

Das Kundenmagazin der IKK gesund plus



2021

gesund plus



IKK-Gesundheitstelegramm

Unser Beitragssatz bleibt 2022 stabil!



© lev.dolgichov - stock.adobe.com

Telematik im Gesundheitswesen

Sichere Datenübermittlung und digitaler Fortschritt

Gesund mit Musik

Klänge für Körper und Seele



Mehr Leistung. Mehr Service.



Nachruf Uwe Schröder

In diesem Jahr mussten wir mit tiefer Betroffenheit Abschied von unserem Vorstand, Herrn Uwe Schröder, nehmen. Herr Schröder leitete die Geschicke der IKK gesund plus seit ihrer Gründung im Jahr 1991 mit Weitblick, Ausdauer und menschlichem Verständnis.

Durch seine Schaffenskraft wurde sie zu dem, was sie heute ist – eine durchsetzungsfähige Krankenkasse, auf die bundesweit zahlreiche Versicherte und Arbeitgeber vertrauen.

In den 30 Jahren seiner Amtszeit prägte er damit die Krankenkassenlandschaft, sowohl in Sachsen-Anhalt als auch bundesweit, maßgeblich mit. Seinem hohen Verantwortungsbewusstsein sowie seinem unermüdlichen Einsatz für das Wohl der Versicherten und der Mitarbeiter werden wir stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Zur Weiterführung der Geschäfte bis zur Neubesetzung beauftragte der Verwaltungsrat der IKK gesund plus Herrn Dirk Thiele mit der Wahrnehmung des Vorstandsamtes gemäß § 37 II SGB IV sowie Herrn Dirk Walloch-Saxen als seinen Abwesenheitsvertreter.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein unruhiges Jahr – bereits das zweite in der Corona-Pandemie – liegt hinter uns. Nach einer Entspannung der Lage im Sommer wird das Gesundheitssystem aktuell wieder auf eine harte Probe gestellt. Nun liegt es in den Händen der neuen Bundesregierung, die Versorgungssysteme und damit auch die Krankenkassen finanziell zu entlasten, um diese Situation zu meistern.

Wir haben unsere Finanzen in der Vergangenheit bereits vorausschauend verwaltet, damit wir Ihnen auch in herausfordernden Zeiten ein verlässlicher Partner sein können. Dies ermöglicht es uns, den Beitragssatz 2022 stabil zu halten! Darüber hinaus belohnen wir Ihr Engagement und erhöhen unseren Zuschuss für Gesundheitskurse: Wir erstatten Ihnen nun bis zu 90 Euro für Ihre Teilnahme bei zertifizierten Anbietern, Kinder erhalten bis zu 100 Euro zuzahlungsfrei.

Die IKK gesund plus steht dabei nicht nur für Stabilität, Leistung und Service, sondern auch für 100-prozentige Offenheit! Dies können Sie unter anderem unseren Geschäftszahlen und nun auch unserem aktuellen Transparenzbericht für das Jahr 2020 entnehmen. Auf dem neuesten Stand halten möchten wir Sie zudem über die Digitalisierung im Gesundheitswesen. Diese hält im kommenden Jahr neue Anwendungen und Erleichterungen für Versicherte bereit. Welche das sind und wie die so genannte „Telematikinfrastruktur“ dies möglich macht, erfahren Sie in unserem Topthema.

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit und Zuversicht sowie Freude beim Lesen des neuen Gesundheitstelegramms.

Ihre IKK gesund plus

inhalt

3 in eigener Sache
Geschäftszahlen für
das Jahr 2020

4-5 mehr Service
Telematik im Gesundheitswesen:
Sichere Datenübermittlung und
digitaler Fortschritt

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

8-9 gesund bleiben
Gesund mit Musik:
Klänge für Körper und Seele

10 auf einen Blick
Transparenzbericht;
Vorstandsgehalt für 2020

11 selbst verwaltet

Verwaltungsrat der IKK gesund plus fordert nachhaltiges Finanzierungs-konzept

12 winterliches

Aktiv im Winter: Genießen Sie die Saison

13 rätseln & gewinnen

Weihnachts-Buchstaben-Sudoku: Gewinnen Sie tolle Preise der IKK gesund plus

14 online informiert

Neue Online-Präventionskurse im Bonusprogramm; Unsere digitalen Serviceangebote

15 gesund und munter

Muntermacher 2022: Muntere Ideen gesucht und Trikotaktion verlängert

Kontakt: ☎ 0800 8579840 ✉ info@ikk-gesundplus.de 📞 skype: [ikk.gesundplus](https://www.skype.com/name/ikk.gesundplus)

Impressum: Herausgeber: IKK gesund plus, 39124 Magdeburg, Umfassungsstraße 85, Redaktion und Gestaltung: Fachbereich Marketing, redaktion@ikk-gesundplus.de, Bildnachweis: IKK gesund plus, stock.adobe.com, Druck: Mahnert Ascherleben. Das IKK-Gesundheitstelegramm erscheint einmal jährlich in einer Auflage von rund 340.000 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. Mit der Einsendung eines Leserbriefes erklärt der Verfasser automatisch sein Einverständnis zur etwaigen Veröffentlichung mit gekürzter Namensnennung. Ein grundsätzliches Recht auf Veröffentlichung entsteht dadurch nicht. Die Auswahl obliegt der Redaktion. **Teilnahmebedingungen des Gewinnspiels:** Teilnahmeschluss ist der 31.01.2022. 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 Auf Wunsch können Ihnen die Informationen auch schriftlich zugesendet werden.



Geschäftszahlen für das Jahr 2020

Das Jahr 2020 war auch bei der IKK gesund plus geprägt von der Corona-Pandemie, die sich seit Anfang des Jahres auf alle Lebensbereiche ausweitete und bis heute anhält. Dennoch hat sich das deutsche Gesundheitssystem weiterhin als eines der versorgungsstärksten gezeigt. Dies war und ist nur möglich, durch die finanzielle Unterstützung, die auch die IKK gesund plus leisten musste. So wurde zum Jahresende beschlossen, dass die pandemiebedingte Lücke von mehreren Milliarden Euro zu einem Großteil aus den Rücklagen der Krankenkassen in 2021 finanziert wird. Dies trifft insbesondere die IKK gesund plus, die in den vergangenen Jahren vorausschauend und solide gewirtschaftet hat, mit einer Zahlung in Höhe von 72 Millionen Euro.

Unser Haushaltsergebnis

Im Jahr 2020 standen Einnahmen von 1.426.922.331,59 Euro Ausgaben von 1.455.024.993,45 Euro gegenüber. Somit sind wir unserem gesetzlichen Auftrag mit einem Ergebnis von -28.102.661,86 Euro nachgekommen.

Bei den Einnahmen bildeten die Zahlungen aus dem Gesundheitsfonds mit 1.358.412.967,97 Euro den größten Bilanzposten. Ausgabenseitig standen die Leistungsausgaben mit 1.403.022.006,00 Euro als höchster Kostenfaktor dagegen. Die Ausgaben für einzelne Leistungen finden Sie in unserer Übersicht.

Verwaltungskosten

Seit vielen Jahren gelingt es uns, die Verwaltungskosten niedrig und unter dem Durchschnitt aller Krankenkassen in der gesetzlichen Krankenversicherung zu halten. Wir freuen uns, dass auch im Jahr 2020 mit Ausgaben von 44.851.142,70 Euro ein positives Ergebnis gelungen ist. Je Versicherten entspricht dies einem Verwaltungs-kostenanteil von 98,32 Euro. Diesem Ergebnis steht der Mittelwert aller Krankenkassen von ca. 150 Euro gegenüber.

Wir bedanken uns herzlich für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen!

Mitgliederentwicklung

Versicherte am 01.01.2020 ▶ 453.431

Versicherte am 01.01.2021 ▶ 456.462

Ausgewählte Leistungsausgaben

▶ Ärztliche Behandlung	
Ausgaben gesamt	246.300.000 Euro
je Versicherten	539,90 Euro
▶ Zahnärzte/Zahnersatz	
Ausgaben gesamt	93.493.000 Euro
je Versicherten	204,94 Euro
▶ Arzneimittel	
Ausgaben gesamt	248.394.000 Euro
je Versicherten	544,49 Euro
▶ Krankenhausbehandlung	
Ausgaben gesamt	414.212.000 Euro
je Versicherten	907,97 Euro
▶ Krankengeld	
Ausgaben gesamt	138.397.000 Euro
je Versicherten	303,37 Euro
▶ Sonstige Leistungen	
Ausgaben gesamt	19.446.000 Euro
je Versicherten	42,63 Euro
▶ Leistungsausgaben gesamt	
Ausgaben gesamt	1.403.022.006 Euro
je Versicherten	3.075,48 Euro

Quartalsberichte online

Mit unseren Quartalsberichten veröffentlichen wir im Internet regelmäßig konkrete Daten und Fakten zur Mitgliederentwicklung sowie zu den Einnahmen und zur Verteilung der Leistungsausgaben.

🔗 www.ikk-gesundplus.de/quartalszahlen



Telematik im Gesundheitswesen

Sichere Datenübermittlung und digitaler Fortschritt

Eine eigene Patientenakte auf dem Smartphone führen, Arzneimittelrezepte in der Apotheke digital einreichen und sich den Gang zur Krankenkasse sparen, weil die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung bereits elektronisch vom Arzt übermittelt wurde – vor nicht allzu langer Zeit klang dies noch wie Zukunftsmusik. Mittlerweile sind all diese Erleichterungen für Versicherte bereits möglich oder befinden sich in der Testphase. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Weniger Aufwand, mehr Überblick über Ihre Daten und ein einfacher, ortsunabhängiger Zugang. Möglich macht dies die Weiterentwicklung in der Telematik des Gesundheitswesens. Wir verraten Ihnen, welche digitalen Neuerungen 2022 auf Sie zukommen.

Was ist Telematik?

Das Wort „Telematik“ leitet sich aus den Begriffen „Telekommunikation“ und „Informatik“ ab und beschreibt die Möglichkeit, Informationen aus verschiedenen Datenquellen durch ein Telekommunikationssystem miteinander zu verknüpfen. Im Gesundheitswesen kommt sie immer dann zum Einsatz, wenn elektronisch Daten übermittelt werden. Damit dies unter den hohen Standards des Datenschutzes geschieht, wird das sichere Netz der Telematikinfrastruktur genutzt. So sind alle Vorgänge optimal geschützt!

Grundstein für den Ausbau der Telematik im Gesundheitswesen waren die ersten elektronischen Gesundheitskarten, auch eGK genannt. Diese wurden vor 10 Jahren erstmals an die Versicherten ausgegeben und ersetzten die bisherigen KV-Karten. In der 1. Kartengeneration (G1) konnten Versichertendaten nun direkt auf dem elektronischen Chip aktualisiert werden. Mit der erweiterten Version (G2 und G2.1) war die Speicherung von Notfalldaten sowie eines elektronischen Medikationsplans auf der Karte möglich.

Zum Ende des letzten Jahres wurde schließlich die elektronische Gesundheitskarte mit NFC-Funktion (Near Field Communication = kontaktlose Datenübertragung) eingeführt. Sie ist, in Verbindung mit Ihrer zugehörigen PIN, der Schlüssel für

einen datenschutzkonformen Zugang zu den neuesten digitalen Gesundheitsanwendungen.

ePA 2.0 – Die elektronische Patientenakte

Bereits zum 1. Januar 2021 ging die ePA – die elektronische Patientenakte – an den Start. Seither können Sie Ihre digitale Akte über die ePA-App führen, selbst Dokumente hochladen oder einsehen, welche Daten Ihr Arzt dort abgelegt hat. Eine der Zugangsmöglichkeiten besteht durch Ihre NFC-eGK und der dazugehörigen PIN-Nummer.

Befunde, Röntgenbilder oder andere wichtige Unterlagen zu Krankheitsverläufen konnten bisher bereits hochgeladen werden. Mit der ePA 2.0 werden die Möglichkeiten in 2022 noch umfangreicher! Wichtige Gesundheitsdokumente wie der Impfpass, Mutterpass, das Kinderuntersuchungs- oder Zahnbonusheft müssen nun nicht mehr in Papierform vorliegen, sondern können über die Patientenakte digital gepflegt werden.

Darüber hinaus ist es für Sie möglich, direkt in der ePA eine Leistungsanmeldung bei der IKK gesund plus anzufordern. Diese wird Ihnen ebenfalls in der App sowie per eMail zur Verfügung gestellt.

Berechtigungen zum Zugriff auf die in der Patientenakte vorhandenen Daten können nur von Ihnen verteilt

werden. Die ePA 2.0 erlaubt es genau zu unterscheiden, wer was einsehen oder Dokumente hochladen darf. So können manche Berechtigungen beispielsweise für Ihren Haus- nicht aber für Ihren Zahnarzt gelten. Durch drei unterschiedliche Vertraulichkeitsstufen und die Freigabe einzelner Dokumente geben Sie nur das preis, was Sie möchten. Auch das Design der elektronischen Patientenakte wurde mit der neuen Version überarbeitet: Es ist moderner und frischer, zur Personalisierung ist zudem eine Auswahl an Avataren vorhanden.

Mit Ihrer Einführung war die ePA-App nur über das Smartphone nutzbar – Homecomputer oder Laptops wurden von der Anwendung nicht unterstützt. Auch dies ändert sich im kommenden Jahr: Mit einer Desktopversion kann Ihr Zugriff auf die elektronische Patientenakte dann auch am herkömmlichen Computer erfolgen.

eRezept – Digital Arzneimittelrezepte einlösen

Das elektronische Rezept, genannt eRezept, soll die Abläufe der Arzneimittelversorgung insbesondere für die Versicherten verbessern und vereinfachen. Im Gegensatz zum althergebrachten Papier wird das eRezept für apothekenpflichtige Arzneimittel digital erstellt und signiert. Dazu erhalten Patienten, entweder



über die entsprechende App oder per Ausdruck, einen Rezeptcode von ihrer Ärztin oder ihrem Arzt. Dieser soll künftig in allen Apotheken, auch online, eingelöst werden können. Seit dem 1. Juli 2021 laufen dafür Tests in der Region Berlin-Brandenburg. Ab dem 1. Januar 2022 soll das eRezept flächendeckend zum Einsatz kommen. Um die App verwenden zu können, benötigen Sie ebenfalls Ihre elektronische Gesundheitskarte mit NFC-Funktion sowie die dazugehörige PIN-Nummer.

eAU – Ihre elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Bereits seit Oktober dieses Jahres übermitteln Haus- und Fachärzte Krankenschreibungen elektronisch an die Krankenkassen. Sie als Patient oder Patientin erhalten nur noch einen Papierausdruck für Ihren Arbeitgeber und einen für Ihre eigenen Unterlagen. Ein klarer Vorteil für Sie: Die Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung an die IKK gesund

plus ist nicht mehr notwendig – das übernimmt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt für Sie.

Sollte diese noch nicht über die technischen Voraussetzungen zur elektronischen Übermittlung verfügen, können sie Ihnen im Übergangszeitraum bis 31. Dezember 2021 weiterhin einen „gelben Schein“ ausstellen oder als Nachweis Ihrer Arbeitsunfähigkeit für die Krankenkassen einen Papierausdruck aushändigen. In diesem Fall reichen Sie den Schein bitte wie gewohnt innerhalb von 7 Tagen bei der IKK gesund plus ein. Sie möchten auf Nummer sicher gehen? Fragen Sie bei Unklarheiten bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob er die Arbeitsunfähigkeit auf elektronischem Wege für Sie an uns meldet oder ob die Weiterleitung durch Sie erfolgen muss.

Eine weitere Erleichterung folgt in der Mitte des kommenden Jahres: Ab Juli 2022 wird Ihr Arbeitgeber automatisch von der Krankenkasse über Ihre Arbeitsunfähigkeit informiert. Sie als Patient erhalten natürlich weiterhin einen Ausdruck für Ihre Unterlagen.



Digital & transparent - Die elektronische Patientenakte

URL eingeben oder den QR-Code scannen und die ePA-App der IKK gesund plus finden.

www.ikk-gesundplus.de/epa



Gesund und bewegt durch das Jahr 2021

Fit in den Tag mit der „Gesunden Frühstückspause“



Foto: radio SAW

Gemeinsam im Kollegenkreis schmeckt das Arbeitsfrühstück einfach am besten! Und wo hat man sonst die Gelegenheit, so entspannt zu plaudern und sich nebenbei mit gesunden Leckereien verwöhnen zu lassen? Gemeinsam mit radio SAW und ENERGY Bremen überraschten wir im Juli und August jeweils zwölf Unternehmen unterschiedlichster Branchen in Sachsen-Anhalt und Bremen, die sich bei der „Gesunden Frühstückspause 2021“ beworben hatten. Neben einem ausgewogenen Start in den Tag winkten attraktive Preise beim Gesundheitsquiz und jede Menge Infos durch unsere Ernährungsberaterin vor Ort. Eine Mahlzeit, die allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen wohl noch lange in Erinnerung bleiben wird!

Über Stock und Stein beim „Iron Race“

Bei diesem Lauf überwandern die Teilnehmenden alle Hindernisse – und davon gab es beim „Iron Race 2021“ mehr als genug! Bei den Crossläufen in Magdeburg, Halle und Blankenburg im September sowie Oktober dieses Jahres musste nicht nur Ausdauer, sondern auch Teamgeist bewiesen werden. Über eine Distanz von 16 bzw. 8 km führten die Strecken durch unwegsames Terrain, Wasser und andere Hürden. Am Ende wurden nicht nur die besten Einzelwertungen, sondern auch die erfolgreichsten Laufgruppen ausgezeichnet. Auch wir von der IKK gesund plus waren in diesem Jahr zum ersten Mal als Partner dabei. Gemeinsam mit den Läufern sind wir uns einig: Eine Wiederholung in 2022 ist ein Muss!



Foto: Iron Race

Gemeinsam aktiv bei den „Herbstspielen“



Foto: radio SAW

Nach vielen erfolgreichen Jahren haben sie bereits einen festen Platz im Veranstaltungskalender: Die Herbstspiele in Kooperation mit radio SAW. Vom 1. bis 19. November stellten sich insgesamt 15 Orte in Sachsen-Anhalt den sportlichen Herausforderungen und spielten um den Titel. Auch der radio SAW-Showtruck und zahlreiche Stände, an denen ausgiebig geschlemmt werden konnte, waren wieder dabei.

Mit einer Punktzahl von 85 konnte Silstedt den diesjährigen Wettstreit für sich entscheiden. Die Kindermannschaft der Wernigeröder REDS freut sich über einen neuen Trikotsatz. Herzlichen Glückwunsch!

Wir sagen danke

... an alle, die organisiert, geholfen und natürlich teilgenommen haben.
Wir freuen uns auch in 2022 auf viele bunte Aktionstage mit Ihnen – seien Sie gespannt!

„Mission: Ausbildung“

Ausbildungsinitiative vermittelt auch 2022 an Schulabgänger

Damit sich findet, was zusammengehört, benötigt es manchmal etwas Unterstützung. Diese gibt es, sowohl für Unternehmen als auch für Schulabgänger, bei der IKK gesund plus, radio SAW und ENERGY Bremen!

Mit der Initiative „Mission: Ausbildung“ finden angehende Azubis und Betriebe mit freien Lehrstellen vom 17.01. bis 25.02.2022 zueinander. Dafür steht eine gemeinsame Ausbildungsplattform zur Verfügung,

auf der Interessenten den perfekten Platz für ihre Berufsausbildung suchen und Arbeitgeber ihre freien Stellen melden können. Machen Sie mit und nutzen Sie Ihre Zukunftschancen!

In unserer passenden Broschüre „Berufsstart perfekt“ gibt es zudem viel Wissenswertes zu den Themen Bewerbung und Ausbildung zu entdecken.

www.ikk-gesundplus.de



Gesundheitsstudie vorgestellt

HBSC-Studie zeigt „Chancen und Herausforderungen“ für die Kinder- und Jugendgesundheit



Foto: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Foto: Dr. Olaf Haase (IKK gesund plus); Dr. Goetz Wahl (Sozialministerium), Heiko Hübner (Bildungsministerium), Kristina Winter (Universität Halle), Prof. Matthias Richter (Universität Halle), Andre Pfitzner (Moderator), Dr. Irene Moor (Universität Halle), Constanze Runow (IKK gesund plus), Enrico Viohl (AWO-Kreisverband Bördekreis)

Aus gesunden Kindern werden gesunde Erwachsene! Doch um festzustellen, wo Chancen aber auch Risiken für einen ausgeglichene Lebensstil und ein gesundheitsbewusstes Aufwachsen bestehen, braucht es umfassende und vergleichbare Daten zur Ist-Situation. Seit 1982 beschäftigt sich deshalb die internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)-Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit dem Thema Kinder- und Jugendgesundheit.

Um regelmäßig Daten aus den Lebenswelten der Kinder zu erhalten, wird alle vier Jahre eine Befragung an Schulen in mittlerweile 51 Ländern durchgeführt. Im Schuljahr 2018/2019 beteiligten sich 3.547 Schüler und Schülerinnen an der HBSC-Studie Sachsen-Anhalt, die von der IKK gesund plus gefördert wurde - insgesamt war jede 5. Schule an der Erhebung beteiligt. Beim 1. Symposium am 23.11.2021 wurden die Ergebnisse der Befragungswelle nun vom Projektteam der Martin-Luther-Universität

Halle-Wittenberg und der IKK gesund plus vorgestellt. Angereichert mit zahlreichen Hintergrundinformationen, aufschlussreichen Fachvorträgen und einer angeregten Podiumsdiskussion vermittelte die Hybridveranstaltung (Referenten und Gäste waren vor Ort, das Publikum konnte online teilnehmen) Wissenswertes zu diesem breiten Themenspektrum.

Für das Schuljahr 2021/22 ist die zweite Erhebung geplant. Diese wird es beispielsweise möglich machen, die gesundheitliche Situation von Kindern und Jugendlichen vor sowie während der Covid-19-Pandemie zu vergleichen.

Auf unserer Internetseite finden Sie weitere Informationen zur HBSC-Studie in Deutschland sowie den Link zur Veröffentlichung der Studie für Sachsen-Anhalt:

www.ikk-gesundplus.de/hbsc-studie



Gesund mit Musik

Klänge für Körper und Seele

Haben Sie heute schon fröhlich zu Ihrer Lieblingsmusik mitgesungen oder haben bei einem älteren Hit in nostalgischen Erinnerungen geschwelgt? Musik hat einen unmittelbaren Einfluss auf unsere Stimmung und wirkt sich damit nicht nur auf unsere Gefühlswelt, sondern auch auf die geistige und körperliche Gesundheit aus. Dieser Effekt wird auch für die Behandlung verschiedener Erkrankungen genutzt. Erfahren Sie, wie vielfältig die positive Kraft der Musik wirken kann.

Musik als Therapie

Unter der Bezeichnung Musiktherapie wird eine Reihe von verschiedenen Konzepten zusammengefasst, welche zum Ziel haben, durch musikalische Klänge eine Linderung von Erkrankungen zu erzielen oder den Genesungsprozess zu unterstützen. Bei der aktiven Form geht es vor allem darum, selbst zu musizieren und zu singen. Das Erlernen eines bestimmten Instrumentes ist dabei nicht vorgesehen. Vielmehr sollen sich die Patienten beim Spielen von einfachen Instrumenten wie Rasseln, Triangeln sowie Trommeln ausprobieren oder – in der Gruppentherapie – ein gemeinschaftliches Zusammenspiel der Töne erleben. Bei der rezeptiven Therapie werden die Musikstücke gehört und im Anschluss darüber gesprochen. Dies bietet die Möglichkeit, im therapeutischen Rahmen Gefühle zu benennen und Erinnerungen zu verarbeiten. Darüber hinaus kommt Musik in vielfältiger Weise als Behandlungsmethode zum Tragen – und umfasst mindestens ebenso viele Anwendungsgebiete.

Wirkung auf den Körper ...

Man mag es kaum glauben aber: Musik kann Schmerzen lindern! Das haben verschiedene Studien bereits belegt. Wie genau dies funktioniert, konnte bisher jedoch noch nicht vollständig geklärt werden. Man geht davon aus, dass dieser Effekt unter anderem mit der Ausschüttung von bestimmten Hormonen zusammenhängt. Wenn Endorphine, auch Glückshormone genannt, freigesetzt und Stresshormone gleichermaßen verringert werden, wirkt sich das positiv auf die Schmerzverarbeitung sowie das Empfinden aus. Auch bedeutet Musik Ablenkung, was wiederum den Fokus von den eigentlichen Beschwerden lenkt. Musik als Therapie kommt so zum Beispiel bei chronischen Schmerzpatienten zum Einsatz.

Bereits vor zehntausenden von Jahren hörten und erzeugten die Menschen melodische Klänge. Dass Musik in unseren Genen liegt sowie Einfluss auf die wichtigen Körperfunktionen hat, zeigt auch ihr Einsatz bei der Versorgung von Frühchen. Der Rhythmus der Takte wirkt sich, bei richtiger Musikauswahl und Geschwindigkeit,

stabilisierend auf den Herzschlag der zu früh geborenen Kinder aus.

Patienten, die einen Schlaganfall erlitten haben oder an Parkinson erkrankt sind, kann das eigene Musizieren in der Therapie helfen, die Motorik der Hände sowie den Schwierigkeiten mit dem Gehen zu verbessern. Auch werden beim Hören und Erzeugen von Tönen verschiedene Areale im Gehirn angesprochen, was einen positiven Einfluss auf das Krankheitsbild hat.

... und auf die Seele

Doch Musik wirkt sich nicht nur auf das körperliche Empfinden, sondern auch auf die Psyche aus. Ängste werden gemildert, Stress reguliert und ein entspannter Zustand tritt ein, wenn uns die Musik gefällt, die wir hören. Diese Effekte werden sich bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen, wie beispielsweise Depressionen oder Burnout, zunutze gemacht. Die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung wird hier gesteigert, Druck wird abgebaut und die Patienten haben die Möglichkeit, sich durch die Musik auszudrücken oder eigene Gefühle wieder besser zuzuordnen zu können.

Auch in der Behandlung und Pflege von demenzerkrankten Patienten ist die Musiktherapie ein bewährtes Mittel. Da bei der Erkrankung große Teile des Kurzzeit- und später auch Langzeitgedächtnisses verloren gehen, knüpft sie hier an und erzeugt musikalische Erinnerungen. Selbst, wenn diese nicht mehr unmittelbar abgerufen werden können, so werden altbekannte Lieder oder Volksmelodien mit einem Wohlgefühl verbunden. Zudem ist Musik eine Möglichkeit, wieder einen Kontakt zu den Menschen herzustellen, wenn sie sich bereits stark zurückgezogen haben. Ebenso fällt es den Patienten selbst auf musikalische Weise leichter, mit ihrer Umwelt zu kommunizieren.

Abschalten und auftanken

Nutzen Sie die Kraft der Musik, um Ihre mentale und körperliche Gesundheit zu stärken! Dabei gilt: Erlaubt ist, was gefällt. Egal, ob Sie nach einem anstrengenden Tag die Anlage weit aufdrehen, um angestauten Emotionen Luft



zu machen oder sich mit ruhigeren Klängen an Ihren Lieblingsort zurückziehen. Musik hilft Ihnen dabei, Erlebnisse zu verarbeiten und Ihren Gefühlen ein Ventil zu geben.

Was in der Musiktherapie funktioniert, können Sie in kleinerer Form auch selbst ausprobieren: Versuchen Sie, mit einfachen Mitteln Rhythmen und Klänge zu erzeugen – oder holen sie doch einmal wieder die alte Gitarre vom Dachboden! Singen macht nicht nur gute Laune: Durch die veränderte Atmung wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt, was sich positiv auf den Herz-Kreislaufapparat auswirkt.

Der gezielte Einsatz von Entspannungsmusik hilft, innere Unruhe abzubauen und sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Nutzen Sie dies im Rahmen von Meditation oder autogenem Training, um neue Kräfte und Energie zu tanken! Sanfte Klänge, die mit einem Meeresrauschen oder Naturgeräuschen untermalt werden, können Sie auch bei Einschlafschwierigkeiten unterstützen.

Nicht zuletzt ist Musik ein Gemeinschaftserlebnis: Mit Gleichgesinnten das Konzert der Lieblingsband zu besuchen oder aktiv in einem Chor zu singen, gibt ein Gefühl von Zugehörigkeit; die ausgeschütteten Hormone verstärken dies noch. Man fühlt sich beinahe wie im Glücksrausch. Leider sind die Möglichkeiten für diese Aktivitäten bedingt durch die Corona-Pandemie stark eingeschränkt. Doch auch hier wurden bereits kreative Lösungen gesucht und gefunden: Digitale Konzerte, die gemeinsam mit anderen live verfolgt und sogar kommentiert werden können, geben einen kleinen Teil dieses Gefühls zurück. Viele Chöre treffen sich mittlerweile zu digitalen Proben am Bildschirm. Nutzen Sie diese Möglichkeiten des sicheren Musikgenusses!



Broschüre

Gesund leben: Entspannung finden

bestellen: ☎ 0800 8579840
(24/7 Nulltarif)

herunterladen: 📄 www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 12905

Mehr Transparenz

Transparenzbericht 2020



Transparenz und Nachvollziehbarkeit haben für uns höchste Priorität! Aus diesem Grund präsentieren wir Ihnen mit unserem Transparenzbericht die Arbeit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Zahlen! Lesen Sie nachfolgend einen Auszug aus unserem Bericht.

Hilfsmittel

Hilfsmittel, wie beispielsweise Hörgeräte oder Rollstühle, ermöglichen es Ihnen, auch mit körperlichen Einschränkungen aktiv am Leben teilzuhaben und alltägliche Situationen zu meistern. Wenn Sie bei Krankheit oder nach einer Operation darauf angewiesen sind, unterstützen wir Sie durch Übernahme der Kosten. Ein Antrag auf ein Hilfsmittel kann auch dann positiv beantwortet werden, wenn dieses dazu dient, eine drohende Einschränkung zu verhindern. Wir freuen uns über die hohe Quote, mit der wir im vergangenen Jahr Hilfsmittel genehmigt haben.

➔ **63.845 Hilfsmittelanträge**

60.632 genehmigt | 3.213 abgelehnt | 434 Widersprüche

Pflege

Einen nahen Angehörigen zu pflegen oder selbst auf Pflege angewiesen zu sein, stellt eine besondere Situation dar. Ein Pflegegrad sowie das damit verbundene Pflegegeld helfen Ihnen, entsprechende Hilfe zu organisieren sowie zu finanzieren. 2020 konnten zahlreiche Erstanträge auf einen Pflegegrad genehmigt werden.

➔ **4.470 Erstanträge Pflegegrad**

3.758 genehmigt | 712 abgelehnt | 523 Widersprüche

Rehabilitation und Vorsorge

Nach einer Erkrankung oder Operation kann eine Rehabilitation helfen, Ihre Leistungsfähigkeit wieder herzustellen und Sie unter Betreuung von Therapeuten verschiedener Fachrichtungen wieder auf den Alltag vorzubereiten. Leiden Sie an einer chronischen Erkrankung oder einer übermäßigen Belastung – etwa im Privat- oder im Berufsleben – bedeutet eine Kur Erholung und Regeneration. Beides kann sowohl ambulant als auch stationär durchgeführt werden.

➔ **5.482 Anträge ambulant/stationär**

5.036 genehmigt | 446 abgelehnt | 112 Widersprüche

Zahnersatz

Gesunde Zähne sorgen maßgeblich für eine Steigerung Ihrer Lebensqualität und des Wohlbefindens. Sollten Sie doch einmal eine Behandlung mit Zahnersatz benötigen, sorgen wir dafür, dass Sie schnell wieder lachen können. Im Jahr 2020 wurde nahezu jeder Antrag auf Zahnersatz, der bei der IKK gesund plus einging, mit einem positiven Bescheid beantwortet.

➔ **39.551 Anträge auf Zahnersatz**

38.994 genehmigt | 557 abgelehnt | 43 Widersprüche

Transparenzbericht online

Den vollständigen Transparenzbericht 2020 lesen Sie auf unserer Internetseite
 www.ikk-gesundplus.de/transparenzbericht



Veröffentlichung des Vorstandsgehaltes 2020

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	85.766 Euro
	variable Bestandteile	. / .
Versorgungsregelungen	Zusatzversorgung Betriebsrenten	. / .
	Zuschuss zur privaten Versorgung	. / .
Sonstige Vergütungsbestandteile	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	12.238 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		98.004 Euro

* bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Selbstverwaltung informiert

Verwaltungsrat der IKK gesund plus fordert nachhaltiges Finanzierungskonzept

Die neue Ampelkoalition gibt ihre ersten Ziele einer künftigen Gesundheitspolitik vor. Dabei pocht sie auf eine bedarfsgerechte Gesundheitsversorgung sowie verbesserte Arbeitsbedingungen der Gesundheitsberufe und Pflegekräfte. Mit einer auf lange Sicht stabilen Finanzierung des Gesundheitswesens und der Pflege wollen die Koalitionäre zusätzlich auch die Chancen für Innovationen erhöhen sowie die Digitalisierung stärken. "Die Selbstverwaltung der IKK gesund plus begrüßt diese Vorhaben, bemängelt aber, dass die Umsetzung bislang völlig unklar ist. Zumal die neue Regierung auch mit einer gehörigen Hypothek aus leeren Kassen startet, die ihnen der bisherige Gesundheitsminister Jens Spahn hinterlässt", führt Hans-Jürgen Müller, Vorsitzender der Arbeitnehmerseite, aus. Mit einer Mrd. Euro will sie den Einsatz der Pflegekräfte anerkennen und die Steuerefreiheit des Pflegebonus steigern.

Die wachsenden Pflegekosten sind alsdann nur mit höheren Versicherungsbeiträgen zu stemmen. "Hier sehen wir die große Gefahr, dass die 40-Prozent-Grenze bei den Sozialversicherungsbeiträgen überschritten wird!", so Uwe Runge, der im Dezember 2020 zum neuen Vorsitzenden der Arbeitgeberseite gewählt wurde.

Rentenbeiträge für pflegende Angehörige oder pandemiebedingte Zusatzkosten sollen künftig als versicherungsfremde Leistungen aus Steuern finanziert werden. „Dies wird aus unserer Sicht allerdings nicht ausreichen. Die Politik muss klar definieren, an welcher Stelle der Beitragszahler finanzieren muss“, sind sich die Verwaltungsratsvorsitzenden einig. Es gibt noch zu viele Aufgaben, für deren Bewältigung sich der Staat an Beitragsgeldern bedient. Die Finanzierung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus Kassenbeiträgen ist



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

bereits ein unrühmliches Beispiel, welches das Bundessozialgericht als verfassungswidrig erklärt hat. „Als Verwaltungsrat der IKK gesund plus sehen wir daher die vorgesehenen Maßnahmen zur Sicherung der Finanzen der gesetzlichen Krankenversicherung mit Skepsis. Mehr Verbindlichkeit bei der Beschreibung von Schritten, wie der Dynamisierung des Steuerzuschusses und höhere Beitragszahlungen für ALG-II-Empfänger, reichen nicht aus. Wir fordern daher sowohl für das Gesundheitswesen als auch für die Pflege ein nachhaltiges und stabiles Finanzierungskonzept. Hier muss noch dringend nachjustiert werden!“

Aufruf zur Impfung

Überlastung des Gesundheitssystems vermeiden

In der aktuellen Entwicklung der Infektionszahlen ist das Engagement jedes Einzelnen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie gefragt. Impfungen gegen das Corona-Virus schützen vor schweren Krankheitsverläufen sowie Ansteckungen. Damit wird wiederum die Überlastung des ohnehin stark strapazierten Gesundheitssystems verhindert, welches bald an seine Leistungsgrenzen geraten könnte.

Nach aktuellem Erkenntnisstand bedarf es für einen lückenlosen und ausreichenden Impfschutz regelmäßig so genannte Booster-Impfungen. Als Verwaltungsrat der IKK gesund plus möchten wir deshalb mit Nachdruck appellieren: Lassen Sie sich impfen! Unabhängig davon, ob Sie Ihre Booster-Impfung oder Erstimmunisierung erhalten, retten Sie damit Menschenleben. Eine Steigerung der Impfquote ist eine gemeinschaftliche Aufgabe, die eine langfristige Entlastung der Krankenhäuser und eine Eindämmung der Pandemie bewirken würde.



Was Sie wissen müssen

Wir haben Ihnen die Antworten auf häufige Fragen zu Covid-19 zusammengefasst.

www.ikk-gesundplus.de/corona-faq



Aktiv im Winter

Genießen Sie die Saison

Wenn Eis und Schnee knirschen und das Thermometer die Marke null Grad unterschreitet, muss Ihr Sportprogramm pausieren? Weit gefehlt! Gerade im Winter tut Bewegung gut und stärkt Ihr beanspruchtes Immunsystem. Also: Aufgewacht aus dem Winterschlaf! Wir haben Ihnen einige Tipps für eine bewegte kalte Jahreszeit zusammengestellt.

Nicht nur im Sommer – Joggen und Co.

Lassen Sie sich von den Temperaturen nicht abschrecken! Selbst im Winter ist – abhängig von den jeweiligen Wetterverhältnissen – fast alles möglich. Wanderungen und lange Spaziergänge haben mit der richtigen Kleidung sowie Ausrüstung im Schnee sogar ihren besonderen Reiz. Und bei eisfreien, trockenen Straßen müssen Sie nicht einmal auf das Radfahren verzichten (Achtung: Handschuhe und Mütze nicht vergessen!) Auch Joggen bietet sich an solchen Tagen an, denn Bewegung im Freien fördert die Durchblutung und stärkt Ihre Abwehr. Und noch ein Vorteil: Sportliche Betätigung sorgt für die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Dadurch fühlen Sie sich zufriedener und ausgeglichener. Lediglich bei extremen Minusgraden von -10 Grad und kälter sollten Sie auf die Bewegung im Freien verzichten.

Wintersport – das Highlight für Kinder

In Ihrer Kindheit konnten Sie es sicher kaum erwarten, dass es endlich schneite. Was damals unsere Augen zum Leuchten brachte, macht auch heute noch Spaß! Schnappen Sie sich also den Schlitten, Ihre Kinder, Enkel – oder ziehen Sie einfach allein los. Beim Erklimmen des Rodelbergs kommen Sie in Bewegung und können im Anschluss die Abfahrt genießen. Auch Sie kommen auf den Pisten des Landes nun voll auf Ihre Kosten. Das letzte Mal, dass Sie auf den Brettern standen, liegt schon eine Weile zurück? Überschätzen Sie sich nicht, sondern bereiten Sie sich vor dem Winterurlaub Zuhause vor. Beginnen Sie dafür am besten sechs Wochen vorher und machen Sie dreimal pro Woche moderaten Ausdauer- und Kraftsport. Auch Übungen, welche die Koordination fördern, sind hilfreich.

Bei richtig frostigen Temperaturen lohnt es sich, mal wieder die Kufen anzuschnallen. Schlittschuhlaufen schont durch die fließenden Bewegungen die Gelenke, während die Muskeln gleichzeitig trainiert werden. Wer über längere Zeit seine Bahnen zieht, stärkt außerdem das Herz-Kreislauf-System. Um Verletzungen vorzubeugen, sollten die Schlittschuhe optimal passen sowie Fuß und Knöchel gut umschließen. Handschuhe wärmen nicht nur, sondern schützen die Hände auch bei Stürzen. Viele Städte bieten wäh-

rend der Wintersaison künstliche Eislaufbahnen. Wollen Sie lieber in die Natur, nutzen Sie für ein ungeprübtes Vergnügen bitte ausschließlich freigegebene und bewachte Eisflächen!

Flexibel und angepasst

Sport im Winter bedeutet auch, flexibel zu sein. Es schneit in dicken Flocken? Wer weiß, wie lange das so bleibt – nutzen Sie die Winterpracht! Es ist trocken und sonnig? Dann steht Laufen ganz oben auf Ihrer Aktivitätenliste! Indem Sie sich den Witterungsverhältnissen anpassen, bringen Sie Abwechslung in Ihr Training.

Gehen Sie dabei auch mit der Zeit: Während Sie im Sommer vielleicht gern abends oder frühmorgens Ihre Runden drehen, ist es nun besser, erst am Vor- oder bereits am Nachmittag loszulegen. So nutzen Sie das vorhandene Licht, um Ihren Vitamin-D-Speicher aufzufüllen. Das Risiko zu stolpern oder von Verkehrsteilnehmern übersehen zu werden, ist im Dunkeln erhöht. Können Sie es zeitlich nicht anders einrichten, achten Sie unbedingt auf deutlich sichtbare, reflektierende Kleidung und eine Stirnlampe!

Weitere Anregungen zu Sport und Bewegung, finden Sie auf unserer Internetseite!

www.ikk-gesundplus.de

Weihnachts-Buchstaben-Sudoku

1	F		4		E		K	
C			K			G		
N						6		C
		7					F	K
H				8	N			
	2			S		L	N	
L		C	E				3	
	5	S		C	G		9	
E						H		L

**Knobeln und gewinnen
Sie einen unserer Preise.**

Schicken Sie Ihre Lösungen an folgende Adresse:

✉ IKK gesund plus
Weihnachts-Buchstaben-Sudoku
39092 Magdeburg

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

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagerechten Zeile und senkrechten Spalte alle oben genannten Buchstaben stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3 Quadrat diese nur einmal enthalten. Die Ziffern in den markierten Feldern ergeben die Lösung.

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



Bleiben Sie gesund!

Unser Team wünscht Ihnen ein frohes Fest und ein gesundes neues Jahr.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der IKK gesund plus wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Weihnachtsfest sowie einen gesunden Start in das neue Jahr! Auf diesem Wege möchten wir uns auch für das Vertrauen bedanken, das Sie der IKK gesund plus im Laufe des Jahres 2021 entgegengebracht haben.

Für Ihre Fragen und Anliegen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren 39 Geschäftsstellen zwischen den Feiertagen zu den gewohnten Öffnungszeiten zur Verfügung. Bitte beachten Sie jedoch, dass unsere Geschäftsstellen am 24. und 31. Dezember geschlossen haben. In den KundenCentern, die regulär am 23. bzw. 30. Dezember bis 18 Uhr geöffnet hätten, sind wir bis 15 Uhr für Sie da.





© sebastianjgille/stock.adobe.com



ikk aktiv plus Vital 2022

Neue Online-Präventionskurse im Bonusprogramm

Mit dem „Vital“-Programm belohnen wir Ihre individuellen Gesundheitsleistungen. In diesem Programm finden Sie die Rubriken "Fitness- und Sportstudio", "Sportverein" und "digitale Präventionskurse".

Ab 2022 bieten wir Ihnen weitere IKK-eigene Online-Kurse an, die Sie direkt zu Hause durchführen können. Starten Sie den Gesundheitskurs bequem per Desktop, Smartphone oder Tablet. Nach Abschluss

des gesamten Online-Kurses wird Ihnen eine 15-stellige Bonus-Video-ID angezeigt, die Sie dann auf Ihrem persönlichem Bonuscheck eintragen. Füllen Sie im Anschluss nur noch das Bonusformular aus und senden Sie es ab.

Sie möchten die Kurse ausprobieren? Hier finden Sie unser digitales Angebot im Internet:

www.ikk-gesundplus.de/digibon



Unsere digitalen Serviceangebote

Denken Sie auch an unsere Umwelt

Wir möchten Ihre Versicherung bei der IKK gesund plus so einfach wie möglich sowie zukünftig klimaneutraler gestalten und vor allem der rasant voranschreitenden Digitalisierung gerecht werden.

Ein Weg sind unsere zahlreichen Kontakt- und Servicekanäle, die teils rund um die Uhr, ortsunabhängig und ohne großen Aufwand für Sie erreichbar sind. Neben dem IKK-WebCenter bietet auch unsere Kunden-App diesen Nutzen. Beide

Onlineangebote arbeiten dabei eng zusammen: Für die App als auch für das WebCenter gibt es nur noch eine Benutzeranmeldung. Schützenswerte Prozesse, bei denen Sozialversicherungsdaten ausgetauscht werden, sind zudem durch eine Zwei-Faktor-Authentifizierung noch besser geschützt. Sie müssen sich lediglich eindeutig mit Ihrem Smartphone identifizieren, um die Services nutzen zu können.

Digital und aktuell informiert

Nicht nur unsere umfangreich neu gestalteten und technisch weiter entwickelten Webseiten, mit ihren verschiedenen Online-Angeboten, und die vom Gesetzgeber vorgesehenen Services wie eGK mit NFC, eAU, ePA und eRezept, sind für die digitale Zielsetzung eine wich-

tige Säule! Auch der Versand von Informationen auf elektronischem Weg gehört natürlich dazu. Daher informieren wir Sie aktuell und regelmäßig per eMail mit unseren Online-Newslettern: Jugendlichen helfen wir mit spleens4you.de bei der Vorbereitung auf Ausbildung, Studium und Berufsleben, für aktive Familien gibt's unter „Muntermacher“ alle wichtigen Infos und Tipps.

Darüber hinaus erhalten alle, die sich besonders für Gesundheits- und Lifestyle-Themen interessieren, den monatlichen IKK-Gesundheitsnewsletter. Der Vorteil liegt bei all diesen Serviceangeboten auf der Hand: digital, direkt und mit neuem Design.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:

www.ikk-gesundplus.de/

© BeLight - stock.adobe.com



Kundenzeitschrift online lesen

Sie möchten uns beim Papiersparen helfen? Abonnieren Sie unser "Telegramm online" und tun Sie etwas für die Umwelt! Nutzen Sie unseren QR-Code oder die folgende URL:

www.ikk-gesundplus.de/telegrammonline



IKK-Muntermacher

Wir suchen die muntersten Ideen!

Sie sind Lehrer, Erzieher oder Eltern – und haben eine spannende Idee zur Förderung der Gesundheit Ihrer Grundschul- oder Hortkinder? Dann bewerben Sie sich jetzt und nehmen Sie an unserer neuen Aktion „Muntere Ideen gesucht“ teil!

Im Jahr 2022 fördern wir insgesamt zwölf Projekte zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung sowie Sozial-/Medienkompetenz in Sachsen-Anhalt und Bremen/Bremerhaven mit je 3.000 Euro. In jedem Quartal des Jahres erfolgt pro genanntem Bundesland die Prämierung der besten drei Projektideen.

Was sind Ihre nachhaltigen Pläne? Egal ob Bewegungsparcours oder gesunde Ernährung: Wir sind gespannt auf Ihre Einsendungen! Nutzen Sie dafür einfach unser Online-Bewerbungsformular und schildern Sie uns, wie Ihre muntere Idee aussieht und umgesetzt werden soll.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ideen entwickeln und etwas Glück bei der Auswahl.

www.ikk-muntermacher.de/ideengesucht
QR-Code zum Teilnahmeformular:



©nata_zheleva - stock.adobe.com

Die Gewinner 2021

Diese Fuß- und Volleyballer haben sich mit ihren F-, E- und D-Jugend-Mannschaften über unseren Trikotsatz gefreut:

- Januar:
SG Blau-Weiß Neuenhofe
- Februar:
SG Teuchern-Nessa
- März:
TSV 1887 Neundorf
- April:
SV Pädagogik Schönebeck
- Mai:
SV Rot-Weiß Kemberg
- Juni:
SG Garitz/ Lindau
- Juli:
SV Hohenmölsen 1919
- August:
SG Bremen-Ost e.V.
- September:
FC Einheit Wernigerode
- Oktober:
SG Letzlingen/Potzehne/Mieste
- November:
USC Magdeburg e.V.
- Dezember:
SV Eintracht Bennungen

IKK-Muntermacher Strahlende Nachwuchssportler bei der Trikotaktion 2021

Auch in diesem Jahr brachte unsere „Muntermacher-Trikotaktion“ die Augen vieler Nachwuchssportler aus Kinder- und Jugendmannschaften zum Strahlen. Seit Januar 2021 konnten wir zwölf glückliche Gewinner aus den Altersklassen F bis D ziehen, welche ihre neue Teamkleidung freudig in Empfang nahmen. Wir wünschen allen Mädchen und Jungen viel Freude mit den neuen Trikots sowie maximale sportliche Erfolge! Ein großes Dankeschön geht zudem an alle Bewerber, die sich an unserer Aktion beteiligt haben.

„Auf ein Neues“ in 2022!

Wollten wir uns an dieser Stelle eigentlich von der Trikotaktion verabschieden, haben uns Ihre Begeisterung und Ihr Engagement überzeugt: Wir gehen in eine weitere Runde und statten die jungen Mannschaften in Sachsen-Anhalt und Bremen/Bremerhaven auch 2022 mit neuer Sportkleidung aus! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Die Teilnahmebedingungen und das Bewerbungsformular finden Sie im Internet:

www.ikk-muntermacher.de/trikot
QR-Code zum Teilnahmeformular:





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 für die ganze Familie!

Fordern Sie noch heute Ihr Werberpaket an!

☎ IKK-Servicetelefon
0800 8579840
(24/7 zum Nulltarif)

🌐 Internet
www.ikk-gesundplus.de/mwm
Webcode: 10105

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.