

# NEWSLETTER 03



georgerrudy/Adobe Stock

## Hallo Teens!

Das Thema HPV – Humane Papillomviren – geht uns alle an: Es betrifft nicht nur Mädchen, sondern auch Jungs. Warum die Impfung so wichtig ist und was du darüber wissen solltest, erfährst du in dieser Ausgabe.

Du liebst Action? Dann aufgepasst: Indoor Surfen ist der neue Trendsport für alle, die Wasser, Wellen und Adrenalin lieben – ganz unabhängig vom Wetter. Und wenn du dich fragst, was in Sachen Mode angesagt ist: Der Schlabberlook ist zurück! Lässig bequem und trotzdem stylisch.

Auch 2025 begrüßt die IKK gesund plus wieder engagierte Nachwuchskräfte. Der Ausbildungsstart markiert einen wichtigen Schritt – den Übergang von der Schule ins Berufsleben. Wir freuen uns, dabei ein verlässlicher Partner zu sein.

### Die Gewinner der Ausgabe 02/25

Jeweils eine Umhängetasche gefüllt mit einer Apfelchipstüte, einer Trinkflasche und einer Tasse im IKK-Design gingen nach Berlin, Leipzig und Schönebeck.



**Herzlichen Glückwunsch!**

Unsere Auszubildenden starten in abwechslungsreiche Berufsfelder – ob im Bereich Sozialversicherung, im kaufmännischen Bereich oder im direkten Kontakt mit unseren Versicherten. Neben Fachwissen lernen sie, wie wichtig Teamgeist, Engagement und Menschlichkeit im Arbeitsalltag sind.

Wir begleiten und unterstützen alle Azubis optimal bei der Vorbereitung auf zukünftige Aufgaben – durch individuelle Betreuung, praxisnahe Einblicke und gezielte Förderung, Schulungen sowie die Zusammenarbeit mit erfahrenen Kolleginnen und Kollegen.

Wir freuen uns auf junge Talente, die weiter frischen Wind in unser Unternehmen bringen und gemeinsam mit uns die Zukunft der IKK gesund plus gestalten.

**Deine spleens-Redaktion**

### Checkst du?

HPV geht alle etwas an

Seite 2



### Trendsport

Indoor Surfen

Seite 3



### Ready, set, cozy!

Schlabberlook

Seite 4





*HPV steht für Humane Papillomviren – und die sind gar nicht so harmlos, wie sie klingen. Diese Viren können Krebsvorstufen und Krebs sogar auslösen. In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 10.000 Menschen an HPV-bedingtem Krebs. Besonders betroffen: der Gebärmutterhals sowie der Mund-Rachenraum.*

### *Wie steckt man sich an?*

HPV wird vor allem durch sexuellen Haut- und Schleimhautkontakt übertragen – also z.B. beim Sex. Sperma oder Speichel spielen dabei keine große Rolle. Sogar Petting oder intensives Knutschen können zur Ansteckung führen. Jepp – das geht schneller, als du denkst.

### *Was schützt?*

Ganz klar: Impfen! Die HPV-Impfung schützt dich – und das gilt für alle Geschlechter. Am wirksamsten ist die Impfung im Alter von neun bis 14 Jahren, aber auch Jugendliche bis einschließlich 17 Jahren können und sollen sich impfen lassen. Egal, ob du schon sexuell aktiv bist oder nicht. Let's go!

### *Sollten sich auch Jungs impfen lassen?*

NO CAP: Ja, unbedingt. Oft denkt man bei HPV nur an Gebärmutterhalskrebs – aber auch Jungs



und Männer können betroffen sein. HPV kann bei ihnen Tumore im Mund-, Rachen-, Genital- oder Analbereich auslösen. Klingt nicht cool? Ist es auch nicht! Also: Schutz für alle – fair und sinnvoll.

### *Wer zahlt das Ganze?*

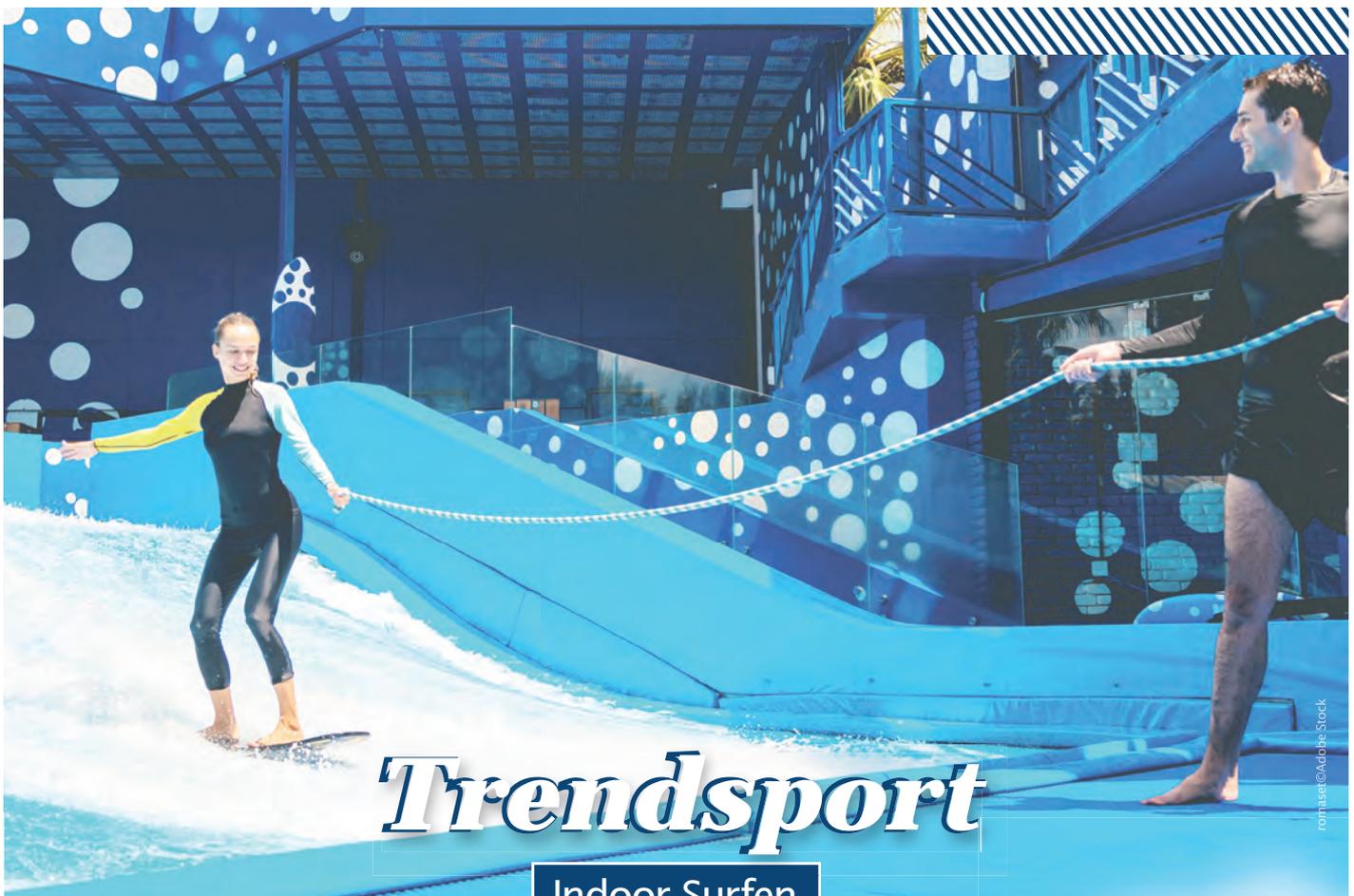
Bis zum 18. Geburtstag übernehmen wir die Kosten für die Impfung ganz automatisch – für alle Geschlechter. Von 9 - 17 Jahren bekommst du die Impfung ebenfalls erstattet, wenn du ein Privatrezept und eine ärztliche Bescheinigung über die Notwendigkeit vorlegst. Frag einfach bei uns oder deinem Arzt nach!

### *Checkst du also?*

Kondom drüber – sowieso! KOMM DOCH! Impfung und Kondom = doppelter Schutz. Stay safe und bleib gesund plus!

[www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/hpv](http://www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/hpv)





# Trendsport

## Indoor Surfen

*Indoor Surfen ist mehr als Sport – es ist Lifestyle pur. Die Anlagen sind stylisch, die Stimmung entspannt und oft läuft angesagte Musik im Hintergrund. Egal, ob du alleine kommst oder mit Freunden: Du wirst Teil einer Community, die Fun, Sport und Sommer-Feeling verbindet.*

### Das Beste?

Du brauchst keine langen Reisen oder Warten auf die perfekte Welle – sie wartet schon auf dich. Die immer gleichbleibenden Bedingungen machen das Training effektiv und sicher.

### Was ist Indoor Surfen?

Indoor Surfen bringt das Wellenreiten in die Halle – ganz unabhängig von Wetter oder Jahreszeit. Möglich machen das spezielle Angebote mit künstlich erzeugten Wellen. Auf „stehenden“ Wellen surfst du nicht wie im Meer auf eine brechende Welle zu, sondern bleibst an Ort und Stelle, während das Wasser unter dir durchfließt. Das sorgt für ein intensives, actionreiches Surf-erlebnis mit echtem Adrenalinkick.

Ob du Anfänger oder Profi bist – Indoor Surfen ist für alle geeignet. Die ersten Versuche sind zwar eine Herausforderung, aber mit ein wenig Übung kommt der Flow. Balance, Körperhaltung und Timing sind gefragt – und genau das macht den Reiz aus.

### Was macht es so besonders?

Selbst im tiefsten Winter kannst du hier in Shorts und barfuß auf die Welle gehen.

**Ganzjährig surfen:** Ob Regen, Schnee oder Hitze – du surfst bei konstanten Bedingungen.

**Für alle Levels geeignet:** Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jeder kann loslegen.

**Fitness & Fun:** Indoor Surfen bringt Menschen zusammen – gemeinsam geht's leichter.

**Sicher und kontrolliert:** Kein Salzwasser, keine Strömung – aber echtes Surf-Feeling.

**Urlaubsfeeling im Alltag:** Eine kleine Auszeit mit Sommer-Vibes – direkt um die Ecke.

[www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/indoor-surfen](http://www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/indoor-surfen)



romaset@Adobe Stock



## #gewinnen

**Welches Lebensmittel macht glücklich?**

- A: Trinkjoghurt
- B: Schokolade

[www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/gewinnen](http://www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/gewinnen)



**Unter allen Einsendungen verlosen wir:**

**3 x 1** Sporttasche mit mit einem IKK-Duschtuch und einer IKK-Trinkflasche

**Viel Glück!**



# Ready, set, cozy!

## Schlabberlook

*Stell dir vor, du schlenderst bequem durch den Tag – und das mit Stil! Der Schlabberlook ist längst nicht mehr nur etwas für gemütliche Couch-Abende. Lässig geschnittene Hosen, übergroße Hoodies und weite Shirts erobern nicht nur die Straßen, sondern auch die Herzen von Modedefans. Wir verraten dir, warum der Schlabberlook vielleicht auch dein neuer Trend werden könnte.*

### Bequem und trotzdem stylisch

Das Beste am Schlabberlook? Du fühlst dich rundum wohl – und siehst dabei auch noch richtig cool aus! Ob du dich für ein Oversize-Shirt mit Jogger entscheidest oder lieber in einen lockeren Jumpsuit schlüpfst: Du beweist, dass Mode nicht zwicken muss, um gut auszusehen.

### Statement ohne Worte

Der Schlabberlook steht für mehr als nur lockere Kleidung – er steht für Selbstbewusstsein. Du zeigst, dass du dich nicht von stressigen Dress-codes einschränken lässt und deinen eigenen Stil liebst. Casual ist das neue Chic!

### Ideal für jede Gelegenheit

Egal ob beim Stadtbummel, beim Kaffee mit Freunden oder in der Schule – der Schlabberlook passt (fast) immer. Mit den richtigen Accessoires wie Sneakern, Caps oder auffälligen Schmuck kannst du dein Outfit ganz leicht upgraden. So wird aus gemütlich ganz schnell angesagt!

### Mehr als nur ein Trend

Was früher als Nachlässigkeit galt, ist heute ein klares Fashion-Statement. Der Schlabberlook steht für Individualität, Freiheit und Komfort. Und das Beste daran: Er ist inklusiv – jeder Körper, jede Größe und jedes Alter können den Look tragen und feiern.

### Gut zu wissen

Der Trend bringt Nachhaltigkeit ins Spiel: Viele Labels setzen auf faire Produktion und umweltfreundliche Stoffe. So kannst du nicht nur gut aussehen, sondern auch ein Zeichen setzen.

Also: Weg mit den zu engen Jeans und rein in deinen Wohlfühllook!

