

GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic

Januar 2024



ARBEITEN IM AUSLAND

So hat sich Mr. Handwerk
seinen Traum erfüllt

SCHWERPUNKT

WENN'S IM RÜCKEN ZWICKT

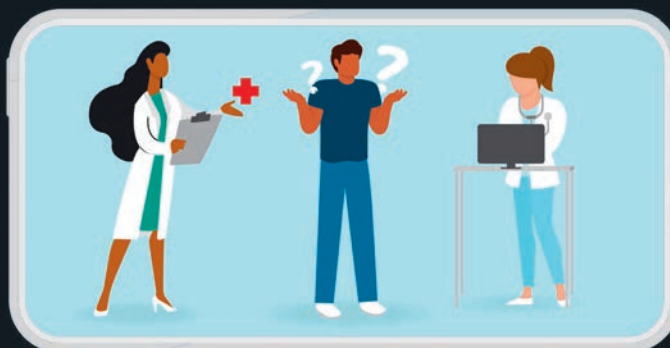
Vier von fünf Menschen leiden unter der
Volkskrankheit Nr. 1. Mit diesen einfachen
Tipps lassen sich viele Beschwerden lindern

BESUCHEN
SIE UNS AUF

[ikk-classic.de/
magazin](http://ikk-classic.de/magazin)

DIGITALE GESUNDHEIT

Neue Apps und Helfer
erleichtern den Alltag





DEM RÜCKEN ETWAS GUTES TUN

Haben Sie sich für das neue Jahr vorgenommen, regelmäßig Sport zu treiben, öfter mal zu Fuß zu gehen, vielleicht ein bisschen abzunehmen? Dann tun Sie vor allem einem Körperteil etwas Gutes, der im Alltag oft leidet: dem Rücken. **Rund 85 Prozent der Deutschen hatten schon einmal Rückenschmerzen.** Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems waren in den vergangenen Jahren für rund 20 Prozent der krankheitsbedingten Fehlzeiten bei den Versicherten der IKK classic verantwortlich. Bei den im Handwerk beschäftigten Versicherten, die häufig körperlich anstrengende Tätigkeiten verrichten, waren es sogar 30 bis 35 Prozent. **Es lohnt sich also, Zeit in die eigene Rückengesundheit zu investieren.** Und das ist gar nicht so schwer. Gerade unspezifischen Rückenschmerzen, die einen Großteil der Beschwerden ausmachen, lässt sich durch gezielte Übungen und einen grundsätzlich aktiveren Alltag gut vorbeugen. **Die IKK classic unterstützt Sie dabei mit vielen Videos und Online-Kursen.** Werden die Schmerzen dagegen chronisch oder haben sie organische Ursachen, sind meist spezielle Untersuchungen notwendig. Welche das sind und an wen Sie sich wenden können, erfahren Sie in dieser Ausgabe von Gesund.Machen.

Außerdem geht es diesmal um die Digitalisierung im Gesundheitswesen. Auch wir haben einige digitale Neuheiten entwickelt, die für Sie kostenlos sind – etwa das **GesundheitsCockpit in der IKK classic-App**, mit dem Sie Ihre Gesundheit im Alltag managen können und sich zum Beispiel an die Einnahme von Medikamenten oder an Arzttermine erinnern lassen. Nutzen Sie diese Angebote, bleiben Sie in Bewegung und bleiben Sie gesund!

Frank Hippler,
Vorstandsvorsitzender der IKK classic

NOCH MEHR INFOS



Für weitere spannende Themen einfach den QR-Code mit einem Smartphone einscannen



Direkt zur digitalen Magazin-Ausgabe
ikk-classic.de/selbststaendigenmagazin



Facebook
facebook.com/ikkclassic



Instagram
instagram.com/ikkclassic



YouTube
youtube.com/ikkclassic



LinkedIn
linkedin.com/company/ikk-classic



Xing
xing.com/pages/ikkclassic



Jeden Monat neue Artikel direkt ins E-Mail-Postfach erhalten:

ikk-classic.de/magazin-newsletterabo

AB INS MAGAZIN

3 TIPPS & TRENDS

4 VON UNS FÜR SIE

6 SCHWERPUNKT

KNACKPUNKT RÜCKEN?

Was hilft, wenn es mal wieder zwickt?

Tipps und Tricks gegen Rückenschmerzen

12 AUSLANDSERFAHRUNG IM HANDWERK

16 DIGITALE NEUHEITEN

18 WUSSTEN SIE, DASS ...

20 ZU GUTER LETZT

LAUE BRISE FÜR KÖRPER UND GEIST

5 TIPPS, WIE SIE DEN WINTERSCHLAF ABSCHÜTTELN UND SICH FÜR DEN FRÜHLING BEREIT MACHEN.

FRISCHLUFT SCHNAPPEN

Tschüss, Fitness-Studio! An den ersten milden Tagen kann es zum Sporteln wieder raus in den frischen Wind gehen. Sobald die Temperaturen etwas steigen, kommen Kontaktfreudige mit einer Runde Tischtennis in Schwung. Auch die Laufschuhe können bald wieder ausgepackt werden.

Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Nordic Walking vertreiben effektiv die trübe Winterlaune.

ENERGIE-BOOSTER VITAMIN C UND D

Die dunklen Wintermonate haben Sie schlapp werden lassen? Dann sollten Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel überprüfen lassen, denn für die Aufnahme dieses Vitamins braucht unser Körper Sonnenlicht. Obst und Gemüse, vor allem Zitrusfrüchte, geben Ihnen einen zusätzlichen Vitamin-C-Kick und stärken Ihre Abwehrkräfte. Am besten fünf Portionen täglich essen.

TAGESLICHT AM ENDE DES TUNNELS

Gegen den Winterblues hilft vielen Betroffenen die Anwendung von speziellen Lampen mit mindestens 10.000 Lux, die das Tageslicht imitieren. Bis zu einer Stunde am Tag soll man direkt vor der Lampe sitzen und in ihr Licht schauen, am besten am frühen Morgen. Noch besser ist echtes Tageslicht. Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang und entstauben Sie Ihr Fahrrad!

JUNGES GRÜN AUF DEM TELLER

Ihre Weihnachtsplätzchen liegen Ihnen noch schwer im Magen? Dann lassen Sie das neue Jahr etwas leichter angehen. Regionales Grün von Grünkohl bis Feldsalat, aber auch Rote Bete, Möhren und Kürbis stimmen uns schon früh auf die kommende Jahresernte ein.

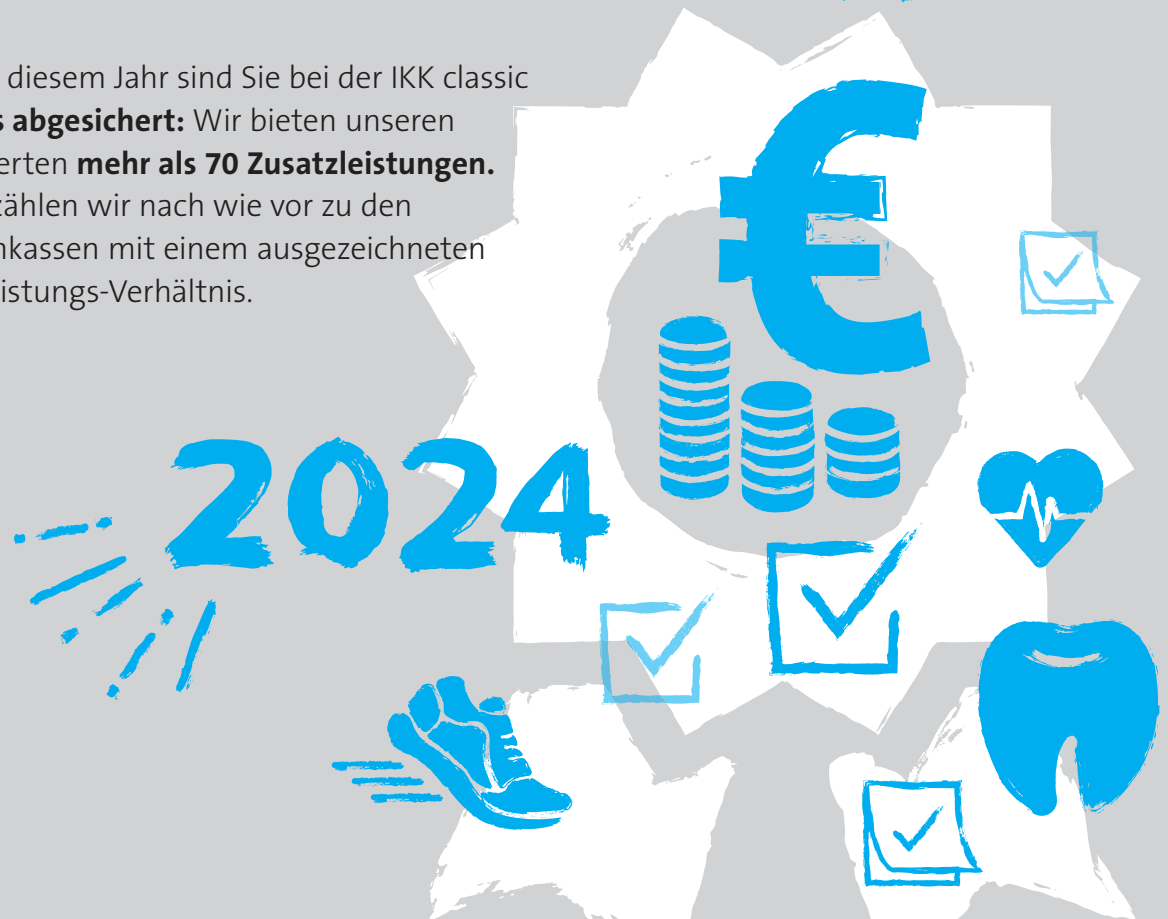
AKTIVE MEDITATION

Wenn der Geist zur Ruhe kommen will, der Körper aber Schwung braucht, kann aktive Meditation helfen. Durch Bewegung wird der Körper aktiviert, etwa durch Schütteln oder Hüpfen. Auch ein Spaziergang zwischen Vogelstimmen und ersten Blättern kann eine erdende Achtsamkeitserfahrung sein. Spüren Sie bewusst zu Ihrer Atmung und Ihren Fußsohlen hin!



GUT VERSORGT INS NEUE JAHR

Auch in diesem Jahr sind Sie bei der IKK classic **bestens abgesichert**: Wir bieten unseren Versicherten **mehr als 70 Zusatzleistungen**. Damit zählen wir nach wie vor zu den Krankenkassen mit einem ausgezeichneten Preis-Leistungs-Verhältnis.



Bei uns steht die **Gesundheit** unserer Versicherten an erster Stelle. Deshalb bieten wir Ihnen nicht nur die passende Leistung für jede Lebensphase, sondern bauen diese Angebote auch regelmäßig weiter aus (siehe S. 16–17).

Wer regelmäßig Sport treibt, Impfungen auffrischt oder zur Vorsorge geht, kann sich zum Beispiel mit dem **IKK Bonus** belohnen. Je nach Maßnahme gibt es fünf, zehn oder 25 Euro. Das Beste daran: Je aktiver Sie am Programm teilnehmen, desto mehr Guthaben sammeln Sie. Dabei haben Sie die Auswahl zwischen einem **Geldbonus** oder einem Zuschuss zu bestimmten **Leistungen**. Dieser Zuschuss ist seit 2023 dreimal so hoch wie der Geldbonus und kann für die Finanzierung einer privaten Zusatzversicherung genutzt werden. Egal, ob Auslandsreisekrankenversicherung, Kranken- oder Pflegezusatzversicherung, Berufsunfähigkeits- oder Unfallversicherung. Das ist jedoch längst nicht alles: Für eine **professionelle Zahnreinigung**

gibt es einen Zuschuss von bis zu 40 Euro – auch für Kinder und Jugendliche. Davon profitiert die ganze Familie.

Gesundheitskurse oder **Aktiv-Tage** (zum Beispiel an der Nordsee) bezuschussen wir mit 180 Euro.

Um dieses attraktive Angebot aufrechterhalten zu können, haben wir den Zusatzbeitrag zum 1. Januar 2024 um 0,1 Prozentpunkte angehoben. Das war aufgrund der aktuell großen **Herausforderungen** für das Gesundheitssystem leider notwendig. Für Sie verändern sich die monatlichen Kosten damit glücklicherweise **nur minimal**.

EMPFEHLEN SIE UNS



Sie kennen jemanden, der noch eine Krankenkasse mit einem fairen Preis-Leistungs-Verhältnis sucht? Dann empfehlen Sie die IKK classic und erhalten als Dankeschön 25 Euro auf Ihr Konto.

ikk-classic.de/magazin-werben

NEUE REFORMEN UND GESETZE



Mit uns starten Sie gut informiert ins neue Jahr: In unseren Seminaren zum Jahreswechsel bereiten wir Unternehmerinnen und Unternehmer auf das vor, was 2024 auf sie zukommt.

Dabei stehen die Bereiche Sozialversicherung, Arbeit, Soziales und Steuerrecht im Fokus. Sie erfahren zum Beispiel, wie sich die Änderungen beim gesetzlichen Mindestlohn auf Ihr Unternehmen auswirken. Was beim neuen Familienstartzeit-Gesetz auf Sie zukommt. Oder was Sie bei der diesjährigen Steuererklärung beachten müssen. Etliche Teilnehmende haben dieses Angebot in den vergangenen Wochen bereits wahrgenommen. Im Januar gibt es noch wenige Termine vor Ort. Schnell sein lohnt sich also. Für alle, die es nicht mehr schaffen, gibt es einen Seminarmitschnitt auf unserem YouTube-Kanal.



[ikk-classic.de/
magazin-seminare](https://ikk-classic.de/magazin-seminare)



INKLUSION MEISTERN

Wussten Sie, dass das Handwerk ein echtes Vorbild für Inklusion und damit eine gesündere Gesellschaft sein kann? Auf der ZUKUNFT HANDWERK in München lassen wir Ende Februar genau hierzu Expertinnen und Experten zu Wort kommen. Wir liefern aktuelle Zahlen und Fakten, wie Teilhabe heute in Betrieben erfolgreich gelebt wird, und zeigen auf, wie bestehende Barrieren in der Branche besser überwunden, Chancen geschickter genutzt und Inklusion im Handwerk gemeistert werden kann.



3 FRAGEN AN ... HANS PETER WOLLSEIFER

Hans Peter Wollseifer und Helmut Dittke sind die neuen Vorsitzenden des Verwaltungsrats der IKK classic. Damit sind sie zwei wichtige Weichensteller für die Politik und Ausrichtung unserer Krankenkasse. Wir sprachen mit dem langjährigen Präsidenten des Zentralverbands des Deutschen Handwerks, Hans Peter Wollseifer.

Was sind Ihre Ziele für die Amtszeit als Vorsitzender des Verwaltungsrats?

Hans Peter Wollseifer: Gesicht und Stimme für Deutschlands größte Innungskrankenkasse sein zu können, ist eine tolle Herausforderung. Ich möchte dazu beitragen, auch künftig eine ausgezeichnete und für die Versicherten finanzierbare Versorgung zu gewährleisten.

Was motiviert Sie zu Ihrem ehrenamtlichen Engagement in der Selbstverwaltung der IKK classic?

Wollseifer: Die Selbstverwaltung ist in meinen Augen die bessere Verwaltung. Dort werden die Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger besser erkannt, als es eine staatliche Verwaltung je könnte. Hier meine Erfahrung einzubringen, bereitet mir großen Spaß.

Und was treibt Sie Tag für Tag dazu an?

Wollseifer: Eine optimistische Grundeinstellung. Und die Überzeugung, Dinge zum Besseren verändern zu können. Die Bestätigung, die man dabei im Austausch mit Menschen erfährt, ist sehr bereichernd.

Hans Peter Wollseifer
ist als Arbeitgebervertreter Mitglied des Verwaltungsrats und vertritt die IKK classic unter anderem im GKV-Spitzenverband in Berlin. Der selbstständige Maler- und Lackierermeister ist Ehrenpräsident des Zentralverbands des Deutschen Handwerks.



**BAUSTELLE
RÜCKEN**

Langes Stehen,
Sitzen oder
Bewegungs-
mangel: Rücken-
schmerzen haben
viele Ursachen.

SCHWERPUNKT

KNACKPUNKT RÜCKEN

Das Problem mit dem Kreuz kennt fast jeder, denn auch in Deutschland sind Rückenschmerzen die **„Volkskrankheit Nr. 1“**.

Teilweise können sie sogar unser Alltags- und Berufsleben stark beeinträchtigen. Was hilft also, wenn es im Rücken zwickt, und wie kann man vorbeugen?

W

Wenn Sebastian Otto, Inhaber der Beratungsfirma für Betriebliches Gesundheitsmanagement Vitality Solution, in Unternehmen kommt, hat er meistens ein besonderes Gerät dabei: den Rückenschmerzsimulator. „Der sieht martialisch aus. Das ist eine Art Rückenpolster mit Spikes, das die Mitarbeitenden bei meinen BGM-Coachings anziehen können. Beugt man sich mit geradem Rücken nach vorne, gibt es keinen Druck. Sobald man den Körper jedoch in eine Biegung bringt, zieht sich der Rückenschmerzsimulator so fest zu, dass sich die kleinen Spikes in den Rücken drücken und man einen leichten Schmerzreiz erhält“, so Sebastian Otto.

Mit solchen Hilfsmitteln macht der BGM-Berater in den Betrieben Gesundheit „erlebbar“ und kann den Mitarbeitenden auf diese Weise demonstrieren, wie etwa bewusstes Heben und Bücken

**ETWA 85
PROZENT DER
DEUTSCHEN
HATTEN LAUT
EINER STUDIE
MINDESTENS
EINMAL IN
IHREM LEBEN
RÜCKEN-
SCHMERZEN.**

funktionieren. „So entsteht oft erst die Bereitschaft, etwas zu verändern. Der Rückenschmerzsimulator zeigt, wo unsere unterbewussten Abläufe sind. Manchmal haben wir eine Körperhaltung, die nicht förderlich ist. Am Ende ist es aber nicht immer die Schwere der Last, sondern auch die Häufigkeit der Wiederholung einer falschen Bewegung – etwa wenn man etwas Leichtes mit gebeugtem Rücken aufhebt. Wenn man das aber 100-mal am Tag macht, kann das auch zu einer Abnutzung führen“, erklärt Sebastian Otto.

VIELE KRANKSCHREIBUNGEN WEGEN RÜCKENPROBLEMEN

Wie wichtig die Prävention von Rückenschmerzen ist – sei es durch kleine Veränderungen im Alltag oder durch BGM-Maßnahmen im Betrieb –, zeigen die Zahlen: Etwa 85 Prozent der Deutschen hat- ➤



„ICH HABE ZUFRIEDENE MITARBEITENDE, DIE ERKENNEN, DASS IHRE GESUNDHEIT BEI MIR EINEN SEHR HOHEN STELLENWERT HAT.“

Achim Raab

Geschäftsführer der Rühl Gebäudetechnik GmbH

➤ ten mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen. Tendenz steigend. Vor allem im Handwerk, insbesondere im Baugewerbe, macht sich das bemerkbar: Im vergangenen Jahr waren Rückenprobleme mit knapp 30 Prozent der häufigste Grund für eine Krankschreibung. Für Arbeitgebende und Selbstständige haben solche Arbeitsunfähigkeitsfälle vor allem wirtschaftliche Folgen. Der wirtschaftliche Schaden, der jährlich allein durch Rückenschmerzen entsteht, beträgt rund 49 Milliarden Euro.

Umso bedeutsamer ist es für Betriebe, Fehlzeiten durch Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) zu reduzieren und insbesondere Rückenschmerzen vorzubeugen. Bei der IKK classic können sich Arbeitgeber kostenfrei von einem IKK Gesundheitsmanager beraten lassen. Mittels Fehlzeitenanalyse wird dann die betriebliche Situation erfasst und unter Einbezug der Beschäftigten werden gezielte Maßnahmen entwickelt: „Gemeinsam mit den Betrieben werden passende Analyseformen gesucht und durchgeführt. In der Umsetzung bieten wir Trainings oder Seminare in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressmanagement, Suchtprävention, Kommunikation und Teamentwicklung an. Auch ein Coaching für Geschäftsführende zum Thema Leben in Balance steht mittlerweile zur Verfügung“, so Birgit Kenneweg, Fachberaterin für Betriebliche Gesundheitsförderung bei der IKK classic. „Mit Angeboten wie

Quelle Robert Koch-Institut, Burden-Studie 2020 zur Krankheitslast in Deutschland

Gesundheitskursen, ergonomischen Arbeitshilfen, bewegten Pausen oder der Bereitstellung von Fitnessgeräten für die Pause kann speziell die Rückengesundheit der Mitarbeitenden gefördert werden.“

FIRMA RÜHL: WENIGER RÜCKENPROBLEME DANK BGM

Auch wenn Rückenleiden bei den Beschäftigten im Betrieb von Achim Raab, Geschäftsführer der Rühl Gebäudetechnik GmbH in Wesel (NRW), glücklicherweise bisher nur selten waren, entschied er sich beim Firmenumzug in ein neues Gebäude im Herbst 2021, zusammen mit einer

RÜCKENSCHMERZEN IN DEUTSCHLAND

45,7 %

hatten binnen eines Jahres **Nackenschmerzen**.

61,3 %

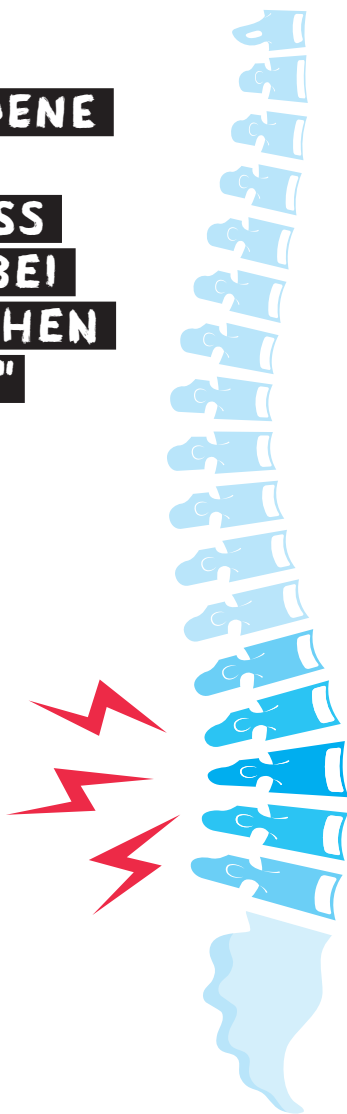
der Deutschen gaben an, in den **letzten 12 Monaten** mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben.

52,9 %

hatten Schmerzen im **unteren Rücken**. Diese sind etwa doppelt so häufig wie Schmerzen des oberen Rückens (27,4 %).

15,5 %

berichten von **chronischen Rückenschmerzen**.



Gesundheitsmanagerin der IKK classic Präventionsmaßnahmen in seinem Unternehmen umzusetzen. Denn in seinem Fachbetrieb für Elektro, Sanitär, Heizung und Klima sind schweres Heben, Bücken und Über-Kopf-Arbeiten an der Tagesordnung: „Ich wollte meinen Betrieb noch attraktiver für Mitarbeitende machen und mit Präventionsmaßnahmen Rückenbeschwerden, die in unserer Branche häufig vorkommen, entgegenwirken. Deshalb haben wir für alle Mitarbeitenden im Büro in höhenverstellbare Schreibtische und persönlich angepasste Bürostühle investiert. In unserem neuen Gebäude wurde

ein komplett neues Lagersystem errichtet. Alles wird nun ebenerdig gelagert, die Regale sind nicht höher als zwei Meter. Mit einer elektrischen Arbeitsbühne werden jetzt die Materialien auf Paletten direkt ins Fahrzeug gehoben, mehrere Rollwagen stehen zum Transport bereit. Die Fahrzeuge werden direkt am Lager geparkt, sodass keine langen Wege zum Beladen nötig sind“, so Achim Raab. Sogar bei der Bestellung von neuen Dienstfahrzeugen werden die Mitarbeitenden nun einbezogen, angefangen bei der Sitzauswahl über technische Hilfsmittel wie Rückfahrkamera bis hin zur Einrichtung von Werkstattfahrzeugen.

Für Achim Raab und seinen Betrieb haben sich die Maßnahmen gelohnt: „Ich habe zufriedene Mitarbeitende, die er-

kennen, dass ihre Gesundheit bei mir einen sehr hohen Stellenwert hat. Die Mitarbeitenden müssen auch selbst den Gedanken leben, ich kann das nicht erzwingen. Die rege Teilnahme an der BGM-Maßnahme zeigt aber, dass das Interesse groß ist – manche Mitarbeitende sind auch angestoßen worden, sich nun mehr sportlich zu betätigen: Unser Angebot eines Jobrads etwa wird sehr gut angenommen.“

MODERNER ALLTAG BEGÜNSTIGT RÜCKENSCHMERZEN

Nicht nur im Handwerk, auch allgemein nimmt die Zahl der von Rückenschmerzen Betroffenen stetig zu. Aber warum ist das so? Dr. Johannes Krause und Dr. Sven-Martin Schlaffer vom Uniklinikum Erlangen

behandeln im interdisziplinären Wirbelsäulenzentrum tagtäglich Rückenschmerzpatientinnen und -patienten. „Ein Großteil derer, die zu uns kommen, haben schwer körperlich oder unter Fehlhaltungen gearbeitet.“

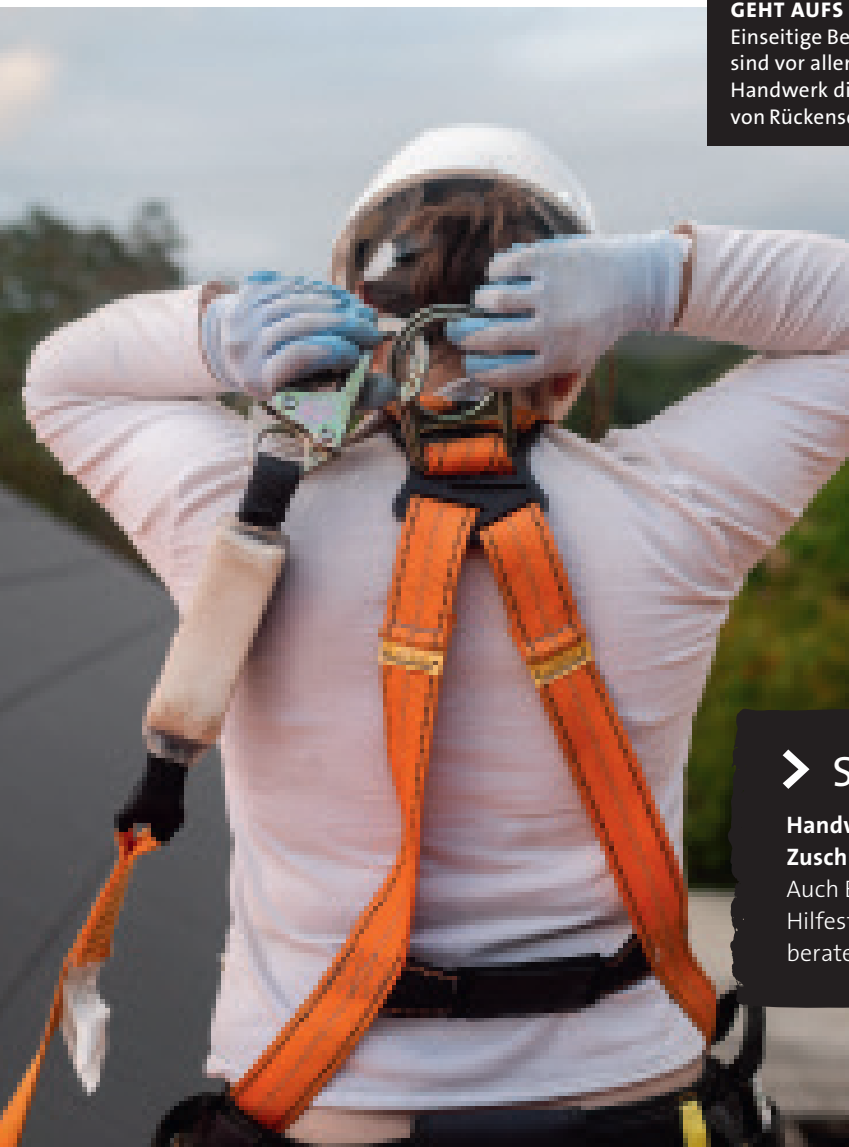
Doch auch „Couch-Potatos“, die zusätzlich überwiegend am Schreibtisch arbeiten, sind sehr gefährdet. Denn Rückenschmerzen sind vor allem auf zivilisatorische Probleme zurückzuführen: „Wir bewegen uns weniger, sitzen mehr am Schreibtisch und machen in der Regel zu wenig Sport“, erklärt Dr. Sven-Martin Schlaffer, geschäftsführender Oberarzt in der Neurochirurgie. „Ich glaube aber, dass sich das bei der nächsten Generation ändern wird. Denn die achtet auf ergonomisches Arbeiten, treibt mehr Sport und lebt gesünder.“

Allerdings wird es höchstwahrscheinlich eine Verschiebung in der Lokalisation der Rückenschmerzen von der unteren in die Halswirbelsäule geben. Der Grund: intensive Smartphone-Nutzung. „Studien haben gezeigt, dass das Nachvorne-Neigen des Kopfes, wenn man aufs Handy schaut, ähnlich ist, wie wenn man eine Bowlingkugel vorne dranhängt“, so Dr. Schlaffer. In neutraler, aufrechter Position wiegt der Kopf eines Erwachsenen etwa fünf Kilogramm – bei einem Neigungswinkel des Nackens von 15 Grad beträgt die Belastung etwa zwölf Kilogramm, bei einem Winkel von 60 Grad ganze 27 Kilogramm. Das entspricht etwa dem Gewicht eines neunjährigen Kindes, das uns dann im Nacken sitzt. ➤

GEHT AUFS KREUZ
Einseitige Belastungen sind vor allem im Handwerk die Ursache von Rückenschmerzen.

➤ SCHON GEWUSST?

Handwerksbetriebe erhalten Steuervergünstigungen und Zuschüsse, um durch Prävention Krankheiten vorzubeugen. Auch Berufsgenossenschaften geben „Rabatte“ und bieten Hilfestellungen an. Mehr Infos erhalten Sie bei Ihrem Steuerberater bzw. der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft.





Übungsvideos
für eine aktive
Pause finden
Sie hier:



**„WIR EMPFEHLEN
IMMER: ZEHN MINUTEN
TÄGLICH SOLLTEN
DEM RÜCKEN GEHÖREN.“**

Dr. Johannes Krause

Leitender Oberarzt in der Orthopädie und Unfallchirurgie
des Uniklinikums Erlangen

➤ RÜCKENSCHMERZ IST NICHT GLEICH RÜCKENSCHMERZ

Heutzutage sitzen Rückenschmerzen aber am häufigsten im unteren Rücken, da die Lendenwirbelsäule anfälliger für Verletzungen ist und mehr Belastungen abfängt als die Hals- und Brustwirbelsäule. Die Ursachen von Kreuzschmerzen sind vielfältig, meist kommen sie von Bewegungsmangel.

Doch Rückenschmerz ist nicht gleich Rückenschmerz: „Grundsätzlich muss man zwischen spezifischen und unspezifischen Rückenschmerzen unterscheiden: Etwa 80 Prozent der Rückenschmerzen sind unspezifisch, das heißt, es liegt ihnen keine klare Ursache zugrunde, sondern meist eine funktionelle wie Verspannungen, einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen. Spezifische Rückenschmerzen sind bedeutend seltener (ca. 20 Prozent) und haben eine klare Ursache wie etwa einen Bandscheibenvorfall, Verschleiß in den Bandscheiben oder Zwischenwirbelgelenken, Entzündungen oder Tumore. Sie sind dementsprechend unter Umständen auch spezifisch behandelbar“, erklärt Dr. Johannes Krause, leitender Oberarzt in der Orthopädie und

Unfallchirurgie. Sind die Rückenschmerzen unspezifisch und muskulär bedingt, klingen sie meist nach kurzer Zeit von selbst ab und es reicht oft nur etwas mehr Bewegung zur Linderung und Prävention. Das gilt übrigens auch im Handwerk: Selbst wenn man sich im Berufsalltag viel bewegt, ist diese Bewegung meist einseitig. Daher ist es wichtig, solche Dysbalancen mit Sport in der Freizeit auszugleichen.

STARKER RÜCKEN DURCH ISOMETRISCHE ÜBUNGEN

„Eine dosierte, altersadaptierte, aber regelmäßige Bewegung kann sehr viel bewirken – sowohl für die stützende Rumpfmuskulatur als auch für den Kopf. Ein halbstündiger Spaziergang an der frischen Luft macht im wahrsten Sinne des Wortes den Kopf frei“, so Dr. Krause. Denn auch Stress und andere psychische Belastungen führen zu angespannter Muskulatur und einer Veränderung der Körperhaltung, was wiederum Beschwerden im Rücken- und Nackenbereich begünstigt.

Effizient für einen starken Rücken seien vor allem segmentstabilisierende, isometrische Übungen, also statische

Kraftübungen ohne Bewegung oder Gewichte, bei denen die Muskeln angespannt werden. Beispiele sind Halteübungen wie Unterarmstütz, Wandsitz oder Brücke, die vor allem die Rumpf- und Rückenmuskulatur stärken. „Das Anspannen der Muskulatur, Halten der Spannung über einen kurzen Zeitraum (isometrische, segmentstabilisierende Beübung) und Lockerlassen ist sehr zielführend, weil man mit diesen Übungen sehr gut die Tiefenmuskulatur, die sich zwischen den einzelnen Wirbeln ausspannt, erreicht. Wir empfehlen immer: Zehn Minuten täglich sollten dem Rücken gehören. Das erfordert bereits ziemlich viel Disziplin, kann bei Rückenbeschwerden mit funktionellen Ursachen wie einseitigen Belastungen, Zwangshaltungen oder Muskelverspannungen jedoch viel bewirken“, sagt Dr. Krause.

Am meisten Spaß macht Sport in der Gruppe, warum sich also nicht mal mit dem Team zur bewegten Mittagspause an der frischen Luft treffen? „Wer nur wenig Zeit hat, kann auch jeden Tag eine aktive Pause mit den kurzen Videos (s. links) auf unserem YouTube-Kanal am Arbeitsplatz einbauen“, empfiehlt Birgit Kenneweg.

Sie werden sehen, es ist nicht so schwer, im stressigen Alltag und in Ihrem Betrieb an ein paar kleinen Stellschrauben zu drehen, um Ihrem Rücken und dem Ihrer Mitarbeitenden etwas Gutes zu tun. Denn auch bei Rückenschmerzen gilt: Vorbeugen ist besser als heilen. <

WIR SIND FÜR BETRIEBE DA

Haben wir Ihr Interesse an BGM geweckt? Dann nutzen Sie das kostenlose Serviceangebot Ihrer IKK classic: Unsere ausgebildeten Gesundheitsmanager unterstützen Betriebe bundesweit. Schreiben Sie uns eine E-Mail an **bgm@ikk-classic.de**

6 EXPERTEN-TIPPS: SO KÖNNEN SIE RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN

Auch bei Rückenschmerzen gilt: Vorbeugen ist besser als heilen. **Dr. Sven Schlaffer** und **Dr. Johannes Krause** verraten, wie Sie im Alltag mit wenig Aufwand viel für Ihre Rückengesundheit tun können.



DR. SVEN SCHLAFFER UND DR. JOHANNES KRAUSE
Die beiden Ärzte kennen die besten Tipps, damit Rückenschmerzen gar nicht entstehen.

⊕ REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

„Ob Radeln, Schwimmen oder eine Runde Badminton: Bewegen Sie sich regelmäßig in der Form, die Ihnen Spaß macht und Ihnen guttut. Und mindestens zehn Minuten am Tag sollten dem Rücken gehören“, rät Dr. Johannes Krause. Ideal sind isometrische Übungen, also Kraftübungen wie der Unterarmstütz, bei denen die Muskeln angespannt, aber nicht dynamisch-schnell bewegt werden.

⊕ WECHSELNDE BELASTUNG

„Einseitige Belastungen, wie acht Stunden eine Hand rauf- und runterzubewegen oder im Büro acht Stunden vor dem Bildschirm zu sitzen, sollten mit einer wechselnden Tätigkeit oder Belastung ausgeglichen werden. Also etwa auch einmal die andere Hand belasten bzw. zwischen Gehen, Stehen, Laufen und Sitzen wechseln“, so Dr. Krause.

⊕ ANPASSUNG DES ARBEITSPLATZES

Die richtige Haltung und Ergonomie am Arbeitsplatz sind essenziell für einen gesunden Rücken. „Um den Rücken zu entlasten, sollten Gerätschaften oder Hilfsmittel am Arbeitsplatz optimiert werden. Auch modulare Arbeitstische, ergonomische Montageische, höhenverstellbare Sitz- und Stehmöbel oder Sitzbälle sind der Rückengesundheit förderlich“, empfiehlt Dr. Schlaffer.

ikk-classic.de/magazin-ergonomie



⊕ ÜBERMÄSSIGES ÜBERGEWICHT VERMEIDEN

Übergewicht hat einen erheblichen Einfluss auf die Rückengesundheit. „Es geht nicht darum, dass Sie gertenschlank und vollkommen durchtrainiert sein müssen. Zu vermeiden ist jedoch übermäßiges Übergewicht mit einem Body-Mass-Index (BMI) größer 30 oder 35“, erklärt Dr. Schlaffer. Berechnen Sie hier Ihren BMI: ikk-classic.de/magazin-bmi

⊕ GEMÜTLICHE MATRATZE

„Es gibt nicht ‚die‘ eine Rückenmatratze, die für jedermann geeignet ist. Gehen Sie unbedingt in ein Fachgeschäft zum Probeliegen und lassen Sie sich fachkundig beraten. Es ist wichtig, dass Sie gut liegen und sich entspannen können, um gewisse Druckpunkte und Fehllagen zu vermeiden“, so Dr. Krause.

⊕ PASSENDES KOPFKISSEN

„Wenn Sie Beschwerden im Nackenbereich haben, kann ein anatomisch vorgeformtes Kissen helfen. Wenn man darauf gut liegt und schläft, kann das definitiv einen Vorteil für die Halswirbelsäule haben“, erläutert Dr. Krause. Lassen Sie sich hier ebenfalls in einem Fachgeschäft ausführlich beraten und testen Sie die verschiedenen Kissen.



EINE REISE ZU SICH SELBST

Tarek Legat erlebt nach der Wahl zum Mister Handwerk 2023 ein echtes Abenteuer: Drei Monate lang reist er durch Kanada. Dort lernt er nicht nur Land und Leute kennen, sondern auch vieles über sich selbst und seinen Beruf. Generell werden im Handwerk internationale Erfahrungen und Fremdsprachenkenntnisse immer wichtiger.



TAREK LEGAT

Im vergangenen März wurde der 26-Jährige zum Mister Handwerk 2023 gekürt. Anschließend reiste der gelernte Dachdeckermeister aus Coburg für drei Monate von Baustelle zu Baustelle durch Kanada. Dabei hat er den Entschluss gefasst, sein eigenes Dachdeckerunternehmen zu gründen. Auf seinem Instagram-Kanal nimmt er die Menschen mit auf seinem Weg.

Zum Interview mit Tarek Legat geht es hier entlang:
ikk-classic.de/magazin-tarek



T

Tarek Legat steht auf dem Dach einer Baustelle. So weit ist das für den 26-Jährigen nichts Außergewöhnliches. Das ist der Alltag eines Dachdeckermeisters. Wäre da nicht die Kulisse: Im satten Türkis des Green Lake spiegeln sich die vorbeiziehenden Wolken. Dahinter türmt sich das Massiv des Whistler Mountain auf, auf dem sich im Winter eine bis zu zwölf Meter hohe Schneedecke ausbreitet. Es ist das Dach eines Holzhauses im größten Skigebiet Nordamerikas, auf dem Tarek Legat steht. Doch jetzt ist Sommer. Nur die Gipfel der Berge sind mit Schnee bedeckt. Der 26-Jährige trägt unter seiner Schutzhose mit Schultergurten ein T-Shirt. Er breitet die Arme aus und sagt: „Was gibt es Besseres, als mit einem solchen Ausblick zu arbeiten?“

Zu diesem Zeitpunkt lag es gerade einmal ein paar Wochen zurück, dass Tarek Legat einen Entschluss gefasst hat. Acht Jahre lang hat er im Familienunternehmen seines Stiefvaters gearbeitet. Dort ist er alle bisherigen Schritte seines Karrierewegs gegangen: Ausbildung, Geselle, Meister. „Ich wollte einfach mal raus aus dem Alltag“, erzählt er. Die beeindruckende Landschaft Kanadas hat ihn schon immer fasziniert. „Als kleines Kind habe ich im Fernsehen eine typische Szene mit einem Wasserflugzeug gesehen. Seither habe ich davon geträumt, das selbst zu erleben“, sagt er und lacht. Nun war die Zeit reif für sein persönliches Abenteuer.

VORBEREITUNG MUSS SEIN

Am liebsten wäre er gleich am nächsten Tag losgeflogen. Ganz so schnell ging es jedoch nicht. Zwar war das Ziel des 26-Jährigen, in Kanada so spontan und zwanglos wie möglich zu sein. „Ich wollte das Gefühl erleben, einfach nicht zu wissen, was der nächste Tag bringt“, betont er. Trotzdem musste er zumindest einige Vorbereitungen treffen. Zur Pflichtausrüstung für das Arbeiten im Ausland gehören beispielsweise ein Arbeitsvisum, die passenden Versicherungen sowie eine Steuer- ➤

**„DER KANADISCHE
HOLZBAU IST
HANDWERK PUR.
DAS IST IN MEINEN
AUGEN FAST
SCHON KUNST.“**

Tarek Legat
Dachdeckermeister aus Coburg
und Mister Handwerk 2023



**ARBEITSSCHUTZ
MUSS SEIN**
Tarek Legat steht
auf dem Dach
einer Baustelle in
Kanada.

**DACHDECKER
IN KANADA**

Drei Monate lang zieht Tarek Legat von Baustelle zu Baustelle.

**SEHEN UND
STAUNEN**

Die Kulisse am Moraine Lake hat Tarek Legat stark beeindruckt.



» 4 SCHRITTE FÜR DEN WEG INS AUSLAND

□ **Vorbereitung** Wer zum Arbeiten ins Ausland gehen möchte, sollte vorbereitet sein – zum Beispiel, was das Zielland, Arbeitsvorschriften oder -möglichkeiten angeht.

□ **Visum** In einigen Ländern reicht der EU-Personalausweis nicht aus. Es wird ein Arbeitsvisum benötigt.

□ **Versicherungen** Neben der passenden Krankenversicherung empfehlen sich auch eine Haftpflicht- und eine Unfallversicherung.

□ **A1-Bescheinigung** Wer im Auftrag einer deutschen Firma im Ausland arbeitet, ist weiterhin in Deutschland sozialversichert. Dafür braucht es die sogenannte A1-Bescheinigung.



Unser Video „Wissen für Macher: Entsendung von Beschäftigten ins Ausland“ finden Sie hier:

[ikk-classic.de/
magazin-ausland](http://ikk-classic.de/magazin-ausland)

und Abgabebescheinigung. Da diese von Land zu Land unterschiedlich ausfallen, kann das schon mal ein paar Wochen Planung in Anspruch nehmen. Auch seinen ersten Job hat sich Tarek Legat bereits von Deutschland aus über die sozialen Netzwerke organisiert. Damit stand gleichzeitig das erste Ziel seiner dreimonatigen Reise fest: Vancouver.

Deutsche Fachkräfte sind im Ausland gefragt. Nicht nur in der IT-Branche oder dem Ingenieurwesen. Auch deutschen Handwerkerinnen und Handwerkern stehen die Tore der Welt offen. Das passt: Denn eine Befragung des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung aus dem Jahr 2019 hat ergeben, dass die größte Motivation, ins Ausland zu gehen, die beruflichen Perspektiven sind (58 Prozent).

Dabei muss es nicht immer gleich das große Abenteuer sein. Der Großteil der Menschen, die entweder vorüberge-

hend oder dauerhaft ausgewandert sind, lebt und arbeitet im europäischen Ausland. Etwa in der Schweiz, in Österreich, Spanien oder Frankreich. Sehr beliebt sind zudem die USA. Auch rund 60.000 deutsche Handwerksbetriebe sind grenzüberschreitend tätig. Die meisten davon ebenfalls in direkten Nachbarländern.

FACHKRÄFTE SIND GEFRAGT

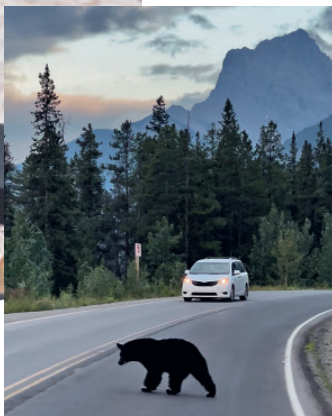
All das verdeutlicht: Das deutsche Handwerk ist auch im Ausland gefragt. Es steht für beste Qualität. Dafür sorgt unter anderem das gute Ausbildungssystem. Auch das Reisen hat dabei Tradition: Das geht sogar bis ins Mittelalter zurück. Die Walz oder Wanderschaft war bis ins 18. Jahrhundert sogar eine Grundvoraussetzung, um nach dem Abschluss der Gesellenprüfung zur Meisterprüfung zugelassen zu werden. Heutzutage sind die Wege zu Auslandsaufenthalten deutlich vielfälti-

„WAS GIBT ES BESSERES, ALS MIT SOLCH EINEM AUSBLICK ZU ARBEITEN?“



ger. Möglichkeiten gibt es bereits während der Ausbildung in Form von Praktika. Das wird häufig sogar durch Förderprogramme wie Erasmus+ oder vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) unterstützt. Dabei muss man auch nicht unbedingt auf eigene Faust losziehen, so wie Tarek Legat es gemacht hat. Es geht auch geregelter, beispielsweise mit einem Partnerunternehmen.

Die Art und Weise des Reisens mag sich über die Jahre verändert haben, die Idee ist jedoch gleich geblieben: Handwerkerinnen und Handwerker gehen ins Ausland, um ihren Horizont zu erweitern – fachlich wie menschlich. „Internationale Erfahrungen, Fremdsprachenkenntnisse und interkulturelle Kompetenz gewinnen im Zuge der Globalisierung immer weiter an Bedeutung“, sagt Dr. Volker Born, Abteilungsleiter berufliche Bildung beim Zentralverband des Deutschen Hand-



RAUS IN DIE NATUR

Auch abseits der Baustellen macht Tarek Legat besondere Begegnungen und Erfahrungen. Seine Freizeit hat er in der Natur verbracht.

werks. „Auch Handwerksbetriebe sind in wachsendem Maße auf internationalen Märkten aktiv und müssen ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entsprechend qualifizieren. Hierfür eignen sich vor allem Lernaufenthalte im Ausland – vorzugsweise schon während der Erstausbildung.“ Gleichzeitig ist es eine Möglichkeit, sich in Zeiten des Fachkräftemangels als Arbeitgeberin oder Arbeitgeber attraktiv zu positionieren und bei Bewerbenden mit neuen Perspektiven zu punkten.

AM TIEFPUNKT GESTARTET

Auch für Tarek Legat steht nach seiner Rückkehr fest: Die drei Monate in Kanada haben sich gelohnt. „Es war eine lehrreiche und gleichzeitig extrem herausfordernde Zeit für mich“, betont er, in der er auch einige Tiefpunkte überwinden musste. Beispielsweise gleich zu Beginn, als ihm der Auftraggeber vor Ort die vereinbarte Stelle gestrichen hat. „Dann stand ich da, mitten in einer Großstadt in einem fremden Land.“ Sprachbarriere, Jetlag, kein Job und keine Unterkunft. „Dazu kommt, dass Kanada unheimlich teuer ist. Ein Bett in einem Hostelzimmer mit sieben Mitbewohnenden kostete etwa 150 Euro.“ Da war die Reisekasse ohne das geplante Einkommen schnell leer. Also blieb dem 26-Jährigen nur eine Möglichkeit. Er ging auf die Straße, sprach andere Handwerkerinnen und Handwerker an, fragte, ob sie Arbeit für ihn haben. So reiste er mit einem befreundeten Kameramann von Stadt zu Stadt und kam von Auftrag zu Auftrag.

Was ihn dabei besonders fasziniert hat, war der kanadische Holzbau. „Holzrahmenbau oder Blockhausbau ist Handwerk pur“, betont er. Die Art und Weise, wie die Kanadierinnen und Kanadier ganze Holzstämmen entweder mit Handwerkzeugen oder einer Motorsäge bearbeiten, hat ihn beeindruckt. „Das ist in meinen Augen fast schon Kunst“, sagt er. „Es würde mich reizen, ein solches Projekt auch mal in Deutschland umzusetzen.“

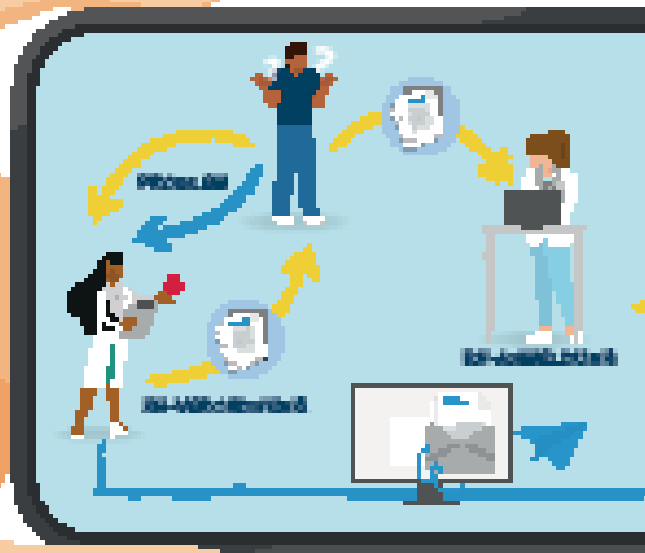
Vielleicht geht ja auch dieser Traum irgendwann in Erfüllung. Denn während seiner Reise hat er eine wichtige Entscheidung für seine Zukunft getroffen: Seit seiner Rückkehr nach Deutschland arbeitet er daran, sein eigenes Dachdeckerunternehmen aufzubauen. <

DIGITAL IN EINE GESUNDE ZUKUNFT

Wie in vielen Bereichen des Lebens gibt die Digitalisierung auch im Gesundheitswesen den Rhythmus vor. Wir stellen drei digitale Neuheiten vor, von denen Versicherte der IKK classic ab sofort profitieren.

Digitale Helfer wie Smartphone-Apps oder Fitnesstracker erleichtern den Alltag und können wichtige Hilfestellungen auf dem Weg zu einem gesünderen Leben bieten. Denn viele Gesundheits-Apps können inzwischen mehr als Kalorien zählen oder den Blutzuckerspiegel messen.

Auch die IKK classic treibt die Digitalisierung voran. Wir stellen unseren Versicherten nicht nur ein umfassendes digitales Angebot zur Verfügung, sondern unterstützen auch bei dessen Nutzung – sei es bei der elektronischen Patientenakte (ePA), dem E-Rezept, der digitalen Krankenschreibung oder dem Thema Telemedizin. Hier finden Sie drei digitale Neuheiten, von denen Versicherte bei der IKK classic ab sofort profitieren.





[ikk-classic.de/
magazin-cockpit](http://ikk-classic.de/magazin-cockpit)



Das GesundheitsCockpit: der perfekte Organisator

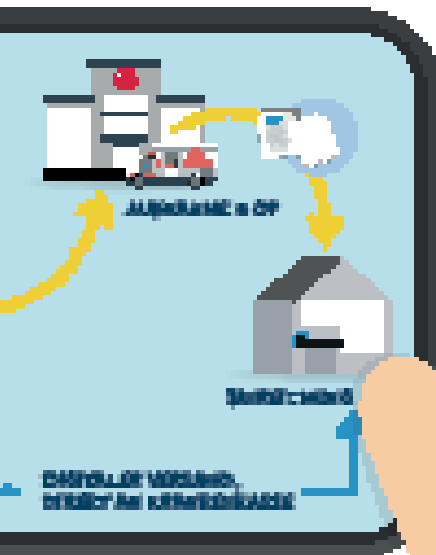
Mit dem GesundheitsCockpit lässt sich künftig in der IKK classic-App die eigene Gesundheit digital organisieren. Mithilfe der hinterlegten Daten erinnert Sie die App daran, Medikamente rechtzeitig einzunehmen, zu bestellen, oder weist Sie auf mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten hin. Sie werden daran erinnert, wann die nächste Untersuchung ansteht und wie diese abläuft. Auch welche Impfungen für Sie persönlich empfehlenswert sind, erfahren Sie in Ihrem GesundheitsCockpit. Zugang erhalten Sie ganz einfach über den Reiter „Ihre Gesundheit“ in der IKK classic-App. Eine zusätzliche Registrierung ist dafür nicht notwendig.

Fimo App: der digitale Begleiter bei Long Covid

Wer nach einer Corona-Erkrankung an Post oder Long Covid leidet, hat häufig mit starker Müdigkeit, Erschöpfung (Fatigue) oder Konzentrationsstörungen zu kämpfen. Um diesen Menschen zu helfen, gibt es die Fimo App. Sie ist ein digitaler Helfer, um die Erkrankung und deren Symptome besser zu verstehen – und ihnen entgegenzuwirken. Dafür gibt es zahlreiche Übungen, Tipps und Tricks als Unterstützung auf dem Weg zurück zu mehr Lebensqualität. Mit Tages- und Wochenplänen erhalten Sie Schritt für Schritt Hilfestellungen rund um die Themen Achtsamkeit, Bewegung, Sozialkontakte oder Ernährung. Für eine optimale medizinische Unterstützung können Sie die Daten auch mit Ihrem Behandlungsteam teilen. Für unsere Versicherten übernehmen wir die Kosten für die Nutzung der App für zwölf Monate. Schauen Sie dafür einfach in der IKK Onlinefiliale vorbei.



[ikk-classic.de/
magazin-fimo](http://ikk-classic.de/magazin-fimo)



Leitung

gen – wie etwa das
en Großteil der
azu notwendigen
bungslose und
erfuhr meist erst
ihrer Versicherten.
erordnung (eVO) an:
1 Krankenhaus
. Dann wissen wir
:ht Ihnen beratend
native Behandlungs-
olen oder ein
bei der Organisation
ntlassung unter-
e. Dafür müssen Sie
tun, als mündlich
immen.



[ikk-classic.de/
magazin-evo](http://ikk-classic.de/magazin-evo)

PODCAST FÜR DIE PROFIS!

Unsere Podcast-Familie bekommt in diesem Jahr Zuwachs. Ob Jahreswechsel, eAU oder DRV-Prüfung, hier kriegen Arbeitgeber die wichtigsten Informationen regelmäßig aufs Ohr.

Sie haben Fragen rund um die Betriebsführung oder -organisation? Arbeitgeber finden bei der IKK classic bereits ein breites Angebot an relevanten Informationen auf der Website, im Newsletter und in Seminaren. Und ab sofort gibt es unsere Expertentipps auch regelmäßig zum Anhören auf allen gängigen Podcast-Plattformen. In „Alles geregelt“ geht es nicht nur um Fragen zu Krankenständen oder Gesundheit am Arbeitsplatz, sondern auch um Themen aus den Bereichen Sozialversicherung, Steuern, Arbeitsrecht und vieles mehr. Antworten gibt Stefan Jung, Sozialversicherungsexperte der IKK classic, regelmäßig unterstützt von weiteren fachkundigen Gästen. Moderiert wird „Alles geregelt“ von Kay Holm, IKK-Kommunikationstrainer aus Hamburg. Hören Sie doch mal rein!

Erfahren Sie dazu Ende Januar mehr auf unseren Kanälen.



ONLINE-VERTRAGSABSCHLUSS DER IKK CLASSIC AUF PLATZ 2

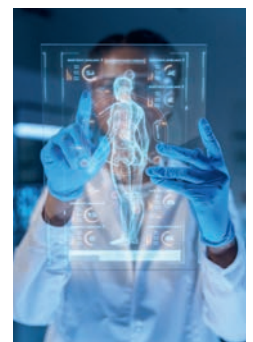
Das Technikportal chip.de vergleicht jährlich die Online-Vertragsabschlüsse der Krankenkassen. Gemeinsam mit der Ranking-Agentur ServiceValue wurde ermittelt, bei welchen Versicherungen die Kundinnen und Kunden im Jahr 2023 am zufriedensten waren. Die IKK classic konnte sich in diesem Jahr vom siebten auf den zweiten Platz verbessern. Ausschlaggebend war unter anderem, wie schnell und unkompliziert der Abschluss war. Wer die IKK classic empfiehlt, erhält als Dankeschön 25 Euro auf sein Konto.

JETZT WEITEREMPFEHLEN

ikk-classic.de/magazin-werben

KI HILFT! ODER?

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und verändert nahezu alle Lebensbereiche. Auch im Gesundheitswesen wird sie bereits an vielen Stellen eingesetzt. In unserem Video haben wir Experten gefragt, in welchen Bereichen der Medizin KI bereits wertvolle Arbeit leistet, welche Potenziale, aber auch welche Risiken sich für Patientinnen und Patienten ergeben.



ikk-classic.de/magazin-ki-gesundheit





NEUE STARTSEITE FÜR UNSER ONLINE- MAGAZIN

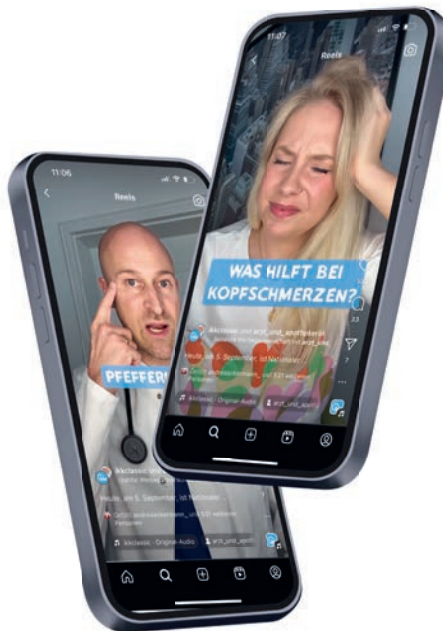
Jedes Haus braucht mal eine **Renovierung**. Und das gilt auch für das digitale Zuhause von „Gesund.Machen.“. Hier eine kleine Auswahl an Neuerungen, die Sie bei Ihrem nächsten Besuch entdecken können: Zum Beispiel haben wir den gesamten **Seitenaufbau** so optimiert, dass Sie künftig alle Artikel, die monatlich neu hinzukommen, auf einen Blick erkennen können. Kleine **Info-Elemente** zeigen zusätzlich an, wann ein Artikel veröffentlicht wurde und welche Lesezeit ein Text durchschnittlich hat. Durch die verbesserte **Suchfunktion** und die neue Übersicht der Rubriken sind Artikel zu bestimmten Themen noch **leichter zu finden**. So wird vor allem die Magazin-Lektüre unterwegs auf dem Smartphone noch angenehmer.

ARZT UND APOTHEKERIN: GESUNDHEITS-INFOS MIT EINEM LÄCHELN

Kann man Gesundheitsthemen auch locker und leicht erklären? Ja, auf jeden Fall.

Das beweisen Jennifer und Felix Aaslepp immer wieder in ihren kurzweiligen Videos. Für unseren Instagram- und TikTok-Kanal haben sich der Notfallmediziner und die Apothekerin bereits mit Themen wie Diabetes-Typen, Hepatitis oder Krebsvorsorge beschäftigt. Dabei bleiben die beiden Gesundheitsprofis immer verständlich und auf Augenhöhe mit ihrem Publikum. Auf ihrem eigenen Instagram-Profil (**@arzt_und_apothekerin**) darf es auch mal albern zugehen, wenn sie den mitunter

ziemlich verrückten Alltag in Arztpraxis und Apotheke aufs Korn nehmen. Ein Lachen ist manchmal einfach die beste Medizin.



Alle Videos des Duos für die IKK classic finden Sie hier:
ikk-classic.de/magazin-arzt-apothekerin

Jeden Monat neue Artikel entdecken:
ikk-classic.de/magazin



IMPRESSUM

HERAUSGEBER IKK classic, Tannenstraße 4b, 01099 Dresden, www.ikk-classic.de

VERANTWORTLICH Kerstin Dickmeis (V.i.S.d.P.)

VERLAG C3 Creative Code and Content GmbH, Heiligegeistkirchplatz 1, 10178 Berlin, Standort München, www.c3.co (Alleinige Gesellschafterin der C3 Creative Code and Content GmbH ist die Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin ist die Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft. Deren persönlich haftende Gesellschafter sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, Offenburg, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE.)

REDAKTION Nadine Beeck, Johanna Arnold, Stefanie Böhm, Mareike Borkowski, Mathias Ohanian, Kevin Schuon

DESIGN & BILD Michael Helble, Samira Moschetti, Nicola van der Mee

PROJEKTMANAGEMENT & PRODUKTION Susan Sablowski

DRUCK Westermann Druck | pva, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig

LITHO w&co MediaServices GmbH & Co KG, Charles-de-Gaulle-Straße 8, 81737 München

FRAGEN AN magazine@ikk-classic.de © 2024 by IKK classic, Köln

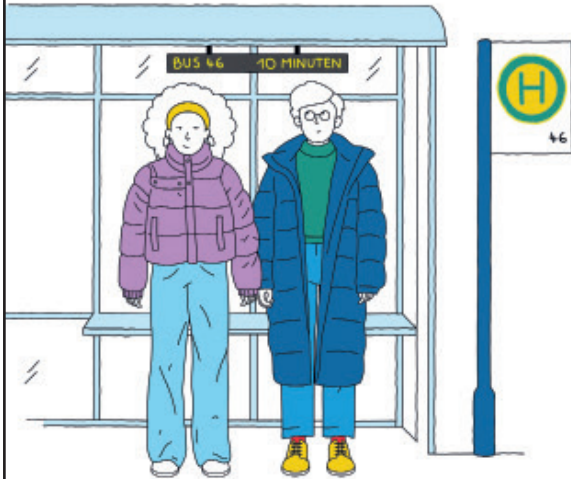
HINWEIS Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden.

IKK classic Gesund.Machen. erscheint regelmäßig als Website und zweimal jährlich als Print-Magazin. IKK classic Gesund.Machen. wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung zur Grunderziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten (§§ 13ff. SGB) veröffentlicht.

BILDNACHWEISE Cover: Fotos: Stocksy (2); Illustration: IKK classic Shutterstock
S. 2 Foto: Anna Schroll/Fotogloria S. 3 Illustration: Tim Bradford/Die Illustratoren S. 4–5 Fotos: Női Crew, Stocksy, Illustrationen: IKK classic S. 6–11 Fotos: Getty Images (1), Stocksy (1), Frank Gronau (1), Franziska Männel/Uniklinikum Erlangen (1); Illustrationen: Shutterstock S. 12–15 Fotos: Stocksy (2), Getty Images (1) S. 16–17 Illustrationen: Getty Images (1), IKK classic S. 18–19 Fotos: Getty Images (3), Shutterstock (1); Illustration: IKK classic S. 20 Illustration: Clo'e Floirat/Seipia



ZU GUTER LETZT ALLES AUF EINEN KLICK



Max und Lena stehen an der Bushaltestelle, weil sie in den Park wollen. Sie bemerken, dass ihr Bus in **10 Minuten** kommt, und beschließen, zu warten, als ...

1.

2.

... Max' Smartphone piepst. Es ist eine E-Mail mit der Rechnung seiner Osteopathin, die er vergangene Woche wegen seiner Rückenschmerzen besucht hat.



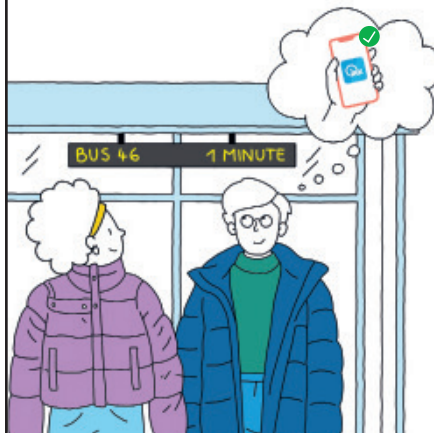
4.



Lena erklärt Max, dass er bei der IKK classic die Rechnung schnell und einfach **in der App hochladen** kann und sich den ganzen Aufwand spart.

5.

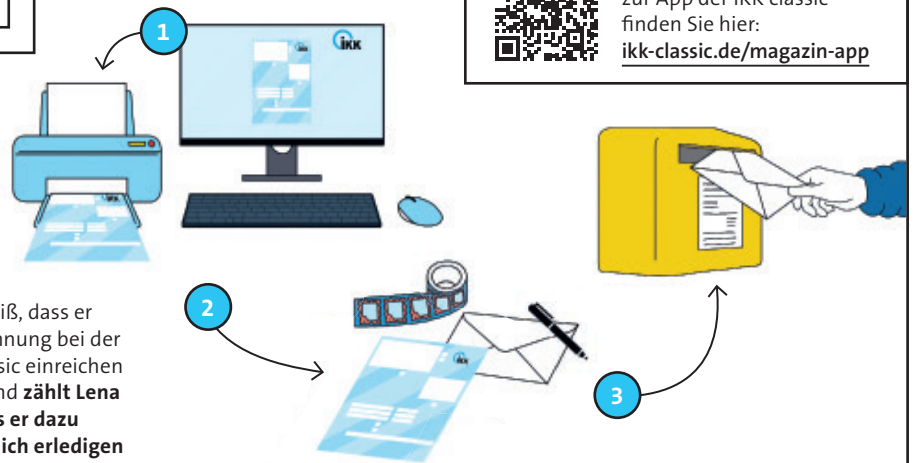
NEUN MINUTEN SPÄTER



Max freut sich, weil er gar nicht mehr daran gedacht hatte. Die Rechnung der Osteopathin lädt er dort **ganz einfach hoch**. Zusätzlich hat er eine Online-Rückenschule gefunden, die gut zu seinen Bedürfnissen passt, und sich hierfür direkt angemeldet.

3.

MAX ZÄHLT AUF ...

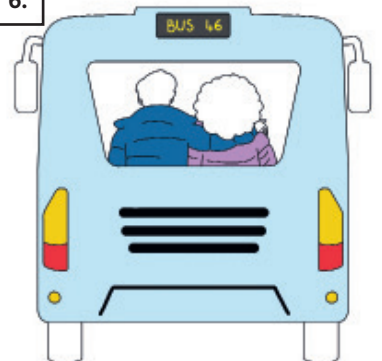


Max weiß, dass er die Rechnung bei der IKK classic einreichen kann, und **zählt Lena auf, was er dazu vermutlich erledigen muss**.



Alle Informationen zur App der IKK classic finden Sie hier: ikk-classic.de/magazin-app

6.



Der Bus ist da. **Max hat alles erledigt** und kann den Tag nun wie geplant entspannt mit Lena im Park genießen.