

Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

gesund plus ²⁰²³



IKK-Gesundheitstelegramm

+++ gesund + gesünder + gesund plus +++



©Xavier Lorenzo/fotobestock.com

2024

Kunden-App 2.0.

Einfach alles. Alles einfach.
Einfacher war Krankenkasse
noch nie!

Nährstofflexikon

Was Ihr Körper zum Leben
wirklich braucht.



Mehr Leistung. Mehr Service.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,
mit dem Jahresende kommt nicht nur der Winter, sondern wir haben auch eine Vielzahl spannender Neuigkeiten für Sie vorbereitet.

Ein Highlight gleich zu Beginn: Wir freuen uns, Ihnen unseren neuen Gesundheitsbotschafter Bennet Wiegert vorstellen zu können! Von "unserem Coach für Ihre Gesundheit" bekommen Sie fortan aktive Tipps und Tricks aus erster Hand.

In dieser Ausgabe möchten wir Sie zudem über Entwicklungen informieren, die Ihnen das ganze Jahr helfen, gesund zu bleiben oder wieder zu werden.

So freuen wir uns, Ihnen unsere brandneue Version der gesund plus Kunden-App vorzustellen. Diese bietet Ihnen zahlreiche digitale Serviceangebote, von Bescheinigungen zum Download, über Onlineanträge bis hin zu Datenänderungen. Auf den Punkt gebracht: „Einfach alles – alles einfach!“ Darüber hinaus haben wir unsere Leistungen um neue Angebote erweitert. Auf Sie warten nicht nur eine exklusive Online-Sprechstunde und zusätzliche Leistungen zum Zahnersatz, sondern noch viele weitere Vorteile.

Viel Spaß beim Lesen und eine gesunde, glückliche Winterzeit wünschen Ihnen

Uwe Deh Ann Hillig
Vorstandsvorsitzender Vorständin



inhalt

3 in eigener Sache

Kunden-App 2.0:
Einfach alles. Alles einfach.

4-5 mehr Service

gesund, gesünder, gesund plus:
Neue Leistungen, mehr Vorteile

6 regional aktiv

Der aktive Jahresrückblick:
Ihr „Gesund plus“-Jahr 2023

7 gesund gecoach

Bennet Wiegert
Unser Coach für Ihre Gesundheit

8-9 gesund bleiben

Nährstofflexikon: Was Ihr
Körper wirklich braucht

10 auf einen Blick

Geschäftszahlen & Vorstandsgelohlt für das Jahr 2022

11 selbst verwaltet

Gesundheitsdatennutzung:
Verwaltungsrat fordert datenschutzkonforme und praktikable Lösungen

12 winterliches

Trockene Hände im Winter:
Unsere Pflgetipps für Ihre Haut

13 rätseln & gewinnen

Teil1 Neujahrs-Buchstaben-Sudoku:
mitmachen und tolle Preise gewinnen

14 digital informiert

Innovation für Ihre Gesundheit:
Rezepte werden digital

15 gesund und munter

Neuer Name & Bonus verdoppelt
"baby plus": 200 Euro für alle Neugeborenen;
Trikotverlosung: Munter 2024 gewinnen
Teil2 IKK-Familienrätsel

ikk service plus: ☎ 0800 8579840 | 🌐 www.ikk-gesundplus.de | ✉ info@ikk-gesundplus.de | 💬 skype: [ikk.gesundplus](https://www.skype.com/join/ikk-gesundplus)
Sie möchten in der Familie nur ein IKK-Gesundheitstelegramm bekommen oder die Zeitschrift online lesen? Nutzen Sie unseren QR-Code oder rufen Sie uns an!



Kunden-App 2.0

Einfach alles. Alles einfach.

Wie unkompliziert wäre es, wenn Sie noch im Wartezimmer eine digitale Ersatzkarte für Ihre vergessene Gesundheitskarte herunterladen oder von unterwegs Ihre Bonuschecks einreichen könnten? Mit der neuen Version unserer App haben Sie die IKK gesund plus immer dabei. Ganz nach dem Motto: „Einfach alles – alles einfach!“

Ihre digitale Geschäftsstelle direkt auf dem Smartphone

Gewinnen Sie mehr Zeit für das Wesentliche – die IKK gesund plus Kunden-App 2.0 macht es möglich. Zeitersparnis, Bequemlichkeit und Sicherheit stehen im Fokus unserer innovativen Anwendung. Dabei ist die App genauso intuitiv und unkompliziert zu bedienen, wie Ihr Smartphone selbst. Erledigen Sie alle Anliegen rund um Ihre Krankenversicherung bei der IKK gesund plus flexibel per App!

Unsere Highlights im Überblick

- ✓ **Änderung persönlicher Daten leicht gemacht:** Mit nur wenigen Klicks können Sie Ihre Adresse oder Kontaktdaten aktualisieren.
- ✓ **Familienmanagement:** Verwalten Sie in der App die Versicherung Ihrer Kinder oder familienversicherten Ehepartner.
- ✓ **Digitale Post im Blick:** Mit unserer App haben Sie jederzeit und überall Zugriff auf Ihre digitalen Postdokumente von der IKK gesund plus.
- ✓ **Anträge online:** Stellen Sie viele Anträge ganz flexibel per Smartphone. Dank unserer Antragsübersicht erhalten Sie einen Überblick über den Bearbeitungsstand.
- ✓ **Schnelle Hilfe bei Verlust oder Diebstahl:** Die **Bestellung einer neuen elektronischen Gesundheitskarte (eGK)** ist jetzt so einfach wie noch nie. Verlust, Defekt oder Diebstahl? Wir kümmern uns darum.
- ✓ **Dokumente teilen und kommentieren:** Egal, welches Dokument Sie uns übermitteln möchten – die App macht es kinderleicht. Nutzen Sie die Kommentarfunktion für zusätzliche Informationen.
- ✓ **Bescheinigungen im Handumdrehen:** Erzeugen Sie Bescheinigungen direkt in der App und laden Sie diese sofort herunter.

Ob die Erstellung einer digitalen Ersatzkarte oder der nächste Bonus – alles ist nur einen Klick entfernt.

- 🔒 Wir legen großen Wert auf die Sicherheit Ihrer Daten und verwenden selbstverständlich das bewährte 2FA-Verfahren, um die Funktionen und die Datenübertragung unserer Kunden-App bestmöglich zu schützen.



So einfach geht's

- 🕒 **Laden Sie die "IKK Kunden-App"** aus dem App-Store (iOS oder Android) herunter und installieren Sie die Anwendung.
- 🕒 **Für die Registrierung benötigen Sie Ihre** Versichertennummer, Ihre Postleitzahl und Ihr Geburtsdatum. Nach erfolgreicher Registrierung erhalten Sie Ihr Initialpasswort per Post.
- 🕒 **Schließen Sie die Registrierung ab,** vergeben Sie Ihr eigenes Passwort und setzen Sie das 2FA-Geräte-Passwort.
- 🕒 **Wählen Sie eine 6-stellige PIN** für die App (ACHTUNG: ersetzen Sie nach dem Update die bisher 4-stellige PIN) und aktivieren Sie bei Bedarf die Erkennung per Fingerabdruck- oder Face-ID.



IKK Kunden-App herunterladen

Sie werden mit dem Smartphone in Ihren Store weitergeleitet:

🔗 www.ikk-gesundplus.de/kundenapp



gesund, gesünder, gesund plus

Neue Leistungen, mehr Vorteile

Wir sind und bleiben Ihr zuverlässiger Partner für passgenaue Gesundheitsversorgung! Bei der IKK gesund plus warten viele Vorteile und fortschrittlicher Service auf Sie – von der stressfreien Online-Sprechstunde über innovative Schlaganfallvorsorge bis hin zu erstklassiger Zahngesundheit. Seien Sie dabei, wenn wir Gesundheitsversorgung neu definieren. Wir bieten Ihnen Leistungen für ein gesundes Leben!

Mit einem Klick zum Arzt

Unsere Definition für eine zeitgemäße Gesundheitsversorgung: Arztkonsultationen direkt auf Ihrem Smartphone mit der TeleClinic. Schluss mit langen Wartezeiten und überfüllten Praxen. Mit der TeleClinic-App können Sie sich entspannt von Zuhause aus auf Ihre Gesundheit konzentrieren, erhalten Überweisungen, Rezepte und ärztliche Bescheinigungen. Laden Sie die App herunter, beantworten Sie Gesundheitsfragen und erhalten Sie innerhalb von 30 Minuten einen kostenlosen Videoanruf von einem qualifizierten Arzt – rund um die Uhr.

Ihr Zusatzvorteil: Der Online-Hautcheck ermöglicht Ihnen eine kostenlose Abklärung von Hautveränderungen. Laden Sie einfach ein Foto hoch und erhalten Sie innerhalb von 24 Stunden einen Befund und eine Therapieempfehlung auf Ihr Smartphone.

"Puls im Takt" gegen Schlaganfall

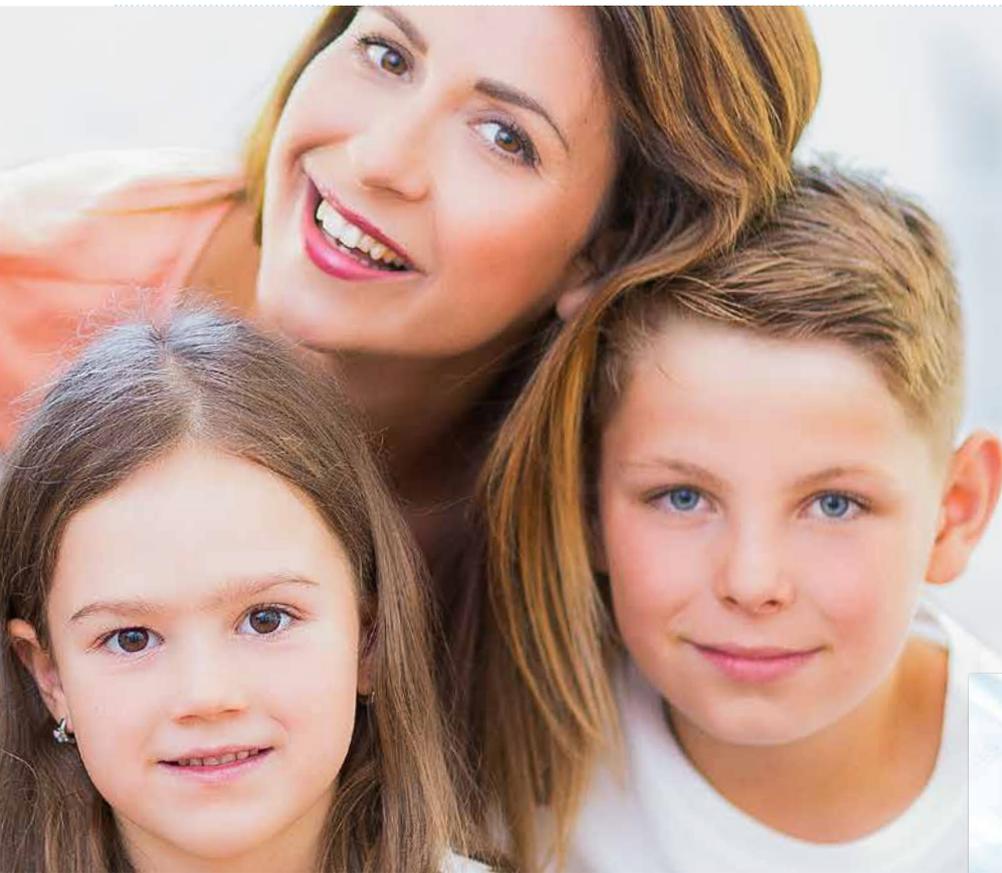
Entdecken Sie eine unsichtbare Gefahr – das Vorhofflimmern. Mit der "Preventicus Heartbeats"-App können Sie einfach und bequem Ihren Herzrhythmus selbst überwachen, um das Schlaganfallrisiko zu senken. Fingerleicht, sekundenschnell und kostenlos! Ab 65 Jahren können IKK-versicherte Personen teilnehmen und von unserem besonderen Vorsorgeprogramm profitieren. Bei vorliegenden Risikofaktoren ist eine Teilnahme bereits ab 55 Jahren möglich. Die App zeigt einen Verdacht auf Vorhofflimmern? Mit der gekoppelten ärztlichen Versorgung via Telemedizin sind Sie in guten Händen.

Für IKK-Versicherte kostenlos!

Für ein strahlendes Lächeln

Ein gesundes Lächeln ist der Schlüssel zu Wohlbefinden und Lebensqualität. Wir verstehen, dass Zahngesundheit nicht nur wichtig, sondern auch kostspielig sein kann. Hier setzen wir an und unterstützen Sie nachhaltig. In Zusammenarbeit mit dem renommierten zahnmedizinischen Netzwerk "DentNet" senken wir Ihre Kosten für Zahnersatz:

- ✓ ohne Eigenanteil (bei Regelversorgung und lückenlos geführtem Bonusheft in den letzten 10 Jahren)
- ✓ jährlich eine kostenlose Professionelle Zahnreinigung ab dem 18. Lebensjahr und eine kostenfreie Reiseprothese bei herausnehmbarem Zahnersatz
- ✓ Implantate zum Festpreis mit niedrigem Eigenanteil
- ✓ Hochleistungskeramik zu exklusiven Preisen



Informationen
zum neuen
Bonusprogramm
"baby plus" finden
Sie auf Seite 15.



Ihre Teilnahme ist einfach: Den Online-Vergleichsrechner nutzen, direkt online Termin vereinbaren und Teilnahmeerklärung vor Ort ausfüllen. Entdecken Sie Zahngesundheit zu erschwinglichen Preisen!

Andere finden uns Spitze

Das Online-Portal Krankenkassennetz.de hat über 73 Krankenkassen geprüft. Das Ergebnis: Mit der Bestnote 1,0 steht die IKK gesund plus an der Spitze des Rankings. Damit sind wir nicht nur bundesweit ganz vorn dabei, sondern auch als einzige Krankenkasse in unseren Gründungsregionen Sachsen-Anhalt und Bremen auf einem Spitzenplatz. In die Beurteilung fließen Faktoren wie der Beitragssatz, Zusatzleistungen, Service, Bonusprogramme und vieles mehr ein. Vertrauen Sie auf Qualität und innovative Angebote – bei der IKK gesund plus sind Sie in den besten Händen!

Weitersagen macht Freude

Lassen Sie auch andere an unseren vielfältigen Angeboten teilhaben! Empfehlen Sie die IKK gesund plus weiter und erhalten Sie als kleines Dankeschön 25 Euro. Unser Werbepaket macht es einfach – fordern Sie es per Telefon, eMail oder Online-Bestellung an. Es gibt viele gute Gründe, Ihre Familie, Freunde und Bekannte von den Vorteilen einer Mitgliedschaft bei der IKK gesund plus zu überzeugen. Unsere Werbepremie im Programm „Mitglieder werben Mitglieder“ ist einer davon.

"IKK aktiv gesund plus" Bonus: neuer Name – noch mehr Inhalte

Auch im Jahr 2024 bieten wir Ihnen ein individuelles Bonusprogramm in zwei Altersgruppen an. Mit "starter plus" – dem perfekten Programm für Kinder und Jugendliche und "achtzehn plus" für Erwachsene kommen alle zu ihrem Bonus. Abhängig von der Anzahl der erbrachten Gesundheitsleistungen gestalten Sie wie gewohnt die Höhe Ihres Bonus selbst!

Neu: Wir haben die Anzahl der Impf- und der Vorsorgechecks für Sie erhöht! Damit bonifizieren wir 2024 deutlich mehr Maßnahmen oder auch mehrfach Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen. Ebenfalls neu ist unsere Kunden-App, mit der Sie einfach und schnell Ihre Schecks einreichen und den Stand der Bearbeitung in Ihrem Bonuskonto nachvollziehen können.

Bestellen Sie Ihr persönliches Bonusheft und führen Sie in der Zeit vom 01.01. bis 31.12. des jeweiligen Bonusjahres Ihre Gesundheitsaktivitäten durch.

📌 Der Versand erfolgt nach Bestelleingang. Dabei kann es am Jahresanfang wegen der hohen Nachfrage ein paar Tage dauern.

Noch mehr finanzielle Anreize?

Jetzt Bonusheft für 2024 bestellen und bares Geld für Ihre Gesundheitsaktivitäten erhalten.

🔗 www.ikk-gesundplus.de/aktivgesundplus



Der aktive Jahresrückblick

Ihr „Gesund plus“ Jahr 2023



© lkpress/radiobrocken

"Fitte Klasse" sichert sich den Hauptpreis

Sport und Gemeinschaft standen im Jahr 2023 im Mittelpunkt unserer vielfältigen Aktionen. Wir begannen im späten Frühjahr mit einer unkonventionellen Sportstunde, die erneut die Frage aufwarf: Welche Klasse ist die fitteste im Land? Vom 2. bis 12. Mai hatten Klassen der Stufen 7 bis 10 die Chance, sich bei Radio Brocken zu bewerben und an einem besonderen Tag mit Spielen und Wettkämpfen gegeneinander anzutreten.

Die Klasse 8/5 des Martin-Luther-Gymnasiums in Eisleben holte sich den Hauptpreis, eine Klassenfahrt ihrer Wahl.

Die Gesunde Frühstückspause

Diese Aktion brachte kulinarische Höhepunkte für Unternehmen in Sachsen-Anhalt sowie Bremen/Bremerhaven: In Zusammenarbeit mit radio SAW und ENERGY Bremen haben wir vom 30. Mai bis 29. Juni 2023 für ein gesundes und abwechslungsreiches Frühstück gesorgt.

Neben Unterhaltung und Gewinnchancen bei einem Quiz konnten die Teilnehmenden von unserer Ernährungsberatung profitieren.



© radiosaw.de

Foto: radiosaw.de



© radiosaw.de

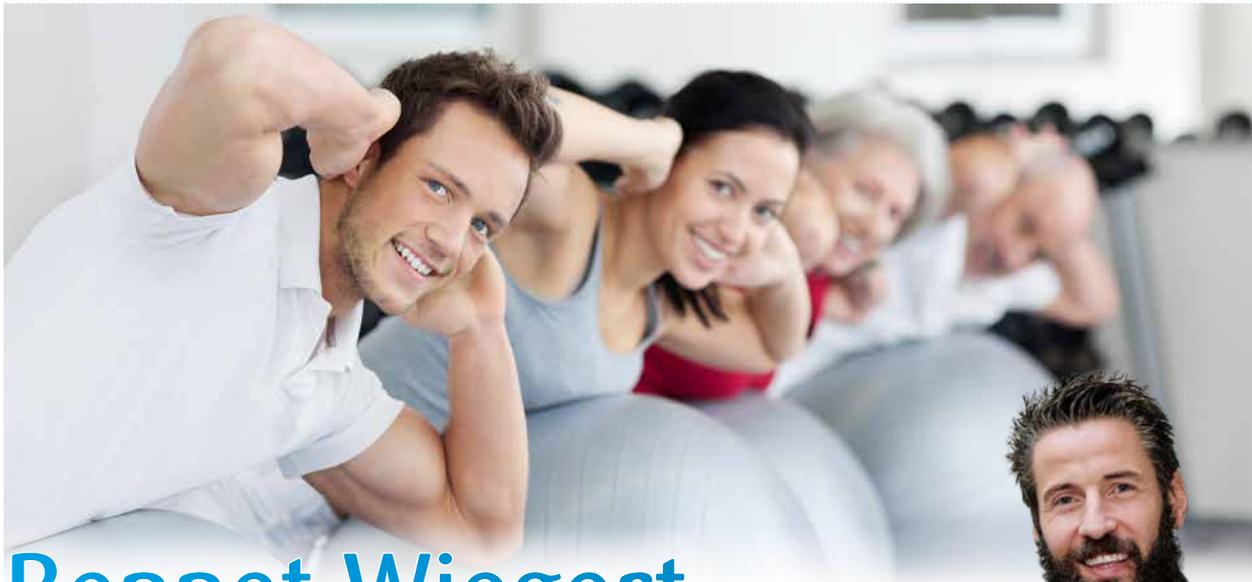
Herbstspiele, die etwas andere Olympiade

Zum Jahresausklang standen die Herbstspiele im Fokus – eine gemeinsame Aktion der IKK gesund plus und radio SAW, die nun bereits in das 16. Jahr ging. Vom 6. bis 17. November waren wir in insgesamt zehn Orten zu Gast. Dabei war die Atmosphäre in jedem einzelnen von ihnen geprägt von Gemütlichkeit und sportlichen Highlights. Mit der IKK-Torwand, dem heißen Draht und dem beliebten Tonnen-Tennis sorgten wir für Spannung und Spaß. Der SAW-Showtruck und Moderator Warren Green rundeten das Event ab. Den Gesamtwettbewerb entschied schließlich der Ort Klieken für sich. Damit geht ein Trikotsatz an die Kinder-/Jugendmannschaft der Blau-Weiß Klieken SG Bogensport. Herzlichen Glückwunsch!

Beteiligung an den Firmenläufen

Da eine gesunde Lebensweise unmittelbar mit sportlicher Betätigung in Verbindung steht, konnte man unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auch in diesem Jahr wieder bei verschiedenen Firmenläufen finden. In Halle (Saale) und Wernigerode gingen sie an den Start und bewiesen einmal mehr: „Mit uns läuft's!“

Wir blicken auf ein Jahr voller sportlicher Höhepunkte, gesunder Genüsse und gemeinschaftlicher Erlebnisse zurück. Vielen Dank, dass Sie Teil davon waren! Wir freuen uns darauf, Sie in 2024 bei unseren Aktionen wiederzusehen.



© adbestock.com

Bennet Wiegert

Unser Coach für Ihre Gesundheit

Bennet Wiegert ist nicht nur Handball-Champion und Meistertrainer, sondern seit neuestem auch Gesundheitsbotschafter der IKK gesund plus. Der sympathische Coach steht für Engagement, Teamgeist und Erfolg – Werte, die auch wir als Krankenkasse an Ihrer Seite für uns gesetzt haben. Wir freuen uns sehr auf die gemeinsame Zusammenarbeit. Herzlich willkommen, Bennet Wiegert!



© Royk Weber

Sport und Gesundheit gehen Hand in Hand. An seinen besten Tipps lässt er uns deshalb nun regelmäßig teilhaben – hier im Gesundheitstelegramm und in unserem monatlichen Online-Newsletter. Bleiben Sie mit uns am Ball!

Mit guter Taktik Neujahrsvorsätze erfolgreich umsetzen

Ein neues Jahr bietet die perfekte Gelegenheit, um Energie in die eigene Gesundheit zu investieren. Viele Menschen setzen sich zu Beginn des Jahres ehrgeizige Ziele, die mit der Zeit aber wieder im Alltag untergehen. Wie schafft man es, an den „guten Vorsätzen“ dranzubleiben?

Bennet Wiegert:

„Wie im Spiel gilt auch hier: Mit Taktik zum Erfolg. Definieren Sie sich klare und realistische Ziele. ‚Mehr Sport treiben‘ klingt erst einmal gut, ist aber zu ungenau. Nehmen Sie sich stattdessen ganz

konkret vor, drei Mal pro Woche 30 Minuten zu joggen. Das erleichtert die Planung und Umsetzung. Ihre Erwartungen sollten jedoch realistisch bleiben. Veränderungen erfordern Zeit: Ein nachhaltiger Fortschritt braucht Geduld und Ausdauer. Kurze Fristen können demotivieren, wenn der Erfolg nicht sofort einsetzt. Wer Gewicht verlieren will, sollte das zusätzlich durch eine dauerhafte Ernährungsumstellung tun. Bleiben Sie an Ihrem Ziel dran, auch wenn es mal schwierig wird.

In einer Mannschaft gilt: Nur als Team sind wir stark. Das können Sie sich zunutze machen, indem Sie Gleichgesinnte suchen. Motivieren Sie sich und bauen Sie sich gegenseitig auf, wenn es mal nicht so gut läuft. Dabei sollte der Spaß nicht zu kurz kommen.

Die letzte Zigarette ist bereits vier Wochen her? Setzen Sie sich Meilensteine und feiern Sie Ihre Erfolge, egal wie klein sie auch sein

mögen. Das hilft, die Motivation aufrechtzuerhalten und den Fokus auf die positiven Veränderungen zu richten. Überlegen Sie sich, was sich seitdem gesundheitlich für Sie verbessert hat.

Machen Sie sich immer wieder klar, dass es hier um Sie geht. Indem Sie Ihre Pläne verfolgen, tun Sie sich selbst etwas Gutes. Mit klaren Zielen, Geduld und einem tollen Team an Ihrer Seite sind die Vorsätze von heute Ihre Erfolge von morgen. Ich wünsche Ihnen gutes Durchhaltevermögen und viel Freude bei der Umsetzung.“

Melden Sie sich an!

Abonnieren Sie unseren
Gesundheitsnewsletter

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





Nährstofflexikon

Was Ihr Körper wirklich braucht

Bausteine der Ernährung

Eine gesunde Ernährung sollte vor allem ausgewogen sein. Nährstoffe sind hierfür die Bausteine – versteckt und unsichtbar liefern sie Ihnen Energie, um gesund und fit zu bleiben. Dabei übernimmt jeder Mikro- und Makronährstoff andere Aufgaben. In unserem Nährstofflexikon erfahren Sie, wie eine gesunde Ernährung aufgebaut sein sollte und wie die einzelnen Komponenten Ihr Wohlbefinden unterstützen.

Hauptbestandteil jeder Ernährung: Makronährstoffe

Entsprechend ihrem Namen sollten Makronährstoffe den größten Teil Ihrer Ernährung ausmachen. Sie liefern die Grundbausteine, mit denen Ihr Organismus lebensfähig bleibt. Makronährstoffe werden in drei Hauptnährstoffklassen eingeteilt, die in einer ausgewogenen Ernährung unterschiedlich gewichtet werden sollten.

» **Kohlenhydrate** sind die wichtigsten Energielieferanten des menschlichen Körpers. Sie bestehen aus Zucker-, Stärke- und Ballaststoffverbindungen. Kohlenhydrate sollten 50 bis 60 Prozent Ihrer Ernährung ausmachen. Achten Sie dabei auf komplexe Kohlenhydratquellen, wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Kartoffeln. Sie liefern hochwertige Energie für alltägliche Aktivitäten.

» **Fette** liefern ebenfalls Energie und speichern sie im Körper. Typisch ist ihre hohe Kaloriendichte – dennoch gehören sie in einer ausgewogenen Ernährung zwingend dazu. 30 Prozent der täglichen Ernährung sollte aus Fetten bestehen. Greifen Sie auf Lebensmittel mit ungesättigten Fetten zurück, wie Olivenöl, Nüsse und Avocado. Sie schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

» **Proteine** enthalten lebenswichtige Aminosäuren, die zum Aufbau körpereigener Zellsubstanzen, Enzymen und Muskeln dienen. Proteine aktivieren zudem das Immunsystem und steigern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Sie sollten etwa 20 Prozent der täglichen Ernährung ausmachen. Hochwertige Proteinquellen sind Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte.

Wichtige Helfer für Ihre Gesundheit: Mikronährstoffe

Auch wenn sie nicht zu den Hauptnährstoffen zählen, sind sie nicht weniger wichtig: Mikronährstoffe sind im hohen Maße an biologischen Prozessen beteiligt. Jedoch kann Ihr Körper sie nicht selber herstellen. Sie müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden.

» **Vitamine** sind für das normale Wachstum, die Entwicklung und die Aufrechterhaltung der Gesundheit unerlässlich. Werden sie über die Ernährung nicht ausreichend aufgenommen, kann dies Mangelerscheinungen mit verschiedenen Beschwerden auslösen. Vor allem in Obst und Gemüse sind viele davon enthalten. Insgesamt gibt es 13 verschiedene Vitamine, von denen einige nur in Verbindung mit Fetten vom Körper aufgenommen werden können. Ein gutes Öl sollte darum in keinem Salat fehlen.

» **Mineralstoffe** sind von großer Bedeutung für verschiedene Körperfunktionen. So liefern Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte Magnesium, welches Muskel- und Nervenfunktionen erhält. Für die Gesundheit von Knochen und Zähnen wird Calcium gebraucht, das in den meisten Milchprodukten enthalten ist. Die Regulierung des Flüssigkeitshaushalts erfolgt durch Natrium. Es ist vor allem in Salz zu finden. Aber Achtung: Viele Menschen neigen dazu, ihren Bedarf zu überschreiten. Salzen Sie deshalb lieber nur in Maßen.

» **Spurenelemente** werden in kleineren Mengen benötigt. Besonders wichtig ist Eisen. Es ist an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt. Ein Eisenmangel führt zu Anämie, auch bekannt als „Blutarmut“. Besonders eisenreiche Lebensmittel sind Fleisch und Hülsenfrüchte. Diese enthalten außerdem viel Zink: Der Körper benötigt es für die Immunabwehr und die Wundheilung. Auch Jod ist ein wichtiges Spurenelement, von dem viele Menschen jedoch zu wenig konsumieren. Aus diesem Grund werden viele Speisesalze zusätzlich mit Jod angereichert. Es hilft bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen.

Der Schlüssel: Ausgewogenheit

Wer sich einseitig ernährt, setzt die eigene Gesundheit aufs Spiel und riskiert Mangelerscheinungen. Vor allem im Bereich der Mikronährstoffe schaffen es viele Menschen nicht, ihren Bedarf zu decken. Abhilfe schaffen Nahrungsergänzungsmittel, die dabei helfen können, einen entsprechenden Mangel auszugleichen. Diese ersetzen jedoch keine ausgewogene Ernährung. Mit einer Vielzahl unterschiedlicher Lebensmittel stellen Sie sicher, dass Ihr Körper alle wichtigen Nährstoffe erhält. Eine ausgewogene Ernährung legt den Grundstein für Gesundheit und Vitalität – ein Leben lang.



Lernen Sie im Internet unsere Ernährungs- und Mahlzeitencoachs kennen!

Gerade das Wissen um die verschiedenen Bestandteile unserer Ernährung und deren Einfluss auf unsere Tagesform kann im Arbeitsalltag helfen. Nutzen Sie die Empfehlungen und Informationen unserer Videos, um langfristig eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu entwickeln. Und das Beste daran: Sie erhalten einen Bonus für die Teilnahme an einem unserer Onlinekurse!

[bonus.ikk-gesundplus.de/
ernaehrung](https://bonus.ikk-gesundplus.de/ernaehrung)



Geschäftszahlen 2022

Leistungsausgaben steigen

Das Jahr 2022 war im Kerngeschäft der IKK gesund plus – der umfassenden Versorgung unserer Versicherten mit Gesundheitsleistungen – noch deutlich von den Auswirkungen der Corona-Pandemie geprägt. In der Bilanz wird dies durch erhöhte Leistungsausgaben in bestimmten Bereichen deutlich. So stiegen die Ausgaben für die ärztliche Behandlung um 2,19 Prozent, die für Krankengeld um 9,25 Prozent und für die Arzneimittel um 4,23 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Deutlich wurde zum Jahresabschluss 2022 bereits, dass die finanziellen Auswirkungen im stationären Bereich überwiegend im Jahr 2023 anfallen würden. Gleichwohl haben wir die Entscheidung getroffen, diese Preissteigerungen nicht direkt an die Beitragszahler weiterzugeben. Deshalb blieb unser Beitragssatz im nunmehr dritten Jahr nacheinander stabil niedrig.

Nach 2022 setzte sich auch im Jahr 2023 die Entwicklung fort, dass die Ausgaben, die wir für die Versorgung der Versicherten und Patienten tätigen, deutlich stärker steigen als die Einnahmen. Ursächlich sind die deutlich gestiegenen Einkaufspreise für Gesundheitsleistungen, eine höhere Vergütung für viele medizinische Berufe sowie zahlreiche neue gesetzliche Regelungen. In der Folge werden wir unseren Beitragssatz moderat erhöhen. Ab Januar beträgt der sog. Zusatzbeitragssatz der IKK gesund plus 1,49 Prozent. Die Erhöhung beträgt weniger als 0,4 Prozent und liegt damit weit unter der allgemeinen Inflation und Preisentwicklung. Dies ist uns nur durch den besonders wirtschaftlichen Umgang mit den Beitragsgeldern unserer Versicherten gelungen.

Auch künftig garantieren wir damit alle Krankenversicherungsleistungen sowie umfangreiche medizinische Zusatzangebote und verschiedene Bonusprogramme für Kinder, Familien und Erwachsene (siehe Beiträge in diesem Heft).

Haushaltsergebnis 2022

Die Rechnung zur Krankenversicherung der IKK gesund plus weist im Jahr 2022 ein Ergebnis von 9.118.096,42 Euro aus. Den Einnahmen in Höhe von 1.604.713.225,79 Euro standen Ausgaben von 1.595.595.129,37 Euro gegenüber. Innerhalb der Einnahmen bildeten die Zahlungen

Ausgewählte Leistungsausgaben 2022

▶ Ärztliche Behandlung	263.979.000 Euro
je Versicherten	589,45 Euro
▶ Zahnärzte/Zahnersatz	102.327.000 Euro
je Versicherten	228,49 Euro
▶ Arzneimittel	286.483.000 Euro
je Versicherten	639,70 Euro
▶ Krankenhausbehandlung	435.328.000 Euro
je Versicherten	972,06 Euro
▶ Krankengeld	159.420.000 Euro
je Versicherten	355,98 Euro
▶ Sonstige Leistungen	18.025.000 Euro
je Versicherten	40,25 Euro
▶ Leistungsausgaben gesamt	
Ausgaben gesamt	1.538.565.000 Euro
je Versicherten	3.435,52 Euro

aus dem Gesundheitsfonds mit 1.486.782.410,50 Euro den größten Bilanzposten. Auf der Ausgabenseite standen die Leistungsausgaben mit 1.538.564.440,10 Euro als höchster Betrag. Die Ausgaben für einzelne ausgewählte Leistungen finden Sie in unserer tabellarischen Übersicht.

Verwaltungskosten

Auch für das Jahr 2022 haben wir die Verwaltungskosten weit unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenversicherung gehalten. Je Versicherten entsprach dies einem Verwaltungskostenanteil von 107,33 Euro. Der Mittelwert aller Krankenkassen lag hier bei fast 168 Euro.

Quartalsberichte online

Mit unseren Quartalsberichten veröffentlichen wir im Internet regelmäßig konkrete Zahlen zur Mitgliederentwicklung sowie zu den Einnahmen und zur Verteilung der Leistungsausgaben. www.ikk-gesundplus.de/quartalszahlen

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung 2022

einschließlich der Nebenleistungen und der wesentlichen Versorgungsregelungen des Vorstands der IKK gesund plus gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV.

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss z. privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung*	Weitere Vergütungsbestandteile; u. a. private Unfallversicherung	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
Vorstandsvorsitzender 01.02. – 31.12.2022	201.666 EUR	./.	./.	./.	10.792 EUR	./.	./.	./.	212.458 EUR
Vorständin 01.10. – 31.12.2022	37.500 EUR	./.	1.338 EUR	./.	./.	1.752 EUR	./.	./.	40.590 EUR

* bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Gesundheitsdatennutzung

Verwaltungsrat der IKK gesund plus fordert datenschutzkonforme und praktikable Lösungen

Die Bedeutung der Digitalisierung im Gesundheitswesen kann nicht genug betont werden, insbesondere angesichts der sich schnell entwickelnden technologischen Möglichkeiten. Die von der Politik angestoßene digitale "Aufholjagd" ist daher nicht nur überfällig, sondern auch von entscheidender Bedeutung, um die Gesundheitsversorgung effizienter, zugänglicher und individualisierter zu gestalten.

Die aktuellen Gesetzespakete, darunter das Digitalgesetz und das Gesundheitsdatennutzungsgesetz, markieren dabei einen bedeutenden Wendepunkt. Die Digitalisierung im Gesundheitswesen ermöglicht eine verbesserte Vernetzung von Gesundheitsdienstleistern, den Austausch von Patientendaten in Echtzeit und die Implementierung innovativer Technologien wie Telemedizin und Gesundheits-Apps. Eine grundlegende Voraussetzung dieses Wandels ist der notwen-

dige Perspektivwechsel im Datenschutz. Anstatt diesen als Hindernis zu sehen, sollte er als Schlüssel zur Ermöglichung optimaler Gesundheitsdatennutzung betrachtet werden. Die Betonung liegt darauf, die Chancen und Potenziale der vorhandenen Gesundheitsdaten herauszustellen. Hierbei muss Ihnen als Versicherte die Möglichkeit gegeben werden, aktiv und verantwortungsvoll über die Nutzung Ihrer Daten entscheiden zu können. Dies bedeutet nicht nur, die Kontrolle über Ihre Daten zu haben, sondern auch darüber informiert zu sein, wie diese für Ihre eigene Gesundheitsversorgung genutzt werden.

Dabei ist es wichtig, dass die Information und die Aufklärung in Zukunft an den Lebenswirklichkeiten der Menschen ausgerichtet werden. Der Anspruch nach Praktikabilität der Lösungen steht über allem. Die Implementierung digitaler Lösungen im Gesundheitswesen muss nahtlos in die bestehenden Struk-



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

turen integriert werden und sowohl für Gesundheitsdienstleister als auch für Patientinnen und Patienten einfach und benutzerfreundlich sein. Hier sehen wir noch deutlichen Verbesserungsbedarf! Aber nur so kann die Digitalisierung ihr volles Potenzial entfalten und einen nachhaltigen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung leisten.

Dafür setzen wir uns als Verwaltungsrat der IKK gesund plus auch künftig vehement ein.

"Gelebte Mitwirkung" in der Selbstverwaltung

26 Frauen und Männer bilden für die nächsten sechs Jahre das Aufsichtsgremium der IKK gesund plus. Nach den Ergebnissen der diesjährigen Sozialwahl trat der Verwaltungsrat am 28. September 2023 erstmals zusammen. Hans-Jürgen Müller wurde auf Seiten der Arbeitnehmer und Uwe Runge auf Seiten der Arbeitgeber als alternierende Vorsitzende gewählt.

Beide bezeichnen die aktuelle Wahl als eine "optimale Konstellation". Das beinahe ausgewogene Verhältnis zwischen Frauen und Männern ist dabei nur ein positives Ergebnis. Die neuen Mitglieder des Verwaltungsrats spiegeln auch in Bezug auf ihren Wirkungskreis die Interessen der Kernregionen Sachsen-Anhalt und Bremen/Bremerhaven wider. Gleichzeitig repräsentieren sie einen spannenden Mix aus verschiedenen Branchen und Lebensbereichen – von der Dachdeckermeisterin bis zum Rechtsanwalt mit Schwerpunkt Arbeitnehmerfragen. Dies verdeutlicht: Selbstverwaltung und Ehrenamt sind keineswegs veraltete Relikte, sondern zeigen



Wahlfoto am 28.09.2023: In der vorderen Reihe v.l.n.r. Vorständin Ann Hillig, die beiden neuen Vorsitzenden Hans-Jürgen Müller und Uwe Runge sowie Vorstandsvorsitzender Uwe Deh.

sich als gelebte Mitwirkung und ein robustes Stück Demokratie. Der kürzlich neu gewählte Verwaltungsrat der IKK gesund plus freut sich auf seine Aufgaben und wird sich mit engagiertem Einsatz für das Versichertenwohl einsetzen.

Trockene Hände im Winter

Unsere Pflegetipps für Ihre Haut

Unsere Hände spielen im Alltag eine entscheidende Rolle, bieten aber auch den idealen Lebensraum für Bakterien. Häufiges Händewaschen und Desinfizieren sind hier die Lösung. Doch genau das macht sie noch anfälliger: Die Haut trocknet aus, wird rau und reißt ein – vor allem im Winter, wenn Kälte und Heizungsluft hinzukommen. Schenken Sie Ihren Händen darum die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.

Zart besaitet

Die Haut ist das größte Organ Ihres Körpers und leistet viel für Sie. Durch Schweiß und Talg bildet sie einen natürlichen Film, der sie vor Krankheitserregern schützt. Dieser so genannte „Säureschutzmantel“ hat einen niedrigen pH-Wert und erschwert Bakterien die Vermehrung. An den Händen ist die Haut jedoch sehr dünn, daher gibt es dort nur wenige Schweiß- und Talgdrüsen. Der Schutzfilm ist entsprechend sensibel. Doch besonders an den Händen ist Ihre Haut permanent Belastungen ausgesetzt. Die Folge: Raue Stellen, Rötungen und Risse. Das sieht nicht nur un schön aus, sondern stellt auch ein Gesundheitsrisiko dar. Der Säureschutzmantel wird beschädigt und erleichtert Krankheitserregern das Eindringen in den Organismus. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Handpflege bei kalten Temperaturen

Vor allem im Herbst und im Winter sollten Sie sich Ihrer Hautgesundheit widmen. Wenn die Temperaturen fallen, arbeiten die Talgdrüsen verlangsamt. Dadurch baut sich der Säureschutzmantel schlechter auf. Tragen Sie daher im Freien Handschuhe, um sich vor kaltem Wind zu schützen. Achten Sie zusätzlich auf ein gutes Raumklima, da der Wechsel zwischen trockener Heizungsluft und Kälte Ihre Haut belastet. Handcremes mit Aloe Vera, Kamille, Ringelblume und Olivenöl spenden Ihren Händen viel Pflege. Am besten greifen Sie hier zu Naturkosmetik.

Richtiges Händewaschen

Um Krankheitserregern und Viren keine Chance zu geben, sollten Sie Ihre Hände regelmäßig waschen. Achten Sie darauf, schonend vorzugehen:

- ❶ Ein Irrglaube ist, dass wärmeres Wasser mehr Mikroorganismen beseitigt. Stellen Sie das Wasser am besten nur lauwarm ein. Das ist hautschonender.
- ❷ Der Schutzfilm unserer Haut besteht aus verschiedenen Stoffen mit niedrigem pH-Wert. Verwenden Sie eine pH-neutrale Seife, um ihn nicht zu belasten. Übrigens: Flüssigseifen sind hygienischer als Seifenstücke.
- ❸ Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden. Nehmen Sie sich die Zeit und achten Sie darauf, auch die Fingerspitzen und -zwischenräume zu reinigen.
- ❹ Spülen Sie Ihre Hände mit kaltem Wasser nach. Dadurch schließen sich die Poren und speichern besonders viel Feuchtigkeit.
- ❺ Bitte nicht trocken rubbeln: Besser ist es, Ihre Hände sanft abzutupfen. In öffentlichen Toiletten greifen Sie dazu am besten auf Einmalhandtücher zurück.



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



Neujahrs-Buchstaben

	H	2			W				
E		N							
W	R		N	E		4			
		E			O	I		T	
H		W				B		N	
T		B	I		3	H	5	6	
	1			N	B		R	E	
						N		B	
			T				H		

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.

Lösungswort

1-6 Neujahrs-Sudoku | 7-10 Buchstabensuche

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sudoku

Knobeln & gewinnen Sie!

Winterzeit ist Familienzeit. Ob klein oder groß - rätseln Sie alle gemeinsam mit und gewinnen Sie eines unserer fünf exklusiven IKK-Familienpakete (S. 15)!

So gehts: Das Lösungswort auf dieser Seite und das Wort des Familienrätsels auf Seite 15 ergeben zusammen die Gesamtlösung.

Senden Sie uns diese zu:

- IKK gesund plus Familienrätsel 39092 Magdeburg

oder einfach per eMail an:

- redaktion@ikk-gesundplus.de

Viel Spaß beim Rätseln und Gewinnen!



Das IKK-Team wünscht Ihnen einen fröhlichen Jahreswechsel und alles Gute für 2024.



Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der IKK gesund plus wünschen Ihnen einen hoffnungsvollen Start in das neue Jahr sowie viel Gesundheit und Glück für die kommenden 366 Tage. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen in 2023 und freuen uns, auch im nächsten Jahr der starke Partner an Ihrer Seite zu sein. Für Ihre Fragen und Anliegen stehen Ihnen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in unseren 39 Geschäftsstellen zwischen den Feiertagen gern zur Verfügung. Unsere Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter: www.ikk-gesundplus.de

Innovation für Ihre Gesundheit

Rezepte werden digital

Das elektronische Rezept, kurz eRezept, revolutioniert zum 1. Januar 2024 die Arzneimittelversorgung. Dann wird die Nutzung, die bisher freiwillig war, für Arztpraxen zur Pflicht. Diese müssen Rezepte für verschreibungspflichtige Medikamente in Zukunft digital erstellen und signieren. Für Sie als Versicherten werden viele Prozesse verbessert und vereinfacht. Die eRezepte können in allen Apotheken sowie in Online-Apotheken eingelöst werden.

So erhalten Sie Ihr eRezept

Die Ausstellung des eRezepts erfolgt prinzipiell durch Ihren Arzt bzw. Ärztin – und das vor Ort oder in der Videosprechstunde. Sie haben dann verschiedene Möglichkeiten, Ihr Rezept einzusehen und einzulösen:

Per App

Für die eRezept-App der gematik GmbH brauchen Sie eine elektronische Gesundheitskarte mit NFC-Funktion und die entsprechende PIN. Nach dem Herunterladen der App auf das Smartphone können sich Versicherte erstmalig anmelden. Jedes eRezept kommt automatisch mit einem Rezeptcode, der für die Einlösung in der Apotheke oder Online-Apotheke benötigt wird. Die eRezept-App ermöglicht das direkte Öffnen des Codes.

Über die elektronische Gesundheitskarte

Zudem besteht die Möglichkeit, das eRezept digital mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) einzulösen, ohne die eRezept-App zu verwenden. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt speichert das eRezept sicher online. In der Apotheke wird die eGK im Kartenterminal eingelesen, ohne dass eine PIN erforderlich ist. Es werden alle offenen eRezepte abgerufen und die Medikamente ausgehändigt.

In Papierform

Sie bevorzugen analoge Methoden? Es besteht weiterhin die Option, das eRezept als Papiausdruck zu erhalten. Auf Wunsch wird Ihnen in der Arztpraxis ein Rezept ausgedruckt, auf dem sich ebenfalls ein Rezeptcode befindet. Dieser wird in der Apotheke abgescannt und Sie erhalten Ihr Medikament. Die Daten können dann jedoch nicht per eGK oder App eingesehen werden.

In allen Fällen gilt: Der Schutz Ihrer Daten hat oberste Priorität!

Jegliche Übertragung von Personendaten oder Informationen zu verordneten Arzneimitteln erfolgt ausschließlich über die sichere Telematikinfrastruktur. Diese ist durch eine komplexe Sicherheitsarchitektur vor Zugriffen von außen geschützt. Als Versicherter haben Sie die alleinige Hoheit über Ihre Daten.

Warum Sie in einigen Fällen ein anderes Arzneimittel in der Apotheke erhalten

Durch Verträge mit Arzneimittelherstellern können die Kosten der gesetzlichen Krankenversicherung reduziert werden. So profitieren auch Sie, denn die finanziellen Mittel werden für Sie in unser Leistungsangebot investiert. Erhalten Sie

also in der Apotheke aufgrund unserer Verträge ein anderes als das gewohnte Präparat, so handelt es sich um das Medikament eines unserer Rabattpartner. Dieses Medikament enthält den gleichen Wirkstoff, die gleiche Wirkstärke und ist in der Packungsgröße mit übereinstimmender Kennzeichnung (N1, N2, N3) vergleichbarer mit der Darreichungsform und mit der Zulassung für mindestens ein gleiches Anwendungsgebiet.

Wichtig! Wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin den Austausch des alten gegen ein neues Medikament aus medizinischen Gründen, wie z.B. einer bestehenden Allergie für bedenklich hält, wird er dies auf dem Rezept angeben. Sie erhalten dann selbstverständlich das verordnete Medikament.

Online-Suche

Nach Medikamenten bzw. den entsprechenden Wirkstoffen, zu denen Rabattverträge mit der IKK gesund plus bestehen, können Sie jederzeit in unserer Online-Auskunft suchen.

www.ikk-gesundplus.de/rabattvertrag



Bonus verdoppelt

"baby plus": 200 Euro für alle Neugeborenen



Profitieren Sie und Ihr Kind ab 2024 von unserem neuen Bonus "baby plus" für kleine Muntermacher! Für die Vorsorge erhalten Sie und Ihr Neugeborenes im Jahr der Geburt 200 Euro.

Haben Sie während der Schwangerschaft an allen gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen teilgenommen und mit Ihrem Neugeborenen bereits die Untersuchungen U1 bis U3 wahrgenommen? Dann profitieren Sie von "baby plus"! Zum Nachweis benötigen Sie den IKK-Scheck, auf dem Ihre Hebamme bzw. die kinderärztliche oder gynäkologische Praxis die Vorsorgeuntersuchungen mit einem Stempel und einer Unterschrift bestätigt oder eine Kopie des Mutterpasses und des Kindervorsor-

geheftes (U1-U3). Die Auszahlung der 200 Euro erfolgt unkompliziert auf Ihr Konto.

Bonus-Scheck bestellen:

Rufen Sie uns an oder füllen Sie im Internet unser Bestellformular aus.

- ☎ 0800 8579840 (24 Stunden zum Nulltarif)
- 🔗 www.ikk-gesundplus.de/babyplus



🔗 Und es geht weiter mit neuen Angeboten: Auf ikk-gesundplus.de finden Sie das neue Kursangebot "Mama" unserer Keylea-App und mit "aumio" eine traumhafte Hilfe bei Einschlafschwierigkeiten Ihrer Kinder. Schauen Sie rein und informieren Sie sich!



Trikotverlosung

Munter gewinnen

Ein munteres Jahr ist zu Ende und wir blicken mit Freude auf die zahlreichen Kindermannschaften zurück, die bei unserer Muntermacher-Trikotaktion mitgemacht haben. Fast alle strahlenden Gewinnerteams fiebern in ihren Trikots den nächsten sportlichen Erfolgen entgegen. Die ungebrochene Begeisterung und Unterstützung der Sportvereine für dieses gesunde Vorhaben hat uns überzeugt: Auch 2024 werden wir die Aktion fortsetzen und Nachwuchsmannschaften in Sachsen-Anhalt und Bremen/Bremerhaven fördern.

Die Teilnahmebedingungen und alle Gewinnerteams finden Sie auf unserer Muntermacherseite im Internet: 🔗 www.ikk-muntermacher.de/trikot



IKK-Familienrätsel

mitmachen und tolle Preise gewinnen

Die muntere Buchstabensuche beginnt! Auf dieser Seite haben sich einige davon versteckt. Zusammen ergeben sie ein Lösungswort. Finden Sie und Ihre Kinder es heraus? Mit unserem Neujahrs-Buchstaben-Sudoku auf Seite 13 haben Sie nun die Lösung für unser Familienrätsel. Machen Sie mit und gewinnen gemeinsam mit Ihrer Familie tolle Preise!



Gewinnen Sie
eines unserer fünf Familienpakete



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 unser attraktives **Mehrleistungspaket** und unser altersgerechtes Bonusprogramm **Aktiv gesund plus!**

**Jetzt
25 Euro
kassieren!**

Fordern Sie noch heute Ihr Werbepaket an!

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

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



ikk gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

+++ gesund + gesünder + gesund plus +++