

Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

2018

gesund plus

— IKK-Gesundheitstelegramm —



Süße Gefahr

Fakten rund um
den Zucker

FitMix Trend: Bewegung, die sich doppelt auszahlt
Lernen Sie in unserem Premiumkurs neue und innovative Sportarten kennen!

Erfolgreiche Muntermacher-Aktion wird fortgesetzt
Die IKK-Muntermacher verlosen 2019 monatlich einen Trikotsatz!

ikk gesund plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nun steht bald die Weihnachtszeit vor der Tür und mit der Besinnlichkeit kommen auch die Weihnachtsmärkte, das Plätzchenbacken und besondere Schlemmereien. Nicht nur Kinder freuen sich über Süßigkeiten – auch wir Erwachsene haben gern mal einen „süßen Zahn“. Dabei sollten wir jedoch darauf achten, dass es nicht zu viel Zucker wird, denn dieser steckt bereits in vielen anderen Lebensmitteln, die wir täglich zu uns nehmen, ohne zu wissen, wo überall und wieviel.

Gleich nach der Weihnachtszeit steht der Jahreswechsel 2018/19 an. Vieles ändert sich, einiges bleibt gleich. Zum Beispiel belohnen wir auch im nächsten Jahr mit unserem Bonusprogramm wieder Ihre Gesundheitsvorsorge und -aktivitäten oder bieten Ihnen weiterhin einen stabilen Beitragssatz an.

Ändern wird sich hingegen unser Kursangebot. Neuer Premiumkurs für 2019 ist „FitMix Trend“. Hier bieten wir Ihnen eine abwechslungsreiche Mischung aus den besten Trendsportarten und ein einmaliges Gruppenerlebnis.

Gruppenerlebnisse anderer Art garantieren Ihnen unsere tollen Gewinnspielpreise: Diesmal gibt es einige der besten und beliebtesten Gesellschaftsspiele für lange Feiertagsabende sowie tolle Bücher zu gewinnen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine besinnliche und erholsame Weihnachtszeit und einen erfolgreichen Start in das Jahr 2019.

Ihre IKK gesund plus



inhalt

3 in eigener Sache

2019: Weniger Beitrag in der Krankenversicherung

4-5 gesund ernähren

Süße Gefahr – Fakten rund um den Zucker

6-7 regional aktiv

Aktuelle Berichte und Ankündigungen zu Aktionen sowie Veranstaltungen in den Regionen

8-9 gesund leben

FitMix Trend – Bewegung, die sich doppelt auszahlt

10 auf einen Blick

Rückkehr zur paritätischen Versicherung | eGK 2.0: Achten Sie auf die Gültigkeit

11 selbst verwaltet

Eine starke Selbstverwaltung ist wichtig | Pflegeversicherung – Beitrag steigt zum 01.01.2019

12 weihnachtliches

Weihnachten – seine Gedichte & seine Bräuche

13 rätseln & gewinnen

Weihnachts-Quiz mit vielen Preisen: Bücher, Gesellschaftsspiele

14 online informiert

Das Lymphsystem – Abfalltransport durch den Körper

15 gesunde Kids

Die IKK-Muntermacher verlosen 2019 monatlich einen Trikotsatz!

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: Teilnahmeschluss ist der 31.01.2019. 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

2019 bei der IKK gesund plus

Weniger Beitrag in der Krankenversicherung für Mitglieder

Das kommende Jahr wird sicher wieder viele schöne Ereignisse für Sie bereithalten. Worauf Sie sich jetzt schon verlassen können, ist die finanzielle Stabilität bei Ihrer IKK gesund plus. Denn wir gehen nun bereits in das fünfte Jahr mit unserem günstigen Beitragssatz von 15,2 Prozent – und bieten Ihnen dabei weiterhin ein Mehr an Leistung und Service!

Ab 1. Januar 2019 wird darüber hinaus der derzeit allein von Ihnen zu zahlende Zusatzbeitrag zu gleichen Teilen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern getragen, womit sich für Sie als Mitglied der IKK gesund plus eine Entlastung von 0,3 Prozent in der gesetzlichen Krankenversicherung ergibt. Alles Weitere hierzu lesen Sie auf Seite 10 dieses Heftes.

Weniger Beitrag – volle Leistung

Mit dem IKK-Gesundheitskonto bieten wir Ihnen das Extra-Plus für Ihre Gesundheit. Ob Reiseschutzimpfung, Sportmedizinische Untersuchung oder zusätzliche Vorsorgeleistungen – hier steckt mehr für Sie drin. So können Sie osteopathische Behandlungen im Wert von insgesamt 360 Euro nutzen! Besonders gut gefüllt ist das Gesundheitskonto auch für die Kleinsten: Neben einer erweiterten Kariesvorsorge, zusätzlichen Hilfs- und Arzneimitteln bei Neurodermitis sowie Vorsorgeuntersuchungen, warten weitere Top-Leistungen auf Ihren Nachwuchs. Sie werden im neuen Jahr Eltern? Dann ist der IKK-Babybonus genau das Richtige für Sie! Wir belohnen Sie und Ihr Baby für die Teilnahme an Vorsorgeleistungen mit 100 Euro.

Weniger Beitrag – voller Service

Mit unserem vielfältigen Serviceangebot bieten wir Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, Kontakt mit uns aufzunehmen. So erreichen Sie uns ganz bequem vor Ort in einer unserer 39 Geschäftsstellen, per eMail, per Videotelefonie und natürlich rund um die Uhr über unsere kostenlose Servicehotline. Unsere Mitarbeiter sind stets für Ihre Fragen und Wünsche zur Stelle, um Sie in allen gesundheitlichen Belangen zu unterstützen. Dies tun wir auch mit vielen Zusatzangeboten: Über den Arztterminservice vereinbaren wir für Sie einen Termin bei einem Facharzt in Ihrer Nähe und unsere Hotline „Infomedikk“ beantwortet Ihre medizinischen Fragen.

Sie wollen uns schnell und unkompliziert Ihren Krankenschein zukommen lassen? Seit diesem Jahr können Sie dies auch digital! Melden Sie sich einfach im IKK-Webcenter an und laden Sie Ihre AU-Bescheinigung als Datei hoch. Nutzen Sie auch alle weiteren Vorteile unserer Internetfiliale – registrieren Sie sich noch heute!

Mitglieder werben – selbst profitieren

Empfehlen Sie uns in der Familie oder bei Freunden und Bekannten weiter! So profitieren alle von „Mehr Leistung.“ und „Mehr Service.“ sowie vom günstigen Beitragssatz der IKK gesund plus!

Werben Sie neue Mitglieder für unsere Versichertengemeinschaft und wir zahlen Ihnen für jedes neu geworbene Mitglied 25 Euro. Fordern Sie einfach Ihr Werberpaket an und füllen Sie den Antrag mit dem neuen Mitglied aus. Nach erfolgter Anmeldung durch den Arbeitgeber des neuen Mitglieds überweisen wir Ihnen Ihre Prämie. Für jedes weitere neue Mitglied erhalten Sie die Prämie selbstverständlich auch.

Mitgliederwerbung

Empfehlen Sie uns weiter und erhalten Sie 25 Euro für jedes neu geworbene Mitglied!

☎ 0800 8579840

24/7 zum Nulltarif

🌐 www.ikk-gesundplus.de/mwm
WebCode: 10105



Süße Gefahr

Fakten rund um den Zucker



Fakt ist: Zu viel Zucker ist ungesund. Eine bewusste Ernährung und der Umgang mit dem süßen Stoff sind heutzutage so normal wie Zähneputzen. Doch die Versuchung lockt tagtäglich und Zucker versteckt sich fast überall. Übertreiben sollten Sie es mit dem Konsum jedoch nicht.

Zur Geschichte des Zuckers

Zucker wird schon seit Jahrtausenden von den Menschen genutzt und genossen. Jedoch war es ausschließlich der Rohrzucker, der lange Zeit als süße Quelle herhielt. Ursprünglich kommt Rohrzucker aus der pazifischen Inselwelt Melanesiens, welche nördlich von Australien liegt. Vor über 10.000 Jahren gelangte er von dort nach Indien und Persien. Mit den Expeditionen und Kreuzzügen im Mittelalter fand er seinen Weg nach Europa und von hier mit der Entdeckung Amerikas in die Karibik. Durch die klimatischen Bedingungen dort war es ein ideales Anbaugelände und die Produktion stieg.

Mitte des 18. Jahrhunderts züchtete man in Europa die Zuckerrübe und erste Fabriken entstanden. Napoleon Bonaparte blockierte während des Krieges mit England die Handelswege mit Zuckerrohr aus der Karibik und ließ mehr Fabriken für die Gewinnung aus Rüben bauen. Die europäische Zuckerindustrie entstand.

Besonders flüssiger Zucker ist gefährlich

Mal ehrlich: Trinken Sie Cola schon zum Frühstück? Oder Limonade? Oder eine süße Schorle? Viele müssten „ja“ sagen, denn wir Deutschen nehmen mehr Zucker durch Softdrinks als über Süßigkeiten zu

uns. Laut einer Studie lag der Pro-Kopf-Verbrauch im Jahr 2016 bei durchschnittlich 26 Gramm Zucker pro Tag – und das nur mit Erfrischungsgetränken. Bei Schokolade waren es lediglich 18 Gramm.

Dabei empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag zu sich zu nehmen. Ein Glas Cola (250 ml) enthält aber bereits 27 Gramm. Rechnet man zu diesem ein Glas – wobei es ja meist nicht bei einem bleibt – noch die normalen Nahrungsmittel und 2-3 Stückchen Schokolade hinzu, wird deutlich, wie schnell das Doppelte oder Dreifache der empfohlenen Tageszufuhr erreicht ist.

Der IKK e.V. – die politische Vertretung aller IKK'n in Berlin – setzt sich verstärkt für klare gesetzliche Regelungen ein, die den Zuckergehalt reduzieren und den Konsum von gesünderen Alternativen wie Wasser fördern.

www.ikkev.de

Versteckter Zucker

Häufig findet man auf Produktverpackungen nicht unbedingt das Wort „Zucker“ bei den Zutatenlisten. Meist steht dort Saccharose oder Glukosesirup, was im Grunde nur andere Bezeichnungen für raffinierten Industriezucker sind. Im Alltag lauern viele Fallen in Lebensmitteln, die eigentlich gar nicht direkt als süß



Zuckergehalt verschiedener Getränke

Würfelzucker

Energy Drink (200 ml)	8-10 Stücke
Cola (200 ml)	7 Stücke
Orangenlimonade (200 ml)	6 Stücke
Coffee to go (200 ml)	6 Stücke
Eistee (200 ml)	5 Stücke
Apfelschorle (200 ml)	4 Stücke
Weißwein (200 ml)	1 Stück
Mineralwasser (200 ml)	kein Zucker



wahrgenommen werden. Soßenbinder zum Beispiel enthält sehr viele Kohlenhydrate in Form von Milchsucker (Laktose). Selbst fertig verarbeiteter Krautsalat enthält ebenfalls sehr viel Zucker – durchschnittlich 13 Gramm je 100 Gramm Salat. Einige Produkte werben damit, weniger süß zu sein oder keinen Zuckerzusatz zu enthalten. Diese enthalten aber häufig versteckten Zucker in Form von Fruchtsaftkonzentraten, die nicht als üblicher Zuckerzusatz gelten. Also halten Sie die Augen auf und lesen Sie sich die Inhaltsstoffe und die Nährwerttabelle gut durch, denn alles was hier mit der Silbe „-ose“ endet, ist Zucker.

Die schädliche Wirkung des Zuckers

Obst und Gemüse enthalten von Natur aus einen gewissen Anteil Zucker. Darüber hinaus nimmt man jedoch auch Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe auf, die zur Verarbeitung wichtig sind. Also ein gesunder Mix aus allem, was für die Gesundheit gut ist.

Nimmt man jedoch den industriell extrahierten Zucker zu sich, fehlen diese wichtigen Nahrungsbestandteile und der Körper muss sich aus den eigenen Reserven bedienen. Es entstehen ein chronischer Mineralstoffmangel und Folgeerscheinungen wie zum Beispiel Karies, Fettsucht, ein schwaches Immunsys-

tem und andere. Neben schlechten Zähnen, Übergewicht und den damit verbundenen Folgeerkrankungen, verursachen Stoffwechselprodukte des Zuckers vor allem Schädigungen des Darmgewebes.

Zuckerersatzstoffe

Stevia, Xylit oder synthetische Süßstoffe finden sich nicht nur bei Diätprodukten, sondern kommen auch mehr und mehr beim täglichen Kochen und Backen zum Einsatz. Sie alle haben einen großen Vorteil gegenüber dem herkömmlichen Zucker – sie haben keine oder kaum Kalorien und einen deutlich geringeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Außerdem fördern sie nicht die Entstehung von Karies.

Doch es gibt auch Nachteile und wer nach einem geeigneten Zuckerersatz sucht, kann bei den vielen Begrifflichkeiten leicht die Übersicht verlieren, denn Süßstoffe, Zuckeraustausch- und Ersatzstoffe sind nicht dasselbe.

Im Internet weiterlesen!

Wissen Sie, wie viele Namen Zucker hat? Das sollten Sie aber, denn in der Zutatenliste vieler Lebensmittel versteckt sich Zucker, der nicht auf den ersten Blick erkannt wird. Neugierig? Auf unserer Internetseite beantworten wir die Fragen!



Aktuelle Broschüre

Nährwert-ABC

bestellen:

☎ 0800 8579840

24/7 zum Nulltarif

🌐 www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 12905

Internet

🌐 www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13332





Sieger der Herbstspiele 2018 Wolmirsleben und Quellendorf

Die Muntermacher der IKK gesund plus und radio SAW brachten mit den Herbstspielen Farbe in den sonst so grauen Monat November! Die zweiwöchige Aktion Anfang November sorgte für viel Spaß und gute Stimmung, moderiert vom beliebten Radiomann Warren Green. Bewerben konnten sich alle Orte auf www.radiosaw.de für einen Nachmittag mit dem radio SAW-Showtruck und vielen weiteren Aktionsständen.

Zu den sportlichen Wettspielen

traten zehn kleinere Orte gegeneinander an und gaben alles bei Tonnentennis, Torwandschießen, Büchsenwerfen und Superquiz, um das sportlichste Dorf Sachsen-Anhalts zu werden. Und das war noch nicht alles, denn auch für das leibliche Wohl war mit heißen und kalten Speisen wie auch Getränken gesorgt.

In 2018 gab es überraschend nicht nur einen, sondern zwei Gewinner, die sich aufgrund ihres Punktegleichstands den ersten Platz teilten.

Foto: Holger Tapper (links) und Warren Green, die Moderatoren der Herbstspiele 2018

Die Orte Wolmirsleben und Quellendorf konnten sich jeweils über einen neuen Trikotsatz für eine Nachwuchsmannschaft im Ort freuen.

Wir wünschen den Gewinnern viele sportliche Erfolge im neuen Mannschaftsoutfit.

„Mission: Ausbildung“ Ausbildungsinitiative bringt auch 2019 Unternehmen und Schulabgänger zusammen

Gemeinsam mit radio SAW und ENERGY Bremen bietet die IKK gesund plus auch im neuen Jahr eine gemeinsame Ausbildungsplattform an. Unter dem Motto „Mission: Ausbildung“ können Schulabgänger ihren Traumjob suchen. Dazu rufen wir Unternehmen auf, ihre freien Ausbildungsplätze zu melden und stellen diese dann auf unseren Plattformen übersichtlich zur Verfügung.

Mit Hilfe der Filter kann der perfekte Ausbildungsplatz ganz in der Nähe gefunden und eine Bewerbung direkt an das Unternehmen geschickt werden. Ob im Handel, Handwerk oder der Pflege – hunderte Arbeitgeber sorgen dafür, dass hier jeder Bewerber seinen Interessen und Neigungen entspre-

chend fündig wird. Alles Wissenswerte zu den Themen Bewerbung und Ausbildung finden Sie übrigens auch in unserer passenden Broschüre „Berufsstart perfekt“.

www.ikk-gesundplus.de



Foto: IKK gesund plus

Foto: IKK gesund plus

© VedimGutvica / Fotolia



© Somikow / Fotolia

Das Team der IKK gesund plus wünscht Ihnen ein frohes Fest und ein gesundes neues Jahr

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der IKK gesund plus wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Weihnachtsfest sowie einen gesunden Start in das neue Jahr! Auch in diesem Jahr möchten wir uns bei Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken.

Für Ihre Fragen und Anliegen stehen wir Ihnen in unseren 39 Geschäftsstellen zwischen den Feiertagen zur Verfügung. Bitte beachten Sie die Hinweise zu teilweise eingeschränkten Öffnungszeiten. Unser IKK-Servicetelefon erreichen Sie 24/7 zum Nulltarif unter 0800 8579840.

IKK gesund plus unterstützt Gesundheitsstudie Erste Befragung bei Halberstädter Schülern

Die Europaschule „Am Gröpertor“ in Halberstadt stand am 13.11.2018 im Mittelpunkt einer repräsentativen Befragung zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Sachsen-Anhalt, die im Kontext der internationalen Studie „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)“ erfolgte. Die Schüler der 5., 7., und 9. Klassen helfen durch ihre Informationen mit, einen Überblick über die derzeitige Gesundheit und Lebenssituation der Heranwachsenden in Sachsen-Anhalt zu gewinnen.

Die IKK gesund plus unterstützt diese bedeutende Studie. Die Verantwortung der deutschlandweiten

HBSC-Studie sowie die Repräsentativerhebung in Sachsen-Anhalt obliegt dem Institut für Medizinische Soziologie (IMS) der Medizinischen Fakultät an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

Uwe Schröder, Vorstand der IKK gesund plus, misst im Sinne einer frühzeitigen Prävention den Studienergebnissen eine hohe Bedeutung bei: „Die Ergebnisse werden eine Bandbreite gesundheitsrelevanter Indikatoren für das Wohlbefinden und die Bedingungen des möglichst gesunden Aufwachsens von Kindern und Jugendlichen bieten. Sie sollen genutzt werden, um Ansatzpunkte für die Prävention und Gesund-



Foto: IKK gesund plus

Bild v.l.n.r.: Schulleiter Björn Ahlsleben, Projektmitarbeiterin IMS Kristina Heilmann, Schüler Omar Triki, Pressesprecher IKK gesund plus Gunnar Mollenhauer, Schülerin Lena Jonas, Koordinatorin IMS Dr. Irene Moor

heitsförderung zu identifizieren und bieten uns damit große Chancen, frühzeitig zielgerichtete Vorsorgemaßnahmen gerade im Hinblick auf die Umsetzung des Präventionsgesetzes zu implementieren.“ Ergebnisse dieser umfangreichen Studie stehen ab Sommer 2019 zur Verfügung und wir werden darüber natürlich in einer der nächsten Ausgaben informieren.

gesund leben

FitMix Trend

Bewegung, die sich doppelt auszahlt

Ob Indoor-Cycling, Pilates oder Nordic Walking – der Sport- und Bewegungsbereich entwickelt sich schneller als je zuvor. Viele dieser Sportarten sind nicht länger nur ein Trend, sondern ein fester Bestandteil der Gesundheitsförderung.



Mehr Leistung. Mehr Service.

IKK gesund plus | 19002 Magdeburg
An die Familie von
Michelle Mustermann
Umfassungstraße 85
39124 Magdeburg



ikkgesund plus
» Bonusheft Kids 2019

» Kids Alter: 2 bis 12 Jahre
Bonus: Geldprämie bis max. 100 Euro



Mehr Leistung. Mehr Service.

IKK gesund plus | 19002 Magdeburg
Malik Mustermann
Musterstraße 22
39124 Musterstadt



ikkgesund plus
» Bonusheft Youngsters 2019

» Youngsters Alter: 13 bis 17 Jahre
Bonus: Geldprämie bis max. 200 Euro



Mehr Leistung. Mehr Service.

IKK gesund plus | 19002 Magdeburg
Frieda
Dr. Monika Mustermann
Umfassungstraße 85
39124 Magdeburg



ikkgesund plus
» Bonusheft Classic 2019

» Classic Alter: ab 18 Jahre + familienversicherte Kinder der Geburtsjahre 2018/19
Bonus: Geldprämie bis max. 300 Euro

Unser Premiumkursangebot 2019 für Sie!

Die Einbindung von modernen Bewegungsformen möchten auch wir unterstützen, da hier neben dem „Erlebnis Bewegung“ auch die sozialen Aspekte des miteinander Bewege-ns im Vordergrund stehen. FitMix Trend bietet jedem Teilnehmer das Kennenlernen neuer und innovativer Sportarten, die ein intensives Herz-Kreislauf-Training zur Gesundheitsstabilisierung und Leistungssteigerung sowie zur Aktivierung des Fettstoffwechsels beinhalten. Spaß an der Bewegung und der besondere Kick am Neuen, aber auch etwas Selbstüberwindung spielen über acht bis zehn Kurseinheiten à 60-90 Minuten eine wesentliche Rolle.

Inhalte des Kurses sind zum Beispiel eine Kombination aus den Elementen Spinning, Nordic Walking und Yoga. Pilates und Joggen können ebenso dazugehören wie ein leichtes Hanteltraining. Sie als Versicherter der IKK gesund plus zahlen nur eine geringe

Eigenbeteiligung, meist ca. 10 Euro! Anmeldungen sind bei den IKK-GesundheitsberaterInnen oder online möglich.

Internet:

www.ikk-gesundplus.de/gesundheitsberater
WebCode: 10503



Für jeden etwas dabei-
Treffen Sie Ihre Wahl

Sie trainieren gern in der Gruppe und möchten an vielfältigen, abwechslungsreichen Kursen teilnehmen, die auch Ihre Gesundheit fördern?

Nutzen Sie unser Online-Portal für Gesundheitskurse aller Vertragspartner der IKK gesund plus. Dieses Portal betreiben wir gemeinsam mit der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Hier können Sie bundesweit einen Kurs ganz in Ihrer Nähe finden

und daran teilnehmen – egal ob Sie in Bremen, Magdeburg oder München wohnen. Mit nur wenigen Mausklicks können Sie alle möglichen Gesundheitskurse sowie zugelassene Angebote aus Ihrer näheren Umgebung finden. Gerne unterstützen wir Sie im Vorfeld und informieren Sie über anerkannte Kursanbieter.

Für alle von der Prüfstelle zertifizierten Programme erhalten Sie von uns einen Zuschuss und zahlen nur eine geringe Eigenbeteiligung.

Die Kosten erstatten wir zwei Mal pro Jahr mit bis zu 90 Prozent der anfallenden Kurskosten und bis maximal 80 Euro. Machen Sie mit!

Internet:

www.ikk-gesundplus.de/kursanbieter
WebCode: 10504



Sichern Sie sich Ihren Bonus € **ikk aktiv^{plus}**

Auch 2019 bieten wir Ihnen unser Bonusprogramm

Einfacher, schneller, besser. Nach diesem Motto funktioniert das Bonusprogramm „ikk aktiv plus“ auch 2019. Vom 1. Januar bis zum 31. Dezember können Sie all Ihre Gesundheitsaktivitäten anerkennen lassen. Dazu benötigen Sie lediglich das Bonusheft, welches Sie ganz einfach über unsere Internetseite oder telefonisch bestellen können.

Lassen Sie sich die Teilnahme an den verschiedenen Gesundheitsaktivitäten und Vorsorgeuntersuchungen auf Ihren Bonusschecks bestätigen und reichen Sie diese bei uns ein. Es genügt eine Unterschrift und ein Stempel.

Sie möchten mitmachen?

Bestellen Sie Ihr individuelles Bonusheft für das Jahr bis spätestens zum 31.12. des jeweiligen Bonusjahres und geben Sie direkt bei der Bestellung an, auf welches Konto Sie Ihren Bonusbetrag ausgezahlt haben möchten. Sobald Sie Ihr Heft erhalten haben, nehmen Sie es einfach zu Ihren Aktivitäten mit und reichen die abgezeichneten

Schecks ganz bequem bei uns ein. Bitte beachten Sie, dass das Fristende für das Einreichen der Schecks der 31. Januar des Folgejahres ist.

Alle Maßnahmen mit denen Sie einen Bonus erhalten können und die geltenden Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Internetseite.

www.ikk-gesundplus.de/ikkaktivplus

Bestellen Sie Ihr persönliches Bonusheft!

IKK-Servicetelefon

☎ 0800 8579840
(24/7 zum Nulltarif)

Internet

www.ikk-gesundplus.de/bonusheftbestellung
WebCode: 11101



Internetfiliale:

www.ikk-gesundplus.de/webcenter
WebCode: 12302



Finanzierung der GKV ab 01.01.2019

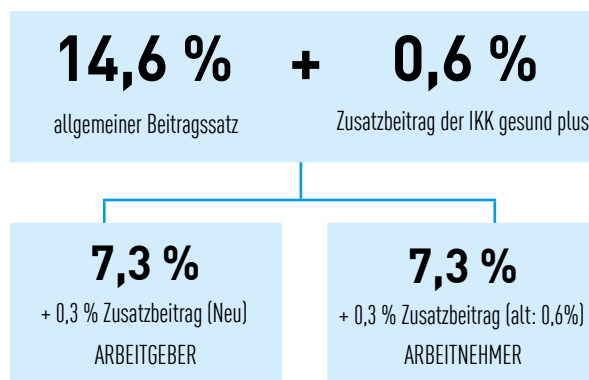
Rückkehr zur paritätischen Versicherung

Ab 2019 zahlen Mitglieder und Arbeitgeber bzw. Rentner und der Rentenversicherungsträger wieder gleich hohe Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung. Dies ist ein Teil des Versichertenentlastungsgesetzes (GKV-VEG), welches am 18.10.2018 vom Deutschen Bundestag beschlossen wurde. Eine Zustimmung durch den Bundesrat war nicht erforderlich.

Im Kern bleibt der bisher paritätisch finanzierte allgemeine Beitragssatz in Höhe von 14,6 Prozent weiterhin bestehen. Die gravierende Änderung umfasst nun aber auch die hälftige Finanzierung des kassenindividuellen Zusatzbeitrags. Für Sie als Mitglied der IKK gesund plus bedeutet dies eine Reduktion Ihres Anteils am Zusatzbeitrag auf nur noch 0,3 Prozent. Ihren bisherigen weiteren Anteil von 0,3 Prozent zahlt ab dem neuem Jahr Ihr Arbeitgeber bzw. der Rentenversicherungsträger. Zum Vergleich: der durchschnittliche Zusatzbeitrag aller Kassen fällt mit 0,9 Prozent deutlich höher aus, als die 0,6 Prozent bei der IKK gesund plus.

Ein kurzer Blick zurück

Mit der neuen Regelung tritt wieder ein Merkmal des bundesdeutschen Sozialversicherungssystems in Kraft, bei dem Arbeitgeber und Arbeitnehmer seit den 1950er Jahren die Beiträge je zur Hälfte schultern. Im Jahr 2005 wurde dies von der damaligen rot-grünen Regierung aufgehoben: Arbeitnehmer wurden per Gesetz verpflichtet, einen Sonderbeitrag



von 0,9 Prozent zusätzlich zum allgemeinen Beitragssatz zu zahlen. Im Jahr 2015 bestätigte dann die nun amtierende schwarz-rote Regierung dieses Prinzip: Der von Arbeitgebern und Arbeitnehmern je zur Hälfte zu finanzierende Beitragssatz für die gesetzliche Krankenversicherung wurde auf 14,6 Prozent festgeschrieben. Darüber hinaus gehende Kosten – der so genannte Zusatzbeitrag – mussten von nun an allein von den Mitgliedern aufgebracht werden.

Das neue GKV-VEG sieht weiterhin auch eine Entlastung Kleinselbstständiger vor, deshalb werden freiwillig versicherte Selbstständige ab dem kommenden Jahr bei den Mindestbeiträgen den übrigen freiwillig Versicherten gleichgestellt. Damit wird der Mindestbeitrag für die Krankenversicherung für diesen Personenkreis von jetzt ca. 334 Euro auf dann ca. 152 Euro mehr als halbiert.

Elektronische Gesundheitskarte 2.0

Achten Sie auf die Gültigkeit!

Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) wird laufend mit neuen Funktionen und Sicherheitsmerkmalen versehen. Deshalb werden allein aus (sicherheits-)technischen Gründen häufig neue Karten ausgegeben.

Erhalten Sie von uns eine Karte zugesandt, ist nur noch diese gültig.

Andere, ältere Karten können dann nicht mehr benutzt werden – unabhängig davon,

welches Ablaufdatum auf diesen aufgedruckt ist. Sie sollten daher darauf achten, stets nur die

zuletzt zugesendete Gesundheitskarte zu verwenden, damit Probleme in der Arztpraxis vermieden werden.

Höhere Sicherheitsanforderungen – neue Karten

In regelmäßigen Abständen bewertet das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) die Verfahren neu, die die Funktionen der Gesundheitskarte absichern. So hat das BSI den Einsatz von Verschlüsselungstechniken, die bei bestimmten Karten (G1 plus-Karten) verwendet werden, auf Ende des Jahres 2018 befristet. Ab dem 1. Januar 2019 sind daher alle Karten

der ersten Generation (G1-Karten) nicht mehr gültig. Versicherte der IKK gesund plus wurden bereits rechtzeitig mit Karten der neuesten Generation ausgestattet.

Wichtig: Ab 1. Januar 2019 gelten nur noch G2-Karten

Mit Beginn des neuen Jahres können Sie dann nur noch eine Karte der 2. Generation – eine so genannte G2-Karte – benutzen. Sie besitzt die notwendigen Zertifikate und entspricht höchsten Sicherheitsstandards. Kennzeichnend sind diese an dem Kürzel „G2“, das rechts oben unter dem Schriftzug „Gesundheitskarte“ aufgedruckt ist. Damit auch im nächsten Jahr beim Arzt alles glatt läuft, sollten Sie also unbedingt ihre aktuellste G2-Karte – und nur diese – benutzen.



Der Verwaltungsrat informiert

Eine starke Selbstverwaltung ist wichtig

Vor einigen Tagen wurde das 100-jährige Jubiläum der Tarifaufonomie und des Sozialpaktes mit dem 1918 getroffenen Abkommen zwischen Gewerkschaften und Arbeitgebern begangen. Seit der Gründung der Sozialpartnerschaft hat sich an der Bedeutung nicht viel geändert.

Die paritätische Selbstverwaltung aus Versicherten- und Arbeitgebervertretern ist auch bei der IKK gesund plus gelebte Praxis. Und das ist gut so, denn sie bildet die Basis um unterschiedliche Interessen zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern frei auszugleichen. Der Verwaltungsrat wird von Ihnen, als Versicherte gewählt und besteht aus ehrenamtlichen Mitgliedern. Diese Wahl erfolgt über Listen. Auch Gewerkschaften machen eigene Aufstellungen, auf denen sich Gewerkschaftsmitglieder, die in der jeweiligen Krankenkasse sind, zur Wahl stellen. Ist der Verwaltungsrat der Krankenversicherung gewählt,

ist es zum Beispiel seine Aufgabe, den Haushalt zu beschließen. Was für Sie als Versicherte aber vor allem interessant ist: Die Selbstverwaltung entscheidet unter anderem auch über Höhe und Art der Zusatzleistungen, die die Krankenkasse übernimmt.

Eine starke, gut funktionierende Selbstverwaltung ist daher enorm wichtig. Allerdings werden die Aufgaben in der Gesundheitspolitik im Sinne einer praxisorientierten Umsetzung für die Solidargemeinschaft immer komplexer. Dabei muss angepasst werden, dass die Politik diese beschriebene Sozialpartnerschaft und deren Handlungsspielräume nicht beschneidet.

Wir als Verwaltungsrat der IKK gesund plus betrachten daher einige Bestrebungen in der Gesetzgebung mit Sorge. So sehen wir Lockerungen im Rahmen der Reform zu den Sozialwahlen, zum Beispiel Anforde-



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

Foto: IKK gesund plus

rungen an die Listenträger abzusenken, als bedenklich. Des Weiteren erhält das Bundesgesundheitsministerium stärkere Aufsichtsbefugnisse, welche in das hohe Gut der Selbstverwaltung eingreift. Dabei sollte diese doch eher bestärkt werden, da sie die Verantwortung für eine stabile Gesundheitsversorgung trägt. Die seit längerer Zeit fortschreitende Einschränkung von Handlungsspielräumen kann nicht die Antwort auf die zukünftigen Herausforderungen der Gesellschaft sein. Denn es geht letztendlich um das hohe Gut der Selbstverwaltung, das Mitbestimmungsrecht der Bürger, um Ihr Recht als Versicherte.

Pflegeversicherung

Beitrag steigt zum 01.01.2019

Das Bundeskabinett hat am 10.10.2018 dem Gesetz zur Anpassung des Beitragssatzes in der sozialen Pflegeversicherung 2019 zugestimmt und damit beschlossen, dass der Beitragssatz um 0,5 Prozent zum 01.01.2019 angehoben wird.

Durch die beschlossene Beitragssatzerhöhung liegt der Beitragssatz ab Januar bei 3,05 Prozent, welcher paritätisch von den Arbeitnehmern und Arbeitgebern finanziert wird. Rentner und Selbstständige haben, wie bisher, den gesamten Beitragssatz zur Pflegeversicherung allein zu tragen.

Zu diesem Beitragssatz kommt für kinderlose Versicherte ab dem vollendeten 23. Lebensjahr der Kinderlosenzuschlag in Höhe von 0,25 Prozentpunkten. Der Kinderlosenzuschlag ist von diesen Versicherten stets alleine zu leisten.

Der Hintergrund

Die Leistungen für Pflegebedürftige wurden in den letzten Jahren deutlich ausgeweitet, zuletzt mit dem Pflegestärkungsgesetz II. Hier wurden u.a. die bisherigen Pflegestufen in Pflegegrade umgewandelt. Neben den erweiterten und verbesserten Leistungen führt ebenso die demographische Entwicklung zu immer weiter steigenden Ausgaben bei der Pflegeversicherung. Im Jahr 2017 gab es im Vergleich zu Ende 2013 über 700.000 Pflegebedürftige mehr und die Ausgaben der sozialen Pflegeversicherung stiegen in dieser Zeit um über 12 Milliarden Euro auf 35,5 Milliarden an. Weiterhin werden für die stetig steigende Zahl der Pflegebedürftigen in den kommenden Jahren auch zusätzliche Pflegekräfte benötigt. Wie wichtig eine gute Pflege ist, wird jeder schätzen lernen, wenn er in die Situation kommt, auf Hilfe angewiesen zu sein. Dann tut es gut, sich auf eine gute und menschenwürdige Pflege verlassen zu können.

Weihnachten

seine Gedichte & seine Bräuche



Schenken

Schenke groß oder klein,
Aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten
Die Gaben wiegen,
Sei dein Gewissen rein.

Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei
Was in dir wohnt
An Meinung, Geschmack und Humor,
So dass die eigene Freude zuvor
Dich reichlich belohnt.

Schenke mit Geist ohne List.
Sei eingedenk,
Dass dein Geschenk
Du selber bist.

(Joachim Ringelnatz)

Neben Ostern zählt Weihnachten zu den wichtigsten christlichen Feiertagen. Im Laufe der Jahrhunderte hat sich eine Vielzahl von Bräuchen entwickelt, zu denen auch Weihnachtslieder und Weihnachtsgedichte gehören.

Obwohl das Fest für die Christen einen ganz besonderen Stellenwert besitzt, geht dessen Geschichte weiter zurück als die des Christentums. Das germanische Fest der Wintersonnenwende fällt auf den 25. Dezember. Die alten Ägypter huldigten ihren Göttern ebenfalls um dieses Datum herum, so dass auch die Römer dies als Geburtstag ihres Sonnengottes Sol ansahen. Jahrhundertlang feierten die Menschen also wichtige Feste an diesem Datum. Kirchenoberhäupter beanspruchten diese Feste später für sich, um die Menschen vom Christentum zu überzeugen und so erklärten sie die Tage um die Geburt Jesu zum Weihnachtsfest.

Heutzutage gehören zahlreiche Bräuche und Traditionen zum Weihnachtsfest, zum Beispiel der Tannenbaum, die Krippe mit dem Jesuskind oder die Weihnachtsmärkte. Für die Kinder kommt das Christkind bzw. der Weihnachtsmann, um Geschenke zu verteilen. Dafür trugen sie ihm ein Lied oder ein Gedicht vor, die dadurch ein fester

Bestandteil der Weihnachtszeit wurden. Viele Dichter haben besonders im 18. und 19. Jahrhundert die Schönheit des Weihnachtsfestes in ihre Gedichte einbezogen. So sind in diesem Zeitraum besonders viele davon entstanden. Auch die Weihnachtslieder, die bis dahin ausschließlich in kirchlichen Litaneien gesungen wurden, drangen mehr und mehr zum Bürgertum durch und hielten in Gaststuben und Wohnhäusern Einzug. So wurden auch Lieder aus anderen Sprachen ins Deutsche übernommen. „O du fröhliche“ zum Beispiel geht auf die Melodie des italienischen Liedes „O sanctissima“ zurück. Veröffentlicht wurde es 1816 von einem Weimarer Schriftsteller, der es für ein Waisenhaus schrieb. „Stille Nacht, Heilige Nacht“ ist das wohl bekannteste Weihnachtslied und sogar von der UNESCO als Kulturgut geschützt. Ur-aufgeführt wurde es 1818 in Oberndorf bei Salzburg und ist bis heute in mehr als 60 Sprachen übersetzt worden.

Quiz

1. Bezeichnung für die Vorweihnachtszeit.
2. Er geht den Nüssen an den Kragen.
3. Hier befindet sich der bekannteste Weihnachtsmarkt Deutschlands.
4. Diese Frucht findet man auf jedem bunten Teller.
5. Sie gibt Marzipan den tollen Geschmack.

Beantworten Sie die Fragen in unserem Weihnachts-Quiz richtig und tragen Sie die Buchstaben von oben nach unten ein. In der markierten Zeile ergibt sich die Antwort auf unsere Weihnachtsfrage:

Das Lösungswort senden Sie uns per eMail oder per Post.
Wir wünschen allen Teilnehmern viel Glück!

IKK gesund plus
Weihnachts-Quiz
39092 Magdeburg

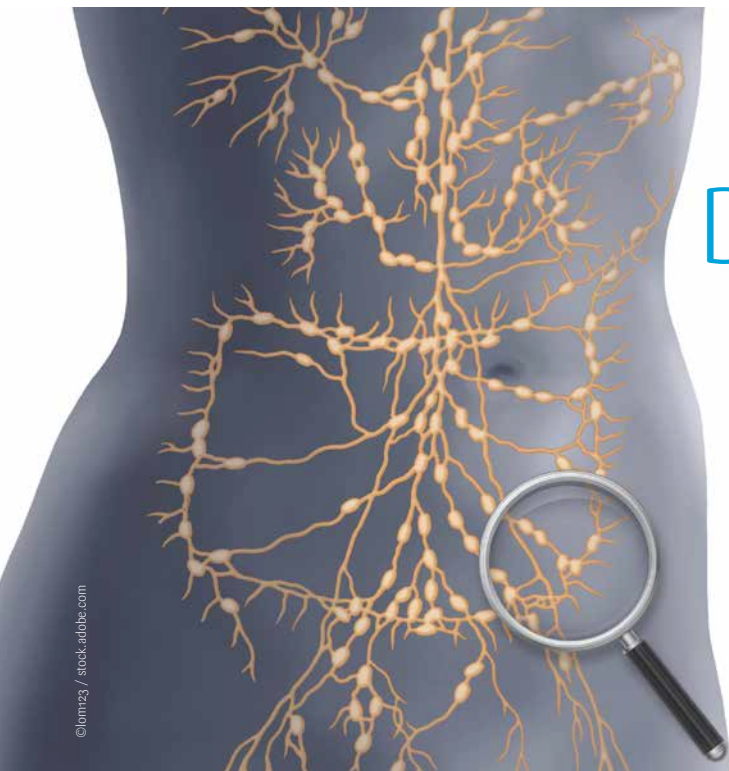
oder einfach per eMail an:
redaktion@ikk-gesundplus.de

Gewinner der
Ausgabe 03/2018

Je ein **Drachen-Bastelset** haben
Frau Katja S. aus Schwerin und
Frau Vanessa S. aus
Bremerhaven gewonnen!

Herzlichen Glückwunsch!





Das Lymphsystem

Abfalltransport durch den Körper

Neben dem Blutkreislauf ist dieses System das zweite wichtige Zirkulationsorgan des Körpers. Doch warum ist es so wichtig? Was sind Lymphknoten und Lymphozyten? Was passiert, wenn das System durcheinander gerät?

Fehlfunktionen des Lymphsystems

Rund vier Prozent der Menschen in Deutschland haben Probleme mit dem Fluss des Lymphsystems. Meist kommt dies von entfernten Lymphknoten auf Grund einer Krebserkrankung. Dabei werden häufig auch die Bahnen durchtrennt und ein ordnungsgemäßer Abfluss ist nicht mehr gegeben. Es entstehen so genannte Lymphödeme, also Flüssigkeitsablagerungen. In der Regel bilden sich diese in den Beinen. Darüber hinaus gibt es auch angeborene Störungen. Dazu gehört eine Fettverteilungsstörung. Grund dafür sind zu wenige Lymphgefäße oder ein zu träger Fluss. Bei diesem, umgangssprachlich als „Reiterhose“ bezeichneten, Leiden lagert sich in den Oberschenkeln und Hüften übermäßig viel Fett an. In dem gut durchbluteten Gewebe sammelt sich sehr viel Lymphflüssigkeit, deren Abtransport die Gefäße auf Dauer stark belastet. Die Funktionsfähigkeit lässt im Laufe der Jahre nach und es entstehen Flüssigkeitsablagerungen. Mehr zu den „Abwasserkanälen“ des Körper erfahren Sie auf unserer Internetseite. Klicken Sie rein!

www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13133



Kalte Füße – Sagen Sie den Eiszapfen den Kampf an

Sobald die Temperaturen im Herbst fallen, steigt auch die Gefahr für kalte Füße. Meist ist dies eine ganz normale Reaktion. Doch manchmal hat es auch gesundheitliche Gründe. Fest steht: Kalte Füße sind immer unangenehm. Lesen und probieren Sie unsere Tipps, die Ihnen richtig einheizen.

» WebCode: 13122



Unterstützung fürs Immunsystem

Unser Immunsystem ist die Schutzpolizei des Körpers. Es sorgt dafür, dass Viren und Krankheitserreger abgewehrt werden und wir trotz Angriffen von außen fit bleiben. Durch verschiedene Faktoren wird es jedoch geschwächt.

» WebCode: 13125



Die Gewinner unseres Online-Gewinnspiels „Baby- und Kinderbetten“ sind Frau Eike M. aus Welbsleben (Nachtlcht), Frau Henrike V. aus Laatzen (Matratzenauflage) und Frau Catharina W. aus Blankenburg (Bettwäsche). Herzlichen Glückwunsch!

Bestandteile und generelle Aufgaben

Das ganze Lymphsystem kann man mit dem des Blutkreislaufs vergleichen, es gibt Bahnen ähnlich den Venen und Arterien, die den ganzen Körper durchziehen. An wichtigen Punkten dieser Bahnen befinden sich die Knoten. Zum Beispiel am Hals, in den Achseln, in der Leisten- und den Armbeugen sowie Kniekehlen. Hinzu kommen noch die Milz, der Thymus, die Mandeln im Rachenraum sowie lymphatisches Gewebe im Darm (Peyer-Plaques) und Wurmfortsatz.

Im Wesentlichen hat das System drei Aufgaben. Als Bestandteil des Immunsystems wirkt es bei der körpereigenen Abwehr von Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern sowie Fremdkörpern und krankhaft veränderten Körperbestandteilen (z.B. Tumorzellen) mit. Es reguliert das Flüssigkeitsvolumen in den Zellzwischenräumen, indem es diese Flüssigkeit aufnimmt und abtransportiert. Außerdem befördert es Nahrungsfette.

Wir machen munter!

Die IKK-Muntermacher verlosen 2019 monatlich einen Trikotsatz

Sie kennen eine Kindermannschaft, die einen neuen Trikotsatz benötigt? Dann sind Sie bei der IKK gesund plus genau richtig! Ab 2019 setzen wir das erfolgreiche Engagement für Kinder fort und rufen im Rahmen der Initiative „Muntermacher.“ eine weitere Trikotaktion ins Leben. Mit dieser Aktion werden junge Sportlerinnen und Sportler unterstützt und so das Bewegungsverhalten und Engagement von Kindern in Sportvereinen gefördert.

Wir möchten dem allgemeinem Trend entgegenwirken, demnach sich Kinder in ihrer Freizeit immer weniger bewegen. Mannschaftssport bringt einen hohen Spaßfaktor, stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und hält fit. Außerdem ist er ein toller Ausgleich zur geistigen Arbeit in der Schule, baut Stress ab und fördert das Selbstbewusstsein der Kids.

Die IKK gesund plus verlost ab Januar 2019 für ein Jahr monatlich einen kompletten Trikotsatz an Sportvereine. Mannschaften der Altersklassen F bis D (in der Altersstufe von sieben bis zwölf Jahren) jeglicher Teamsportarten können sich hierfür bewerben. Die Anzahl der Trikotsätze ist auf max. 14 Spieler und, je nach Sportart, zwei Torhüter begrenzt. Alle Trikots erhalten einen Werbeaufdruck der Aktion „Muntermacher“.

So geht's!

Als Trainer, AG-Leiter oder engagierte Eltern können Sie Ihre Kindermannschaft für die Aktion ganz einfach online unter www.ikk-muntermacher.de anmelden. Beachten Sie dabei bitte unsere Teilnahmebedingungen. Der Einsendeschluss ist der 31.12.2019. Bis Dezember nächsten Jahres verlosen wir jeden Monat die Aus-

stattung für ein Team. Die Gewinner werden von uns schriftlich benachrichtigt und auf der Muntermacher-Webseite mit Bild in den neuen Trikots vorgestellt. Machen Sie mit!

www.ikk-muntermacher.de



Pfiffige Ideen für gesunde Kids – ein Rückblick auf unsere „Muntermacher“- Initiative 2018

Ein ganzes Jahr läuft nun schon unsere Aktion für die besten Gesundheitsideen. Dabei konnten sich Grundschulen und Horteinrichtungen mit ihren nachhaltigen Vorschlägen bei uns melden und wurden mit bis zu 3.000 Euro von uns gefördert. Die Idee dahinter ist, dass Kinder schon früh eine gesunde Lebensweise lernen sollen. Dabei geht es um verschiedenste Bereiche – vom richtigen Umgang mit Medien, über Stressbewältigung bis hin zu besserer Ernährung und mehr Bewegung.

Pro Quartal wurden drei der besten Konzepte ausgewählt und prämiert. Darunter waren Vorschläge wie etwa die Gründung einer Arbeitsgemeinschaft (AG) zum gemeinsamen Kochen inkl. Wissensvermittlung zu den Nahrungsmitteln und Kräuterzucht oder eine sportliche Gestaltung des Hortalltages, um neue Sportarten kennen zu lernen.

Wir sind froh über den großen Zuspruch sowie die tollen Konzepte und Ideen und freuen uns darüber, bereits sechs Konzepte aktiv zu unterstützen.



Internet

Haben Sie weiterhin pfiffige Ideen, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir beraten Sie gern in der Umsetzung von Settingprojekten.

www.ikk-muntermacher.de



ikk service plus:

- ☎ 0800 8579840
- 🌐 www.ikk-gesundplus.de
- ✉ info@ikk-gesundplus.de
- 💬 skype: ikk.gesundplus

Sie möchten in der Familie nur noch ein IKK-Gesundheitstelegramm erhalten? Nutzen Sie unseren QR-Code oder rufen Sie uns an!



© deagrez / Fotolia

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!

Fordern Sie noch heute Ihr Werberpaket an!
Hotline

☎ 0800 8579840
(24/7 zum Nulltarif)

Internet

🌐 www.ikk-gesundplus.de/mwm
WebCode: 10105



Mehr Leistung. Mehr Service.