

Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

03 2019



# gesund plus

IKK-Gesundheitstelegramm

© Aaron Amat - stock.adobe.com

## Rheuma

Viele Erkrankungen  
unter einem Begriff  
zusammengefasst

## Mehr Leistung

Wir erweitern Ihr  
Gesundheitskonto

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



Mehr Leistung. Mehr Service.

# editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Vorsorge ist besser als Nachsorge. Aus diesem Grund haben wir Ihr gut gefülltes Gesundheitskonto nochmals für Sie und Ihre Familie aufgewertet. Von der Darmkrebsvorsorge über den Hautcheck bis zum ganzheitlichen Gesundheits-Check-Up bieten wir Ihnen nun noch mehr zusätzliche Leistungen an, denn mit uns können Sie es klüger.

Klug ist es auch, wenn Sie auf die Signale Ihres Körpers hören und aufkommende Gelenkschmerzen direkt mit Ihrem Arzt besprechen. Diese können unter Umständen zur Volkskrankheit Rheuma werden. Dass diese aber nicht nur alte Menschen betrifft und Rheuma eigentlich keine direkte Krankheit ist, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern unserer Umfrage zum IKK-Gesundheitstelegramm. Die Ergebnisse sowie eine neue Umfrage zu den Internetangeboten der IKK gesund plus finden Sie auf der nächsten Seite.

Und wie in jeder Ausgabe haben wir Ihnen ein jahreszeitliches Gewinnspiel vorbereitet, das sich in diesem Heft rund um das Thema Gruseln dreht. Viel Spaß beim Mitmachen!

Wir wünschen Ihnen einen aktiven und goldenen Herbst!

Ihre IKK gesund plus



## inhalt

### 3 in eigener Sache

Online-Befragungen, Aufruf und Ergebnisse

### 4-5 gesund leben

Mehr Leistung. Wir erweitern Ihr Gesundheitskonto

### 6-7 regional aktiv

Aktuelle Berichte und Infos zu Aktionen sowie Veranstaltungen in den Regionen

### 8-9 gesund bleiben

Rheuma – Viele Erkrankungen unter einem Begriff zusammengefasst

### 10 auf einen Blick

Teilnehmer gesucht – Studie zur Fettabsaugung beim Lipödem; Gripeschutzimpfung

### 11 selbst verwaltet

Der Verwaltungsrat fordert schnelle Umsetzung des Faire-Kassenwahl-Gesetzes (GKV-FKG)

### 12 gruseliges

Gruseln, Schaudern, Fürchten & weshalb wir es so mögen

### 13 rätseln & gewinnen

Herbst-Sudoku – Gewinnen Sie 3 x 1 magisches Hexen-Bastelbuch

### 14 online informiert

Fitnesstracker & Co. – Digitale Helfer und ihr Nutzen

### 15 gesunde Kids

Monatlich einen Trikotsatz von den IKK-Muntermachern gewinnen; Verlosung von Familienplanern

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](https://www.skype.com/name/ikk.gesundplus)

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



# Online-Befragung zu unserer Internetseite



Die Digitalisierung schreitet mit großen Schritten voran! Wer hätte die rasante Entwicklung des Smartphones vorhersehen können? Heute beschäftigen wir uns nicht mehr mit den Ladezeiten einer Internetseite, sondern mit dem Upload von Dokumenten oder Bildern, die mit einer Smartphone-Kamera erzeugt wurden. Apps erledigen heute viele Aufgaben, die der Desktop-PC über Jahrzehnte zuverlässig erfüllt hat. Unsere Welt wird immer mobiler!

Deshalb ist es an der Zeit, unsere Online-Angebote auf den Prüfstand zu stellen und gegebenenfalls neu auf Ihre Bedürfnisse und der unserer Online-Besucher auszurichten. Hierbei gilt es, Fragen nach der Erreichbarkeit und dem Informationsgrad einer Internetseite zu beantworten, genau wie den Spagat zwischen Digitalisierung und individueller Kundenbetreuung zu finden. Damit wir in diesen bewegten Zeiten nicht den Kundenblick verlieren, sind Sie gefragt. Bitte unterstützen Sie uns dabei mit 15 min Ihrer Zeit, unsere Online-Angebote neu zu überdenken. Unter allen Teilnehmern verlosen wir tolle Preise!

### Online-Befragung

Wir haben auf unserer Internetseite eine Online-Befragung eingerichtet. Diese wird selbstverständlich anonym durchgeführt. In einer unserer nächsten Ausgaben werden wir über die Ergebnisse berichten. Jetzt mitmachen und mit etwas Glück einen unserer Preise gewinnen!

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
 WebCode: 12106



## Ergebnisse der Befragung zur Kundenzeitschrift '19

In der ersten Ausgabe dieses Jahres haben wir Sie um Ihre Meinung zu unserer Kundenzeitschrift gebeten. Zahlreiche Leser gaben uns wertvolle Hinweise darüber, was wir bereits richtig gut machen und wo wir unsere Zeitschrift verbessern können. Einen Teil der Ergebnisse möchten wir Ihnen kurz vorstellen.

Bereits in dieser Ausgabe haben wir versucht, Ihren Anregungen Rechnung zu tragen und bitten Sie um thematische Leserbriefe. Wir veröffentlichen ergänzende Fakten zu unseren Themen und werden weitere Wünsche, wie Hilfestellungen zur Beantragung von Leistungen, in den nächsten Ausgaben umsetzen.

### Die Befragungsteilnehmer

Bei den Teilnehmern überwogen die weiblichen Befragten gegenüber den männlichen. 76 Prozent der Teilnehmer leben in Sachsen-Anhalt, 5 Prozent der Befragten kommen aus Bremen/Bremerhaven, 19 Prozent aus anderen Bundesländern. Zumeist waren die Versicherten zwischen 36 und 65 Jahre alt. Unsere Kundenzeitschrift erhielten 26 Prozent von ihnen per eMail und 71 Prozent per Post.

### Gute Ergebnisse mit zahlreichen Anregungen

Unsere Kundenzeitschrift wird von 94 Prozent der Befragungsteilnehmer gelesen. Die Anzahl der gelesenen Artikel variiert hierbei: Mitunter sind fünf für den jeweiligen Leser interessant, andere vertiefen sich in sechs bis zwölf Themen oder lesen sogar alle Texte der Zeitschrift. Die vorgestellten Angebote im Heft werden von 66 Prozent genutzt. 71 Prozent finden Erfahrungsberichte interessant. Für ein eMagazin sprachen sich 50 Prozent der Teilnehmer aus.



### Internet

Unsere Zusammenfassung finden Sie im Internet:

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
 WebCode: 12901



# Mehr Leistung.

## Wir erweitern Ihr Gesundheitskonto

Wir bieten Ihnen mit dem IKK-Gesundheitskonto bereits ein qualitätsgesichertes Leistungsangebot, das über den gesetzlichen Rahmen hinausgeht und bei unseren Versicherten sehr gut ankommt. Es enthält wichtige Präventions- und Gesundheitsleistungen. Somit profitieren Sie als gesamte Familie jetzt noch mehr – ganz im Sinne Ihrer Gesundheit. Doch das ist uns noch nicht genug, denn die IKK gesund plus schreibt Prävention und Vorsorge ganz groß! Aus diesem Grund haben wir das Gesundheitskonto nochmals aufgewertet, um noch mehr Leistungen für Sie anbieten zu können. Hier unsere neuen Angebote und Erweiterungen:

### + Rund um die Uhr im Einsatz – Leistungen bei Schwangerschaft und Mutterschutz

Eine umfassende Vorsorge in der Schwangerschaft sorgt dafür, dass mögliche Komplikationen rechtzeitig erkannt werden und verfolgt die gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes.

Als zusätzliche Vorsorgeleistungen für Schwangere bezuschussen wir unter bestimmten Voraussetzungen Ultraschalluntersuchungen bzw. 3D- oder Farbdoppler-Ultraschall, den Toxoplasmosestest, den Triple-Test, die Nackenfaltenmessung sowie die Antikörperbestimmung auf Ringelröteln und Windpocken und den Strep-tokokkentest.

Erstattet werden in diesen Fällen 80 Prozent des Rechnungsbetrages, jedoch insgesamt nicht mehr als 125 Euro je Schwangerschaft. Sofern der Partner an einem Geburtsvorbereitungskurs teilnimmt, können dafür ebenfalls anteilig Kosten erstattet werden, sofern der zuvor genannte Betrag noch nicht ausgeschöpft wurde und der Partner ebenfalls bei der IKK gesund plus versichert ist. Im Rahmen der Geburtshilfe gewähren wir einen Zuschuss für die Hebammenrufbereitschaft (in der Regel innerhalb der 38. bis 42. Schwangerschaftswoche) von bis zu 250 Euro. Insgesamt ist somit ein Zuschuss von bis zu 375 Euro möglich.

### + Künstliche Befruchtung

Manchmal ist eine Befruchtung auf natürlichem Wege nicht möglich. Bleibt Ihr Kinderwunsch aus medizinischen Gründen unerfüllt, kann eine künstliche Befruchtung in Anspruch genommen werden. Die IKK gesund plus übernimmt die Kosten dieser Leistung anteilig, wenn Aussicht auf deren Erfolg besteht. Sie haben Anspruch auf Leistungen der künstlichen Befruchtung, soweit ein Arzt eine hinreichende Aussicht auf Erfolg feststellt. Leistungen der künstlichen Befruchtung werden von uns zu 50 Prozent übernommen (maximal drei Versuche ohne Schwangerschaft), wenn die Kosten gemäß Behandlungsplan genehmigt wurden. Sofern Sie nach drei Versuchen ohne Schwangerschaft einen weiteren Versuch durchführen, gewähren wir für diesen Versuch einen einmaligen Zuschuss in Höhe von maximal 300 Euro.

### + Erweiterung der Haushaltshilfe bei im Haushalt lebenden Kindern bis zum 14. Lebensjahr

Die Mehrleistung für unsere Versicherten: Für die im Gesetz geregelten Ansprüche übernimmt die IKK gesund plus die Kosten für eine Haushaltshilfe auch, wenn im Haushalt ein Kind lebt, welches das 12. Lebensjahr aber noch nicht das 14. Lebensjahr vollendet hat. Außerdem können unsere Versicherten Haushaltshilfe auch bei ambulanter Krankenbehandlung in Anspruch nehmen. Voraussetzung ist, dass im Haushalt ein Kind lebt, das bei Beginn der Haushaltshilfe das 14. Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder das behindert und auf Hilfe angewiesen ist sowie dass eine andere im Haushalt lebende Person diesen nicht weiterführen kann. Zudem

#### Internet

Alle Mehrleistungen im IKK-Gesundheitskonto und deren ausführliche Beschreibung finden Sie im Internet

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 10106





© detailblick-foto/fotolia.com

### + Hautcheck

wird eine ärztliche Bestätigung über die Notwendigkeit der Haushaltshilfe benötigt. Der Anspruch besteht für längstens sechs Wochen je Kalenderjahr und für maximal vier Stunden täglich.

### + Gesundheits-Check-Up

Je früher bestehende Erkrankungen entdeckt werden, desto besser sind die Heilungschancen und Möglichkeiten der Behandlung.

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen können das Risiko, dass bestehende Erkrankungen zu lange unerkannt bleiben, verringern. Dies schließt bessere Behandlungsmöglichkeiten durch eine frühzeitige Diagnose mit ein. Die Vorsorgeuntersuchung dient dazu, Diabetes, Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und der Nieren möglichst schnell zu erkennen bzw. das Risiko einer Erkrankung zu verringern.

Die IKK gesund plus unterstützt Sie bei Ihrer aktiven Vorsorge mit einem Gesundheits-Check-Up. Alle Versicherten zwischen einschließlich 18 und 34 Jahren haben einmalig Anspruch auf einen kostenlosen Gesundheits-Check-Up beim Arzt. Sollten sie den Check-up häufiger in Anspruch nehmen wollen, bezuschusst die IKK gesund plus diesen alle drei Jahre mit maximal 30 Euro. Alle IKK-Versicherten ab 35 Jahren können diese Leistung alle drei Jahre wieder kostenlos in Anspruch nehmen.

### + Darmkrebsfrüherkennung bequem & einfach

Wir bieten allen Versicherten zwischen 40 und 49 Jahren nun eine diskrete und bequeme Methode an, sich auf gutartige Darmkrebsvorstufen testen zu lassen. Dazu können Sie sich ein Stuhltest-Set zu Ihnen nach Hause liefern lassen und es dann per Post an unser Vertragslabor senden. Im Anschluss erhalten Sie Ihre persönliche Auswertung bequem per Post und bei positivem Ergebnis eine Empfehlung zur weiteren Untersuchung durch den Facharzt. Diskreter und einfacher war die Früherkennung noch nie.

Gefährliche Veränderungen der Hautpigmentierung werden von den Betroffenen selbst kaum als solche wahrgenommen. Aus diesem Grund ist eine medizinische Früherkennung beim Hautarzt besonders wichtig. So wird die Chance auf eine frühzeitige Behandlung und erfolgreiche Heilung von Hautkrebs erhöht.

Versicherte der IKK gesund plus ab 35 Jahren können alle zwei Jahre eine qualitätsgesicherte Hautkrebsuntersuchung in Anspruch nehmen. Diese wird als „standardisierte visuelle Ganzkörperuntersuchung“ durchgeführt. Darüber hinaus gewährt die IKK gesund plus einen Zuschuss von max. 30 Euro für Versicherte zwischen 14 und 34 Jahren, die Risikofaktoren aufweisen. Dieser Zuschuss kann alle zwei Jahre in Anspruch genommen werden.

### + Hausarztprogramme und Kinderlotse in weiteren Bundesländern möglich

Ab 01.10.2019 können sich Versicherte der IKK gesund plus, die Ihren Hausarzt und/oder Kinderarzt in Hessen, Brandenburg, Thüringen, Rheinland-Pfalz, Hamburg oder Saarland haben, ebenfalls in ein Hausarztprogramm einschreiben. Mit der Entscheidung für ein Hausarztprogramm können die Teilnehmer erweiterte Sprechstundenzeiten im Sinne einer Früh-, einer Abendterminsprechstunde oder einer Samstagssprechstunde in Anspruch nehmen. Zudem sollen Wartezeiten in der Praxis auf 30 Minuten bei vorab vereinbarten Terminen begrenzt werden.

### + Zweite Zahnarztmeinung

Senken Sie beim Zahnersatz Ihren Eigenanteil! Durch eine Kooperation mit der „2ten-Zahnarztmeinung“ erhalten Sie die Möglichkeit, ca. 50 Prozent Ihres Eigenanteils zu sparen. Registrieren Sie sich dazu auf der Internetseite und übertragen Sie anschließend die Angaben aus Ihrem rosafarbenen Heil- und Kostenplan auf die Webseite. Sie erhalten innerhalb von drei Tagen günstigere Angebote von Zahnärzten aus Ihrer Nähe, welche ausschließlich Qualitätszahnersatz aus Deutschland verwenden. Versicherte der IKK gesund plus bezahlen keine Einstellgebühr.

[www.2te-zahnarztmeinung.de](http://www.2te-zahnarztmeinung.de)

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

Die IKK gesund plus und Radio Brocken suchten auch dieses Jahr die „Fitteste Klasse Sachsen-Anhalts“. Vom 9. bis 20. September 2019 durfte wieder munter mitgemacht und sportliches Geschick unter Beweis gestellt werden. Schüler der Klassenstufen 2 bis 8 konnten sich für eine aktive Sportstunde bewerben und einen Besuch von beiden Partnern gewinnen. Täglich wurde dazu in der Morgenshow des Radiosenders eine Klasse ausgelost. Und so ging die erste Tour in die Magdeburger Börde zur Klasse 5|4 des Börde-Gymnasiums in Wanzleben. Im Vordergrund der Aktion stand für die Mädchen und Jungen der Klasse das Thema Bewegung, das mit Spiel und natürlich viel Spaß umgesetzt wurde.



Bild: Klasse 5|4 des Börde-Gymnasiums in Wanzleben; Sportlehrer Hr. Dittmar (im Bild rechts)

Auch Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Koordination und Allgemeinwissen in einem Parcour verschiedenster Disziplinen waren gefragt. So standen Schaukelstuhl-Basketball, Bungee-Run, Hindernislauf, Torwandschießen, Leitergolf und Schnell-Quizen auf dem Programm. Die Klasse erhielt einen Satz T-Shirts für ihren sportlichen Einsatz und kam in den Lostopf für die große Klassenfahrt, die am Ende unserer Aktion verlost wurde.  
**Gratulation und „Sport frei“!**

## IKK-Ausbildung 2019 gestartet

### Neue Gesichter im Team der IKK gesund plus



Foto: IKK gesund plus

Am 1. August 2019 fiel der Startschuss für Klemens Schulenburg, Nicolas Zimmermann, Vanessa Marx, Vanessa Knauth, Marie Sobolewski, Lea Meyer, Janina Müller, Romy-Marie Stephan, Kimberly Kanus, Anna Müller und Jessica Lerch 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 (Saale), 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.

„Durch unser modernes Ausbildungskonzept mit Projektarbeiten, E-Learning sowie zwei Ausbildern und über 70 Ausbildungsbeauftragten, können wir eine sehr gute Betreuung sicherstellen. Zusätzlich bieten wir ab 2020 den neuen Ausbildungsberuf zum Kaufmann (m/w/d) im Gesundheitswesen an. Die erneute Auszeichnung mit dem Gütesiegel „Best Place To Learn“ bestätigt unser Ausbildungskonzept.“  
Uwe Schröder, Vorstand der IKK gesund plus



### Ausbildung zertifiziert und ausgezeichnet

Im Jahr 2016 wurden wir als erste Krankenkasse in Sachsen-Anhalt mit dem unabhängigen Gütesiegel „Best Place To Learn“ ausgezeichnet. In diesem Jahr gelang es uns gemeinsam, diese Auszeichnung als „Top Ausbilder“ zu bestätigen.

## Projekt erfolgreich etabliert

### Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung

Anhaltende Arbeitslosigkeit ist ein gesundheitlicher Risikofaktor! Um diesem Fakt erfolgreich entgegenzusteuern arbeiten die gesetzlichen Krankenkassen mit der Bundesagentur für Arbeit, dem Deutschen Landkreistag und dem Deutschen Städtetag zusammen, um die gesundheitliche Situation von arbeitslosen Menschen zu verbessern. In individuellen Beratungsgesprächen werden arbeitslose Menschen motiviert, für die eigene Gesundheit etwas zu tun und entsprechende Präventionsangebote zu nutzen.

An bisher acht regionalen Standorten können für die Betroffenen somit die Chancen auf einen Wiedereinstieg in das Berufsleben deutlich erhöht werden. Weitere Regionen stoßen in 2020 dazu.

Die IKK gesund plus, Federführer im Rahmen des GKV-Bündnisses, sieht bereits in der Etablierung des Projektes einen großen Erfolg. Mit jedem Teilnehmer und



Bild (v.l.n.r.): Uwe Schröder, Vorstand der IKK gesund plus; Kay Senius, Vorsitzender der Geschäftsführung, Bundesagentur für Arbeit RD Sachsen-Anhalt/Thüringen; Petra Grimm-Benne, Ministerin für Arbeit, Soziales und Integration des Landes Sachsen-Anhalt; Markus Schuliens, Leiter Mehrgenerationenhaus und Theaterprojekt

jeder Teilnehmerin an Präventionsmaßnahmen wächst die Hoffnung, deren Lebensqualität positiv beeinflussen zu können. Eine gute gesundheitliche Verfassung wirkt sich schließlich positiv auf eine erfolgreiche Integration in die Erwerbstätigkeit aus. Über 500 Teilnehmer zeigen bereits, dass die Angebote in den Jobcentern und Arbeitsagenturen von den arbeitssuchenden Menschen durchaus dankbar angenommen werden.

## STARS for FREE 2019

### Besucher erleben eines der größten Konzerthighlights in Magdeburg

Das beliebte Open-Air STARS for FREE wurde am 25.08.2019 im Magdeburger Stadtpark gefeiert. Rund 25.000 Besucher erlebten erneut eine Reihe bekannter Stars aus den 80er Jahren sowie aktuelle Chartstürmer auf der großen Radio Brocken Bühne.

Die Künstler Sarah Connor, Wincent Weiss, Paul Young, Juli, Turbo B. ex Snap und Welshly Arms sorgten für beste Stimmung und einen unvergesslichen Tag.

Die IKK gesund plus hatte in der letzten Ausgabe 111 x 2 Tickets verlost. Wir gratulieren allen Gewinnern und hoffen, dass alle Besucher ein tolles, wenn auch kurz verregnetes, Konzerterlebnis hatten.

Wie in jedem Jahr startete der IKK-Heißluftballon mit den glücklichen Gewinnern unserer großen Verlosungsaktion vom Festgelände in den wunderschönen Abend über Magdeburg.

Für das kommende Jahr haben wir dieses Highlight erneut in unsere Kalenderplanung aufgenommen.

**Wir hoffen, Sie auch!**



# Rheuma

## Viele Erkrankungen unter einem Begriff zusammengefasst

### Arten rheumatischer Erkrankungen

- » Am häufigsten sind die **entzündlich-rheumatischen Erkrankungen**, denen meist eine Autoimmunerkrankung zu Grunde liegt. Dabei überreagiert das Immunsystem und greift das eigene Körpergewebe an. Dadurch entsteht eine Entzündungsreaktion in den Gelenken, den Muskeln und der Wirbelsäule. In einigen Fällen kann auch eine Entzündung der Arterien auftreten, die wiederum einzelne Organe schädigt.
- » Die **degenerativen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen** umfassen alle Arten von Arthrosen und Abnutzungen der Wirbelsäule, den Wirbelgelenken und den Bandscheiben.
- » Beim sogenannten **Weichteilrheumatismus** sind die Körperpartien betroffen, die nicht zu den knöchernen Strukturen des Bewegungsapparates gehören. Dazu gehören Muskeln, Sehnen, Sehnen-scheiden, Bänder und Schleimbeutel.
- » Die letzte Gruppe umfasst **Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden**. Hierzu werden unter anderem Gicht, Osteoporose und die Eisenspeicherkrankheit gezählt.

„Ich habe Rücken!“ Wer hat es so oder so ähnlich schon einmal gesagt? Schnell sind in diesem Fall die Wirbelsäule und die Bandscheiben im Verdacht. Auch Rheuma kann hier die Ursache sein! Jedoch ist Rheuma keine direkte Erkrankung, sondern genau genommen ein allgemeiner Sammelbegriff für Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates.

Derzeit gibt es – je nach Einteilung – über 200 Erkrankungen, die zu den Rheuma-Erkrankungen gezählt werden. Doch wer denkt, dass dies nur ältere Menschen betrifft, liegt falsch. Durch die vielen unterschiedlichen Arten und wie sie sich äußern, können auch junge Erwachsene und sogar Kinder betroffen sein.

### Einteilung der rheumatischen Erkrankungen

Grob gesehen lassen sich vier Gruppen unterscheiden. Die häufigsten sind die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, denen meist eine Autoimmunerkrankung zugrunde liegt, die degenerativen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, den so genannten Weichteilrheumatismus und die Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden.

All diese Erkrankungen betreffen dabei nicht nur ältere Menschen. Immer mehr junge Betroffene leiden an einigen speziellen Arten der Erkrankung. Bei Morbus Bechterew zum Beispiel erkrankt die untere Wirbelsäule beim Übergang zum Becken. Die Beschwerden treten meist schon zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr auf. Ein anderes Beispiel ist Fibromyalgie, welche am häufigsten zwischen dem 20. und dem 50. Lebensjahr vermehrt bei Frauen auftritt.

### Ursachen für Rheuma und typische Beschwerden

Warum diese Erkrankungen entstehen und welche Ursachen zugrunde liegen, ist bis dato noch nicht restlos geklärt. Wie bereits angesprochen, spielen Autoimmunprozesse eine entscheidende Rolle. Daneben können auch erblich bedingte Faktoren zur Entstehung beitragen. Gleiches gilt für schädliche Umwelteinflüsse wie Rauchen oder Alkoholkonsum und eine zu starke Überbelastung der Gelenke. Man geht aber davon aus, dass mehrere diese Faktoren zusammenspielen und dadurch das Risiko einer Erkrankung steigt. Bei einer Sache sind sich die Mediziner jedoch einig: Bleibt Rheuma unbehandelt, kommt es im Laufe der Jahre immer mehr zu einer vollständigen Zerstörung der Knorpel, Sehnen und Bänder.



Der Beginn einer rheumatischen Erkrankung ist meist nicht als solcher zu erkennen. Selbst Mediziner haben Schwierigkeiten, denn die Patientinnen und Patienten klagen meist nur über leichtes Fieber, Müdigkeit und Appetitlosigkeit. Schmerzende und geschwollene Gelenke treten erst später auf und werden meist mit schlechtem Schlaf oder Überanstrengung erklärt. Da Rheuma in sehr vielen verschiedenen Formen auftreten kann, können auch die Beschwerden sehr unterschiedlich sein. Zu den typischen Symptomen zählen schmerzende und geschwollene Gelenke, die auch in ihrer Fähigkeit zur Bewegung eingeschränkt sind. Dies tritt vermehrt nach Ruhephasen (insbesondere morgens nach dem Aufstehen) auf. Bei fortgeschrittener Erkrankung kommt es zur Verformung der Gelenke und manchmal bilden sich harte Knoten unter der Haut, die unempfindlich gegen Druck oder Berührungen sind. Einige Rheumaarten beginnen in der Wirbelsäule, andere wiederum zeigen sich in den Füßen oder den Fingern. Manche rheumatische Erkrankungen wie die Arthritis verlaufen schubweise, andere hingegen langsam fortschreitend. Hierzu zählt die Arthrose.

Um Rheuma eindeutig diagnostizieren zu können, müssen zwei Dinge gegeben sein: mindestens drei entzündete Gelenke über einen Zeitraum von mehr als sechs Wochen und ein Nachweis des so genannten Rheumafaktors im Blut.

### Therapiemöglichkeiten

Da die vorgestellten Erkrankungen nach heutigem Stand nicht heilbar sind, bleibt lediglich eine professionelle Linderung der Beschwerden, um den Betroffenen ein überwiegend schmerzfreies Leben zu ermöglichen. Primär werden die Symptome mit entzündungshemmenden und schmerzstillenden Medikamenten behandelt. Außerdem gibt es inzwischen viele Therapiemöglichkeiten. Dazu zählen Physiotherapie, Ergotherapie sowie verschiedene physikalische Therapien wie Wärme, Kälte und Strom. Sollten die Gelenke im fortgeschrittenen Stadium bereits weitgehend zerstört sein, kann eventuell ein Ersatz durch Gelenkprothesen in Betracht gezogen werden.

### Rheumafaktor

Der Rheumafaktor ist ein Autoantikörper, der sich gegen den Körper richtet. Bei einer Blutuntersuchung wird getestet, wie hoch der Gehalt dieser Rheumafaktoren ist. Übersteigt er eine gesetzte Grenze, bedeutet dies, dass viele entzündungsfördernde Stoffe (Autoantikörper) im Blut sind und eine rheumatische Erkrankung vorliegt.

Zu bedenken ist jedoch, dass dies nicht immer der Fall sein muss und umgekehrt der Rheumafaktor hoch sein kann, aber keine Erkrankung vorliegt. Er ist also nur eines von vielen Indizien für Rheuma.

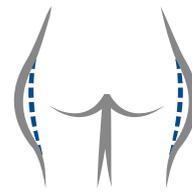
### Schreiben Sie uns!

Leiden Sie an rheumatischen Beschwerden? Schreiben Sie uns eine kurze eMail, wie Sie mit Rheuma im Alltag umgehen und welche Hausmittel zur Linderung beigetragen haben.

Ihre Tipps veröffentlichen wir auf unseren Online-Seiten! [redaktion@ikk-gesundplus.de](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de)

## Teilnehmer gesucht

### Studie zur Fettabsaugung beim Lipödem



## LIPOSUKTION

### Wo kann man sich anmelden?

Der Gemeinsame Bundesausschuss hat eine klinische Studie in Auftrag gegeben, in der ab Anfang 2020 die operative Fettabsaugung (Liposuktion) mit der nichtoperativen Standardbehandlung einer krankhaften Fettablagerung (Lipödem) verglichen werden soll. Die Kosten der Absaugung werden im Rahmen der Erprobungsstudie von den gesetzlichen Krankenkassen getragen.

### Wer kann an der Studie teilnehmen?

An der Studie können Frauen mit Lipödem der Beine teilnehmen, bei denen es unter der Standardbehandlung nicht zu einer ausreichenden Beschwerdelinderung gekommen ist. Ob Sie tatsächlich an der Studie teilnehmen können, entscheidet der Studienarzt bzw. die Studienärztin nach der Untersuchung. Grundlage sind die medizinischen Bedingungen des Studienprotokolls.

Die Studie wird voraussichtlich an zehn Kliniken oder Praxen in Deutschland durchgeführt und etwa 450 Frauen können teilnehmen.

Sollten mehr Interessentinnen als Studienplätze vorhanden sein, so wird ein Losverfahren angewendet. Die so ermittelten Frauen werden dann durch das ihrem Wohnort am nächsten liegende Studienzentrum zu einem Untersuchungstermin eingeladen.

Falls Sie Interesse an der Studienteilnahme haben, können Sie sich im Internet vom 1. Oktober bis zum 31. Dezember 2019 anmelden. [www.erprobung-liposuktion.de](http://www.erprobung-liposuktion.de)

Die Registrierung muss eigenverantwortlich durch die Interessenten erfolgen. Sollten Sie jedoch über keinen Internetzugang verfügen, können Sie Ihre IKK-Geschäftsstelle kontaktieren und Ihren Teilnahmewunsch aufnehmen lassen.

## Denken Sie an Ihren Gripeschutz

### Wir sagen der Grippe den Kampf an

Die diesjährige Grippesaison steht vor der Tür und somit auch die Gripeschutzimpfungen. Da sich die Erreger von Jahr zu Jahr ändern und entwickeln, muss natürlich auch der Schutz angepasst werden. Die Gripeschutzimpfung erfolgt seit der Impfsaison 2018/19 ausschließlich mit einem Vierfach-Impfstoff. Insbesondere die Älteren über 60 Jahre, Schwangere und bestimmte chronisch Kranke sollten sie keinesfalls versäumen.

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 gewährleistet wird. Für den Test genügt ein kleiner Stich in den Finger zur Blutentnahme, der mittels Teststreifen direkt in der Arztpraxis durchgeführt wird.



Vorbeugen durch  
Schutzimpfungen

### Aktuelle Broschüre

Vorbeugen durch  
Schutzimpfungen  
bestellen:

☎ 0800 8579840

24/7 zum Nulltarif  
herunterladen:

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

WebCode: 12905

**ikk** gesund  
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

## Selbstverwaltung informiert

### Der Verwaltungsrat fordert schnelle Umsetzung des Faire-Kassenwahl-Gesetzes (GKV-FKG) mit Anpassungen im Sinne der Sozialen Selbstverwaltung

Eine rasche Verabschiedung des Faire-Kassenwahl-Gesetzes (GKV-FKG) im Rahmen des Gesetzgebungsprozesses sowie die schnellstmögliche Umsetzung der angekündigten Morbi-RSA-Reform sieht der Verwaltungsrat der IKK gesund plus als dringende Aufgabe der Bundesregierung. Schon jetzt zeichnen sich für die gesetzliche Krankenversicherung Ausgabensteigerungen aufgrund von Mehrbelastungen durch die bereits greifenden Reformen ab. Wir als Verwaltungsrat unterstützen die Reformpakete als Versorgungsverbesserung für unsere Versicherten. Allerdings sehen wir auch die Notwendigkeit, dass die wettbewerbsverzerrenden Regelungen des Risikostrukturausgleichs (Morbi-RSA)

beseitigt werden. Dazu ist die zügige Umsetzung des Faire-Kassenwahl-Gesetzes, ohne Abstriche am Gesamtpaket der Morbi-RSA-Anpassungen durch das Gesetzgebungsverfahren, endlich auf den Weg zu bringen.

Gleichzeitig sollten die Eingriffe in die Selbstverwaltung dringend aus dem GKV-FKG gestrichen werden. Die Pläne zur Neubesetzung des Verwaltungsrates im Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV-SV) sind ein massiver Eingriff in die bestehenden und erfolgreichen Strukturen der Selbstverwaltung. Die geplante Zusammensetzung durch hauptamtliche Vorstände der Krankenkassen verändert den gesundheitspoli-



Bild (v.l.): Herr Hans-Jürgen Müller und Herr Peter Wadenbach, die Verwaltungsratsvorsitzenden der IKK gesund plus

tischen Ordnungsrahmen zu Lasten der Sozialen Selbstverwaltung. Der Gesetzesentwurf geht damit einen weiteren Schritt in Richtung Zentralismus. Über Sozialwahlen haben schließlich die Menschen ihre Vertreter gewählt. Die Sozialwahl soll den Versicherten und Arbeitgebern die Mitbestimmung über die Arbeit der Sozialversicherungsträger ermöglichen. Die Selbstverwaltung trifft lebensnahe Entscheidungen und ist die Stimme des Beitragszahlers. Gerade auch im Interesse einer hochwertigen gesundheitlichen Versorgung müssen daher derartige Regelungen zurückgenommen werden.

## Der Widerspruch

### Ihre Möglichkeit, unsere Entscheidungen überprüfen zu lassen

Unser wichtigstes Anliegen ist es, Sie rundum gut zu versorgen. Dieses gewährleisten wir mit unserem umfangreichen Leistungsspektrum. Die IKK gesund plus ist bei ihren Entscheidungen jedoch an die gesetzlichen Vorgaben gebunden.

Bei einer ablehnenden Entscheidung haben Versicherte und Arbeitgeber die Möglichkeit, Widerspruch zu erheben. Dieser muss schriftlich erfolgen und innerhalb eines Monats nach Erhalt der ablehnenden Entscheidung bei der IKK gesund plus eingehen.

#### Der Ablauf eines Widerspruchs

- 1 Im ersten Schritt prüft die IKK gesund plus die im Widerspruch angeführten Gründe.
- 2 Sollten diese keine andere Entscheidung ermöglichen, wird der Widerspruch einem der Widerspruchsausschüsse vorgelegt, die Sachverhalt und Rechtslage nochmals prüfen und einen Widerspruchsbescheid erlassen.
- 3 Entspricht der Widerspruchsbescheid nicht dem erwarteten Ergebnis, besteht die Möglichkeit, Klage vor dem Sozialgericht zu erheben.

Um eine zeitnahe Entscheidung zu ermöglichen, hat die IKK gesund plus insgesamt fünf Widerspruchsausschüsse berufen. Die Widerspruchsausschüsse sind mit je einem Arbeitgeber- und einem Arbeitnehmervertreter aus dem Verwaltungsrat der IKK gesund plus besetzt, die über den Widerspruch abschließend entscheiden. Ihre Mitglieder sind ehrenamtlich tätig.

#### Internet

Die Zahlen der Widersprüche 2018 finden Sie im Internet

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 12202



# Gruseln, Schaudern, Fürchten & weshalb wir es so mögen



## Gruseln macht (meistens) Spaß

Geisterbahnen, Horrorfilme, Schauergeschichten – seit jeher mögen es die Menschen, sich zu fürchten und zu erschrecken. Kennen Sie das leichte Kribbeln im Bauch, nachdem Sie sich erschreckt haben und hinterher lachen mussten? Generell ist Angst ein ganz natürlicher Reflex unseres Körpers, um mit gefährlichen Situationen und fremdartigen Dingen umzugehen und uns in Alarmbereitschaft zu versetzen. Der Körper reagiert mit der Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin. Haben wir jedoch die Gewissheit, dass uns nichts passieren kann und wir in Sicherheit sind, geht eine Welle der Entspannung, Erleichterung und Freude durch den Körper. Es werden Glückshormone ausgeschüttet, die uns ein wohliges Gefühl bescheren. Wir fangen an, die furchteinflößende Situation zu genießen. Forscher sprechen von einer so genannten „Angstlust“.

## Wichtig für die eigene Entwicklung

Besonders Kinder lieben den Wechsel zwischen dem Aufgeben und Wiedererlangen von Sicherheit. Dabei lernen sie spielerisch mit der Angst in einer Bedrohungslage und den negativen Gefühlen, wie zum Beispiel Aufregung und Stress, umzugehen. Als einfachstes Beispiel lässt sich dabei das „Fangenspielen“ nennen. Die Angst verfolgt und geschnappt zu werden, löst dabei den natürlichen Fluchtreflex aus. Kleinkinder lieben es, von ihren Eltern gejagt und gefangen zu werden, weil sie die innere Gewissheit haben, dass ihnen nichts passiert. Sie reagieren deshalb

mit lautem Lachen, wenn sie durch die Wohnung flitzen. Würde dies ein Fremder versuchen, fiele die Reaktion dagegen ganz anders aus.

Vorschulkindern bereitet es viel Freude, selbst in die Rolle von Monstern und Gespenstern zu schlüpfen und sich gegenseitig zu erschrecken. Im Spiel stellen sie sich ihren Ängsten und können ihren Mut entdecken. So lernen sie, dass sie mit ihren Ängsten umgehen und diese bewältigen können.

## Was macht uns am meisten Angst?

Merkwürdigerweise sind es nicht die achtarmigen, dreiköpfigen, feuerspeienden, fliegenden Monster, die uns am meisten Angst bereiten, sondern die Figuren, die uns Menschen eher sehr ähneln. Völlig künstliche und hochabstrakte Figuren werden meist eher sympathisch und akzeptabler wahrgenommen.

## Andere Zeiten, andere Monster

Schaut man sich die alten Mythen und Sagen an, fällt auf, dass die Menschen für unerklärliche Dinge übernatürliche Wesen wie Drachen, Geister und Riesen verantwortlich gemacht haben. Sie fürchteten sich vor Dingen, die sie direkt oder indirekt bedrohten. An Außerirdische, Zombies oder Roboter hat damals natürlich noch niemand gedacht. So hat jede Zeit ihre eigenen „Monster“.

Warum uns bestimmte Erscheinungen mehr Angst machen und welche Monster in welche Zeit passen, können Sie online nachlesen. Dort haben wir Ihnen und Ihren Kindern auch eine Bastelanleitung zu Halloween vorbereitet, mit der Sie relativ einfach für die richtige Stimmung sorgen.



## Herbst-Sudoku

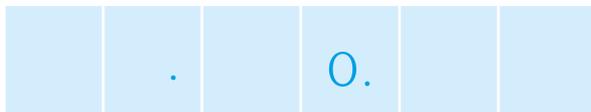
6				9	7			
9	5			4				
					7	4		
				5			6	
	6	3				1	7	
	1			8				
		4	9					
				7			8	4
		5	3					2

### 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

Dieser Grusel-Tag im Kalender bedarf jedes Jahr erneut umfangreicher Vorbereitungen, damit die Lust auf's Gruseln – für jung und alt – zum Erlebnis wird.



Knobeln und gewinnen Sie eines von 3 magischen Hexen-Bastelbüchern.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Schicken Sie Ihre Lösungen an folgende Adresse:

IKK gesund plus  
Herbstsudoku/Bilderrätsel  
39092 Magdeburg

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



## Bilderrätsel

Entfernt, kann das Gruseln im Dunkeln losgehen!



Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir **20 IKK-Kalendersets für 2020** bestehend aus: Buchkalender, Taschenkalender, Familienkalender und Scheckkartenkalender.



© Frech Verlag, GmbH | Gudrun Schmitt

**3 x 1**  
**Das magische Hexen-Bastelbuch**  
Verzauberte Bastel-, Spiel- und Rezeptideen

Gewinner der Ausgabe 02/2019

Über jeweils eine große Camping-Kühltasche freuten sich Frau Alina D. aus München, Frau Kathrin Z. aus Völpke und Herr Stefan F. aus Ahaus-Wüllen.

Herzlichen Glückwunsch!



# Fitnessstracker & Co.

## Digitale Helfer und ihr Nutzen

Sportuhren, Abnehm-Apps, Schrittzähler, Fitnessstracker, Apps zur Rauchentwöhnung oder zur Erinnerung etwas zu trinken – das Angebot ist riesig und der Markt wächst immer weiter. Fast jeder hat irgendeinen kleinen Helfer dabei.

Entweder als Schrittzähler auf dem Smartphone, als App zur Schlafaufzeichnung, als Fitnessarmband oder sogar als Smartwatch mit ständiger Pulskontrolle und der Messung des Stresslevels. Die heutige Technik macht vieles möglich. Doch sind diese ganzen Dinge überhaupt sinnvoll und hilfreich? Und wenn ja, für welche Personengruppe? Vielleicht gibt es ja auch Nachteile!

### Was macht so ein Fitnessstracker überhaupt?

Diese kleinen Geräte ähneln einer Armbanduhr und werden am Handgelenk getragen. Durch mehrere Sensoren werden verschiedene Daten wie Schrittzahl, gelaufene Distanz, Herzfrequenz, verbrauchte Kalorien oder die Schlafzeit aufgezeichnet. Meist gibt es dazu noch eine App für das Smartphone, in der Daten ausgewertet werden. Häufig lassen sich auch individuelle Ziele festlegen und die Erfolge in den sozialen Netzwerken präsentieren. Sollten Sie also so einen Tracker oder eine Sportuhr nutzen, haben Sie jederzeit einen detaillierten Überblick über Ihr Bewegungsverhalten, wie gut Sie schlafen und so weiter. Dies dient als Motivationshilfe und ist ganz klar ein Vorteil und sorgt für einen zusätzlichen Ansporn, sich häufiger zu bewegen oder beim nächsten Jogging noch ein Stück weiter zu laufen.

### Nette Spielerei und nur für echte Sportler sinnvoll

Mit Sportuhren oder teuren Fitnessstrackern machen Sie nicht automatisch mehr Sport. Es ist zwar nach Feierabend schön zu sehen, dass man im Laufe des Tages ein paar hundert Schritte mehr als tags zuvor gemacht hat, aber ob dies nun einen wirklichen Effekt auf die Fitness oder beim Abnehmen hat, lässt sich bezweifeln. Sinnvoll sind diese Geräte, wenn es um echten Sport geht. Sind Sie sowieso schon ein sportlich aktiver Mensch und gehen regelmäßig ins Studio, Joggen oder Radfahren, lässt sich mit den aufgezeichneten Daten Ihr Trainingsplan durchaus sinnvoll ergänzen und optimieren. Gerade bei Ausdauersportarten wie Laufen und Radfahren, kommt es auf einen konstanten Pulsbereich und optimalen Energiehaushalt an. Dabei können die Daten eines Fitnessarmbandes oder einer Sportuhr mitunter helfen, schneller besser zu werden. Anfänger hingegen profitieren kaum von solchen Daten, diese sind allenfalls gut fürs Ego oder um sie stolz im Internet zu posten. Damit einhergehend baut sich auch ein unterschwelliger Druck auf.

Wie viele Dinge hat aber auch der technische Fortschritt in der Fitness eine Kehrseite. Um welche Nebenwirkung es sich handelt, verraten wir Ihnen online.

### Aktuelle Online-Themen

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

#### 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.

» WebCode: 13610



#### Exotisch-erfrischende Milchprodukte zum Trinken

Neben der bekannten Buttermilch und dem süßen Milchshake erobern einige andere – durchaus exotische – Getränke auf Milchbasis unsere heimischen Supermärkte. Wir stellen die bekanntesten vor: Lassi, Ayran & Kefir.

» WebCode: 13333



[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 13409



# Munter gewinnen!

## Endspurt für neue Kinder-Trikots

Kids, Eltern und Betreuer aufgepasst! Wir machen munter, und zwar mit neuen Trikotsätzen für Kindersportmannschaften! Die IKK gesund plus verlost im Jahr 2019 die beliebte Sportbekleidung im schicken Muntermacher-Design. Mit der Aktion möchten wir den Nachwuchssport unterstützen und so zu einem gesunden Aufwachsen Ihrer Kinder beitragen. Denn Sport ist ein idealer Ausgleich zur geistigen Arbeit in der Schule, baut Stress ab und fördert das Selbstbewusstsein der Kids.

Die Gewinner unserer Verlosungen in den Monaten Juni, Juli, August stehen fest und die E-Jugend Handballer des BSV „Fichte“ Erdeborn e.V. haben die neue Mannschaftsbekleidung in Empfang genommen. Im Juli und August wurden die F-Jugend Fußballer des TSV Zilly e.V. und der Kinderbadminton Turnverein Gut Heil Zerbst e.V. aus der Lostrommel gezogen. Die Übergaben erfolgen in den nächsten Tagen. Alle Kinder freuen sich riesig über die neuen Teamtrikots und starten nun noch motivierter in die kommenden Spiele, Turniere und Wettkämpfe. Herzlichen Glückwunsch an die drei Gewinnermannschaften!

### Machen auch Sie mit!

Gewinnen Sie für Ihr Team einen neuen Satz exklusiver Trikots. Als Trainer, AG-Leiter oder engagierte Eltern können Sie Ihre Kindermannschaft für die bis zum Jahresende laufende Gewinn-Aktion ganz einfach anmelden. Füllen Sie dazu unser Online-Formular aus und sagen Sie uns, warum Ihre Nachwuchsmannschaft einen Trikotsatz gewinnen möchte.



E-Jugend Handballer des BSV „Fichte“ Erdeborn e.V.

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

QR-Code zum Gewinnspielformular:



## IKK-Familiplaner 2020 selbst gestalten

Für das kommende Jahr 2020 haben die Muntermacher wieder einen bunten Familienplaner entworfen. Und wie in den vergangenen Jahren haben Sie die Möglichkeit, ihn mit Ihren individuellen Zeichnungen oder Fotos selbst mitzugestalten.

**Schnell mitmachen und gewinnen!**

Die ersten 20 Besteller auf [www.ikk-muntermacher.de](http://www.ikk-muntermacher.de) erhalten ein Exemplar zugesandt!





## 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](http://www.ikk-gesundplus.de/mwm)  
Webcode: 10105



Mehr Leistung. Mehr Service.