

Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

04 2019

# gesund plus



IKK-Gesundheitstelegramm



© Rido - stock.adobe.com

## Entschleunigung

Mehr als nur Zeit lassen

## IKK Kunden-App

AU-Bescheinigungen & Bonuschecks per App zusenden

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



Mehr Leistung. Mehr Service.

# editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

können Sie bereits entspannen oder sind Sie in letzter Minute noch mit den Vorbereitungen für das Fest beschäftigt? Wie sich die Tage vor dem Heiligen Abend bei Ihnen auch gestalten, sobald sich die ganze Familie am Baum versammelt, ist die Hektik der Adventszeit vergessen.

Smartphones sind mit Ihren Apps die digitalen Helfer der heutigen Zeit und aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Neu in den App Stores für Android und iOS: Die IKK Kunden-App. Fotografieren Sie Ihre AU-Bescheinigungen oder Bonuschecks und laden Sie diese schnell und einfach hoch. So sparen Sie sich den Gang zur Geschäftsstelle oder zur Post. Wir stellen Ihnen den neuen Service vor.

Permanente Erreichbarkeit kann aber auch anstrengend sein. Wenn Sie sich überlastet, erschöpft und überreizt fühlen, sollten Sie die Warnsignale Ihres Körpers unbedingt ernst nehmen. Versuchen Sie, Ihren Alltag zu entschleunigen und wieder mehr im Moment zu leben. Wie dies gelingen kann, verraten wir Ihnen auf den Seiten 8/9.

Die Zeiten wandeln sich, aber ein Symbol der Weihnacht hält sich schon seit Jahrhunderten: der Weihnachtsbaum. Je nach aktuellem Trend erschien er bereits in vielen Gewändern. Diese haben wir uns genauer angesehen.

Wir wünschen Ihnen fröhliche und unbeschwerte Festtage sowie einen guten Start in das kommende Jahr!

Ihre IKK gesund plus



## inhalt

**3 in eigener Sache**  
Mehr Leistung – das  
IKK-Gesundheitskonto

**4-5 mehr Service**  
IKK Kunden-App – Bescheinigungen per App zusenden

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

**8-9 gesund bleiben**  
Entschleunigung –  
Mehr als nur Zeit lassen

**10 auf einen Blick**  
Digitale Therapieunterstützung –  
Die IKK gesund plus als Vorreiter  
für innovative Ideen

**11 selbst verwaltet**  
Fairer-Kassenwettbewerb-Gesetz;  
Auslandsreisekrankenversicherung

**12 weihnachtliches**  
Gestern & heute – Weihnachtsbaumschmuck im Wandel der Zeit

**13 rätseln & gewinnen**  
Weihnachtsrätsel – Gewinnen  
Sie tolle Weihnachtsdekorationen

**14 online informiert**  
Wahr oder erfunden?  
Winterliche Gesundheitsmythen

**15 gesunde Kids**  
Trikots gewinnen! Unsere Verlosung  
geht 2020 weiter; Elternwerkstatt –  
Seit 2019 in Stendal und Hettstedt

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!





# Mehr Leistung.

## Auch 2020 erweitern wir das IKK-Gesundheitskonto

Fassen auch Sie zum Jahresende gern Vorsätze für die kommenden Monate? Viele Vorhaben, Ziele aber auch Wünsche finden Platz auf der Liste. Gleichzeitig fragen Sie sich vielleicht, was das neue Jahr wohl bringen wird.

In die Zukunft können wir leider nicht sehen. Dafür möchten wir Ihnen aber einen Ausblick auf das Jahr 2020 mit der IKK gesund plus geben.

Wie jedes Jahr waren wir auch 2019 bestrebt, Ihnen als Krankenkasse ein verlässlicher Partner zu sein und unserem Versprechen mit einem Mehr an Leistung und Service gerecht zu werden. Neben neuen Serviceangeboten, wie unserer IKK Kunden-App, lag unser Hauptaugenmerk darauf, unser Angebot noch attraktiver und nützlicher für Sie zu gestalten. So haben wir Ihnen in der letzten Ausgabe unser in vielen Punkten erweitertes Gesundheitskonto vorgestellt. Die Optimierung und Weiterentwicklung unseres Leistungsangebotes wird fortgesetzt.

### Welche neuen Angebote kommen ab 2020 hinzu?

Sollten Sie eine Reise in ein tropisches Land planen, dann erkundigen Sie sich rechtzeitig über das Malaria-Risiko am Zielort sowie eine entsprechende Prophylaxe, um eine Erkrankung möglichst zu verhindern.

**Neu:** Ab 2020 erstatten wir die Kosten auch für Medikamente der Malaria prophylaxe nach Abzug der gesetzlichen Zuzahlungen und Rabatte. Zudem übernehmen wir natürlich weiterhin über die gesetzlich zu

leistenden Schutzimpfungen hinaus auch die Kosten für Schutzimpfungen, die wegen eines nicht beruflich bedingten Auslandsaufenthaltes erforderlich werden.

**Ebenfalls neu:** Das 3D-Brustscreening, auch Tomosynthese genannt, verbessert die Brustkrebsfrüherkennung für Frauen mit dichtem Drüsengewebe.

Frauen, die Anspruch auf eine kurative Mammographie (z.B. bei unklarem Tastbefund) oder Anspruch auf das Mammographiescreening haben, bei denen jedoch die herkömmliche Mammographie aufgrund eines dichten Brustdrüsengewebes keinen aussagekräftigen Befund zulässt, erstatten wir für die Tomosynthese bis zu 100 Euro.

Beide Leistungen übernehmen wir vorbehaltlich der Genehmigung durch das Bundesversicherungsamt.

Sie möchten alle Leistungen unseres IKK-Gesundheitskontos kennenlernen?

Lassen Sie sich in Ihrer IKK-Geschäftsstelle beraten oder lesen Sie unsere Informationen im Internet:

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

**IKK-Gesundheitskonto**  
Mehr Wert für die ganze Familie

Jetzt mit neuen Zusatzleistungen!

**ikk gesund plus**  
Mehr Leistung. Mehr Service.

### Aktuelle Broschüre

IKK-Gesundheitskonto  
Mehr Wert für die ganze Familie  
bestellen:

☎ 0800 8579840

24/7 zum Nulltarif

herunterladen:

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

WebCode: 12905

## Unsere IKK App-Familie:



**Einfach zu finden:** Den QR-Code scannen oder die URL in den Browser Ihres Smartphones eingeben und die IKK Kunden-App herunterladen! [www.ikk-gesundplus.de/kundenapp](http://www.ikk-gesundplus.de/kundenapp)  
**Jetzt Registrieren** und mit dem Erhalt des Passworts loslegen.



# IKK Kunden-App

## Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen & Bonusschecks per App hochladen

Die Digitalisierung macht auch vor einer Krankenkasse keinen Halt! War es über lange Zeit der Austausch von Abrechnungsdaten, kamen mit der elektronischen Gesundheitskarte erste Anwendungen des digitalen Zeitalters in Umlauf. Heute verarbeiten wir Ihre Papierpost oder eMails zu digitalen Daten. Unser nächster Meilenstein ist die IKK Kunden-App, mit der Sie uns AU-Belege und Bonusschecks zusenden können.

Wir bieten Ihnen ab sofort die Möglichkeit, per App Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (AU) oder Bonusschecks mit dem Smartphone zu fotografieren und online an uns zu senden. Sie sparen sich Laufwege und Versandkosten!

### Erste Schritte und Registrierung

Suchen Sie die „IKK Kunden-App“ in Ihrem App-Store (iOS und Android), laden und öffnen Sie diese auf Ihrem Smartphone. Wählen Sie zuerst eine PIN oder aktivieren Sie auf Wunsch die Erkennung per Fingerabdruck- oder Face-ID. Diese Tools dienen Ihrer Sicherheit bei Inaktivität auf Ihrem Gerät. Klicken Sie anschließend den Button „Registrierung“, füllen unser Formular sorgfältig aus und senden es ab. Ihr Initial-Passwort erhalten Sie innerhalb von zwei Werktagen per Post. Aufgrund der höchsten Schutzklasse für Sozialdaten dürfen wir Ihnen das initiale Zugangs-Passwort ausschließlich an Ihre Postadresse senden!

### Sicherer Login

Mit Ihrem Passwort melden Sie sich zukünftig in der IKK Kunden-App an und können so alle Vorteile nutzen! Gern können Sie auch den praktischen Login per Fingerabdruck- oder Face-ID nutzen. Wir empfehlen Ihnen darüber hinaus, das zugesandte Passwort in ein persönliches Passwort abzuändern.

### Dokumente digital übermitteln

Fotografieren Sie Ihre Bonusschecks oder Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung direkt in der IKK Kunden-App. Dann nur noch absenden – fertig! Ihre Dokumente sind so in nur wenigen Sekunden bei uns sowie in der Historie innerhalb der App. Wichtig: Die Übertragung Ihrer sensiblen und schützenswerten Daten an unser Rechenzentrum erfolgt entsprechend aller Datenschutz-Richtlinien und selbstverständlich verschlüsselt.

### Ihre Vorteile mit der IKK Kunden-App

- **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung schnell und sicher einsenden**  
Sparen Sie sich den Gang zur Geschäftsstelle oder das Briefporto – mit der IKK Kunden-App kann Ihre Krankmeldung nun noch schneller bearbeitet werden. Dank hoher Sicherheitsstandards und eigenen Servern der IKK gesund plus ist die Übertragung absolut sicher.
- **Bonusschecks mobil per App übermitteln**  
Unser individuelles Bonusprogramm „ikk aktiv plus“ belohnt Ihre Gesundheitsaktivitäten. Erhalten Sie mit der IKK Kunden-App Ihren Bonus jetzt noch schneller! Einfach den ausgefüllten Bonusscheck und Anlagen fotografieren und absenden. Nach der Prüfung überweisen wir Ihnen den Bonusbetrag umgehend auf Ihr Konto.
- **Mit der Historie jederzeit den Überblick behalten**  
Sie möchten gern den Überblick behalten und jederzeit nachschauen können, wann Sie Ihre Dokumente bei uns eingereicht haben? In Ihrer persönlichen Historie werden alle übermittelten Dokumente übersichtlich für Sie abgelegt.
- **Kontakt per Formular aus der App**  
Gern können Sie uns jederzeit Ihr Anliegen mitteilen, Fragen stellen oder um Unterstützung bei eventuell auftretenden Fehlermeldungen bitten. Wir stehen Ihnen werktäglich zwischen 8 und 18 Uhr zur Verfügung.

Starten Sie jetzt und installieren Sie sich Ihre IKK Kunden-App. Der Funktionsumfang wird ständig angepasst. Über Ihr Feedback freuen wir uns:

✉ [kundenapp@ikk-gesundplus.de](mailto:kundenapp@ikk-gesundplus.de)



## Herbstspiele 2019

### Wörlitz erhält neuen Trikotsatz



Foto: IKK gesund plus

Bild: Robin Zenthöfer und Vanessa Ernst, IKK-Azubis des dritten Lehrjahres, hatten viel Spaß bei den Herbstspielen.

Die IKK gesund plus und radio SAW haben wieder den muntersten Ort Sachsen-Anhalts gesucht. Mit viel Spaß, Spiel und Sport wurden die „Herbstspiele“ zwei Wochen lang in zehn Gemeinden durchgeführt. Diese haben unter tatkräftiger Unterstützung der Besucher in den vier geforderten Disziplinen „Büchsenwerfen“, „Heißer Draht“, „Dosentennis“ und „Torwandschießen“ alles gegeben. So wurde der Ort Wörlitz Meister der Herbstspiele und hat sich mit 63 Punkten die höchste Gesamtpunktzahl aus allen vier Spielen geholt. Nun erhält der Ort einen neuen Trikotsatz für eine Nachwuchssportmannschaft.

Für das leibliche Wohl der sportlichen Kandidaten und aller Besucher war gesorgt, denn es gab leckere Speisen und wärmende Getränke. Gefreut hat sich ebenfalls Frau Sandy T. aus Hasselfelde. Sie hatte beim Muntermacher-Gewinnspiel am Stand der IKK gesund plus teilgenommen und eine Fahrt mit dem Heißluftballon für zwei Personen über den Harz gewonnen.

## Graffiti-Kunst im Magdeburger Siedlerweg

### Zuhause in Sachsen-Anhalt

Ein Werk Magdeburger Kunstschafter gibt es seit neuestem auf dem Gelände der Hauptverwaltung der IKK gesund plus in Magdeburg zu sehen.

Die Firma Strichcode hat unter regionalem Aspekt ein Graffiti erstellt, welches in einer gelungenen Komposition geschichtsträchtige Bauwerke, Sehenswürdigkeiten und Attraktionen aus Sachsen-Anhalt verbindet.



Foto: IKK gesund plus

©People group adobestock.com



## MISSION: AUSBILDUNG

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 vom 20.01. bis 01.03.2020 ihren Traumjob suchen. Dazu rufen wir Unternehmen auf, ihre freien Ausbildungsplätze zu

## „Mission: Ausbildung“ Ausbildungsinitiative vermittelt auch 2020 an Schulabgänger

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 entsprechend fündig wird.

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

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

## Gesundheitsprojekt zeigt Wirkung

Für unsere Kinder machen wir uns stark!

Im Juli 2017 gestartet, betreiben der Eigenbetrieb Kindertagesstätten der Stadt Halle (Saale) und die IKK gesund plus die Neuauflage des gemeinsamen Projektes zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Und das Motto „Für unsere Kinder machen wir uns stark!“ ist in den Kindertagesstätten Programm!

Bei den Auftaktveranstaltungen hatten sich alle Führungskräfte für die Förderung gesunder Arbeitsbedingungen ausgesprochen. Im Ergebnis wurde im letzten Jahr eine Gesundheitsmanagerin in Vollzeit eingestellt. Das damit initiierte betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) begann zu wirken. Neben den Themen der Gesunderhaltung leistete das Team BGM Unterstützung für Maßnahmen zur Wiedereingliederung nach Rehabilitationsmaßnahmen, Team-Building und Führungskräfte-Coachings.



Foto: IKK gesund plus

Bild: Danino Rybak, IKK-Trainer (i.v.r.) mit seiner Trainingsgruppe des Workshops „Entspannungsverfahren und Stresstrategien“

Die IKK gesund plus unterstützt das Gesundheitsmanagement weiterhin und organisiert nach dem Abschluss der Workshop-Reihe „Entspannungsverfahren und Stresstrategien“ weitere Gesundheitsmaßnahmen. So können sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu Beginn des neuen Jahres auf die Angebote zum Thema „Rückengesundheit“ freuen.

## Umzug & Neueröffnung der IKK-Geschäftsstelle in Burg

In der Zeit vom 10. bis 13.01.2020 zieht die IKK gesund plus in Burg in neue Räumlichkeiten. Ab dem 14.01.2020 öffnen wir für Sie unsere neue Geschäftsstelle am Markt 3.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle in Burg kümmern sich gern um Ihre Anliegen und beantworten Ihnen alle Fragen rund um Ihre Krankenversicherung bei der IKK gesund plus.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Neu: Markt 3, 39288 Burg

☎ 03921 63641-0

📞 03921 63641-5339

Öffnungszeiten:

Di 8-18 Uhr\* & Mi, Fr 8-13 Uhr

\*13.00-13.30 Uhr Mittagspause

## 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 erfolgreichen Start in das neue Jahr! Auf diesem Wege möchten wir uns auch für das Vertrauen bedanken, das Sie der IKK gesund plus im Laufe des Jahres 2019 entgegengebracht haben.

Für Ihre Fragen und Anliegen stehen Ihnen die MitarbeiterInnen in unseren 39 Geschäftsstellen zwischen den Feiertagen zu veränderten Öffnungszeiten zur Verfügung.

Bitte beachten Sie, dass unsere Geschäftsstellen am 24. und 31. Dezember geschlossen sind. In den KundenCentern, die regulär bis 18 Uhr geöffnet hätten, sind wir am 23. und am 27. Dezember 2019 bis 15 Uhr für Sie da.



©Smileus adobestock.com

# Entschleunigung

## Mehr als nur Zeit lassen

Höher, schneller, weiter – so ist der Geist unserer heutigen Zeit. Ständige Erreichbarkeit, endlose To-do-Listen und die ewige Herausforderung, Familie, Beruf und Freizeit zu vereinen, verlangen uns tägliche Anstrengungen ab. Fragen Sie sich am Ende des Tages auch oft: Was habe ich heute eigentlich geschafft und wo ist die Zeit geblieben? Dann sollten Sie einen Moment innehalten und versuchen, Ihr Leben zu entschleunigen. Unsere Tipps können Ihnen auf dem Weg zu einem bewussteren Lebensstil behilflich sein.



Leiden Sie unter Stress? Mit großer Wahrscheinlichkeit können Sie diese Frage mit ja oder zumindest mit hin und wieder beantworten. Stress ist ein Phänomen der Neuzeit. Wir können heute zahlreiche Dinge gleichzeitig tun: Telefonieren, während wir Auto fahren. E-Mails beantworten, während wir in einem Meeting sitzen. Verabredungen treffen, während wir mit der Familie einen Film sehen.

So praktisch diese Entwicklung ist, können genau diese Möglichkeiten auf Dauer krank machen. Wer immer nur unter Strom steht und nie abschaltet, gerät unter Dauerstress. Die Folge sind Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie psychische Erkrankungen bis hin zur Depression oder Burn-out.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie unter ständiger Anspannung stehen oder sich von den zahlreichen Reizen bereits erschöpft und ausgelaugt fühlen, ziehen Sie jetzt die Reißleine! Schon kleine Veränderungen können dabei viel bewirken.

### Ordnen Sie Ihre Prioritäten neu

Was ist Ihnen wirklich wichtig – und was tun Sie eigentlich nur aus Gewohnheit oder falschem Pflichtgefühl? Wenn Sie jede Baustelle als Ihre ansehen, bleiben Sie am Ende auf der Strecke – und so manches, mit dem Sie sich am Tag herumschlagen, könnte ruhigen Gewissens verschoben oder sogar komplett als unwichtig abgelegt werden. Doch Prioritäten zu setzen, will gelernt sein. Machen Sie sich zu Beginn eine Liste, auf der Sie notieren, was für Sie im Leben an oberster Stelle steht bzw. ohne welche Bereiche es wirklich nicht geht. Dinge, die zweitrangig

sind, können dann vielleicht schon „abgespeckt werden“: Statt die Fenster alle zwei Wochen zu putzen, reicht dies auch einmal im Monat. Und besser, als drei Sportgruppen unregelmäßig zu besuchen, ist es, einen Kurstermin regelmäßig wahrzunehmen.

Dies lässt sich auch auf Ihren Tagesablauf übertragen. Was Sie unbedingt schaffen wollen, kommt an die erste Stelle, was gleich noch erledigt werden kann, auf Platz zwei und so weiter. Neben den wichtigen Dingen gibt es aber sicher noch Unwichtiges, das einfach „hinten runterfallen“ kann. Von Zeitfressern, die Ihnen weder Freude bereiten, noch unumgänglich sind, sollten Sie sich in Zukunft verabschieden. Weniger Stress und mehr Zeit sichern Sie sich auch, indem Sie in Zukunft genau selektieren, welche Aufgaben und Verpflichtungen Sie einhalten können oder möchten. Trauen Sie sich bei anderen Dingen öfter nein zu sagen. Sie werden überrascht feststellen: Die Welt dreht sich trotzdem weiter!

### Schluss mit Multitasking

Schnell eine eMail beantworten, dann einen Anruf tätigen und schließlich verschiedene Projekte im Wechsel voranbringen: Zwischen einzelnen Aufgaben hin- und herzuspringen, kostet unnötig Zeit, denn Sie müssen stets aufs Neue umdenken. Verbinden Sie manches und erledigen Sie es in einem Zug.

Dies lässt sich im Arbeitsalltag wie auch im Privaten anwenden: Statt drei Mal die Woche kleine Einkäufe zu erledigen, fassen Sie mehrere Wege zu einem Großeinkauf zusammen und besorgen Sie zum Beispiel Lebensmittel, Getränke und Drogerieartikel an einem Nachmittag.



Wenn Sie vorausschauend planen, können Sie auch jährliche Vorsorgetermine zusammenlegen. Oder Sie überlegen sich zu Beginn eines Quartals, wer in den nächsten Monaten Geburtstag hat und besorgen alle Geschenke im Voraus. Mit diesem Trick schaffen Sie es, eine Vielzahl von Aufgaben schnell abzuarbeiten – und haben neben einem freien Kopf mehr Zeit für sich!

### Kleine Pausen im Alltag

Während Sie eine Sache tun, sind Sie in Gedanken schon ganz woanders. Dadurch leidet nicht nur Ihre Konzentration, Sie verpassen auch zahlreiche schöne Momente! Durch Multitasking und Dauerbeschallung haben wir ganz vergessen, im Hier und Jetzt zu leben. Kleine Übungen zur Achtsamkeit können helfen, dies wieder zu erlernen. Dabei sind diese leicht in Ihren Alltag integrierbar. Versuchen Sie einmal, fünf Minuten lang alles ganz bewusst zu machen. Ihren Tee bewusst zu trinken, sich die Zähne zu putzen oder andere alltägliche Dinge. Versuchen Sie, Ihre Eindrücke dabei mit allen Sinnen wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten. Stoppen Sie alle Gedanken und versuchen Sie, Ihren Kopf zu leeren, um sich nur im Jetzt wiederzufinden. Was zunächst leicht klingt, benötigt vielleicht etwas Übung, bis es Ihnen wirklich gelingt. Merken Sie, wie langsam die Zeit vergehen kann, wenn Sie sich auf eine Tätigkeit konzentrieren?

Auch „Digital Detox“, das bewusste Offline-Gehen, kann die Achtsamkeit unterstützen. Ohne Smartphone, Tablet und Social Media werden wir weniger von unserer jeweiligen Handlung abgelenkt. Statt Chats stehen nun Gespräche, statt Videos und retuschierten Bildern die

Realität in all ihren Facetten im Mittelpunkt. Wer nicht tageweise auf die elektronischen Begleiter verzichten kann oder will, der beginnt vielleicht mit einer festen Zeit, zu der alle Geräte für eine Stunde ausbleiben und kein Account gecheckt wird. Ein kleiner Tipp: Draußen in der Natur können Sie diese Auszeit von der digitalen Welt besonders genießen.

Im stressigen Alltag ärgern wir uns oft über Wartezeiten, die unseren Zeitplan noch mehr durcheinanderbringen. Dabei sollten wir uns über diese kleinen Pausen freuen und sie für eine gedankliche Auszeit nutzen: Sei es an der Supermarktkasse oder der Bushaltestelle. Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen und versuchen Sie, bewusst zu atmen. Längere Leerzeiten, zum Beispiel im Wartezimmer, können Sie mit etwas Übung sogar für kleine Meditationen, autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation nutzen. Diese Entspannungstechniken helfen Ihnen auch in besonders fordernden oder akuten Stresssituationen.

### Schreiben Sie uns

wie Sie sich entsleunigen und  
Ihren Alltag entspannter bewältigen.  
Ihre Tipps veröffentlichen wir auf unseren  
Online-Seiten! [redaktion@ikk-gesundplus.de](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de)

# Digitale Therapieunterstützung

Die IKK gesund plus als Vorreiter für innovative Ideen



©technology and medicine concept.adobestock.com

Die medizinische Landschaft verändert sich: Wie in vielen anderen Bereichen des täglichen Lebens wird auch hier den digitalen Angeboten, die dem Patienten die Behandlung erleichtern oder diese unterstützen, ein immer größerer Stellenwert beigemessen.

Das „Digitale-Versorgung-Gesetz“ (DVG), das am 01.01.2020 in Kraft tritt, fördert diese Entwicklung. So übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in Zukunft die Kosten für bestimmte Gesundheits-Apps.

Dadurch soll eine bessere Versorgung der Patienten erfolgen und die Arbeit der Ärzte vereinfacht werden. Auch Angebote wie Gesundheitstagebücher, Ratgeber und Anwendungen, die an die regelmäßige Einnahme von Medikamenten erinnern, sollen weiter ausgebaut werden.

Die Arztpraxensuche sowie Videosprechstunden sind geplante Angebote, die besonders den Versicherten in ländlichen Regionen zugutekommen. Zukünftig werden die Krankenkassen außerdem darin unterstützt, ihren Versicherten neue digitale Angebote zur Verfügung zu stellen.

## Die IKK gesund plus bereits heute Vorreiter

Unseren Versicherten stehen vielfältige digitale Anwendungen für innovative Therapieansätze offen.

So wendet sich die **Neuro-Therapie App „Tinnitracks“** seit 2018 an Patienten mit einem subjektiv und chronisch diagnostizierten Tinnitus. Auch **„Smartgem“**, eine **smartphonegestützte Migränetherapie**, sowie das **Online-Unterstützungsprogramm „Novego“**, für Patienten mit Burn-out, Depressionen oder Angstsymptomatik, sind Beispiele für das neuartige Angebot.

Alle Angebote und Ihre Zugangsmöglichkeiten finden Sie im Internet:

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

## Digitale Unterstützung bei Asthma

Versicherte der IKK gesund plus, die am strukturierten Behandlungsprogramm „Asthma“ teilnehmen, haben ab sofort die Möglichkeit, die SaniQ Asthma-App zu nutzen. Diese beinhaltet ein Gesundheitstagebuch zur Erfassung von Messwerten sowie verschiedenen Umweltfaktoren und die automatische Zuordnung zu getätigten Messungen. Medikationseinnahmen können protokolliert und relevante Behandlungsinformationen, wie Notfallpläne oder Befunde, hinterlegt werden.

### Sie möchten die SaniQ Asthma-App nutzen?

Wenn Sie in das strukturierte Behandlungsprogramm „Asthma“ (Disease Management Programm DMP) eingeschrieben sind, laden Sie sich die SaniQ Asthma-App auf Ihr Smartphone und fordern Sie per eMail an die IKK gesund plus Ihren persönlichen Aktivierungscode an.

✉ [ikkpomed@ikk-gesundplus.de](mailto:ikkpomed@ikk-gesundplus.de)

## Videobetreuung bei Morbus Parkinson

Neu ist auch ein Angebot für Patienten mit der Diagnose Morbus Parkinson. Hierbei handelt es sich um eine Erkrankung des Nervensystems. In der Folge treten Bewegungslosigkeit und Bewegungsstarre (Akinese) auf. Die Erkrankung schreitet langsam voran, der Verlauf kann derzeit noch nicht gestoppt werden. Die videounterstützte Versorgung hilft dabei, eine Verschlechterung der Symptome rechtzeitig zu erkennen und die Therapie schnell einzuleiten. Das Versorgungskonzept wird in Modulen umgesetzt: Nach der Einschreibung folgt mindestens einmal im Quartal die telefonische Kontaktaufnahme durch einen Telemedizinassistenten für Parkinson. Der Fokus des Konzepts liegt jedoch auf Bewegungsvideos, die die Patienten zu Hause aufnehmen. Diese werden automatisch an den behandelnden Arzt übermittelt.

### Sie möchten unser Programm als Betroffener nutzen?

Nimmt Ihr Arzt an unserem neuartigen Programm teil, können Sie sich von ihm für die Telemedizinische Betreuung einschreiben lassen. Sprechen Sie ihn an!

## Selbstverwaltung informiert

### Fairer-Kassenwettbewerb-Gesetz

Der Entwurf des Fairer-Kassenwettbewerb-Gesetzes (GKV-FKG) wird noch in diesem Jahr im Rahmen einer öffentlichen Anhörung im Gesundheitsausschuss des Bundestages beraten. Wie wir Ihnen an dieser Stelle bereits zugesichert haben, werden wir weiterhin von der Bundesregierung die strikte Beibehaltung des im Entwurf befindlichen Gesamtpakets zur Reform des morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleichs (Morbi-RSA) beanspruchen. Eine Zerlegung des Pakets in viele kleine Päckchen – zum Nachteil unserer Versicherten – wollen und können wir nicht tolerieren.

Einen ersten Teilerfolg im Entwurf zur Gesetzgebung können wir und alle weiteren Partner der Selbstverwaltung bereits verbuchen: Anders als noch in den Vorfassungen des Gesetzentwurfes vorgesehen, bleibt der Verwaltungsrat des GKV-Spitzenverbandes als Gremium aus

Vertretern von Versicherten und Arbeitgebern erhalten.

Dagegen schränkt jedoch der neu dazugekommene Lenkungs- und Koordinierungsausschuss (LKA) aus hauptamtlichen Vorständen die Handlungsfähigkeit des GKV-Spitzenverbandes und seiner Selbstverwaltung ein. So soll nach den Plänen des Bundesgesundheitsministeriums (BMG) der LKA bei allen versorgungsrelevanten Entscheidungen des Vorstandes zustimmen müssen und zu Beschlüssen des Verwaltungsrates Stellungnahmen abgeben können. Dies bedeutet weiterhin eine Schwächung der sozialen Selbstverwaltung und ist für uns indiskutabel, denn das bewährte Prinzip der Selbstverwaltung hat sich seit seiner Gründung bewiesen und wird auch zukünftig die Qualität für ein wettbewerbliches, solidarisches und selbstverwaltetes Gesundheitssystem im Interesse der Versicherten ebnet.



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

#### Hans-Jürgen Müller als Vorstandsvorsitzender des IKK e.V. bestätigt

Am 28. November bekräftigte die Mitgliederversammlung des IKK e.V. ihre Zufriedenheit mit dem bisherigen Führungsduo: Mit Hans-Jürgen Müller als versichertenseitiger und Hans Peter Wollseifer als arbeitgeberseitiger Vorstandsvorsitzender des IKK e.V. wurde die bisherige Spitze einstimmig für eine weitere Amtszeit wiedergewählt. Bereits zum vierten Mal wurde dabei unser Verwaltungsratsvorsitzender in sein Amt gewählt.

## Urlaub im Ausland geplant?

### Denken Sie an eine Auslandsreise-Krankenversicherung

Wer in Staaten der europäischen Union (EU), Island, Liechtenstein, Norwegen, der Schweiz oder in Urlaubsländern, mit denen Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen geschlossen hat, dringend medizinischer Hilfe bedarf, die nicht bis zur Heimkehr aufgeschoben werden kann, erhält dort medizinische Versorgung zu Lasten der IKK gesund plus. In den Staaten, die der EU angehören und zusätzlich in Island, Liechtenstein, Norwegen, Serbien, Mazedonien, Montenegro und der Schweiz nutzen Sie dafür die europäische Krankenversichertenkarte. Für einige andere Länder erhalten Sie Auslandskrankenscheine. Dennoch können Ihnen nicht unerhebliche Differenzkosten verbleiben. Für Urlaubsländer, die nicht zu den

zuvor genannten Staaten gehören, ist eine Erstattung von Behandlungskosten durch die IKK gesund plus nicht möglich. Weiterhin dürfen die gesetzlichen Krankenkassen wegen Krankheit notwendige Rücktransporte aus dem Ausland nicht übernehmen.

#### Unsere Empfehlung

Bitte schließen Sie dringend eine private Auslandsreise-Krankenversicherung und zwar unabhängig vom Urlaubsland ab.

Nähere Informationen erhalten Sie in unserer Broschüre „Krankenversichert im Ausland“ und von den MitarbeiterInnen unserer

**Servicestelle Ausland**

☎ 0421 49986-5494



#### Broschüre

Krankenversichert im  
Ausland

bestellen:

☎ 0800 8579840  
(24/7 Nulltarif)

herunterladen:

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

WebCode: 12905

# Gestern & heute Weihnachtsbaumschmuck im Wandel der Zeit

Geschmückte Bäume zur Weihnachtszeit gibt es seit ungefähr 600 Jahren – wobei sie im Laufe der Jahrhunderte mal üppiger und mal dezenter geschmückt in den Wohnzimmern standen oder sogar aufgrund von Platzmangel an den Zimmerdecken hingen. Die alte Tradition hat sich immer wieder einem Wandel unterzogen. Die weihnachtliche Dekoration ging quasi mit der Mode. Wir haben für Sie einen Blick zurück in die Geschichte des Baumschmucks geworfen.

Die erstmals im 15. Jahrhundert erwähnten, geschmückten und immergrünen Bäume waren mit Äpfeln, Nüssen, Oblaten und Lebkuchen behängt und wurden zunächst im Freien an öffentlichen Orten aufgestellt. Im Mittelalter wurden Sie daher auch „Weihnachtsmaien“ genannt, da sie der Maibaumtradition ähnelten. An Neujahr durften dann die Leckereien vom Baum geplündert werden. Protestantische Familien der Oberschicht holten den Weihnachtsbaum erst um 1800 in die warmen Wohnstuben: Die Tradition war geboren! Obwohl es zur Weihnachtszeit doch noch anders aussah, als wir es uns vorstellen. Die Bäume hingen zunächst von den Zimmerdecken und Kerzen gab es auch noch nicht. Das seltene Wachs war für die meisten Familien einfach zu teuer. Heimeliges (aber auch mitunter gefährliches) Kerzenlicht brachte erst im 19. Jahrhundert die Weihnachtsbäume und Kinderaugen zum Strahlen. Zeitgleich erlebte der immer vielfältiger werdende Baumschmuck einen regelrechten Boom – er entwickelte sich sogar zum Ausdruck des sozialen Status. Später wurden Tannen und Fichten, dank vermehrtem Anbau, zudem preislich erschwinglicher; so zogen sie auch in die bürgerlichen vier Wände ein.

Ein neuer Trend kommt auf:  
Weihnachtskugeln & Co.

Jeder kennt sie: Bunte, reich verzierte und glitzernde Weihnachtsbaumkugeln aus Glas. Etwa Mitte des 19. Jahrhunderts wurden die mundgeblasenen kleinen Kunstwerke erstmals hergestellt. Ade Papierschmuck, Wattefigürchen, Zischgold, Äpfel und Lebkuchen! All dies gehörte nun der Vergangenheit an. Nur wenig später folgte dann die Erfindung des Lamettas. Auch die Weihnachtsindustrie wuchs und nahm ihren eigenen Lauf: Gusseiserne Baumständer, industriell hergestellte Dekoration vom Fließband und elektrische „Kerzen“ bzw. Lichterketten kamen auf die Verkaufstische.

Schwelgen in Kindheitserinnerungen

Schauen Sie doch einmal selbst kurz zurück in Ihre Kindheit – vielleicht haben Sie noch ein altes Foto im Familienalbum, das den familiären Weihnachtsbaum in seiner vollen Pracht zeigt. Egal, ob bunt oder einfarbig, dekoriert mit oder ohne Glaskugeln, behängt mit Lametta oder goldenem Engelshaar, versüßt mit Schokokringeln oder kleinen Zuckerwaren, erleuchtet mit Kerzen oder einer modernen Lichterkette: Der festliche Weihnachtsbaum strahlte durch die Wohnzimmerfenster stets anders, ganz nach dem individuellen Geschmack der Familienmitglieder – völlig unabhängig davon, ob der Schmuck als „in“ oder „out“ gilt. Jedenfalls, da stimmen Sie uns sicherlich zu, ist er in der besinnlichen Weihnachtszeit nicht mehr wegzudenken.

**In diesem Sinne: Wir wünschen Ihnen viel Freude beim gemeinsamen Schmücken und Dekorieren!**

# Weihnachts-Zahlenrätsel

<b>L</b>	1	4	6	7	8	9	10	4	11	
<b>A</b>	2	12	13	4	11	5				
<b>M</b>	3	2	11	12	4	1				
<b>E</b>	4	11	14	4	1					
<b>T</b>	5	2	11	11	4	11	6	2	8	3
<b>T</b>	5	15	16	17	18	4	11			
<b>A</b>	2	17	18	4	1	19	20	11	4	



Tragen Sie hier bitte Ihr Lösungswort ein!

11	8	19	19	7	11	2	9	7	4	15
----	---	----	----	---	----	---	---	---	---	----

Und so geht's: Gleiche Zahlen bedeuten gleiche Buchstaben. Weihnachtliche Begriffe nur waagrecht suchen/eintragen!

**Knobeln und gewinnen Sie einen unserer tollen Preise. Wir wünschen Ihnen viel Glück!**

Schicken Sie Ihre Lösungen an folgende Adresse:

IKK gesund plus  
Weihnachts-Zahlenrätsel  
39092 Magdeburg

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



## 3 x 1 Tannenbaum-Unterlage

mit Weihnachtsmotiv  
90 cm Durchmesser



## Gewinner der Ausgabe 03/2019

Über jeweils ein Hexenbuch zu Halloween freuten sich Frau Nadine K. aus Bebertal, Frau Monika F. aus Quedlinburg und Herr Andreas R. Magdeburg. Herzlichen Glückwunsch!

## 3 x 1 Weihnachts-schmuckleuchten-Set

mit drei beleuchteten LED-Geschenkbboxen



# Wahr oder erfunden?

## Winterliche Gesundheitsmythen

Vitamin C kann man nie zu viel zu sich nehmen und bei kalten Füßen ist die Erkältung nicht weit? Wir haben einige winterliche Gesundheitsmythen auf den Prüfstand gestellt und verraten Ihnen, warum Sie sich morgens die Zeit fürs Haareföhnen nehmen sollten und Glühwein nicht zwangsläufig wärmt.



©Jaroslaw Pawlak, adobestock.com

### 1. Eine Mütze im Winter ist ein Muss!

Früher war man der Meinung, dass ein Großteil der Körperwärme über den Kopf verloren geht. Dies hat sich heute relativiert, nur bei kleinen Kindern und Säuglingen ist der Anteil – aufgrund ihres proportional gesehenen größeren Kopfes – leicht erhöht. Fakt ist aber, dass Sie wohl nicht auf die Idee kommen würden, im Winter ohne Strümpfe und Schuhe oder ohne Oberbekleidung das Haus zu verlassen. Da die Kopfparte besonders kälteempfindlich ist, steigert eine Mütze das Wärmeempfinden erheblich.

### 2. Mit nassen Haaren darf man nicht nach Draußen!

Morgens ist die Zeit oft knapp: Kein Problem, dann trocknet das frisch gewaschene Haar einfach unterwegs! Im Sommer mag das funktionieren, doch im Winter sollten Sie lieber einige Minuten für das Föhnen investieren. Wie bereits erwähnt, verliert der ungeschützte Kopf Wärme. Mit nassen Haaren wird dieser Effekt noch verstärkt! Nun ist Ihr Immunsystem besonders gefragt. Wird es dann noch mit den verschiedenen Viren konfrontiert, kann es eine Erkältung kaum noch aufhalten. Zudem wird Ihr Haar durch den Temperaturschock geschädigt.

### 3. Mehr Vitamin C ist besser!

Heiße Zitrone, Ingwer, Orangen – bei winterlichen Temperaturen kann es nicht genug Vitamin C sein! Aber stimmt das wirklich? Tatsache ist, dass der Körper nur eine begrenzte Menge des Stoffes aufnehmen kann. Alles, was darüber hinausgeht, wird ungenutzt ausgeschieden. Es gibt allerdings Personengruppen mit speziellen Vorerkrankungen, bei denen sich eine übermäßige Zufuhr von Vitamin C sogar schädlich auswirken kann! Auch dass jemand, der übermäßig viel Vitamin C zu sich nimmt, nie krank wird, stimmt so nicht. So ist das Vitamin zwar für den Erhalt eines gesunden Immunsystems wichtig. Aber auch hier gilt: Viel hilft nicht viel. Dass die zusätzliche

Aufnahme von Vitamin C vor Infekten schützt, ist wissenschaftlich nicht bewiesen.

### 4. Sind die Füße kalt, holt man sich auch eine Erkältung!

Beim Winterspaziergang wurden die Füße kalt? Das wird mit Sicherheit Husten und Schnupfen nach sich ziehen – das glauben heute noch viele Menschen. Doch die „Eisfüße“ sind nicht per se der Grund, weshalb wir an einem gripalen Infekt erkranken. Vielmehr liegt es an unseren Schleimhäuten: Wenn es kalt ist, wird auch die Nasenschleimhaut schlechter durchblutet. Ihre Schutzfähigkeit gegen Viren und Bakterien verringert sich und ein Schnupfen ist vorprogrammiert. Da viele Prozesse in unserem Körper zusammenhängen, können warme und gut durchblutete Füße dabei helfen, dass auch die Blutzirkulation in der Nasenschleimhaut angekurbelt wird.

### Online weiterlesen

Weitere winterliche Gesundheitsmythen und was an ihnen wahr oder doch nur erfunden ist, verraten wir Ihnen online. Einfach reinklicken und online weiterlesen.

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 13024



In eigener Sache

## Online-Befragung

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

Die Digitalisierung schreitet mit großen Schritten voran und 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. Wir haben dafür auf unserer Internetseite eine Befragung eingerichtet. Diese wird selbstverständlich anonym durchgeführt. Machen Sie jetzt mit und gewinnen Sie mit etwas Glück einen unserer Preise!

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





# Trikots gewinnen!

## Unsere Verlosung geht 2020 weiter!

Unsere große Verlosungsaktion brachte in den letzten Monaten wieder viele Kinderaugen sowie die der Trainer zum Strahlen.

Die munteren Gewinner der Verlosung aus den Monaten Juli, August, September und Oktober möchten wir an dieser Stelle mit einem Mannschaftsfoto veröffentlichen und noch einmal ganz herzlich gratulieren! Wir haben alle Nachwuchssportler persönlich besucht und die neue Sportbekleidung überreicht. Alle Kids haben sich riesig darüber gefreut.

### Aktion verlängert!

Aufgrund der überwältigenden Teilnehmerzahlen an der Trikot-Aktion haben wir uns entschlossen, auch im Jahr 2020 monatlich einen Satz Sportbekleidung für Nachwuchsmannschaften zu verlosen. Liebe Eltern, AG-Leiter oder Trainer, nehmen auch Sie teil und melden Sie Ihre Mannschaft für die nächste Runde unserer erfolgreichen Muntermacher-Kampagne für den Kindersport an. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

[www.ikk-muntermacher.de](http://www.ikk-muntermacher.de)  
QR-Code zum Gewinnspielformular:



F-Jugend-Fußballer TSV Zilly 1911

Foto: IKK gesund plus



Kinder-Badminton-Team TV „Gut Heil“ Zerbst

Foto: IKK gesund plus



U10-Basketballerinnen - USV Halle Rhinos

Foto: IKK gesund plus



E-Jugend-Fußballer - SSV 80 Gardelegen e.V.

Foto: IKK gesund plus

# Elternwerkstatt

## Seit 2019 in Stendal und Hettstedt

Das Projekt „Elternwerkstatt“ steht seit nunmehr fast fünf Jahren für Fortbildungen und Schulungen, um das Verständnis und somit die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern zu verbessern.

Von diesem Angebot, welches gemeinsam von der IKK gesund plus und der Landesvereinigung für Gesundheit (LVG) durchgeführt wird, können seit Anfang 2019 auch interessierte Familien in den Regionen Stendal und Hettstedt profitieren. Nachdem im Laufe des Jahres schon zahlreiche Referenten in verschiedenen Kindertagesstätten zu den Themen Erziehung, Entspannung oder Medienkonsum gehört wurden, sind für 2020 weitere Termine in Planung.

Insgesamt beträgt die Laufzeit der regionalen Elternwerkstatt in diesen Teilen Sachsen-Anhalts drei Jahre, bis Ende 2021.

Neben dem Pilotprojekt in Magdeburg konnte das Angebot in der Vergangenheit bereits Eltern in Halle (Saale) und Dessau-Roßlau überzeugen.

**Weitere Informationen zur Elternwerkstatt**  
finden Sie im Internet: [www.ikk-muntermacher.de](http://www.ikk-muntermacher.de)



**Die Muntermacher**  
wünschen Ihnen und Ihrer Familie  
frohe Weihnachten und ein  
gesundes neues Jahr!



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



Mehr Leistung. Mehr Service.