

01 gesund plus²⁰¹⁹

Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

IKK-Gesundheitstelegramm



Frühstück Guter Start in den Tag oder überflüssiger Dickmacher?

Frühstück

Für viele ist es die wichtigste Mahlzeit des Tages. Frühstück kann ein echter Kickstarter für den Tag und den Stoffwechsel sein.

Innovative Patientenbetreuung

Mit dem Projekt „IKK IVP“ bieten wir in Sachsen-Anhalt für ausgewählte Diagnosen einen persönlichen Service für Patienten und deren Angehörige an.



Mehr Leistung. Mehr Service.

editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

haben Sie Ihre guten Vorsätze für das neue Jahr eingehalten? Wir von der IKK gesund plus haben dies auf jeden Fall getan und uns um ein noch besseres Gesundheitsangebot gekümmert. Herausgekommen ist eine völlig neue und innovative Art der Patientenbetreuung – unser Projekt „IKK IVP“. Dieses neuartige Angebot möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe ausführlich vorstellen.

Nicht ganz so neu hingegen ist die schöne Tradition des Spazierganges zum bevorstehenden Osterfest. Die Natur erwacht von neuem und der Frühling hält Einzug – ganz wie es Goethe in seinem berühmten Gedicht beschreibt. Eine ideale Gelegenheit, um die Wanderschuhe zu schnüren und die ersten Sonnenstrahlen im Freien zu genießen.

Vorher sollten Sie sich natürlich stärken. Am besten geht dies mit einem gesunden und ausgewogenen Frühstück. Wie das am besten aussieht und weshalb Sie Ihrem Körper damit etwas Gutes tun, zeigen wir Ihnen in dieser Ausgabe. Außerdem haben wir uns zu diesem Thema wieder eine tolle Aktion einfallen lassen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Ihre IKK gesund plus



inhalt

3 in eigener Sache

Leserbefragung 2019
im Internet

4-5 gesund leben

Frühstück – Guter Start
in den Tag oder überflüssiger
Dickmacher?

6-7 regional aktiv

Aktuelle Berichte und Infos
zu Aktionen sowie Veranstaltungen
in den Regionen

8-9 koordiniert versorgt

Innovative Patientenbetreuung
Projekt „IKK IVP“ vorgestellt

10 auf einen Blick

neue Therapieform für Migrärepatienten;
Veröffentlichung des
Vorstandsgehaltes

11 selbst verwaltet

Bundestag beschließt Terminservice-
und Versorgungsgesetz;
Check-up 35 – Neues Untersuchungsintervall
mit veränderten Schwerpunkten

12 frühlingshaftes

Der Osterspaziergang – auf den
Pfad eines literarischen Klassikers

13 rätseln & gewinnen

Oster-Sudoku – Gewinnen Sie 3 x 1
große Picknickdecke für die Familie

14 online informiert

Staub bis Feinstaub – Belastungen
im Berufsalltag

15 gesunde Kids

Monatlich ein Trikotsatz von den
IKK-Muntermachern gewinnen!

Impressum: Herausgeber: IKK gesund plus, 39124 Magdeburg, Umfassungsstraße 85, Redaktion und Gestaltung: Fachbereich Marketing, redaktion@ikk-gesundplus.de, Bildnachweis: IKK gesund plus, fonline.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 30.04.2019. 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

Leserbefragung Druck- & Digitalangebote

Stillstand bedeutet Rückschritt –
deshalb entwickeln wir nicht nur unser Angebot und unsere Leistungen weiter, sondern auch die Kundenzeitschrift, die Sie gerade in den Händen halten.

Bereits seit vielen Jahren gewähren wir Ihnen mit unserem Gesundheitstelegramm einen Einblick in die Vielfalt unserer Angebote und informieren Sie über wichtige Themen rund um die Gesundheit, Ernährung, Bewegung und unsere Leistungen. Es ist unser Anliegen, uns stetig zu verbessern und das Magazin noch stärker an Ihren Wünschen und Interessen auszurichten.

Hierbei sind Sie gefragt!

Wir haben auf unserer Internetseite eine Onlinebefragung eingerichtet, über die Sie aktiv Ihr künftiges Gesundheitstelegramm mitgestalten können.

Die Onlinebefragung zum IKK-Gesundheitstelegramm wird selbstverständlich anonym durchgeführt. In einer unserer nächsten Ausgaben werden wir über die Ergebnisse der Befragung berichten und vielleicht schon das Eine oder Andere von Ihren Anregungen umgesetzt haben.

Jetzt mitmachen – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Internetbefragung

Die Onlinebefragung
„IKK-Gesundheitstelegramm 2019“
finden Sie auf unserer Internetseite.
www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 12104





© EitProd/fotolia.com

Frühstück

Guter Start in den Tag oder überflüssiger Dickmacher?

Für viele ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages. Andere wiederum bekommen keinen Bissen hinunter. Dabei kann das Frühstück ein echter Kickstarter für den Tag und den Stoffwechsel sein.

Frühstück – ja oder nein?

Diese Frage wird schon sehr lange diskutiert. Es gibt unzählige Studien, die entweder dafür oder dagegen sprechen. Dabei können Sie sich diese Frage einfach selbst beantworten. Wenn Sie morgens aufstehen und Hunger verspüren, kann das auch einfach nur Appetit sein. Trinken Sie einen Saft, Tee oder Kaffee und schauen Sie, ob das Hungergefühl bleibt. Jemand, der spät abends eine große, gut gewürzte Mahlzeit zu sich nimmt, hat höchstwahrscheinlich am nächsten Morgen nicht direkt schon wieder einen Bärenhunger.

Ein ausgewogenes, leichtes Frühstück hilft Ihnen dabei, Ihren Stoffwechsel am Morgen anzuregen und Ihren Blutzuckerspiegel über den Tag auf einem guten Niveau zu halten. Ein An- und Absteigen wird so vermieden, was dazu führt, dass Sie keine Heißhungerattacken überkommen.

Süß oder herzhaft – Hauptsache ausgewogen!

Einige Menschen benötigen in der Frühe etwas Herzhaftes, andere wiederum etwas Süßes. Egal was Sie bevorzugen, ein gesundes Frühstück lässt sich für jeden Geschmack zusammenstellen – solange Sie ein paar Dinge beachten.

Optimal ist eine Mischung aus guten Kohlenhydraten, Proteinen, Ballaststoffen und gesunden Fetten. Sie sollten also morgens Lebensmittel essen, die Ihren Körper langfristig mit Energie versorgen, den Blutzuckerspiegel konstant halten und trotzdem sättigen. Wer gerne herzhaft frühstückt, wählt zum Beispiel ein Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Lachs oder ein Eier-Omelett. Wenn Sie zum Vollkornbrot noch ein paar Gurken- oder Tomatenscheiben aufschneiden, wertet dies Ihre Mahlzeit nicht nur geschmacklich auf, Sie nehmen bereits schon früh ein paar Vitamine zu sich. Sollte Fisch zum Frühstück nicht Ihr Gericht sein, greifen Sie zu Kochschinken oder Putenbrust, die sind deutlich fettärmer als Salami oder Mettwurst.

Die süßen Frühstückser liefern ihrem Körper beispielsweise mit Haferflocken, Obst und Nüssen alle wichtigen Nährstoffe. Besonders Haferflocken

enthalten viele Ballaststoffe, die der Körper langsam verdaut. Dies macht lange satt und hält den Blutzuckerspiegel konstant. Verzichteten Sie aber nach Möglichkeit auf Fertigmüsli aus dem Supermarkt. Diese enthalten oft viel versteckten Zucker.

Tee oder Kaffee?

Früher nahm man an, dass Kaffee dem Körper Flüssigkeit entzieht. Das konnte aber inzwischen durch Studien widerlegt werden. Welches Getränk Sie zum Frühstück bevorzugen, spielt eine eher untergeordnete Rolle, entscheidend ist nur, dass Sie für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit Ihren Körper morgens mit Flüssigkeit versorgen. Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen ist schon mal eine gute Basis. Wenn Sie keinen Kaffee mögen, jedoch zum Wachwerden auf Koffein nicht verzichten können, vermeiden Sie auf jeden Fall die zuckerhaltigen Energiedrinks. Grüner oder schwarzer Tee enthält ebenfalls Koffein in Form von Teein. Dies macht zwar nicht so schnell wach wie Kaffee, jedoch hält der Effekt länger an, da das Teein langsamer vom Körper aufgenommen wird.

Die besten Zutaten für ein gesundes Frühstück:

1 Haferflocken

Statt zu zuckerhaltigen Knuspermüslis zu greifen, sollten Sie auf Haferflocken setzen. Superleckere Kombi: Porridge mit frischen Früchten, Nüssen, Superfoods (Leinsamen, Zimt, Açaí) und Joghurt.

Gute Gründe: Dank Proteinen, Ballaststoffen und Vitaminen geben Ihnen die kleinen Flöckchen ausreichend Energie für den Tagesstart. Sie halten Ihren Blutzuckerspiegel konstant, regulieren die Verdauung und wirken auf Ihre Hautgesundheit unterstützend.

2 Magerquark

Perfekte Eiweißquelle: Wer morgens 200 g Magerquark zum Frühstück verspeist, der stärkt seinen Körper mit ca. 26 g reinem Eiweiß. Das Eiweiß, welches aus vielen Aminosäuren besteht, versorgt Ihre Muskeln. Magerquark liefert Ihnen demnach viel Energie, ist kalorienarm und hält lange satt, da Ihr Körper sehr viel Zeit benötigt, um die Proteine aufzuspalten.

Richtig lecker: Quark mit Beerenfrüchten, Nüssen und 1 EL Honig oder Agavendicksaft – fertig ist Ihr gesundes Frühstück.

3 Eier

Klein, aber O-ho! Ob Rührei, Spiegelei, Omelett oder hart gekocht: Eier lassen sich vielseitig zubereiten und sind dabei wahre Proteinbomben – in einem Ei sind 13 g Eiweiß enthalten. Dabei ist der Eiweißgehalt im Eigelb höher als im Eiklar. Eier strotzen zudem vor fettlöslichem Vitamin A, D, E und K, Folsäure sowie vielen Mineralstoffen (Kalzium, Eisen, Kalium).

Gut zu wissen: Im Eigelb stecken zwei besondere Inhaltsstoffe – Lecithin und Cholin. Diese sind wichtig für die Fettverdauung, den Eiweißstoffwechsel und Ihre Konzentrationsfähigkeit. Auf Grund der enorm hohen Wertigkeit machen Eier sehr lange satt und der Blutzuckerspiegel bleibt konstant.

4 Leinsamen

Ballaststoff-Booster und gesunde Allrounder: Leinsamen sind die Wunderwaffe des Frühstücks und können in geschroteter, eingeweichter oder gequollener Form in Müslis, Joghurts oder Broten verarbeitet werden. Sie sind reich an sättigenden Ballaststoffen. Daher sind sie besonders verdauungsfördernd und halten sehr lange satt.

Weiterer Pluspunkt: Leinsamen sind die beste pflanzliche Quelle für Omega-3 Fettsäuren – essenziell für Ihre Leistungsfähigkeit.

5 Grapefruit

Geheimwaffe, um Kilos purzeln zu lassen: Grapefruitsaft hemmt die Gewichtszunahme (auch bei fettreicher Ernährung), senkt den Blutzuckerspiegel und verhindert ein starkes Ansteigen des Insulinspiegels.

Auch genial: Nur 100 g Grapefruit reichen aus, um Ihren Tagesbedarf an Vitamin C zu decken. Na, haben Sie auch Lust auf Grapefruit bekommen? Dann schnippeln Sie sich Grapefruit in Ihren Obstsalat, ins Müsli oder in Ihren Smoothie.

6 Avocado

Da Avocado – neben der Olive – die fettreichste Frucht ist, ist sie eine gesunde, cholesterinfreie Alternative zu Butter. Sie liefert Ihnen auf einem Dinkel-Vollkornbrot oder in einem Green Smoothie wertvolle, ungesättigte Fettsäuren, Vitamin B6, D, E und K, Mineralstoffe, Aminosäuren und Antioxidantien – und gehört daher auf die Liste der Superfoods.

Gesunde Stärkung: Vitamin E und das Antioxidans Glutathion verbessern und stärken Ihr Immunsystem.



Wir spendieren Ihnen ein ganz besonderes „Frühstück“

Ab 29.04.2019 haben Schulen und Unternehmen in Sachsen-Anhalt sowie der Region Bremen die Gelegenheit, sich auf den Webseiten unserer Medienpartner radio SAW und ENERGY Bremen für unsere Aktion „Die gesunde Frühstückspause 2019“ zu bewerben.

Die jeweils zwölf Gewinner werden in der Morgenshow der Sender bekannt gegeben. Gemeinsam mit den Radiomoderatoren und den Ernährungsberatern der IKK gesund plus bereiten die Kinder in den Schulklassen ein gesundes und leckeres Frühstück zu, während die Erwachsenen in ihren Betrieben ein ausgewogenes Buffet genießen dürfen. Ein Ernährungsquiz mit tollen Preisen der IKK gesund plus rundet die gesunde Frühstückspause ab.



Broschüre

Bewusst ernähren:
Genuss statt Frust
bestellen:

☎ 0800 8579840
(24/7 Nulltarif)

herunterladen:

🌐 www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 12905

MISSION: AUSBILDUNG

2019 über 4.100 freie Stellen im Angebot!

Unter neuem Namen, jedoch mit gleicher Zielstellung, ging unsere diesjährige Ausbildungsinitiative ab 14.01.2019 an den Start. Die „Mission: Ausbildung“ vermittelt freie Ausbildungsplätze an Schulabgänger in den Regionen Sachsen-Anhalt und Bremen/Bremerhaven.

Die IKK gesund plus rief mit Unterstützung der Kooperationspartner radio SAW und ENERGY Bremen Unternehmen und Schulen auf, ihre offenen Ausbildungsstellen zu melden. Es beteiligten sich fast 700 Unternehmen, die insgesamt über

4.100 freie Ausbildungsstellen meldeten. Alle eingehenden freien Lehrstellen wurden Interessierten auf www.radiosaw.de oder www.energy-bremen.de zur Verfügung gestellt. Diese können sich direkt bei ihrem Wunscharbeitgeber bewerben.



© VadimGurhva/fotolia.com

Azubibörse

In unserer ganzjährigen Azubibörse finden Sie alle freien Stellen auch weiterhin.

www.spleens4you.de

Chance 2019: „Zukunft selbst gestalten“ Mitteldeutsche Ausbildungsmesse in Halle



© IKK gesund plus

Foto: Die IKK-Kundenbetreuer beantworteten durchgängig Fragen zur Ausbildung bei der IKK gesund plus.

Unter dem Motto: „Zukunft selbst gestalten“ fand die „Chance 2019“ am 11. und 12. Januar in Halle statt. Sachsens-Anhalts größte Bildungs-, Job- und Gründermesse ist zentrale Anlaufstelle für Schüler, Umschüler, Studierende und Absolventen. Insgesamt waren 300 Unternehmen und Institutionen auf der Messe vertreten. Die IKK gesund plus stellte

auf der „Chance 2019“ ihren Ausbildungsberuf zum Sozialversicherungsfachangestellten (m/w/d) vor und beantwortete alle Fragen rund um die Sozialversicherung. Neben den IKK-Kundenbetreuern standen auch Auszubildende Rede und Antwort und berichteten praxisnah von ihrer Ausbildung bei der IKK gesund plus.

Ausbildung bei der IKK

Wer sich für den Ausbildungsberuf des „Sofas“ oder unser neues Angebot „Kaufmann im Gesundheitswesen (KiG)“ interessiert, kann sich auch jederzeit auf unserer Internetseite informieren. Eine Bewerbung bei der IKK gesund plus für das Ausbildungsjahr 2020 ist bis zum 31.10.2019 möglich.

www.ikk-gesundplus.de/ausbildung

Pfiffige Ideen prämiert Grundschulhort aus Tangerhütte erhält 3.000 Euro für die Sport AG

Über das gesamte Jahr 2018 lief unsere Aktion zur Förderung pfiffiger 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. Pro Quartal wurden drei der besten Konzepte von einer unabhängigen Jury ausgewählt und prämiert.

Wir bedanken uns noch einmal für die rege Teilnahme und haben unsere Aktion mit der Preisübergabe Anfang Februar 2019 an den letzten Gewinner beendet.

Über die Prämierung des Konzepts

bei der Initiative „Mehr für munter“ freute sich der Hort der Grundschule „Am Tanger“ in Tangerhütte.

Die Fördersumme von 3.000 Euro nutzt die Tangerhütter Einrichtung zum Erweitern ihrer Sportmöglichkeiten. Die Kinder im Alter zwischen sechs bis zehn Jahren werden über eine speziell gegründete Sport-AG „Klettern“ erreicht.

Einmal wöchentlich steht in dieser neben den theoretischen Inhalten zu Grifftechniken und Fußstellungen vor allem das Erlernen praktischer Fertigkeiten im Vordergrund.



© IKK gesund plus

Foto: Präventionsbeauftragte Anke Sommermeier (Bild links) besuchte den Tangerhütter Hort zur Preisübergabe.

Erreichbarkeit

Umzug der IKK-Geschäftsstelle in Aschersleben

Zum 02.05.2019 ziehen wir in Aschersleben in neue Räumlichkeiten. Am [Hopfenmarkt 13 in 06449 Aschersleben](#) finden Sie uns in der vergrößerten Geschäftsstelle, wo wir Sie gern zu allen Fragen rund um die Krankenversicherung beraten.

IKK in Aschersleben

NEU! Hopfenmarkt 13

☎ 03473 84001-0

🕒 Öffnungszeiten:

Mo, Mi 8-13 Uhr

Do 8-18 Uhr*

*13-13.30 Uhr Mittagspause

KunderCenter »DIREKT

Sie wohnen außerhalb von Sachsen-Anhalt und Bremen? Dann ist das KunderCenter »DIREKT Ihre direkte Verbindung zur IKK gesund plus. Ihre persönlichen Ansprechpartner kümmern sich um Ihre Anfragen und Wünsche, ohne dass Sie eine Geschäftsstelle aufsuchen müssen.

☎ 0800 2525333 (zum Nulltarif)

Mo-Fr 8-18 Uhr

✉ kcdirekt@ikk-gesundplus.de

💬 [skype ikk.gesundplus](https://www.skype.com/de/contacts/ikk-gesundplus)

„Bleib´HIER!“ Wirtschafts- und Berufsfindungsmesse in Aken



© IKK gesund plus

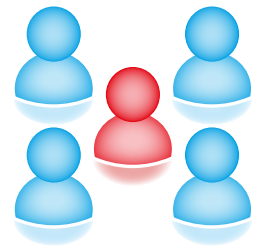
„Bleib´HIER!“ hieß es am 26.01.2019 in Aken. Auf der 4. Wirtschafts- und Berufsfindungsmesse präsentierte sich auch die IKK gesund plus in der „Sekundarschule am Burgtor Aken (Elbe)“. Kundenbetreuer Herr Stefan Ott und Auszubildende Frau Jessica Zabel stellten sich allen Fragen zur Ausbildung bei der IKK gesund plus.

Die Messe richtete sich jedoch nicht nur an Schulabgänger, sondern an jeden, der seine Zukunft in

Foto: Auszubildende Jessica Zabel und Kundenbetreuer Stefan Ott in Köthen

der Region selbst in die Hand nehmen und sich beruflich verändern möchte. Messebesucher konnten neben den Beratungsangeboten zahlreicher Firmen auch einen Bewerbungsscheck sowie kostenlose Bewerbungsfotos machen und sich von einem abwechslungsreichen Programm mit Live-Musik und Moderation unterhalten lassen.

Innovative Patientenbetreuung



IKK IVP – Innovation Versorgungspartner Patient

Durch den Innovationsfonds werden im Rahmen der dritten Förderwelle Projekte unterstützt, die neue Elemente im Hinblick auf die Weiterentwicklung einer sektorenübergreifenden Versorgung nachhaltig in die Regelversorgung etablieren können. Die IKK gesund plus hat sich für das Projekt „IKK IVP – Innovation, Versorgungspartner, Patient“ erfolgreich um eine Förderung beworben.

Mit dem Projekt „IKK IVP“ bietet die IKK gesund plus in Sachsen-Anhalt für ausgewählte kardiologische und neurologische Diagnosen, wie zum Beispiel Schlaganfall oder Herzinfarkt, einen persönlichen Service für Patienten und deren Angehörige an. Wir unterstützen Sie während der Behandlung sowie darüber hinaus im häuslichen Umfeld mit einem persönlichen IKK-Patientenkoordinator.

Im Rahmen der Betreuung bieten wir eine abgestimmte Behandlung innerhalb eines Netzwerkes aus Krankenhäusern, Rehabilitationseinrichtungen, den Haus- und Fachärzten, Hilfsmittelerbringern, Physio-, Ergotherapeuten, Logopäden sowie stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen an.

Die Teilnehmer profitieren beispielsweise von der Organisation und Koordination von Haus- und Facharztterminen. Hilfsmittel können ohne Zeitverzug zur Verfügung gestellt werden und alle beteiligten Therapeuten stimmen sich zur individuellen Behandlung ab. Wir führen Besuchsdienste direkt in der Klinik durch und unterstützen bei der Inanspruchnahme einer Pflegeberatung. Der jeweilige Hausarzt ist immer eingebunden.

Unser Versorgungsangebot lebt vom Austausch der Beteiligten untereinander. Wir sorgen dafür, dass alle wichtigen Informationen bezüglich der Behandlung zur richtigen Zeit bei den richtigen Personen sind.

Betreuung im Krankenhaus

Bei Patienten mit neurologischen und kardiologischen Diagnosen nehmen wir schon während des Krankenhausaufenthaltes Kontakt zum Versicherten beziehungsweise zu den Angehörigen auf und sprechen den weiteren Verlauf mit dem sozialen Dienst bzw. den Ärzten ab. Darüber hinaus planen wir die zeitnahe und sachgerechte Überleitung in die anschließende Versorgung.

Betreuung in der Rehabilitationseinrichtung

Auch in der Rehabilitationseinrichtung unterstützen wir die Teilnehmer bei der Organisation ihrer Nachsorge. Die Absprachen erfolgen immer Hand in Hand. So können beispielsweise Besuchsdienste durchgeführt werden, um mit den betroffenen Patienten, den Ärzten sowie dem sozialen Dienst den weiteren Ablauf abzusprechen. Schon in der Rehabilitationseinrichtung können Betroffene ebenfalls einen Termin mit unserem speziell ausgebildeten Pflegeberater vereinbaren. Dieser bezieht sich auf die Auswahl und Inanspruchnahme von ausgewählten Sozialleistungen.

Ärztliche Betreuung im Anschluss

Die anschließende Weiterbehandlung im ambulanten Bereich ist besonders wichtig. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus bzw. aus der Rehabilitationseinrichtung soll die Behandlung nahtlos fortgesetzt werden.

IKK IVP-Informationen

Für Fragen zum Projekt stehen Ihnen unsere Ansprechpartner gern zur Verfügung!

Jessica Stach-Prüfer

IKK-Patientenkoordinatorin

☎ 0391 2806-1504

✉ jessica.stach-pruefer@ikk-gesundplus.de

Jens Schady

IKK-Patientenkoordinator

☎ 0391 2806-1508

✉ jens.schady@ikk-gesundplus.de

Weiterführende Informationen finden Sie auch im Internet:

🌐 www.ikk-gesundplus.de/ikk_ivp
🌐 innovationsfonds.g-ba.de

Unsere Serviceleistungen auf einen Blick:

- » feste Ansprechpartner mit Begleitung während der gesamten Behandlung
- » Koordination der Nachsorge und nahtloser Übergang im stationären und ambulanten Bereich
- » individuelle und bedarfsgerechte Versorgung, z. B. mit Heil- und Hilfsmitteln oder Pflegeleistungen
- » vielfältige Pflegeangebote (z. B. Beantragung Pflegegrad, Kurzzeitpflege, Tagespflege)
- » Überprüfung der Medikamente und Beratung durch den Arzt
- » Zusammenarbeit, Austausch und enge Begleitung durch Hausarzt, Physio- und Ergotherapeuten sowie Logopäden

Die Mitwirkung der Teilnehmer ist mitentscheidend dafür, ob sich die eingeleiteten Maßnahmen positiv auf die eigene Gesundheit auswirken. Der Umgang mit der Erkrankung ist gerade im Alltag ein schwerer und langwieriger Prozess. Die medizinische und therapeutische Beratung durch den Hausarzt kann durch folgende Gesundheitsangebote der IKK gesund plus ergänzt werden: Stressbewältigung, Entspannung, Bewegung und Ernährung.



Ein Anwendungsbeispiel für IKK IVP:

Eine 65-jährige Patientin wird aufgrund eines akuten Hirninfarktes stationär in einer Kooperationsklinik behandelt.

➔ Die Patientenkoordinatoren versenden eine Teilnahme- und Einwilligungserklärung. Aufgrund der Schwere der Erkrankung werden persönliche Gespräche mit Angehörigen sowie mit dem Sozialen Dienst der Klinik geführt. Mit Eingang der unterschriebenen Teilnahme- und Einverständniserklärung erhält die Patientin ihren Teilnahmeausweis.

Bei der Patientin wird eine medizinische Reha notwendig.

➔ Die entsprechende Klinik wird kontaktiert und es erfolgt eine Anmeldung. Während des stationären Aufenthaltes wird mit Hinblick auf die Entlassung bereits die Nachsorge organisiert, koordiniert und begleitet. Bei Bedarf werden Haus- und Facharzttermine organisiert. Hilfsmittel, beispielsweise das Pflegebett und der Rollstuhl stehen der Patientin ohne Zeitverzug zur Verfügung.

Die Rehaklinik empfiehlt zudem die weitere Behandlung von Physiotherapie und Logopädie (Sprachtherapie) im ambulanten Bereich.

➔ Alle beteiligten Therapeuten stimmen sich zu der individuellen Behandlung der Patientin ab. Aufgrund einer noch bestehenden Aphasie wird eine Sprach-App zum Eigentraining als Ergänzung zur logopädischen Behandlung angewendet.

Nachsorge und Pflege müssen organisiert werden.

➔ Gemeinsam wird ein individueller Versorgungsplan mit der Pflegbedürftigen und deren Angehörigen erstellt. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf der Beantragung von Leistungen und der Umsetzung von Wohnumfeld verbessernden Maßnahmen.

Der Entlassung in die barrierefreie Häuslichkeit steht nichts mehr im Wege. Der behandelnde Hausarzt ist durchgängig eingebunden und übernimmt im Anschluss die weitere Behandlung der Patientin.

IKK IVP

Das Projekt in Zahlen

» 11 Mitarbeiter
im IKK-Projektteam

» 250 Versorgungspartner eingeschrieben

» 1.152 potenzielle Projektteilnehmer
im Jahr 2018



gefördert durch:

**Gemeinsamer
Bundesausschuss**
Innovationsausschuss

Smartphone-gestützte Migränetherapie

Innovatives Projekt der IKK gesund plus und der Charité Berlin bringt App gegen Kopfschmerzen

Weltweit leiden rund 15 bis 25 Prozent aller Frauen und rund sechs bis acht Prozent der Männer unter Migräne.

Die Erkrankung führt häufig zu einer starken Einschränkung der Lebensqualität und auch der Arbeitsfähigkeit. Zur Senkung der Attacken-Häufigkeit werden derzeit medikamentöse und nicht-medikamentöse Verfahren eingesetzt. Der Zugang zu medizinischen Kopfschmerzexperten und spezialisierten Schmerztherapeuten ist jedoch im städtischen und vor allem im ländlichen Bereich begrenzt.

Im Rahmen des neuen Projektes SMARTGEM können Betroffene nun mit Hilfe der Smartphone-App „M-sense“ ihre Kopfschmerzen dokumentieren, so dass die Therapie überwacht und mögliche Auslöser für die Migräneattacken identifiziert werden können. Durch das integrierte Therapiemodul werden sie bei der Durchführung von Entspannungsverfahren und Ausdauersport

unterstützt und in individuellen verhaltenstherapeutischen Ansätzen geschult.

Für die Patienten werden ärztlich moderierte Foren und Experten-chats angeboten, um so die Kommunikation mit dem Arzt zu vereinfachen und zu beschleunigen.

Die Ziele von SMARTGEM sind daher, die Kopfschmerzhäufigkeit zu senken und die Lebensqualität von Betroffenen zu verbessern.

Das innovative Versorgungsvorhaben ist ab sofort ein zusätzliches Angebot der IKK gesund plus zur herkömmlichen Migränetherapie unter der Projektführung der Charité in Berlin. Weitere Kooperationspartner sind die Klinik für Neurologie der Universitätsmedizin Rostock, die Klinik für Neurologie des Universitätsklinikums Halle (Saale), das Institut für Public Health der Charité sowie der App-Entwickler Newsenselab und die AOK Nordost, die BKK VBU und die BIG direkt gesund.



Teilnahmebedingungen

Als Versicherter der IKK gesund plus können Sie teilnehmen, wenn

- » Sie an mindestens fünf Tagen pro Monat unter Migräne leiden und
- » Sie in Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern oder Sachsen-Anhalt wohnen.

Die Wirksamkeit von SMARTGEM wird in einer mindestens 6-monatigen Studie überprüft.

Internet

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite

www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 12005

Veröffentlichung des Vorstandsgehaltes 2018

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

Im Vorjahr gezahlte Vergütungen	Grundvergütung	87.513 Euro
	variable Bestandteile	. / .
Versorgungsregelungen	Zusatzversorgung Betriebsrenten	. / .
	Zuschuss zur privaten Versorgung	. / .
Sonstige Vergütungsbestandteile	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	11.423 Euro **
	weitere Vergütungsbestandteile (u.a. private Unfallversicherung)	. / .
Weitere Regelungen	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	. / .
	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/ -entbindung bzw. bei Fusionen	. / .
Gesamtvergütung		98.936 Euro

** bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Selbstverwaltung informiert

Neues Gesetz – Bundestag beschließt Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG)

**Gesetzlich Krankenversicherte
in Deutschland sollen künftig
schneller an Arzttermine
kommen.**

Der Bundestag beschloss vor einigen Tagen dazu ein umfassendes Gesetz. So sollen Praxisärzte wöchentlich mindestens 25 statt 20 Stunden Sprechzeit für gesetzlich Versicherte anbieten müssen. Telefon-Servicestellen zur Terminorganisation für Patienten, die in den Ländern bisher unterschiedlich arbeiten, sollen zudem zu einem Rund-um-die-Uhr-Angebot ausgebaut werden. Auch offene Sprechstunden ohne feste Termine bei bestimmten Ärzten sind künftig möglich. Wenn ein Hausarzt seinem Patienten einen dringenden Facharzttermin vermittelt, bekommt er dafür einen Zuschuss von mindestens 10 Euro zusätzlich. Der be-

handelnde Facharzt erhält eine Vergütung außerhalb seines Budgets. Dasselbe gilt für Leistungen, die in den offenen Sprechstundenzeiten erbracht werden.

Damit enthält das TSVG viele Regelungen, die zu einer besseren und insbesondere schnelleren medizinischen Versorgung führen können. Dies begrüßen wir als Verwaltungsrat der IKK gesund plus ausdrücklich. Das neue Versorgungsgesetz führt aber auch zu deutlichen Mehrkosten. Allein durch die höheren Vergütungen für die Vergabe von schnelleren Terminen und dem Angebot von mehr Sprechstunden kommen auf die Beitragszahler – nach Berechnungen des GKV-Spitzenverbandes – zusätzliche Kosten in Höhe von 1,2 Milliarden Euro jährlich zu. Noch stehen die Finanzen der Gesetzlichen Krankenversiche-



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

rung auf einem soliden Fundament und die Mehrkosten können zum Teil aus Rücklagen finanziert werden. Auf Dauer werden die zusätzlichen Ausgaben durch das TSVG aber zu höheren Beitragssätzen führen. Darüber hinaus sind für uns als Selbstverwaltung die Eingriffe der Politik in die Entscheidungskompetenzen nicht akzeptabel. Es kann nicht sein, dass Krankenkassen für die Entwicklung in der Telematik zahlen dürfen, allerdings künftig ihre Entscheidungsrechte beschnitten werden. Eine Mitgestaltung ist schon aus Sicht der Praxiserfahrung letztlich für das Wohl unserer Versicherten unerlässlich.

Gesundheitsuntersuchung: Check-up 35

Neues Untersuchungsintervall mit veränderten Schwerpunkten

Der Gemeinsame Bundesausschuss hat das Untersuchungsintervall der Vorsorgeuntersuchung „Check-up 35“ angepasst und die Schwerpunkte neu justiert.

Internet

Weitere Informationen rund um unsere Vorsorgeangebote finden Sie im Internet

www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 10403

Frauen und Männer ab 35 Jahren haben künftig nur noch alle drei und nicht mehr alle zwei Jahre Anspruch auf den Check-up 35.

Neu ist, dass nun auch jüngere Versicherte zwischen dem 18. und dem 35. Lebensjahr den Check-up zukünftig einmalig erhalten können. Eine Blutuntersuchung erfolgt nur bei einem entsprechendem Risikoprofil.

Im Rahmen der Untersuchung werden künftig noch stärker als bisher gesundheitliche Risiken und Belas-

tungen bewertet, um Erkrankungen rechtzeitig vorbeugen zu können. Je nach Ergebnis erfolgt im Anschluss eine Beratung, wie das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung minimiert werden kann. Hierfür kann der Arzt eine Präventionsempfehlung geben. Neu ist eine Impfberatung.

Zum Check-up 35 gehören weiterhin neben der Anamnese eine körperliche Untersuchung, das Messen des Blutdrucks, eine Untersuchung des Urins sowie die Bestimmung der Blutzucker- und Cholesterinwerte.



© Visions-AD/fotolia.com

Osterspaziergang

Schon Goethe wusste
den Osterspaziergang
als einen Neuanfang
der Natur und des Kehraus
des Winters zu schätzen.

Osterspaziergang

Vom Eise befreit sind Strom und Bäche
Durch des Frühlings holden, belebenden Blick,

Im Tale grünet Hoffnungsglück;
Der alte Winter, in seiner Schwäche,
Zog sich in rauhe Berge zurück.

Von dort her sendet er, fliehend, nur
Ohnmächtige Schauer körnigen Eises
In Streifen über die grünende Flur.

Aber die Sonne duldet kein Weißes,
Überall regt sich Bildung und Streben,
Alles will sie mit Farben beleben;
Doch an Blumen fehlt's im Revier,
Sie nimmt geputzte Menschen dafür.
Kehre dich um, von diesen Höhen
Nach der Stadt zurück zu sehen!

Aus dem hohlen finstern Tor
Dringt ein buntes Gewimmel hervor.

Jeder sonnt sich heute so gern.
Sie feiern die Auferstehung des Herrn,
Denn sie sind selber auferstanden:

Aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern,
Aus Handwerks- und Gewerbesbänden,
Aus dem Druck von Giebeln und Dächern,
Aus der Straßen quetschender Enge,
Aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht
Sind sie alle ans Licht gebracht.

Sieh nur, sieh! wie behend sich die Menge
Durch die Gärten und Felder zerschlägt,

Wie der Fluß in Breit und Länge
So manchen lustigen Nachen bewegt,
Und, bis zum Sinken überladen,
Entfernt sich dieser letzte Kahn.

Selbst von des Berges fernen Pfaden
Blinken uns farbige Kleider an.

Ich höre schon des Dorfs Getümmel,
Hier ist des Volkes wahrer Himmel,
Zufrieden jauchzet groß und klein:

Hier bin ich Mensch, hier darf ichs sein!

Johann Wolfgang von Goethe
1749-1832

Mit den Sonnenstrahlen im Frühjahr und dem Erwachen der Natur zieht es den Menschen nach draußen. Die langen und dunklen Wintermonate mit den – damals sehr zahlreichen Entbehrungen – sind endlich vorüber. Die Menschen kommen aus Ihren Häusern und das geschäftige Leben in den Straßen, auf den Plätzen und den Höfen erwacht von neuem. Der Frühling beginnt und die aufblühende Natur versprüht ein Gefühl des Neuanfangs. Was liegt da näher als ein entspannter Ausflug samt Osternest ins frische Grün?

Früher hatte der Osterspaziergang einen rein religiösen Hintergrund. Der „Emmausgang“ – wie man ihn nennt – ist ein christlicher Brauch, vor allem in Süddeutschland und in Österreich, der auch heute noch zelebriert wird. Als ein geistlicher Gang mit Gebet und Gesang ausgeführt oder als ein besinnlicher Spaziergang am frühen Morgen des Ostermontags, wird dieser verbreitet von christlichen Gruppen am Ostermontag unternommen. Meist mit einer Kirche oder Kapelle als Ziel.

Heute nutzen wir das Osterfest vor allem für gemeinsame Aktivitäten mit der Familie. Die Feiertage bieten Zeit, schöne Stunden in der bereits prachtvoll entwickelten Natur zu verbringen.

Haben Sie schon Pläne für das Osterfest?

Planen Sie einen kleinen Ausflug mit der gesamten Familie, dieser muss nicht immer in die Ferne schweifen, auch in der näheren Umgebung gibt es viele Dinge zu entdecken. Erkunden Sie doch einmal die städtischen Parks, einen Wanderweg zu einer historischen Stätte oder genießen Sie die Sonnenstrahlen im Außenbereich eines Cafés. Familien mit kleinen Kindern sind gut beraten, das Programm etwas abwechslungsreicher zu gestalten. Verbinden Sie den Ausflug mit der Ostereiersuche oder kleinen Spielen. Vielleicht wird auch das Fortbewegen auf einem neuen Gefährt geübt.

Fit nach der Winterpause

Wer es etwas aktiver möchte – und das nicht nur zur Osterzeit – der kann sich aufs Fahrrad schwingen, die Laufschuhe schnüren oder die Walkingstöcke wieder in Benutzung bringen. Mit dem Frühjahr kommt auch der Elan zurück, etwas für den eigenen Körper zu tun. Doch planen Sie hier nicht zu ehrgeizig, wenn Sie im Winter nicht allzu aktiv waren. Setzen Sie sich moderate Ziele und steigern Sie ihr Training in der Länge der Einheiten und der Belastung. Wählen Sie die Intensität so, dass Sie sich während der Übungen wohl fühlen.

 www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13021



Oster-Sudoku

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

Bilderrätsel

Was zeigt unser Bilderrätsel?
„Teils gleichnamig, ein Apfel
ist es jedoch nicht!“



© monticelli/fotolia.com

Unter allen richtigen
Einsendungen verlosen
wir drei IKK-Regenschirme.



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

In welchem Jahr wurde der große deutsche Dichter und Verfasser des Osterspazierganges geboren?

Knobeln und gewinnen Sie eine von drei extragroßen Fleece Picknickdecken.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Schicken Sie Ihre Lösungen
an folgende Adresse:

IKK gesund plus
Ostersudoku / Bilderrätsel
39092 Magdeburg

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



3 x 1 Extragroße Fleece Picknickdecke

mit Kunstledergriff und wasserfester Auskleidung

Gewinner der Ausgabe 04/2018

Über die zahlreichen Gesellschaftsspiele und Bücher unseres Weihnachts-Quiz freuten sich Anastasia J. aus Halle, Martin S. aus Achim, Bärbel T. aus Bremen, Erika H. aus Stendal, Bernd T. aus Klötze-Neuferchau, Klaus H. aus Eschborn, Annika K. aus Niederndodeleben und Nele H. aus Magdeburg.

Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß mit den Preisen!



Staub bis Feinstaub

Belastungen im Berufsalltag

Es gibt viele Berufe, bei deren Ausübung die Menschen einer starken Staub- und Schmutzbelastung ausgesetzt sind.

Tischler, Bauarbeiter, Bäcker, Metzger zählen zu diesen Berufsgruppen. Neben dem normalen Staub entstehen bei einigen Arbeiten auch sehr schädliche Stoffe wie Holz- und Quarzstaub.

Unsichtbare Partikel sind am gefährlichsten

Staub kennt sicherlich jeder. Meist liegt er auf Oberflächen von Möbeln und lässt sich ganz einfach weg wischen. Dieser Hausstaub ist zwar lästig, aber nicht schädlich. Doch viele Berufe bringen auch eine gewisse Staubb Belastung mit sich, da sich bei den Arbeiten kleine Partikel lösen, in der Luft umherfliegen und den Körper belasten können. Dabei gilt – je kleiner die Partikel, desto schädlicher sind sie. Denn diese mikroskopisch kleinen Teilchen gelangen besonders tief in die Atemwege und setzen sich dort fest. Insbesondere der so genannte Quarzstaub gilt als höchst gesundheitsschädlich.

Der Körper kann sich zwar helfen, aber nicht unbegrenzt

Wenn Sie niesen oder husten, möchte der Körper die Atemwege frei machen. Dabei wird versucht, die Schleimhaut, auf der die Partikel festsitzen, auszuhusten oder auszuniesen. Jedoch funktioniert unser Immunsystem nicht unbegrenzt. Äußere Einflüsse wie Tabakrauch und Entzündungen können dazu führen, dass der Abtransport von Staubpartikeln nicht mehr richtig funktioniert. Eine andauernde Staubb Belastung

kann – je nach Art und Größe der Teilchen – zu Erkrankungen wie etwa Entzündungen der Atemwege (Bronchitis) oder auch zu Allergien führen. Solche Allergien zeigen sich auch häufig in Hauterkrankungen oder in manchen Fällen sogar in Asthma.

Berufe mit hoher Staubb Belastung

Einige Berufe bringen eine sehr hohe Belastung durch verschiedene Staubarten mit sich. Sollten Sie Asthmatiker sein oder an einer anderen Atemwegserkrankung leiden, informieren Sie sich vorab, ob Ihr Wunschberuf mit einer erhöhten Belastung einher geht und körperlich belastende Arbeiten beinhaltet – dies gilt auch bei einem Berufswechselwunsch. Dazu zählen beispielsweise Berufsfelder, bei denen Staub oder Dampf entsteht beziehungsweise Lösungsmittel eingesetzt werden.

Konkret betroffen ist das Arbeiten in den folgenden Branchen und Berufen:

- » Schwerindustrie
- » Schweißerei
- » Fliesenleger
- » Straßenbau und Gleisbau
- » Tiefbaugewerbe
- » Holzbaubetriebe
- » Forst- und Landwirtschaft
- » Maler und Lackierer

Wenn Sie mehr über den bereits erwähnten Quarzstaub und über Methoden, wie Arbeitgeber und Arbeitnehmer sich vor einer übermäßigen Staubb Belastung schützen können, erfahren möchten, können Sie online weiterlesen:

www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 13702

Aktuelle Online-Themen

www.ikk-gesundplus.de

Narben – Sichtbare Spuren unseres Lebens

Wenn tiefe Wunden verheilen, lassen sie deutliche Spuren in Form von Narben zurück. Verhindern können Sie diesen Prozess nicht, aber durch die richtige Pflege können Sie ihn positiv beeinflussen.

» WebCode: 13134



Kinder und Medien: Der richtige Umgang

Fernseher, Spielkonsole, Internet – Medien, die heute ganz selbstverständlich zum Leben von Kindern dazugehören. Auf keinen Fall sollten Eltern ihre Kinder damit allein lassen.

» WebCode: 13611





Machen Sie mit!

Monatlich ein Trikotsatz von den IKK-Muntermachern gewinnen!

Wir machen munter, und zwar mit neuen Trikotsätzen für Kindersportmannschaften! Die IKK gesund plus verlost seit Januar 2019 wieder die beliebte Sportbekleidung im Muntermacher-Design.

Wir unterstützen den Nachwuchssport!

Mit unserer Aktion möchten wir gern unseren Beitrag zu einem gesunden Aufwachen Ihrer Kinder leisten. Denn Sport ist ein idealer Ausgleich zur geistigen Arbeit in der Schule, baut Stress ab und fördert das Selbstbewusstsein der Kids.

Tolle Trikots für jede Sportart!

Egal ob Volleyball, Handball, Basketball oder Fußball, Kegelclub oder Schach-AG – alle Teams können mitmachen und haben die Chance, eine einheitliche Team-Bekleidung zu gewinnen.

Voraussetzung hierfür ist, dass die Spieler zwischen sieben und zwölf Jahren (Altersklasse F bis D) alt sind. Die Anzahl der Trikots ist auf max. 14 Spieler und, je nach Sportart, zwei Torhüter begrenzt.

Die Kleidung erhält jeweils einen Aufdruck mit dem Mannschaftsnamen, der Spielernummer sowie dem Muntermacher-Aktionsbutton und einem IKK-Logo.

Machen auch Sie mit und gewinnen Sie für Ihr Team einen neuen Satz exklusiver Trikots.

Als Trainer, AG-Leiter oder engagierte Eltern können Sie Ihre Kindermannschaft für die Gewinn-Aktion ganz einfach anmelden. Füllen Sie dazu unser Online-Formular aus und beschreiben Sie uns kreativ, warum Ihre Nachwuchsmannschaft einen Trikotsatz gewinnen möchte.

Wir drücken die Daumen!

 www.ikk-muntermacher.de
QR-Code zum Gewinnspielformular:



Herzlichen Glückwunsch den Gewinnern!



E-Jugend Fußballer
des SV Germania Tangerhütte e.V.
am 18.02.2019



U14-Basketballer
des Aschersleben Tigers e.V.
am 13.03.2019



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!

IKK-Servicetelefon

0800 8579840

(24/7 zum Nulltarif)

Internet

www.ikk-gesundplus.de/mwm

Webcode: 10105



Mehr Leistung. Mehr Service.