassen, welche sich in den verschiedenen Disziplinen ein Kopf-an-Kopf-Rennen lieferten. Unter anderem standen Schaukelstuhl-Basketball, Bungee-Run, Hindernislauf, Torwandschie-



Foto: IKK gesund plus

Bild: „Fitteste Klasse“ zu Besuch in der Goethe-Schule in Bad Lauchstädt - Im Bild die Teilnehmer-Klasse beim Bungee-Run

ßen, Leitergolf und Schnell-Quiz auf dem Programm. Alle Teilnehmer erhielten einen Klassensatz unserer Aktions-T-Shirts und kamen in den Lostopf für eine Klassenfahrt.

### Die Gewinner-Klasse

Die Klasse 9a der Gröpertorschule Halberstadt freut sich nun über ihre gemeinsame Fahrt. Wir gratulieren herzlich und wünschen viel Spaß!

## Die Herbstspiele 2018 Munterster Ort gesucht!

Radio SAW und die IKK gesund plus versüßen Ihnen den Herbst, denn wir kommen mit witzigen Spielen, guter Musik und leckeren Speisen zu Ihnen vor die Haustür!



Bild: Torwandschießen bei den Herbstspielen 2017 in Gerbstedt



Foto: IKK gesund plus

In der Zeit vom 01.11. bis 14.11.2018 sind wir wieder auf Tour. Feuerwehren, Ortsvorsteher und Bürgermeister können ihren Ort für einen Besuch der Herbstspiele anmelden und mit ein bisschen Glück kommen wir zu Ihnen. 10 Orte treten in einen munteren Wettstreit bei Torwandschießen, Tonnentennis, Dosenwerfen und Superquiz, bei dem so viele Punkte wie möglich gesammelt

werden müssen. Denn es wird auch in diesem Jahr ein Preis ausgelobt. Der Gewinnerort erhält einen Trikotsatz für eine Jugendmannschaft.

Sie möchten den radio SAW-Showtruck in Ihren Ort holen und einen geselligen Nachmittag verbringen? Dann bewerben Sie sich ab dem 25. Oktober auf [www.radiosaw.de](http://www.radiosaw.de). Wir wünschen viel Glück!

## 5. Kreisfamilientag in Leuna IKK gesund plus begleitet Aktionstag

Der Landkreis Saalekreis und das Bündnis für Familie im Saalekreis luden am 22. September wieder einmal zum Familientag nach Leuna.

Mehr als 6.000 Menschen folgten dieser Einladung und erlebten zu-

sammen mit der IKK gesund plus ein buntes Fest voller Spaß und Unterhaltung. Ein Streichelzoo, Kinderschminken, Bastelstraßen, Riesenjenga und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm verwandelten den Haupttorplatz in einen großen Festplatz.



Foto: IKK gesund plus

Bild: Auszubildende Jessica Zabel (1. Lehrjahr) am Stand der IKK gesund plus

# Social-Media-Pause

Ich bin dann mal

**- OFFLINE! -**

*Beeeeep, Blub, Brrrring ...* – ständig ist es zu hören. Neben dem Bett, am Esstisch, in der Bahn. Das Smartphone ist immer in Reichweite. Eine Nachricht vom Partner? Ein neuer Tweet? Das neueste Kuchenrezept? Und wenn Sie es eh schon in der Hand haben, können Sie auch gleich ... STOPP! Machen Sie doch mal eine Social-Media-Pause. Von uns gibt es dazu ein paar gute Tipps.

## Der Siegeszug der Smartphones

Vor über zehn Jahren kamen die ersten Smartphones auf den deutschen Markt, heute sind sie überall. Sie ersetzen den Computer, die Spielekonsole, den Taschenrechner, die Armbanduhr, die Kamera und noch viele andere Geräte. Außerdem

sind sie das Tor in die Welt und bieten uns Zugriff auf so ziemlich alles, was wir brauchen oder eben nicht brauchen. Moderne Smartphones sind kleine Supercomputer und werden immer leistungsstärker, um dem wachsenden Anspruch der Besitzer gerecht zu werden. Wussten Sie, dass der Computer an Bord der Raumfähre bei der Mondlandung gerade einmal 4 Kilobyte Arbeitsspeicher hatte? Moderne Smartphones sind millionenfach leistungsfähiger. Im Jahr 2017 wurden weltweit knapp 1,5 Milliarden der kleinen Geräte verkauft.

## Digital Detox – Die digitale Entgiftung

Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat – Social-Media ist überall und als Kommunikationsmedium kaum noch weg zu denken. Ertappen Sie sich auch manchmal dabei, wie Sie schnell noch den Facebook-Status updaten, bevor es ins Bett geht, oder schauen, welche Fotos der Arbeitskollege aus dem Urlaub postet? Eventuell gibt es auch Neuigkeiten über die Beziehungskrise Ihres Lieblingsschauspielers? Wenn ja, dann geht es Ihnen nicht anders als Millionen Menschen weltweit, für die der kurze Blick auf's smarte Phone morgens, mittags und abends längst Routine ist.

„Digital Detox“ ist nun eine Gegenbewegung dazu. Viele möchten den Rückwärtsgang einlegen, wieder analog sein, mehr direkt mit Menschen reden und die Welt wieder sinnlicher wahrnehmen, als es ein kleiner leuchtender Bildschirm bieten kann. Das Smartphone soll dabei auch nicht für immer verschwinden, vielmehr soll es eine Art Pause oder Urlaub sein. Die Länge bestimmen Sie ganz persönlich.

## Zu viel Social Media ist ungesund

Frei nach dem Motto „Je mehr Likes ich bekomme, desto beliebter bin ich.“ Jedes Herz bei Instagram und jeder Like auf Facebook bewirkt im Gehirn eine kleine Reaktion. Dort wird Dopamin ausgeschüttet, ein Glückshormon. Man fühlt sich belohnt und möchte dann natürlich mehr davon.

Derzeit befassen sich wissenschaftliche Studien damit, wie sich Social Media negativ auf das Selbstwertgefühl auswirkt. Viele Menschen fangen an, ihr Leben mit dem der anderen zu vergleichen und an sich selbst zu zweifeln. Sie sehen nur das, was sie nicht haben und nicht mehr das, was sie haben und worauf sie stolz sein können. Dieser Zustand macht auf Dauer sehr unzufrieden, man fühlt sich unter Druck gesetzt und in seinem Selbstwertgefühl gemindert. Dies kann bei Jugendlichen bis hin zu Depressionen führen. Als



## Internet

Neben weiteren interessanten Infos und Tipps haben wir Ihnen im Internet die **10 Anzeichen für eine Social-Media-Sucht** zusammengetragen:

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 13505



© HallPoint Westendorf Fotoline

soziale Wesen möchten Menschen sich zu einer Gruppe zugehörig fühlen und mitreden können.

Wenn Teenager auf der Suche nach Anerkennung und Zugehörigkeit immer mehr Persönliches oder gar Intimes preisgeben, schmerzt eine Ablehnung in den Netzwerken besonders. Dies kann bis hin zu Cybermobbing führen, bei dem junge Menschen systematisch angefeindet, beleidigt und zum Opfer werden. Betroffen sind besonders die „digital natives“, also junge Erwachsene, die mit dem Internet aufgewachsen sind und die Nutzung sozialer Netzwerke selbstverständlich in ihren Tagesablauf eingebunden haben.

### Nehmen Sie Druck raus

Natürlich kann Ihnen keiner vorschreiben, wie lange Ihre Pause gehen soll oder was Sie dürfen oder eben nicht dürfen. Es geht vielmehr darum, einen bewussten Umgang mit den sozialen Medien zu erlernen und die Nutzung im Alltag zu reduzieren. Sie sollten also Ihre Gewohnheiten ändern, denn es geht dabei sehr viel um Routine.

Das Handy wird reflexhaft gezückt. Beim Warten auf den Zug, wenn die Begleitung im Restaurant auf die Toilette geht, wenn man abends im Bett liegt. Diese Gewohnheiten können Sie durchbrechen, indem Sie zum Beispiel Dienste auslagern. Soll heißen: Sie kaufen sich einen Wecker, der das Handy ersetzt. So geht der erste Griff morgens nicht gleich zum Telefon. Eine echte Armbanduhr lässt es ebenfalls einmal öfter in der Tasche bleiben.

Nutzen Sie nur so viele Apps, wie unbedingt nötig und so wenig wie möglich. Denn fast alle Apps beinhalten so genannte Push-Nachrichten, die Ihr Gerät bei jeder kleinen Neuigkeit vibrieren lassen und die Versuchung steigern, direkt auf selbiges zu schauen.

Nehmen Sie sich selbst etwas Druck, indem Sie auf Mails, Nachrichten und Posts nicht sofort antworten, sondern erst, wenn Sie wirklich Zeit und Ruhe haben. Sie werden sehen, dass nichts Schlimmes passieren wird und Freunde Sie nicht weniger schätzen. Sollte sich doch jemand Ihrer Freunde beschweren, suchen Sie ein offenes Gespräch und erklären Sie es.

### Schönes Wochenende und bis Montag

Ist das erledigt, können Sie den nächsten Schritt gehen und eine Smartphone-freie Zeit einrichten. Fangen Sie klein an – lassen Sie Ihr Telefon beim nächsten Einkauf daheim und greifen Sie auf den guten alten Einkaufszettel zurück. Vielleicht fühlt man sich im ersten Moment nackt und unsicher, aber das ändert sich schon bald in ein Gefühl von Freiheit.

Steigern Sie jetzt den Zeitraum und lassen Sie den Laptop und das Handy ruhig mal ein ganzes Wochenende aus. Zur Sicherheit können Sie ja vorher noch Freunde und Familie informieren, um Vermisstenmeldungen zu vermeiden. Sie werden sehen, dass sich die Welt auch so weiterdreht.

Suchen Sie sich dann vielleicht ein gutes Buch, welches Sie schon immer lesen wollten, oder ein Restaurant, das Sie unbedingt mal besuchen möchten. Sollte der Weg dorthin ohne Google Maps zum Abenteuer werden, gibt es noch ein altbewährtes Hilfsmittel – fragen Sie Passanten nach dem Weg!

## Grippeschutz

### Wir sagen der Grippe den Kampf an!

Die diesjährige Grippesaison steht vor der Tür und somit auch die Grippeschutzimpfungen. Da sich die Erreger von Jahr zu Jahr ändern und entwickeln, muss natürlich auch der Schutz angepasst werden. Die Grippeschutzimpfung wird hierfür in der Impfsaison 2018/2019 grundsätzlich von einem Dreifach- auf einen Vierfach-Impfstoff (tetra-valent) umgestellt.

Sollte es doch zu einem grippalen Infekt kommen, übernimmt die IKK gesund plus in Sachsen-Anhalt weiterhin die Kosten für einen Test, mit dem der Hausarzt in kurzer Zeit feststellen kann, ob es sich tatsächlich um eine Grippe (Virus) oder eine bakterielle Erkrankung handelt.

Der CRP-Schnelltest soll vermeiden, dass unnötig Antibiotika verschrieben werden und dem Patienten eine bestmögliche Behandlung gewährleisten. Für den Test genügt ein kleiner Stich in den Finger zur Blutentnahme, der mittels Teststreifen direkt in der Arztpraxis durchgeführt wird.

#### Aktuelle Broschüre

#### Gesund werden: Erkältung & Grippe

bestellen:

☎ 0800 8579840

24/7 zum Nulltarif

herunterladen:

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)

WebCode: 12905



## Erweiterte Gesundheitsvorsorge

### Kassenärztliche Vereinigung (KV) Sachsen-Anhalt und IKK gesund plus schließen Vertrag zur orthopädischen Vorsorgeuntersuchung bei Kindern

Ist mein Kind gesund? Entwickelt es sich altersgerecht? Das sind nur zwei der Fragen, mit denen sich Mütter und Väter immer wieder beschäftigen. Ein Kind großzuziehen, bringt viele schöne und glückliche Momente mit sich, aber auch immer ein wenig Unsicherheit. Früherkennungsuntersuchungen können daher etwas Sicherheit geben. In den sogenannten U-Untersuchungen werden der allgemeine Gesundheitszustand sowie die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes in bestimmten Zeitabständen ärztlich untersucht.

Die IKK gesund plus hat zur Erweiterung dieses Angebotes mit der KV Sachsen-Anhalt einen Vertrag zur orthopädischen Vorsorgeuntersu-

chung für Kinder von 9 bis 12 Jahren geschlossen. Das Besondere dabei: Die Untersuchungen finden direkt beim Facharzt für Orthopädie oder Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie statt. Vor allem für Kinder mit Auffälligkeiten bei Kinderarztbesuchen bietet die zusätzliche Früherkennungsmaßnahme somit eine sinnvolle Ergänzung.

Die Untersuchung selbst dauert knapp 25 Minuten und umfasst unter anderem die klinische Untersuchung der Wirbelsäule und der unteren Extremitäten, um so Wirbelsäulen- oder Beinachsenfehlstellungen möglichst frühzeitig erkennen und eine altersgerechte Therapie einleiten zu können. Neben der Anamnese gehört auch die

umfassende Aufklärung über skelettgefährdende Sportarten oder die Folgen von Übergewicht für das Skelettsystem zur orthopädischen Vorsorgeuntersuchung.

#### Erinnerungsservice

Wir erinnern Sie rechtzeitig an alle Kinder- und Jugendvorsorgeuntersuchungen mit einem Brief.

#### Internet

Hier finden Sie alle Jugendvorsorgeuntersuchungen - von den gesetzlichen bis zu unseren Mehrleistungen:

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)

Webcode: 10401

## Der Verwaltungsrat informiert Aktuelles in der Gesundheitspolitik - Kabinetts beschließt Terminservice- und Versorgungsgesetz



Foto: IKK gesund plus

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

Die neuen Gesetzespläne von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn sollen vor allem in der Versorgung für die Versicherten deutliche Verbesserungen mit sich bringen. Das Bundeskabinett hat daher am 26. September den Kabinettsentwurf des Terminservice- und Versorgungsgesetzes (TSVG) verabschiedet, welches dann zum 1. April des kommenden Jahres in Kraft treten könnte.

Mit dem Gesetz will Spahn insbesondere erreichen, dass gesetzlich Versicherte schneller und leichter einen Arzttermin erhalten. Dafür sollen bestimmte Vertragsarztgruppen unter anderem ihre Mindestsprechzeiten von 20 auf 25 Stunden pro Woche erhöhen und dabei mindestens fünf offene Sprechstunden anbieten. Zudem sollen die Terminservicestellen der Kassenärztlichen

Vereinigungen (KVen) ausgebaut werden und Patienten künftig rund um die Uhr zur Verfügung stehen.

Natürlich unterstützen wir als Verwaltungsrat der IKK gesund plus die Absichten, mit dem TSVG Termine und Wartezeiten in den deutschen Arztpraxen zu verbessern. Das im Kabinettsbeschluss enthaltene Bündel an Maßnahmen kann eine bedarfsgerechtere und flexiblere Versorgung der Versicherten bewirken und bietet daher einen echten Mehrwert. Das ist im Interesse der Solidargemeinschaft. Allerdings sehen wir damit einhergehende extrabudgetäre Vergütungen für die Finanzierung dieser Maßnahmen kritisch. Die ambulante medizinische Versorgung sicherzustellen, gehört zu den Kernaufgaben der niedergelassenen Ärzte. Das Versicherte

zusätzliche Kosten über ihre Beiträge finanzieren sollen, wäre nur dann vertretbar, wenn sich über den Sicherstellungsauftrag hinaus deutliche Verbesserungen ergeben würden. Behandlungsqualität sowie Terminservice müssen spürbar verbessert werden. Es besteht ansonsten die Gefahr, Mitnahmeeffekte zu fördern und Fehlanreize zu schaffen.

Vermeintliche Zusatzangebote über Beitragsgelder zu schaffen, ohne spürbaren Nutzen zu erzielen, wäre aus Sicht der Selbstverwaltung sicherlich der falsche Ansatz.

## Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bundesweit rund um die Uhr erreichbar

Sie sind krank und die Arztpraxen geschlossen? Sie können nicht bis zur nächsten Sprechzeit warten?

Für diesen Fall hat die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) die Rufnummer 116117 eingeführt. Patienten erhalten hier kompetente Hilfe und Auskunft von Haus- und Fachärzten im Bereitschaftsdienst. Die Rufnummer ist bundesweit kostenlos erreichbar und verbindet Sie direkt mit einem Mitarbeiter in einer regionalen Leitstelle - egal ob

nachts, am Wochenende oder an Feiertagen. Der Bereitschaftsdienst hilft bei Erkrankungen, mit denen Sie normalerweise einen Arzt in der Praxis aufsuchen würden, die aber aus medizinischen Gründen nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten können. Außerdem erfahren Sie, wo sich der nächstgelegene Bereitschaftsarzt befindet.

Bei lebensgefährlichen Erkrankungen oder Verletzungen sollten Sie selbstverständlich den Notarzt unter der 112 informieren.

# 116117

**DIE NUMMER, DIE HILFT!  
BUNDESWEIT.**

Der ärztliche  
Bereitschaftsdienst  
der Kassenärztlichen  
Vereinigungen

Für diese Fälle  
die richtige Nummer

- » Erkältungen mit hohem Fieber (über 39°C)
- » Anhaltender, starker Brechdurchfall
- » Starke Hals- oder Ohrenschmerzen
- » Akute Harnwegsinfekte
- » Kleinere Schnittverletzungen, bei denen ein Pflaster nicht mehr ausreicht
- » Akute Rücken- oder Bauchschmerzen

herbstliches

# Drachen sollen fliegen

## Herbstspaß für Groß und Klein

Die Blätter färben sich langsam bunt und der Wind bläst schon das erste Laub durch die Gegend – Hurra der Herbst ist da! Besonders Kinder lieben diese Jahreszeit, denn neben Kastanien sammeln, können Sie mit Ihren Kleinen nun hervorragend Drachen steigen lassen.

### Spaßig und naturnah

Seit jeher üben Flugobjekte eine faszinierende Wirkung auf Kinder und Erwachsene aus. Dem Himmel ein Stück näher sein oder vielleicht selbst irgendwann mal fliegen – davon haben Menschen schon immer geträumt. Kein Wunder also, dass Drachensteigen zu einer der schönsten und beliebtesten Outdoor-Aktivitäten im Herbst gehört. Dabei können Sie sich im wahrsten Sinne den Wind um die Nase wehen lassen, sind der Natur sehr nah und spüren die Kraft des Windes. Das belebt die Sinne und macht herrlich zufrieden. Also nichts wie raus!

### Vergnügen für Groß und Klein

Bereits Kleinkinder können mit Unterstützung der Eltern ihre ersten Drachen fliegen lassen. Diese sollten aber klein und leicht sein. Für erste Flugversuche sollten Sie einen sogenannten „Einleiner“ verwenden, diese Drachen sind an einer Leine bzw. Schnur befestigt und für kleine Kinder gedacht. Größere Kinder und Erwachsene dürfen sich ruhig an „Zweileiner“, auch bekannt als Lenkdrachen, versuchen.

Achten Sie beim Kauf darauf, dass der Drachen eine Waageschnur hat, diese verteilt die Zugkraft gleichmäßig auf die Flächen des Drachens. Wenn Sie möchten, können Sie zusammen mit Ihrem Nachwuchs vorher gemeinsam einen Drachen basteln und individuell gestalten. Das bringt dann noch mehr Spaß. Eine Bauanleitung haben wir für Sie bereits online bereitgestellt.

### Der richtige Ort

Außer in der Nähe von Flugplätzen (min. 6 km Abstand) können Sie auf fast allen großen Freiflächen wie brach liegende Gelände, Wiesen oder abgeernteten Feldern Drachen fliegen lassen. Am besten suchen Sie sich ein freies Feld, welches einen ausreichenden Abstand zu Straßen, Bahnstrecken und – ganz wichtig – Stromleitungen hat. Im besten Fall gibt es keine Bäume und auch keine Kanäle, Bäche und Gräben. So mancher Drachepilot ist beim Rückwärtsgehen schon hinein gestolpert. Sollte sich ein Gewitter ankündigen, sollten Sie den Drachenflug auf einen anderen Tag verschieben.

### Tipps und Tricks

Ganz wichtig: Haben Sie Geduld! Anstatt dem Wind hektisch hinterher zu laufen, geht es darum, den richtigen Moment zu erwischen. Selbst wenn es am Boden windstill ist, weht etwas höher immer ein kleines Windchen.

Sind die ersten Meter geschafft, steigt der Drachen fast wie von allein. Sollte er stark ziehen und die Leine gespannt sein, halten Sie – vor allem bei Lenkdrachen – die Oberarme nah am Körper. Sollte Ihr Fluggerät einmal zu stark ziehen oder im Sturzflug Richtung Boden rasen, lassen Sie einfach los. Im schlimmsten Fall fliegt der Drache dann ein paar Meter und sinkt drucklos zu Boden. Besser als mit voller Geschwindigkeit zu zerschellen. Halten Sie Abstand zu anderen Personen, um diese weder durch den Drachen, noch durch die Leine zu verletzen. Derjenige, der gerade nicht fliegt, hält sich sicherheitshalber hinter dem Drachenlenker auf.

### Internet

Auf unserer Seite finden Sie eine Bastelanleitung, mit der Sie aus handelsüblichen Materialien einen Drachen bauen können!

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
Webcode: 13610



# Herbst-Sudoku

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

## Bilderrätsel

Erkennen Sie die für den Herbst typische Frucht in unserem Bilderrätsel?



Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir **10 IKK-Kalendersets für 2019** bestehend aus: Buchkalender, Taschenkalender, Familienkalender und Scheckkartenkalender

### 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 oben nach unten gelesen, die Lösung.

### Ihre Lösung

verrät eine wichtige bundesweite Hotline im Gesundheitswesen:

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

Als Hauptpreise winken zwei tolle Kinderdrachen mit je 4 Stiften zum selbst Bemalen

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Schicken Sie Ihre Lösung an folgende Adresse:

IKK gesund plus  
Herbsträtsel  
39092 Magdeburg

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



## 2 x 1 toller Kinderdrachen

Mit 4 Stiften zum selbst Bemalen

### Gewinner der Ausgabe 02/2018

Je ein Mikrofaser-Handtuch 2er-Set haben Janina D. aus Salzwedel und Brigitte H. aus Dessau-Roßlau gewonnen. Jeweils 2 Karten für STARS for FREE gingen an Guido S. aus Hötensleben, Andreas J. aus Magdeburg, Sabrina F. aus Köthen und Ulrike K. aus Aschersleben.

Herzlichen Glückwunsch allen Gewinnern!



# Aluminium

## Wie schädlich ist das Leichtmetall wirklich?



Panikmache oder doch gesunde Vorsicht? Die Antwort fällt nicht leicht und die Wissenschaft ist sich uneins. Wir starten einen Aufklärungsversuch und geben Tipps, wie man mit dem Leichtmetall am besten umgeht.

### Baby- und Kinderbetten – Sicherer Schlaf für unsere Kleinsten

Hurra, Nachwuchs ist unterwegs! Doch wo soll er schlafen? Wiege, Beistellbett oder doch ein klassisches Kinderbett? Zu den Eltern ins Schlafzimmer oder allein im Kinderzimmer? Und welche Matratze ist die Richtige?

Wir verlosen zu diesem Online-Artikel drei tolle Preise. Einfach unseren Beitrag zum Thema Baby- und Kinderbetten lesen und gleich online teilnehmen. Viel Glück!  
Webcode: 13131



[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)

### Die Menge macht den Unterschied

Wie bei vielen Dingen, macht die aufgenommene Menge den Unterschied. Das wir täglich Aluminium aufnehmen, ist ganz natürlich. Fast alles davon wird wieder ausgeschieden. Der tolerierbare wöchentliche Aufnahmwert liegt bei einem Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht. Da heißt: wöchentlich nicht mehr als 60 mg bei 60 kg Körpergewicht. Darüber, wieviel Aluminium über die unterschiedlichen Pfade wirklich in den Körper gelangen, sind sich die Fachleute noch uneins. Sie raten jedoch, wo es ohne großen Aufwand möglich ist, auf Aluminium zu verzichten.

### Die Verpackung macht's

Wie viel Aluminium kann aus Grillschalen, Trinkflaschen, Campinggeschirr und Alufolie in unsere Lebensmittel übergehen? Insbesondere Säure und Hitze sind in der Lage, das Metall aus den Behältern und der Verpackung zu lösen. Säurehaltige Säfte und aufgebrühte Früchtetees sollte nach Möglichkeit nicht in Alu-Trinkflaschen gefüllt werden. Noch mehr Aluminium löst sich bei der Zubereitung von mari-

nierten Speisen in Campinggeschirr und Alu-Grillpfannen oder -schalen. Deshalb unser Tipp: Auf Alu-Grillschalen und Trinkflaschen verzichten und Alufolien weder im Backofen, noch auf dem Grill verwenden. Stattdessen lieber auf Produkte aus Edelstahl zurückgreifen. Aufgeschnittene Zitronen oder Ähnliches sollten ebenfalls nicht mit Alufolie umwickelt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### Online weiterlesen

Viele weitere interessante Informationen über das dritthäufigste Element der Erdkruste, wie es z.B. in unseren Körper gelangt, wie es in der Kosmetik verwendet wird und welche Auswirkungen es u.a. auf die Haut und deren Aufnahme von Alusalzen hat, erfahren Sie auf unserer Webseite. Zudem haben wir für Sie Tipps für alternative Produkte ohne Aluminium. Klicken Sie rein und lesen Sie weiter.

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 13130



# Kindersicheres Zuhause?

## Verbannen Sie Gefahrenquellen im Handumdrehen



© Kniff Puschow/fofolla.com

Wenn kleine Füße durch die Wohnung oder das Haus tapsen, ändert sich einiges – zum Großwerden gehört für Kinder das Entdecken und Erkunden ihrer Umgebung. Dabei können Dinge, denen wir gar keine Beachtung schenken, ungewollt zur Gefahr werden.

Um Ihrem Nachwuchs ein kindgerechtes Zuhause zu bieten und trotzdem Freiraum zur Entwicklung mit allen Sinnen zu geben, sollten Sie einige Vorkehrungen treffen. Offene Augen und ein aufmerksamer Umgang im Haushalt können Gefahrenquellen dabei bereits entschärfen. Nehmen Sie auch Ihre vier Wände in Augenschein – wir verraten Ihnen, wie Ihr Heim zum sicheren Wohlfühlort für die ganze Familie wird.

### Kleine Handgriffe mit großem Nutzen

Oftmals reichen schon kleine Veränderungen und achtsames Verhalten, um die Sicherheit für Ihre Kinder zu erhöhen. Lassen Sie Putzmittel z.B. nie offen stehen und verwahren Sie diese nicht in Griffhöhe. Dasselbe gilt für alle Gegenstände, die für die Kleinen gefährlich werden könnten – so auch Scheren und Besteck.

Für die Küche gilt weiterhin, nichts in Lebensmittelverpackungen zu lagern, was nicht essbar ist. Zu leicht kann es hier zu folgenschweren Verwechslungen kommen. Lassen Sie Ihren Nachwuchs außerdem nie mit heißem Essen oder Flüssigkeiten auf dem Herd allein – Verbrühungen und Verbrennungen machen einen großen Teil der Haushaltsunfälle bei Kindern aus. Auch an Tischdecken kann gezogen werden, so dass Teller oder andere Gegenstände herunterfallen können. Ähnlich verhält es sich mit elektrischen Geräten, wie Kaffeemaschine oder Föhn, deren Kabel herabhängen und so für Kinderhände leicht zu erreichen sind.

Spätestens, wenn das Kleine laufen lernt, hält es Sie als Eltern auf Trab. Sorgen Sie für einen Kantenschutz auf Möbeln, damit die ersten Versuche auf zwei Beinen

sicher sind. Schränke und Regale werden gern zum Klettern genutzt und bergen somit besondere Risiken. Fixieren Sie diese deshalb an der Wand, um zu verhindern, dass sie umkippen können. Mit Kindern Ordnung zu halten, ist häufig nicht leicht. Doch die Mühen lohnen sich, weil mit dem regelmäßigen Aufräumen Stolperfallen beseitigt werden.

### Gefahrenquellen

Jede Wohnung und jeder Haushalt ist individuell. Neben diesen häufigen und bekannten Gefahrenquellen gibt es bei Ihnen vielleicht solche, die hier noch keine Erwähnung gefunden haben. Um diese ausfindig zu machen, begeben Sie sich in die Perspektive Ihres Kindes: Hocken Sie sich etwa auf Kniehöhe hin und schauen Sie, was in Ihrem Blick- und Grifffeld ist. Fällt Ihnen ein Unfallrisiko auf? Dann beheben Sie dieses, indem Sie die Gefahrenquelle entfernen und für gefährliche Gegenstände zum Beispiel einen anderen Platz suchen.

### Impulse für Projekte rund um „Gestärkte und entspannte Kids“

- » Etablieren von Sozialkompetenztraining über die Schulsozialarbeit
- » Wertevermittlung im Fach Ethik und Kompetenzen zur Konfliktlösung erarbeiten
- » Entspannungseinheiten im Unterricht verankern, Kinder anleiten
- » Hilfsangebote aufzeigen
- » Spiel- und Ruhezeiten im Innen- und Außenbereich einrichten
- » Schülerlotsen zwischen Groß und Klein etablieren

[www.ikk-muntermacher.de](http://www.ikk-muntermacher.de)





ikk service plus:

- ☎ 0800 8579840
- 🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)
- ✉ [info@ikk-gesundplus.de](mailto: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!



© Truefelpix / fotolia.com

## Neue Hotline für Ihre Kundenzufriedenheit

Nutzen Sie ab sofort auch unsere Hotline zum Beschwerdemanagement! Ob Hotline, vor Ort oder Internetformular - unser Team kümmert sich gern um Ihr Anliegen und speziell um Ihre Beschwerde.

### Hotline

- ☎ 0391 2806 - 2806  
Montag - Freitag 8-18 Uhr

### Internet

- 🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 12201



Mehr Leistung. Mehr Service.