

GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic

September 2024



KINDER UND HANDWERK: PASST DAS ZUSAMMEN?

Anna Sänger erklärt, wie sie Familie und Beruf unter einen Hut bekommt

SCHWERPUNKT

EIN BLINDER FLECK?

Hautkrebs ist die mit Abstand häufigste Krebserkrankung in Deutschland. Dabei können wir uns vergleichsweise einfach davor schützen

BESUCHEN
SIE UNS AUF

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

ALLES ZUM THEMA ePA

Wir geben Antworten auf die wichtigsten Fragen zur elektronischen Patientenakte





GESUND DURCH DEN HERBST

Der Sommer verabschiedet sich langsam. Doch auch der Herbst wird uns sonnige Tage und warme Temperaturen bringen, die zu Aktivitäten im Freien einladen. Bei aller Freude über die schönen Seiten der „goldenen Jahreszeit“ sollten wir jedoch den Klimawandel und seine Folgen für unsere Gesundheit nicht vergessen:

Sowohl der September als auch der Oktober 2023 waren laut Experten die heißesten seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Sonnenschutz und die richtige Hautpflege bleiben auch im Herbst wichtig. In dieser Ausgabe von „Gesund.Machen.“ widmen wir uns ausführlich diesem Thema. **Erfahren Sie, wie Sie Ihre Haut vor schädlicher UV-Strahlung schützen und Überhitzung vermeiden.**

Ein weiteres spannendes Thema ist die elektronische Patientenakte, die zum 15. Januar 2025 als „ePA für alle“ den nächsten Schritt der Digitalisierung im deutschen Gesundheitswesen möglich macht. Nutzen Sie diese Anwendung und ihre Vorteile schon jetzt. **Mit unserer ePA-App verwalten Sie Ihre Gesundheitsdaten sicher und greifen jederzeit darauf zu.** Ob ärztliche Befunde, Impfungen oder Medikationsplan – alles wird übersichtlich und sicher an einem Ort gespeichert.

In unserem Magazin finden Sie die wichtigsten Informationen zur ePA, der Registrierung und den Vorteilen, die sie Ihnen als Patientin oder Patient bietet. **Unsere Empfehlung für Sie: Warten Sie nicht länger und registrieren Sie sich bereits jetzt.** Wir helfen Ihnen gerne dabei.

Unser Ziel ist es, Sie stets gut informiert und gesund durchs Leben zu begleiten. Nutzen Sie unsere Tipps und Anregungen in dieser Gesund. Machen., um Ihre Haut im Herbst optimal zu schützen und sich auf die digitalen Möglichkeiten der Zukunft vorzubereiten.

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/versichertenmagazin



Facebook
facebook.com/ikkclassic



Instagram
instagram.com/ikkclassic



YouTube
youtube.com/ikkclassic



TikTok
tiktok.com/ikkclassic



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

ikk-classic.de/gm-newsletterabo

AB INS MAGAZIN

3 TIPPS & TRENDS

4 VON UNS FÜR SIE

6 SCHWERPUNKT

IMMER GUT GESCHÜTZT

Die Haut ist der Schutzanzug für den Körper.
Doch auch unsere Haut muss geschützt werden

12 ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (ePA)

16 FAMILIENPLANUNG IM HANDWERK

18 VORSTAND

19 NEUIGKEITEN AUS UNSEREN KANÄLEN

20 TELECLINIC

FIT UND VITAL DURCH DIE MITTAGSPAUSE

WARUM IST AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG SO WICHTIG UND WIE KANN SIE IM ARBEITSALLTAG FUNKTIONIEREN? WIR GEBEN TIPPS FÜR EINE EINFACHE UMSETZUNG.

ENERGIEVERBRAUCH BERECHNEN

Den eigenen Kalorienbedarf zu kennen, ist eine Voraussetzung für eine ausgewogene Ernährung. Eine 30-jährige Frau, die 175 Zentimeter groß ist und 70 Kilogramm wiegt, hat einen Grundumsatz von etwa 1.500 Kilokalorien. Bei einem Mann mit diesen Daten sind es rund 1.700 Kilokalorien. Der Grundumsatz berechnet sich aus Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht. Dazu kommt: Wer körperlich hart arbeitet, verbraucht mehr Energie als jemand, der am Schreibtisch sitzt. Mit unserem Kalorienrechner können Sie Ihren persönlichen Bedarf ganz einfach ermitteln:

ikk-classic.de/gm-kalorien

AUSREICHEND TRINKEN

Essen ist wichtig, noch wichtiger ist jedoch trinken. Der Körper verliert täglich etwa 2,5 Liter Wasser – und damit auch wertvolle Mineralien und Spurenelemente. Gerade an heißen Tagen kann der Flüssigkeitsbedarf auf drei bis vier Liter steigen. Unser Tipp: Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, ob dieser Wasser oder andere ungesüßte Getränke wie Tee für die Belegschaft kostenlos zur Verfügung stellt. Eine andere günstige Alternative sind wiederbefüllbare Flaschen.

VORBEREITUNG IST ALLES

Bringen Sie das Mittagessen doch öfter einmal von zu Hause mit. Das ist nicht nur günstiger, als sich regelmäßig beim Imbiss nebenan etwas zu kaufen. Auch wissen Sie genau, was in Ihrer Mahlzeit steckt, und umgehen ungesunde Zusatzstoffe und Unmengen von verstecktem Zucker. Sprechen Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen, ob Sie sich dabei nicht abwechseln wollen. Wenn man sich das Kochen teilt, muss man nicht jeden Tag ran. Hier unterstützen wir Sie gerne mit raffinierten Rezeptideen:

ikk-classic.de/gm-gerichte

SCHNELLE ENERGIELIEFERANTEN FÜR ZWISCHENDURCH

Bei körperlich anstrengender Arbeit reichen drei Mahlzeiten am Tag oftmals nicht aus. Deshalb muss gelegentlich eine Zwischenmahlzeit her. Wenn der kleine Hunger kommt, verschaffen Ihnen Nüsse, Obst, Gemüse oder ein Joghurt einen gesunden Energieschub und halten den Blutzuckerspiegel konstant aufrecht.



VOLL DIGITAL

Wir wollen all unseren Versicherten die individuell bestmögliche **Leistung** bieten.

Dafür sind **digitale Anwendungen** besonders gut geeignet.

Deshalb erweitern und verbessern wir ständig unser Angebot.



Unser Tipp:
Probieren Sie
es einfach aus:
[ikk-classic.de/
gm-balloon](http://ikk-classic.de/gm-balloon)

IMMER IM HIER UND JETZT BLEIBEN

Im Alltag begegnen wir ständig neuen Herausforderungen, die es zu meistern und zu verarbeiten gilt. Wissenschaftliche Studien belegen: Achtsamkeit macht vieles leichter. Sie ermöglicht uns, gedanklich nicht mehr in vergangenen oder zukünftigen Szenarien festzustecken, sondern im Hier und Jetzt zu bleiben. Wir nehmen eigene Empfindungen klarer wahr, erhalten einen besseren Zugriff auf unsere Ressourcen – und können rechtzeitig erkennen, wann diese zur Neige gehen. So bleiben wir gerade in Stresssituationen handlungsstark, widerstandsfähiger und damit auch nachhaltig gesünder. Achtsamkeit kann man trainieren. Zum Beispiel mit dem Kurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ der Balloon-App. Absolventen des Kurses haben in einer Studie bestätigt, dass sie sich weniger gestresst fühlen, sich besser konzentrieren können und mehr für sich sorgen. Für Versicherte der IKK classic ist dieses Angebot kostenlos. Außerdem erhalten sie bei Teilnahme am IKK Bonus 25 Euro für das Absolvieren des Kurses.

IN GUTEN HÄNDEN

Nach der stationären Behandlung einer psychischen Erkrankung kann die Rückkehr in das gewohnte Umfeld schwerfallen. Mit dem Nachsorgeprogramm unseres Partners mentalis können Betroffene weiter proaktiv an ihrer **psychischen Gesundheit** arbeiten.

Das digitale Angebot umfasst sowohl psychologische **Tele-Gespräche** als auch den Zugang zu einer **Nachsorge-App**. Damit helfen wir, die in der stationären Therapie erzielten Erfolge langfristig zu festigen und die Patientinnen und Patienten in eine passgenaue weiterführende Behandlung zu bringen.

Die IKK classic ermöglicht ihren Versicherten einen **kostenfreien Zugang** zu diesem Nachsorgeangebot.

Unser Serviceversprechen: Wir machen den ersten Schritt und gehen auf betroffene Personen zu, sodass diese sich um nichts kümmern müssen.

www.mentalis-nachsorge.com

3.650

Fälle von Verdacht auf Behandlungsfehler haben unsere Versicherten im Jahr 2023 gemeldet. Sachverständige gehen sogar von einer deutlich höheren Dunkelziffer aus. Ein Behandlungsfehler kann vieles sein und er kann nicht nur Ärztinnen und Ärzten unterlaufen. Behandlungsfehler können jeden treffen und schnell passieren. Sie vermuten einen Behandlungsfehler oder kennen jemanden, auf den das zutrifft? Wir lassen Sie damit nicht allein und unterstützen Sie mit einem speziell geschulten Expertenteam, um mögliche Behandlungsfehler, Pflegefehler oder Schäden, die durch Medizinprodukte entstanden sind, aufzudecken. Erste Anhaltspunkte auf dem Weg zur Klarheit liefert unser neuer interaktiver Wegweiser.

Starten Sie jetzt mit wenigen Klicks:
ikk-classic.de/gm-wegweiser



AUF TOUR MIT HARRY WIJNVOORD

Bei der IKK classic gibt es nun einen digitalen Führerschein für Menschen mit Diabetes. Klingt kompliziert, ist allerdings ganz einfach. Damit helfen wir unseren Versicherten, die Erkrankung zu managen.

Mit Diabetes ist es nicht immer einfach, den Alltag zu gestalten – besonders wenn die Diagnose erst kürzlich gestellt wurde. Inzwischen gibt es jedoch viele digitale Hilfsmittel, die dabei unterstützen, die Erkrankung bestmöglich im Griff zu haben. Doch bei der rasanten Entwicklung der Technik und der Fülle an Angeboten fällt es oft schwer, den Überblick zu behalten.

Darum haben wir gemeinsam mit einem Expertenteam den Digitalen Diabetesführerschein – kurz DiDi – entwickelt. Ein umfassendes Online-Programm, mit dem wir Betroffene durch die Themen des Alltags begleiten. Die

zehn Lernmodule befassen sich mit den wichtigsten Informationen rund um die Krankheit und passenden digitalen Werkzeugen, die Betroffene im Alltag unterstützen können.

Den Weg zum Führerschein absolvieren die Teilnehmenden mit einem erfahrenen Reisebegleiter: TV-Moderator Harry Wijngoord ist selbst von Diabetes Typ 2 betroffen. Er spricht mit den Expertinnen und Experten und führt in kurzen Videos alltagsnah und informativ durch die Lerneinheiten.



Das klingt interessant für Sie?
 Hier geht's zum DiDi:
ikk-classic.de/gm-didi

SCHWERPUNKT

AUF DER SCHATTEN- SEITE

Unsere Haut schützt unseren Körper vor Hitze, Licht, Verletzungen und Infektionen. Damit sie das schafft, müssen wir wiederum unsere Haut schützen. Viele Menschen setzen sich jedoch ganz bewusst der größten Gefahrenquelle für unsere Haut aus: UV-Strahlen. Bedingt durch den Klimawandel werden diese in unseren Breitengraden immer stärker.

Die Sonne strahlt am Himmel. Weit und breit ist keine Wolke zu sehen. Ein herrlicher Sommertag mitten in den Ferien. Ein Blick auf die Uhr zeigt: Es ist 13:30 Uhr. Die pralle Mittagshitze. Kinder, Jugendliche und Erwachsene tummeln sich am Ufer des Groß Glienicker Sees. Sie rennen herum, spielen, toben, chillen oder gönnen sich eine Abkühlung im Wasser.

Jörn Hedtke würde jetzt ebenfalls gerne in den See springen. Doch sein Feierabend liegt noch in weiter Ferne. Hier an der Grenze von Berlin und dem Havelland wird eifrig gebaut. Die Umrisse der Ein- und Mehrfamilienhäuser sind bereits zu erkennen. Der Gerüstbauer Hedtke steht oben auf einer Holzplanke. Die Sonne

brennt direkt auf ihn herab. Dort oben gibt es keinen Schutz. Hedtke schaut nach unten. Sein Gesicht ist rot, Hals und Nacken ebenfalls. Er wischt sich mit dem Unterarm den Schweiß von der Stirn. Für einen kurzen Moment kommt unter dem Helm zum Vorschein, wie seine Haut normalerweise aussieht. Ein Kontrast wie Ketchup und Mayo auf den Pommes, die die Menschen gerade am Ufer des Sees genießen.

Was all diese Menschen momentan gemeinsam haben: Sie sind einer starken UV-Strahlung nahezu schutzlos ausgesetzt. Die Folgen davon sehen wir. Die Haut wird im Sommer braun. Oder schlimmer: rot. Das kann ganz schön schmerzhaft sein. >



300.000

Menschen in
Deutschland erkranken
jedes Jahr an **Hautkrebs**.
Damit ist er die
häufigste Krebsart
hierzulande.*

4.000

Todesfälle sind in
Deutschland jedes
Jahr auf **Hautkrebs**
zurückzuführen.

*Quelle: Krebsregister SH, Prognose und Zahlen zu Hautkrebs in Deutschland 2022



➤ SCHON GEWUSST?

Der Körper braucht die Sonne und UV-Strahlen, um Vitamin D zu bilden.

Das stärkt Knochen und Zähne, sorgt für eine starke Muskulatur sowie ein funktionierendes Immunsystem. In Deutschland reichen für einen hellen Hauttyp (1 bis 3) von Frühling bis Herbst dafür etwa 15 bis 25 Minuten Sonne an drei Tagen in der Woche aus. Dass Sonnenschutz die Vitamin-D-Bildung verhindert, ist ein Mythos. Forschungsergebnisse der Johns-Hopkins-Universität belegen, dass selbst Menschen mit einem hellen Hauttyp, die täglich Sonnencreme auftragen und sich hauptsächlich im Schatten aufhalten, keinen vermehrten Vitamin-D-Mangel haben.



ikk-classic.de/gm-vitamin-d

➤ HAUTKREBSDIAGNOSEN NEHMEN DRASTISCH ZU

Was wir dagegen nicht sehen: Die UV-Strahlen schädigen das Erbgut der Haut. Das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, steigt enorm an. Rund 300.000* Menschen in Deutschland erhalten jedes Jahr die Diagnose Hautkrebs. Damit ist er die häufigste Krebserkrankung hierzulande. Die Zahl der Neudiagnosen steigt seit Jahren kontinuierlich an. Allein in den vergangenen 15 Jahren haben sich die Fallzahlen verdoppelt. Statistisch gesehen, trifft es jeden fünften Menschen im Laufe seines Lebens.

Die beiden häufigsten Formen des Hautkrebses sind das Basalzellkarzinom und das Plattenepithelkarzinom, im Volksmund meist weißer oder heller Hautkrebs genannt. Zusammen kommen diese beiden Formen des weißen Hautkrebses auf rund 200.000 Fälle im Jahr. Deutlich seltener, dafür jedoch wesentlich aggressiver ist das maligne Melanom – oder auch schwarzer Hautkrebs.

Ganz egal ob schwarz oder weiß: UV-Strahlung ist die Hauptursache für Hautkrebs. „Die meisten Fälle sind ganz klar auf das Sonnenlicht oder künstliche UV-Strahlung zurückzuführen“, erklärt Prof. Dr. Ralf Gutzmer, Direktor der Universitätsklinik für Dermatologie, Venerologie, Allergologie und Phlebologie am Universitätsklinikum in Minden. Insbesondere beim hellen Hautkrebs. Expertinnen und Experten rechnen damit, dass dies nahezu 90 Prozent der Fälle betrifft.

EINE GESUNDE BRÄUNE GIBT ES NICHT

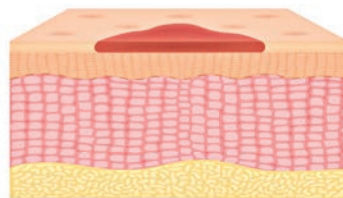
Wer einen hellen Hauttyp hat oder sehr schnell einen Sonnenbrand bekommt, gilt als besonders gefährdet. In Mitteleuropa einschließlich Deutschland haben die Menschen überwiegend die Hauttypen 1 bis 3, also eine sehr helle Haut. Um sich vor der UV-Strahlung zu schützen, bildet der Körper das Farbpigment Melanin. Deshalb wird die Haut dunkler. „Bei hellen Hauttypen ist dieser Schutz jedoch sehr gering und erreicht maximal etwa einen Lichtschutzfaktor von 7“, sagt Prof. Gutzmer. Das bedeutet, dass selbst eine im Sommer gebräunte Haut nicht ausreichend vor den UV-Strahlen schützt. Sie verhindert weder



HEUTE SCHON EINGECREMT?

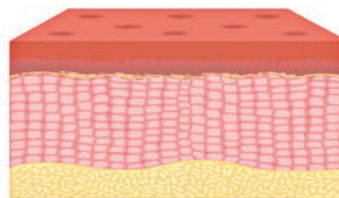
Im Sommer sollten wir ohne Sonnencreme nicht aus dem Haus gehen. Im Herbst und Winter reicht auch eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor.

AUS SONNENBRAND WIRD HAUTKREBS



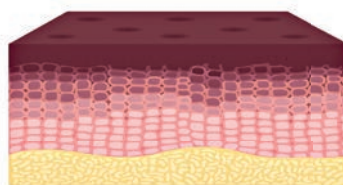
DER SONNENBRAND

Starke UV-Strahlung beschädigt die Pigmentzellen in der Hautschicht. Der Körper lässt die beschädigten Zellen absterben, um sich zu schützen. Die Blutgefäße weiten sich. Die oberste Hautschicht entzündet sich.



DIE ZELLTEILUNG

Die UV-Strahlen dringen tief in die Zellen der Haut ein. Dabei beschädigen sie das Erbgut (DNA). Wenn die Zellen sich teilen, entstehen Fehler. Mit jedem Sonnenbrand werden es mehr. Unsere Haut vergisst nicht.



DER HAUTKREBS

Irgendwann sind zu viele Fehler in den Hautzellen gespeichert, sodass bei der Zellteilung Krebszellen entstehen. Auf der Haut bilden sich sogenannte Melanome – häufig in bestehenden Muttermalen oder als Hautstörungen. Doch sie können auch sonst überall auftauchen.

einen Sonnenbrand noch senkt sie das Risiko für Hautkrebs signifikant. Auch dann nicht, wenn wir häufig und regelmäßig der Sonne ausgesetzt sind. Die Haut gewöhnt sich nie an die UV-Strahlung. Im Gegenteil: Jeder Mensch hat ein sogenanntes UV-Konto. Das heißt, dass unsere Haut im Laufe des Lebens nur ein gewisses Maß an UV-Strahlen aushält. Wie viele Sonnenstunden das sind, ist von Person zu Person unterschiedlich. „Menschen, die jahrelang dem Sonnenlicht ausgesetzt waren, bekommen spätestens im Alter häufig sehr starke Probleme mit der Haut“, betont der Dermatologe. Und wenn der Hautkrebs einmal angefangen hat, kommt er meist immer wieder zurück. „Lichtgeschädigte Haut taucht meist nicht nur an einer Stelle auf“, erklärt der Dermatologe. In der Regel sind gleich mehrere Stellen betroffen, die sogenannten Sonnenterrassen. Dazu zählen neben Gesicht und Hals auch die Arme.

BERUFSKRANKHEIT NUMMER EINS AUF DEM BAU

Das zeigt auch, dass die Berufsgruppe der sogenannten Outdoorworker besonders häufig an Hautkrebs erkrankt. Dazu zählen auch Handwerker. Im Baugewerbe ist der weiße Hautkrebs mit einem Anteil von 16 Prozent laut der BG BAU inzwischen die am häufigsten gemeldete Berufskrankheit. Mehr als 2.500 Verdachtsfälle notierte die Berufsgenossenschaft im Jahr 2021. Seit 2015 wird der weiße Hautkrebs im Hoch-, Straßen- und Gerüstbau oder dem Dachdecker- und Zimmereihandwerk ➤

1,8

Quadratmeter Fläche hat die menschliche Haut im Durchschnitt. Damit ist sie unser **größtes Organ**.

14

Kilogramm kann die Haut eines Menschen auf die Waage bringen.

„DAS SCHÖNHEITS-IDEAL, DASS MAN GUT GEBRÄUNT AUS DEM URLAUB ZURÜCKKEHREN MUSS, IST LÄNGST ÜBERHOLT.“

SONNENSCHUTZ: SO GEHT'S RICHTIG

1 SIESTA

Der beste Schutz ist, UV-Strahlen zu meiden, wo es nur geht. Das gilt insbesondere für die Mittagssonne zwischen 12 und 15 Uhr, wenn die Strahlung besonders stark ist. In südlichen Ländern ist es deshalb normal, dass in dieser Zeit eine ausgedehnte Mittagsruhe stattfindet. Künstliche UV-Strahlen wie zum Beispiel im Solarium sind tabu.

2 KLEIDUNG

Wer in die Sonne geht, sollte auch bei hohen Temperaturen möglichst viel Haut mit Kleidung bedecken. Dafür eignen sich leichte Stoffe aus Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen. Zur richtigen Ausstattung gehören zudem eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille, die die Augen ausreichend vor UV-Strahlen schützt.

3 EINCREMEN

Alle Körperstellen, die nicht mit Kleidung bedeckt werden können, müssen regelmäßig mit Sonnenschutz eingecremt werden. Die meisten Menschen tragen Sonnenschutzmittel zu dünn und zu unregelmäßig auf, wie Umfragen zeigen. Dann ist der Schutz vor den aggressiven UV-Strahlen oft nicht ausreichend. „Deshalb am besten immer Lichtschutzfaktor 50 verwenden“, rät der Dermatologe. Um den vollen Lichtschutzfaktor zu erreichen, benötigen Erwachsene etwa drei bis vier Esslöffel Sonnencreme, um sich von Kopf bis Fuß ausreichend einzureiben.

4 DURCHBLICKEN

Sich regelmäßig selbst auf Veränderungen der Haut zu untersuchen, ist wichtig. Besonders für Risikopersonen wie Menschen mit vielen Leberflecken, die viel draußen sind, schnell einen Sonnenbrand bekommen oder familiär vorbelastet sind. Wer auffällige Stellen auf seiner Haut entdeckt, die auch nach vier bis sechs Wochen nicht verheilen oder verschwinden, sollte unbedingt in eine Hautarztpraxis gehen. Alternativ haben IKK Versicherte die Möglichkeit, den Skin Checker der TeleClinic zu nutzen (siehe Magazin-Rückseite).



[ikk-classic.de/
gm-sonnenschutz](https://www.ikk-classic.de/gm-sonnenschutz)



EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN

Jörn Hedtke (links) steht für unsere Kampagne vor der Kamera.



KAMPAGNE

SONNENSCHUTZ IST HAUTSCHUTZ

Als Deutschlands größte Krankenkasse für das Handwerk liegt uns die Gesundheit der Menschen, die täglich schaffen und schufteten, besonders am Herzen. Die Auswertung der BG BAU zeigt: Diese Menschen haben ein sehr hohes Hautkrebsrisiko. Deshalb ist

UV-Schutz und damit auch Sonnenschutz für die Handwerkerinnen im Baugewerbe besonders wichtig. Darauf wollen wir mit unserer aktuellen Kampagne aufmerksam machen. Und zwar genau dort, wo die Gefahrenquelle für diese Menschen jeden Tag lauert. Nicht

nur im Sommerurlaub am Badestrand, sondern auch im Alltag. Denn in vielen Fällen kann Hautkrebs nicht nur gut behandelt werden, wenn er rechtzeitig erkannt wird. Vielmehr kann man Hautkrebs mit dem richtigen Schutz auch vorbeugen.



> deshalb als Berufskrankheit anerkannt. Für Menschen, die in diesen Berufen arbeiten, sollte ein ausreichender Sonnenschutz genauso selbstverständlich sein wie das Tragen eines Helms auf der Baustelle. Denn es ist ganz leicht, sich vor den UV-Strahlen zu schützen.

Jörn Hedtke klettert runter vom Gerüst, nimmt den Helm ab. Endlich Feierabend. Sein Glück: Bei ihm lässt sich die ungesunde Gesichtsfarbe problemlos wieder abwaschen. Sie wurde ihm für das Fotoshooting unserer neuen Kampagne, mit der wir Handwerkerinnen für dieses Thema sensibilisieren wollen, aufgetragen. Im Alltag geht er ohne UV-Schutz nicht in die Sonne. Auch dann nicht, wenn er einer von denen wäre, die noch immer am Ufer des Groß Glienicker Sees in der Sonne liegen. „Das Schönheitsideal, dass man stark gebräunt aus dem Urlaub zurückkommen muss, um zu zeigen, dass man im Süden war, ist doch längst überholt.“ Das wissen hoffentlich auch diejenigen, die am nächsten Tag auf dieser Baustelle erscheinen. <



FRÜHERKENNUNG RETTET LEBEN

Umfragen zufolge gehen nicht einmal 20 Prozent der Deutschen regelmäßig zur Vorsorge. Dabei kann das Hautscreening Leben retten. Wenn er früh erkannt wird, kann Hautkrebs in den meisten Fällen sehr gut behandelt werden. Deshalb gehört seit 2008 das Hautkrebscreening zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Alle Versicherten ab 35 Jahren können es jedes zweite Jahr kostenlos in Anspruch nehmen. Zusätzlich erstattet die IKK classic ihren Versicherten bis 34 Jahre, bei denen Risikofaktoren bestehen, alle zwei Jahre 30 Euro für das Screening. ikk-classic.de/gm-hautscreening



PROFESSIONELLE IKK AKTIVTAGE
ZAHN-REINIGUNG 24/7-ARZT-ZUGANG MIT TELECLINIC
IKK CLASSIC-APP
GESUNDHEITSKURSE
REISESCHUTZIMPFUNGEN
IKK BONUS
IKK SPARTARIFE
ONLINE-SEMINARE

KREBSVORSORGE

UND VIELES MEHR



Gehen über den gesetzlichen Rahmen hinaus:
die über 70 Zusatzleistungen der IKK classic.
Jetzt entdecken: [ikk-classic.de/entdecken](https://www.ikk-classic.de/entdecken)

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

THERAPIEMAßNAHMEN UND FRÜHERKENNUNG

MUTTERPASS

KINDER-UNTERSUCHUNGSHEFT



ZAHNBONUSHEFT

DIAGNOSEN

IMPFPASS

DIE ePA FÜR ALLE

Die Mehrheit der Deutschen findet es gut, dass sie im Januar automatisch eine elektronische Patientenakte (ePA) bekommt. Mehr als 60 Prozent aller Versicherten gaben in einer Umfrage* an, die ePA aktiv nutzen zu wollen. Doch viele haben noch Fragen zu den enthaltenen Daten, Zugriffsberechtigungen und der konkreten Nutzung. Wir haben für Sie die wichtigsten Antworten zusammengestellt.



E

gal ob Medikation, Vorerkrankungen oder der Verlauf früherer Behandlungen: Viele Informationen über unsere Gesundheit stehen in den Aktenordnern unterschiedlicher Arztpraxen. Die elektronische Patientenakte macht diesem Chaos ein Ende. Bislang musste jede Patientin und jeder Patient für die Nutzung der Akte selbst aktiv werden und Zugriffe für medizinisches Personal freigeben. Das ändert sich mit der Umsetzung des Digitalgesetzes Anfang 2025. Dann wird die sogenannte ePA für alle standardmäßig für jeden Versicherten angelegt. >

ARBEITSUNFÄHIGKEITSBESCHEINIGUNG

EIGENE DATEN
(Z. B. BLUTZUCKERTAGEBUCH)

RÖNTGENBILDER

MEDIKATIONSPÄNE

E-REZEPT

NEU

ERKLÄRUNG ZU
ORGAN- UND
GEWEBESPENDE

NEU

KRANKENHAUSBEFUNDE

DATEN AUS
DIGITALEN
GESUNDHEITS-
ANWENDUNGEN

NOTFALLDATEN

LABORBEFUNDE

ARZTBRIEFE



> WELCHE VORTEILE BIETET DIE ePA?

Krankenhäuser, Arztpraxen, Apotheken und andere Gesundheitseinrichtungen werden durch die ePA besser vernetzt. Dadurch können sie auch ihre Patientinnen und Patienten besser versorgen. Wenn Sie beispielsweise zu einem neuen Arzt gehen, können Sie ihm mit der ePA frühere Befunde oder andere relevante Informationen ganz leicht zur Verfügung stellen. Das erleichtert die Arbeit des Arztes und Sie können sich eine Mehrfachuntersuchung (zum Beispiel eine Röntgenaufnahme) ersparen. Auch lange Suchaktionen nach dem Impfpass oder dem Zahnbonusheft gehören mit der ePA der Vergangenheit an. Die ePA ist Ihr ganz persönliches digitales Gesundheitsmanagementsystem für Ihre Versorgung und begleitet Sie idealerweise Ihr Leben lang.

WAS WIRD IN DER ePA GESPEICHERT?

Die ePA funktioniert wie ein Cloud-Speicher, der besonders geschützt innerhalb der Telematikinfrastruktur liegt. Darin können alle wichtigen medizinischen Informationen und Daten durch alle an Ihrer Behandlung beteiligten Leistungserbringenden gespeichert werden. Auch Sie selbst können persönliche Gesundheitsdaten speichern. Die ePA ist in verschiedene Dokumentenarten und Kategorien unterteilt (s. Grafik). Mit Einführung der „ePA für alle“ wird ab dem 15. Januar 2025 nach und nach für jeden Versicherten eine ePA angelegt. Zu Beginn werden in dieser Akte eine Medikationsliste mit allen Ihnen verschriebenen Arzneimitteln und eine Übersicht

„DER ODER DIE VERSICHERTE BLEIBT IN DER ePA IMMER HERR ODER HERRIN ÜBER DIE EIGENEN DATEN UND BESTIMMT, WER SIE EINSEHEN KANN UND WAS DAMIT GESCHIEHT.“

STEFAN SCHELLBERG,
Geschäftsführer
Unternehmenssteuerung
und Chief Digital Officer
bei der IKK classic

NEUE FUNKTIONEN IN DER ePA-APP

Um unseren Versicherten das Leben so einfach wie möglich zu machen, entwickeln wir unser Digitalangebot ständig weiter. Mit dem Inkrafttreten des Digitalgesetzes (DigiG) haben wir die Möglichkeit, weitere Anwendungen in die **IKK classic ePA-App** zu integrieren. Deshalb können Sie jetzt über das E-Rezept-Modul in unserer ePA-App auch Ihre **E-Rezepte** verwalten und einlösen. Die separate E-Rezept-App brauchen Sie dafür nicht mehr.

Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre Erklärung zur **Organspende** über die ePA-App abzugeben. Die Erklärung wird direkt in das Organspende-Register übernommen und dort für Sie gespeichert.

244 MIO.

E-REZEPTE
wurden seit der Einführung
zum Jahresstart
in deutschen Apotheken
bereits eingelöst.

der von Ihnen in den letzten Jahren in Anspruch genommenen Leistungen enthalten sein.

WIE STEUERE ICH DEN ZUGRIFF AUF MEINE DATEN?

Die Nutzung der ePA ist freiwillig. Wenn Sie der ePA-Nutzung widersprechen, droht Ihnen keine Benachteiligung. Allerdings stehen Ihnen dann auch die Vorteile der ePA nicht zur Verfügung. Nähere Informationen zum Widerspruch erhalten Sie in unserem Anschreiben, das jetzt und in den folgenden Wochen an alle Versicherten versandt wird. Darüber hinaus entscheiden Sie ganz allein, wer welche Inhalte in Ihrer ePA einsehen und speichern darf. Sie können genau festlegen, wer auf welche Datensätze zugreifen darf und wer nicht.

WIE KANN ICH AUF DIE ePA ZUGREIFEN?

Die IKK classic ePA-App ermöglicht es Ihnen, Ihre ePA selbstständig zu verwalten, Dokumente zu löschen oder zu verbergen, Zugriffsberechtigungen zu erteilen oder zu entziehen sowie Vertretungen zu benennen. Das ist die komfortabelste Form der Nutzung.

SIND DIE DATEN SICHER?

Die Sicherheit Ihrer Daten hat für uns höchste Priorität. Nicht einmal wir als Krankenkasse können auf die Daten unserer Versicherten zugreifen. Die Übertragung der Daten erfolgt verschlüsselt über die Telematikinfrastruktur. So können sie von Dritten weder gelesen noch verändert werden. <



Alles zum Thema
ePA finden Sie hier:
ikk-classic.de/gm-epa

IN 4 SCHRITTEN ZUR ePA-APP

Wer nicht bis zum 15. Januar warten möchte, kann seine ePA bereits heute beantragen und mit der IKK classic ePA-App nutzen.



SCHRITT 1

HERUNTERLADEN
Scannen Sie den QR-Code und laden Sie die „IKK classic ePA-App“ aus dem App-Store (iOS oder Android) herunter. Installieren Sie diese.



SCHRITT 2

REGISTRIEREN
Danach müssen Sie sich registrieren und identifizieren. Das geht entweder über das Postident-Verfahren oder persönlich in einem IKK Servicecenter.



SCHRITT 3

FREISCHALTEN
Nach erfolgter Identifizierung erhalten Sie per Post die PIN für Ihre Gesundheitskarte. Damit können Sie den Zugang freischalten.



SCHRITT 4

LOSLEGEN
Nun können Sie selbst gewünschte Daten hinzufügen und bestimmen, welche Daten in Zukunft auch durch Arztpraxen eingestellt werden sollen.



DER DIGITALE SCHLÜSSEL

Mit der Registrierung in der ePA-App erhalten Sie zudem eine persönliche **GesundheitsID**. Sie ist sozusagen der Schlüssel für die digitale Gesundheitswelt.

Diesen brauchen Sie, um die **IKK classic ePA-App** oder die **IKK classic-App** – Ihr persönliches Servicecenter im Taschenformat – nutzen zu können.

Mit der GesundheitsID können Sie sich unverwechselbar ausweisen und gehen damit auf Nummer sicher, dass Ihre Daten bestmöglich geschützt sind. So kann sich niemand anders in Ihre Anwendungen einloggen.



Alle Infos zur GesundheitsID finden Sie hier:
ikk-classic.de/gm-id



**ALLTAG ALS
MUTTER IM
HANDWERK**

Auf Instagram
nimmt Anna Sänger
ihre Follower mit in
die Werkstatt.



„WIR BRAUCHEN MEHR VORBILDER“

Anna Sänger ist 33 Jahre alt und eine echte Macherin. Sie führt ihre eigene Metallwerkstatt, gibt Schweikurse, ist als „Metallinfluencerin“ in den sozialen Medien und in TV-Shows aktiv, berät Handwerksbetriebe – und sie ist Mutter einer fünfjährigen Tochter. Wir haben sie gefragt, was nötig ist, um Familie und Karriere unter einen Hut zu bekommen.

S

Sie sind Mutter und arbeiten selbstständig in drei Jobs. Wie meistern Sie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie?

Erst mal gar nicht! (lacht) Ich glaube, jeder, der Kinder hat, weiß: Mal funktioniert es besser, mal verzweifelt man fast. Der Schlüssel ist ein starkes Umfeld. Mein Mann und ich haben beide flexible Arbeitszeiten – und wir teilen uns die Aufgaben. Ich versuche, junge Frauen dazu zu motivieren, Unterstützung vom Partner einzufordern und für ihre Karriere einzustehen. Aber auch bei uns war dieser Weg ein Prozess.

Die Realität vieler Handwerkerinnen lässt dies nicht zu. Warum?

Ich glaube, dass viele Frauen eine große soziale Last fühlen. Handwerksbetriebe sind oft kleine Unternehmen. Die Angst entsteht, dass man durch die Schwangerschaft den Betrieb belastet oder das Team im Stich lässt. Auch die finanziellen Sorgen sind groß. Dazu fehlt es häufig schon an der Basis. Betriebe sind genau wie die Beratungsstellen mit dem Thema Schwangerschaft oft überfordert. Sie kennen weder die gesetzlichen Regelungen noch wissen sie, wie der Wiedereinstieg möglich ist. Für viele Handwerkerinnen bedeutet das: Sie müssen sich zwischen dem Beruf und Kindern entscheiden.

Wo sehen Sie die größten Baustellen?

Das Versorgungsproblem liegt nicht nur im Handwerk, sondern in der gesamten Gesellschaft. Man glaubt immer, Deutschland sei ein familienfreundliches Land. Als ich Mutter wurde, habe ich jedoch schnell gemerkt, wie schlecht die Betreuungssituation an vielen Stellen ist. Das ganze System ist darauf ausgelegt, dass ein Elternteil in Teilzeit oder gar nicht arbeitet. Leider ist das in den meisten Fällen die Frau. Es wird davon ausgegangen, dass sie keinen ernsthaften Job ausübt und es dementsprechend kein Problem ist, sich



flexibel darauf einzustellen, wenn die Kita plötzlich ein paar Tage geschlossen bleibt oder das Kind auf einer langen Warteliste landet.

Sie sehen also auch die Politik in der Pflicht?

Ja, ich würde mir hier mehr Unterstützung wünschen. Es liegt daran, wie Mütter oder Frauen generell gesehen werden. Im Handwerk zeigt sich das ausgeprägter, da das Thema Sexismus leider sehr präsent ist. Ich kann es keiner jungen Frau verdenken, wenn sie aufgrund von Diskriminierung und Belästigung vor einer Karriere in dieser Männerdomäne zurückschreckt. Natürlich betrifft das nicht alle. Aber was passiert, ist oft inakzeptabel.

Was raten Sie Betrieben, um diese Hürden zu überwinden?

Zu versuchen, sich in junge Leute reinzusetzen, und sich zu fragen, was sie von ihnen lernen können. Oder zu überlegen, welche Vorteile Frauen im Betrieb einbringen. Studien zeigen deutlich, dass gemischte Teams viel besser funktionieren. Und Frauen fühlen sich im Betrieb wohler, wenn es dort eine Frau gibt, die selbstbewusst ist und sich durchsetzen kann.

Es braucht also positive Vorbilder?

Ja, ich würde mir wünschen, dass mehr Handwerkerinnen sichtbar werden, die zeigen: Es geht – auch als Mutter. Hat man eine Frau im Betrieb, sollte man diese sprechen lassen. Damit zeigen die Betriebe gleichzeitig, dass sie attraktive Arbeitgeber sind – und dass Frauen willkommen sind.

Als Beraterin versuchen Sie, Betriebe dazu zu motivieren. Wie schaffen Sie das?

Handwerksbetriebe sind oft familiengeführt. Der persönliche Bezug ist eine große Stärke. Ich habe beispielsweise Betriebe erlebt, die sich zusammengetan und eine eigene Kinderbetreuung organisiert haben. Das ist ambitioniert, zeigt aber: Für eine Wiedereingliederung braucht es individuelle, flexible Lösungen. Das lässt sich in kleinen Betrieben oft leichter umsetzen.

Welche Reaktionen bekommen Sie von jungen Frauen?

Ich bekomme häufig Nachrichten, in denen sie schreiben, dass sie mich als Vorbild sehen. Das freut mich. Denn genau dafür trete ich in den sozialen Medien an die Öffentlichkeit. Ein paar haben wegen mir sogar das Schweißen angefangen (lacht). Das Gefühl, andere zu inspirieren, ist unbezahlbar. Auch beim Thema Familie und Beruf möchte ich Frauen mitgeben, es nicht zu sehr als Belastung zu sehen. Ein Kind zu haben, ist schließlich etwas Positives.

> MUTTERSCHUTZ

Sobald eine Frau ihrem Arbeitgeber mitteilt, dass sie schwanger ist, greift das **Mutterschutzgesetz**. Von diesem Moment an ist der Betrieb in der Pflicht, den Arbeitsplatz so zu gestalten, dass die **Gesundheit** von Frau und Kind nicht gefährdet ist. Im Handwerk ist das oft nicht leicht. Falls es keine andere Möglichkeit gibt, ist der Arbeitgeber dazu verpflichtet, der Schwangeren einen anderen Arbeitsplatz zuzuweisen – oder sie in Abstimmung von der Arbeit freizustellen.



Mehr zum Mutterschaftsgeld erfahren Sie hier:
ikk-classic.de/gm-mutter



Vorstandsvergütung IKK classic 2023

Für das zurückliegende Jahr veröffentlichen wir die Daten für die IKK classic. Eine komplette Veröffentlichung der Bezüge aller Vorstände der gesetzlichen Krankenkassen sowie der Kassenärztlichen und Kassenzahnärztlichen Vereinigungen erfolgt jährlich im Bundesanzeiger. Die IKK classic ist mit rund 3 Millionen Versicherten und einem Haushaltsvolumen von über 13 Milliarden Euro die Nummer sieben unter den gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland und die größte Innungskrankenkasse.

Funktion ¹	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung ⁴
	Grundvergütung (gezahlter Jahresbetrag)	Variable Bestandteile ² (gezahlter Jahresbetrag)	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten (jährlich aufzuwendender Betrag)	Zuschuss zur privaten Versorgung (jährlich aufzuwendender Betrag)	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung ³ (jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung)	Weitere Vergütungsbestandteile; u. a. private Unfallversicherung (jährlich aufzuwendender Betrag)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt (Höhe/Laufzeit)	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen (Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung)	
Vorstandsvorsitzender 01.01.2023 – 31.12.2023	243.000 €	45.120 €	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen 67.086 €	–	4.746 €	–	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen (B 11)	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen (B 11)	359.952 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender 01.01.2023 – 31.12.2023	237.937 €	44.180 €	Zuschuss zur Altersvorsorge 35.000 €	–	4.783 €	–	6 Monate Übergangsgeld in Höhe Grundvergütung unter Anrechnung anderweitigen Erwerbs	Amtsentbindung/ Fusion: 6 Monate Übergangsgeld in Höhe Grundvergütung unter Anrechnung anderweitigen Erwerbs	321.900 €

Vorstandsvergütung des GKV-Spitzenverbands 2023

Der GKV-Spitzenverband vertritt die Interessen aller gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen. Der Spitzenverband schließt übergeordnete Verträge, berät Parlament und Ministerien – zum Beispiel bei der Formulierung neuer Gesetze im Gesundheitsbereich – und trägt damit die Verantwortung für 73 Millionen gesetzlich Versicherte. Die IKK classic ist gesetzlich verpflichtet, ihre Versicherten über die Vergütungen der Vorstände des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenversicherungen zu informieren.

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung ⁴
	Grundvergütung (gezahlter Jahresbetrag)	Variable Bestandteile (gezahlter Jahresbetrag)	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten (jährlich aufzuwendender Betrag)	Zuschuss zur privaten Versorgung (jährlich aufzuwendender Betrag)	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung (jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtlichen 1%-Regelung)	Weitere Vergütungsbestandteile; u. a. private Unfallversicherung (jährlich aufzuwendender Betrag)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt (Höhe/Laufzeit)	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen (Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung)	
Vorstandsvorsitzende	262.000 €	–	48.512 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	310.512 €
Stv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	–	70.791 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	324.791 €
Mitglied des Vorstandes	249.328 €	–	29.590 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	278.918 €

¹ Vorstand/Vorständin, Vorstandsvorsitzende/r, Mitglied des Vorstandes

² Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

³ bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

⁴ Summe aller Vergütungsbestandteile

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge) im Bundesanzeiger am 1. März 2024.

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 Andrea Ackermann, Johanna Arnold, Mareike Borkowski, Matthias Kohlmeier, Kevin Schuon

DESIGN & BILD Samira Moschetti, Nicola van der Mee, Jessica Winter, Doreen Enders (ext.)

PROJEKTMANAGEMENT & PRODUKTION Susan Sablowski, Selina Toplar

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

LITHO RTK & SRS mediagroup GmbH, Frankensteinstraße 18, 77749 Hohberg

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 Gesunderziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten (§§ 13ff. SGB) veröffentlicht.

BILDNACHWEISE Cover: Fotos: Getty Images, privat; Illustration: Shutterstock
S. 2 Foto: Anna Schroll/Fotogloria **S. 3** Illustration: Tim Bradford/Die Illustratoren
S. 4–5 Foto: Getty Images; Illustrationen: Shutterstock, IKK classic **S. 6–11** Fotos: Getty Images (4), Stella von Saldern (2), IKK classic (1); Illustrationen: Shutterstock
S. 12–15 Foto: Getty Images (1); Illustrationen: Shutterstock **S. 16–17** Fotos: privat; Illustration: Shutterstock **S. 19** Fotos: Michelle Jekel (1) IKK classic (2); Illustration: IKK classic **S. 20** Illustration: Clo'e Floirat/Septia





NACHHALTIG GESUND: WAS MACHT DER KLIMAWANDEL MIT UNS?

Ob Hitze, Unwetter, Ozonwerte, UV-Strahlung oder eine veränderte Ausbreitung von Krankheitserregern und Pollen: Umwelt- und Klimaveränderungen wirken sich auf unsere Gesundheit aus. Mit unserem durch mangelnde Bewegung und den Überkonsum von verarbeiteter Nahrung geprägten Lebensstil tragen wir weiter dazu bei. Doch es gibt Lösungsmöglichkeiten, z. B. die Nutzung sogenannter Co-Benefits. Dazu zählen eine nachhaltige Ernährung oder aktive Mobilität, bei der wir zu Fuß gehen oder Radfahren, statt das Auto zu nehmen. Klima- und umweltbewusst zu leben bedeutet nicht, drastische Maßnahmen ergreifen und ständig

verzichten zu müssen. Wir können durch kleine Veränderungen bereits viel bewirken und gleichzeitig mehr Gesundheit und Wohlbefinden in unser Leben bringen. In unserem Ratgeber „nachhaltig gesund“ haben wir jede Menge Wissenswertes zum Thema auf unserer Website zusammengestellt. Videos mit dem aus dem TV bekannten Arzt **Doc Esser** sowie weiteren Expertinnen und Unternehmern runden das Angebot ab. Interessierte Betriebe, Einrichtungen oder Organisationen können mit einem IKK Vortrag vor Ort oder digital für das Thema sensibilisieren. Kontakt: **gesundheitsfoerderung@ikk-classic.de**



ikk-classic.de/gm-nachhaltig-gesund

nen und Unternehmern runden das Angebot ab. Interessierte Betriebe, Einrichtungen oder Organisationen können mit einem IKK Vortrag vor Ort oder digital für das Thema sensibilisieren. Kontakt: **gesundheitsfoerderung@ikk-classic.de**



NEUE STAFFEL, NEUE THEMEN

Es ist so weit: Die neue Staffel „Erwachsen werden? Lass machen.“, der Berufseinsteiger-Podcast der IKK classic, ist gestartet. Unsere Podcast-Hosts Viviane Hähne und Marco Sergio Gabriel gehen wieder spannenden Themen auf den Grund.

Wie geht man mit Trauer um? Muss ich einen Kinderwunsch haben? Und ab wann wird Sport zur Sucht? Fragen, die nicht nur die Jüngeren interessieren. Denn seien wir ehrlich: Erwachsen wird man doch ein Leben lang.

Alle Folgen unter: ikk-classic.de/gm-podcast

ONLINE-SEMINARE: ERSTE HILFE BEI KINDERN

Alle Eltern wünschen sich, dass ihr Nachwuchs gesund aufwächst. Doch bei aller Fürsorge – es kann immer etwas passieren. Die nötige Ruhe und Sicherheit, um im Fall der Fälle richtig zu reagieren, können Eltern und andere Familienangehörige in unseren kostenlosen Online-Seminaren erlangen. An drei Terminen – abgestimmt auf die Altersstufen Baby, Kleinkind und Kinder bis zwölf Jahre – vermittelt Kinderkrankenschwester Franziska Greiner alles Wissenswerte von Vorbeugung bis Genesung. Mit praktischen Übungen zeigt sie alle wichtigen Handgriffe. Die Kurse starten Anfang Oktober und können hier gebucht werden:



ikk-classic.de/gm-seminare-familie

GUT INFORMIERT UND AM PULS DER ZEIT

TikTok? Ist das nicht die App mit den tanzenden Teenagern? Das war sie vielleicht einmal. Doch mittlerweile hat sich die Social-Media-Plattform zu dem Kanal entwickelt, über den junge Menschen einen Großteil ihrer Informationen beziehen – auch zum Thema Gesundheit. Deshalb haben wir uns in diesem Jahr darangemacht, neuen Schwung in unser TikTok-Profil zu bringen. Spielerisch und unterhaltsam klären wir über Gesundheitsmythen auf, informieren mit Expertinnen und Experten über Krankheiten und Vorsorge und geben unterhaltsame Einblicke in den Alltag junger Handwerkerinnen und Handwerker. Dabei kommt auch das Thema mentale Gesundheit nicht zu kurz. Folgen und Liken lohnt sich. Schauen Sie vorbei:



ikk-classic.de/gm-tiktok

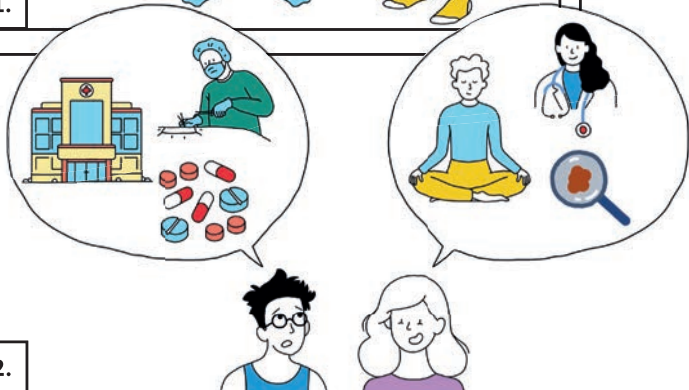
ZU GUTER LETZT

HAU(P)TSACHE SICHER



Paul ist panisch. Er hat beim Duschen ein Muttermal entdeckt, das sich seiner Meinung nach leicht verändert hat.

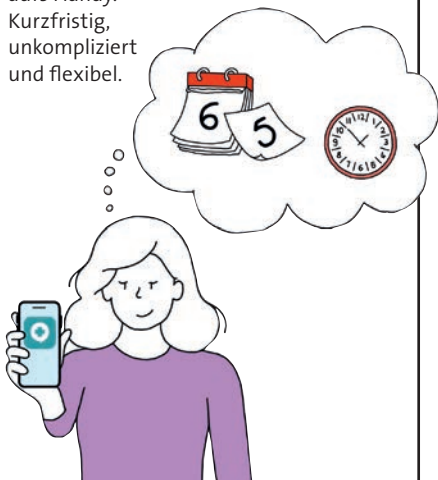
1.



Paul befürchtet das Schlimmste. Freundin Cleo beruhigt ihn und rät, das Muttermal einfach direkt hautärztlich überprüfen zu lassen.

2.

4. Cleo verweist auf die TeleClinic. Über die ist für IKK Versicherte unter anderem ein Haut-Check per App möglich, mit digitalem Befund inklusive Risikobewertung und Empfehlung direkt aufs Handy. Kurzfristig, unkompliziert und flexibel.



5.

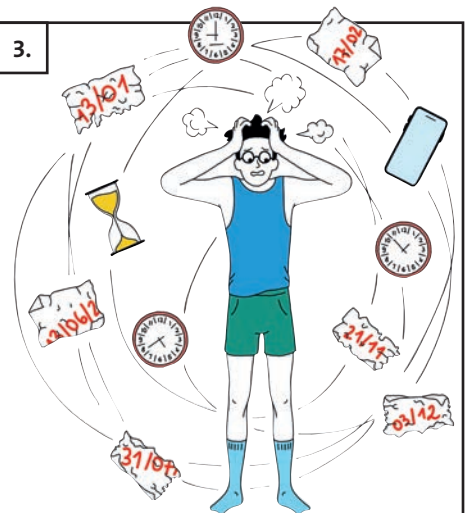


Paul ist begeistert. Zunächst lädt er die TeleClinic-App herunter und füllt einen medizinischen Fragebogen aus. Im Anschluss registriert er sich und lädt Bilder des Muttermals hoch. Diese werden nun schnellstens fachmedizinisch geprüft.

Alle Informationen zur App der TeleClinic finden Sie hier: ikk-classic.de/gm-teleclinic



3.



Jetzt wird Paul noch nervöser. Wie soll er so schnell an einen Termin kommen? Und woher soll er bei all seinen anderen Terminen die Zeit für den Arztbesuch nehmen?

6. 24 STUNDEN SPÄTER

Pauls Smartphone piepst. Es ist der digitale Befund einer Hautärztin. Sie gibt Entwarnung und empfiehlt, das Muttermal regelmäßig zu beobachten, um bei Veränderungen schnell agieren zu können.

