

# GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic

## MEIN HERZ SCHLÄGT FÜR DICH

Vor 15 Jahren bekam Hubert Knicker ein zweites Leben geschenkt – mit einem Spenderherz.

## GOLDENE ZEITEN

Was der Herbst für Sie bereithält.

SCHWERPUNKT

## Immer im Gleichgewicht

Hormone haben einen riesigen Einfluss auf unser Leben: Sie steuern Wachstumsschübe, lösen Pubertät, Wechseljahre und noch viel mehr aus. Wir können sie zwar nicht sehen, dafür aber beeinflussen.

INHALTSVERZEICHNIS

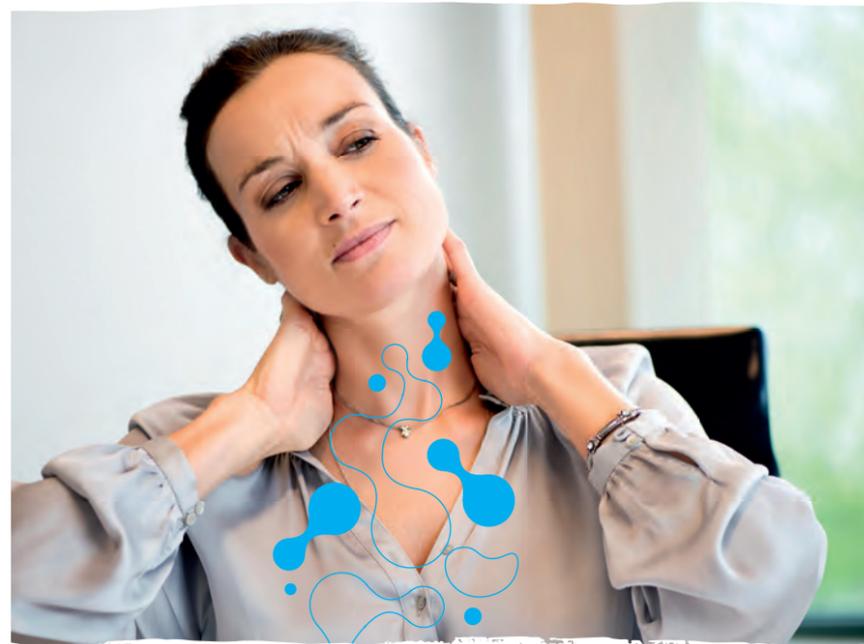
- 3 Tipps & Trends
- 4 Von uns für Sie

6 **SCHWERPUNKT**

**DIE MACHT DER HORMONE**

Unsichtbar, immer aktiv und überaus mächtig: wie das Hormonsystem unseren Alltag beeinflusst und sich im Lauf des Lebens verändert.

- 16 Das Geschenk des Lebens – ein neues Herz
- 18 Vorstandsvergütung
- 19 Wussten Sie, dass ...
- 20 Zu guter Letzt



**GESUNDHEIT IM BLICK – MITTEN IM LEBEN**

Gesund.Machen. ist für Sie da – mit einem neuen Gesicht und Themen, die zu Ihrem Alltag passen.

Zweimal im Jahr liegt Gesund.Machen. ab jetzt **druckfrisch bei Ihnen im Briefkasten.**

In dieser Ausgabe dreht sich vieles um ein zentrales System des Körpers. **In unserem Titelthema lesen Sie, wie Hormone unser ganzes Leben beeinflussen.** Dazu halten wir Sie beim Thema Hilfsmittelversorgung auf dem Laufenden. Außerdem erwartet Sie die spannende Geschichte von Hubert Knicker, der dank eines Spenderherzes ein neues Leben führt, und Sie lernen unsere digitale Pflegeexpertin Lena kennen, die Ihnen mit ihrem vielseitigen Fachwissen rund um die Uhr zur Seite steht.

Sie kümmern sich um das Wohlbefinden Ihrer Liebsten: erinnern an Vorsorgetermine, geben Tipps an Kinder und Freunde weiter und begleiten die Eltern bei Arztbesuchen. Diese Rolle verdient Aufmerksamkeit. Deshalb richten wir unser Kundenmagazin künftig ganz gezielt an Sie – mit Themen, die zu Ihrem Alltag passen.

Gleichzeitig haben wir Gesund.Machen. inhaltlich und gestalterisch weiterentwickelt. Freuen Sie sich auf mehr Bilder, mehr Emotionen und digitale Vertiefungen der Themen.

Wir freuen uns, dass Sie uns Ihre Zeit schenken, und wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre.

**Ganz gleich, ob Sie lieber blättern oder scrollen, Gesund.Machen. ist für Sie da.**

*Frank Hippler*  
**Frank Hippler,**  
 Vorstandsvorsitzender  
 der IKK classic



**FRANK HIPPLER**  
 Vorstandsvorsitzender  
 der IKK classic

SERVICE

**IKK Servicehotline**  
 Kostenfrei rund um die Uhr  
 0800 455 1111

**IKK Med**  
 Kostenfrei rund um die Uhr  
 0800 455 1000

**ALLES IN EINEM!**  
[ikk-classic.de/gm-medien](http://ikk-classic.de/gm-medien)

Hinter diesem QR-Code verbirgt sich noch viel mehr: Social Media, Homepage, Newsletter ...



**GOLDENE ZEITEN. SO WIRD DER HERBST NOCH SCHÖNER.**

Frische Luft, buntes Laub und viele sonnige Tage: Kosten Sie den Herbst in vollen Zügen aus. Wir zeigen Ihnen, wie Sie aktiv, gesund und zufrieden bleiben.

**GENUSSREICHE ENTDECKUNGSTOUR**

Viele Regionen bieten sogenannte Genusswanderungen an, zum Beispiel durch Weinberge, mit einigen Stopps, um regionale Spezialitäten zu probieren oder sich neues Wissen anzueignen. Eine gute Möglichkeit, um Bewegung, frische Luft, regionale Ernährung und Achtsamkeit zu verbinden.

**KREATIV-KÜCHE MIT HEIMISCHEN SUPERFOODS**

Hagebutten, Maronen, Rote Bete – im Herbst gibt es leckere und gesunde Schätze: Wagen Sie sich an die spannenden Lebensmittel heran, zum Beispiel einen Salat aus schwarzem Rettich. Es ist die perfekte Zeit, um gemeinsam zu schnippeln und zu lachen – das verbindet Generationen, ist lecker und gesund.

**INDOOR-GARTEN FÜR DIE FENSTERBANK**

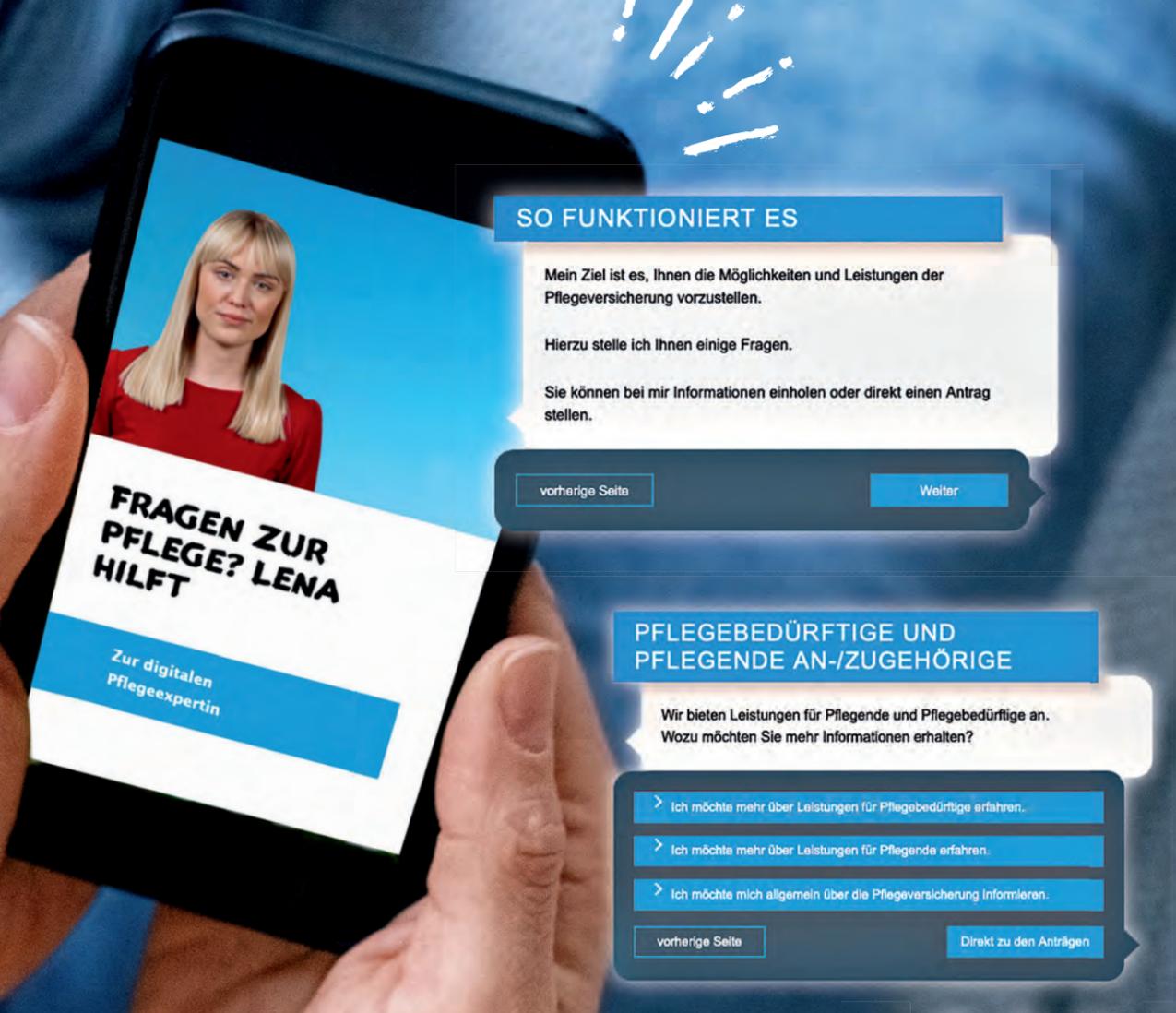
Draußen wird es langsam zu kalt für den Garten? Dann holen Sie sich das Grün ins Haus. Sprossen, Kräuter oder Keimlinge können Sie ganz einfach auf der Fensterbank ziehen. Mit wenig Aufwand kommt frisches, geschmackvolles Grün auf den Tisch.

**PUZZELN – EIN NEUER ALTER TREND**

Ja, Puzzeln ist wieder angesagt! Kein Wunder, gibt es inzwischen neben ganz klassischen Motiven doch auch spannende Kunst- oder Fotopuzzles, Varianten, die im Dunkeln leuchten, oder in 3D. Es lohnt sich, den Bildschirm zu ignorieren und mit einer Tasse Tee und der Lieblingsmusik alles um sich herum zu vergessen.

Lassen Sie sich inspirieren  
 Hier warten noch  
 mehr saisonale Tipps  
 und Rezepte auf Sie:  
[ikk-classic.de/gm-tipps](http://ikk-classic.de/gm-tipps)





# LENA HAT DEN DURCHBLICK

**Egal ob man selbst oder ein Angehöriger betroffen ist – das Thema Pflege und die Menge an Informationen können überlastend sein.**

Unsere digitale Pflegeexpertin Lena behält jedoch stets den Durchblick. Sie gibt Ihnen eine Hilfestellung und beantwortet offene Fragen. Zudem können mit der Hilfe von Lena viele Anträge (zum Beispiel auf Feststellung eines Pflegegrads) direkt online ausgefüllt werden. Lena ist dabei immer auf dem neuesten Stand. Auch

über die Änderungen in der Kurzzeitpflege und der Entlastung von Pflegenden im Rahmen der Verhinderungspflege weiß sie bereits Bescheid: Seit dem 1. Juli werden pflegende Angehörige nämlich stärker unterstützt.



Jetzt Lena kennenlernen – und sich zu Pflegeleistungen beraten lassen: [ikk-classic.de/gm-lena](http://ikk-classic.de/gm-lena)



## Mit Achtsamkeit gelassen bleiben

Sind Sie gestresst, angespannt und wissen nicht, wie Sie zur Ruhe kommen können? Dann ist die Balloon-App vielleicht genau das Richtige für Sie.

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. Genau das lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Kurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ der Balloon-App. Dass das funktioniert, bestätigen die Absolventen des Kurses in einer Studie. Für Versicherte der IKK classic ist das Angebot kostenlos. Zudem erhalten Sie nach erfolgreichem Abschluss einen IKK Bonus über 25 Euro.



Ihr Weg zu mehr Gelassenheit beginnt hier: [ikk-classic.de/gm-balloon](http://ikk-classic.de/gm-balloon)



**Ob Bandage, Blutdruckmessgerät, Rollstuhl oder Inhalator: Es gibt viele Hilfsmittel, die den Alltag bei einer Krankheit oder Einschränkungen erleichtern.**

Damit Sie schnell und gut versorgt werden, arbeitet die IKK classic mit zahlreichen Vertragspartnern zusammen. Im Bedarfsfall stehen Ihnen Sanitätshäuser, Homecare-Unternehmen oder ausgewählte Apotheken aus unserem Leistungserbringerverzeichnis zur Verfügung. So ist Ihre Versorgung gesichert – ohne lange Wartezeiten oder Vorauszahlung.

beim passenden Vertragspartner ein – je nach Anbieter per E-Mail, Post oder direkt vor Ort. Dann erhalten Sie Ihr Hilfsmittel, entweder bequem geliefert oder an Ort und Stelle.



Alle weiteren Informationen und eine Liste unserer Vertragspartner finden Sie hier: [ikk-classic.de/gm-hilfsmittel](http://ikk-classic.de/gm-hilfsmittel)

**So einfach geht's:** Holen Sie Ihre ärztliche Verordnung ein. Reichen Sie diese

Telefon-Support: 0800 455 1111

## Von Geburt an bestens versorgt

**Die Weichen für ein gesundes Leben werden früh gestellt – oft schon in den ersten Lebensjahren. Deshalb ist es umso wichtiger, vom ersten Moment an gut umsorgt zu sein.**

Wir unterstützen Sie dabei und wollen den Kindern in Ihrer Familie einen optimalen Start ins Leben ermöglichen – und begleiten sie dabei bis ins Erwachsenenalter. Wir übernehmen die Kosten für wichtige Vorsorgeuntersuchungen im Kindes- und Jugendalter über den gesetzlich vorgeschriebenen Rahmen hinaus.

Mit dem IKK Bonus belohnen wir den Nachwuchs zudem für die Teilnahme an den Früherkennungsuntersuchungen.



Alle Infos zu den Untersuchungen: [ikk-classic.de/gm-kind](http://ikk-classic.de/gm-kind)

# WIE HORMONE UNSER GANZES LEBEN LENKEN

✍️ TEXTE: KEVIN SCHUON

Von der Kindheit über die Pubertät bis ins Alter: Unsere Hormone begleiten uns durch das ganze Leben. Sie sorgen dafür, dass wir im Alltag funktionieren, uns gut fühlen, wachsen, lieben und uns fortpflanzen können.

## WAS SIND HORMONE?

Hormone sind Botenstoffe im menschlichen Körper. Über den Blutkreislauf übermitteln sie Nachrichten an Zellen und Organe, damit diese miteinander kommunizieren können. Sie versenden Signale und regen Reaktionen an – zum Beispiel Stoffwechsel, Energiehaushalt, Verdauung, Gefühlslage oder Sexualität. Der Begriff stammt vom altgriechischen Wort „horman“, was in etwa „antreiben“ bedeutet.

Das Hormonsystem ist ein komplexes Netzwerk unseres Körpers. Hormone lösen meist nicht nur eine Reaktion in Zellen und Organen aus, sondern gleich mehrere – und sie beeinflussen sich gegenseitig.

# H

Hand aufs Herz: Wir alle kennen Sätze wie „Ach, das sind nur die Hormone“ oder „Da spielen die Hormone verrückt“. Meist nutzen wir solche Redewendungen, wenn wir uns nicht erklären können, was in unserem Gegenüber gerade vor sich geht. Wenn der pubertierende Teenagersohn seine Grenzen austestet, die Partnerin schwanger ist oder – später – in die Wechseljahre kommt.

So ganz zutreffend sind diese Aussagen jedoch nicht. „Die Hormone spielen niemals verrückt“, sagt Prof. Dr. Helmut

Schatz, seit Jahrzehnten einer der größten Experten auf dem Gebiet der Diabetologie und Endokrinologie in Deutschland. „Es gibt kaum ein anderes System, das bei gesunden Menschen so fein aufeinander abgestimmt ist wie das Hormonsystem.“

## SO BESTIMMEN HORMONE UNSER VERHALTEN UND GLÜCK

Hormone sind die Botenstoffe unseres Körpers. Gebildet werden sie in sogenannten Drüsen. Von da strömen sie in den Blutkreislauf und übermitteln Nachrichten an ihre Zielzellen. Dort passen sie wie ein Schlüssel ins Schloss und lösen eine Reaktion aus. All das ist genau aufeinander abgestimmt. Hormone sorgen zum Beispiel dafür, dass wir wachsen, uns glücklich fühlen oder Lust auf Sex haben. Wie das funktioniert, hängt in einem komplexen System zusammen, das selbst Experten nicht vollständig greifen können. „Man kennt in etwa 200 Hormone“, sagt Prof. Schatz. „Wir können aber davon ausgehen, dass es weit mehr als 1.000 von ihnen gibt.“ >



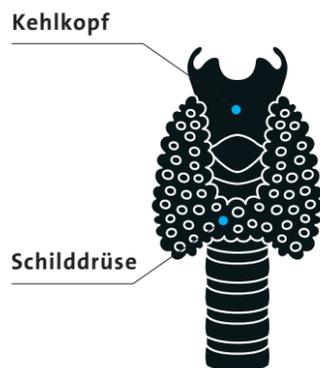
**Prof. Dr. Helmut Schatz** bezeichnet die Diabetologie und Endokrinologie als Lehre der inneren Drüsen, Hormone und des Stoffwechsels. Seine Aufgabe sei es, diese zu erforschen und darüber aufzuklären.

Schatz ist Ehrenmitglied der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) und war Direktor der Medizinischen Universitätsklinik Bergmannsheil sowie Präsident der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und der Zentraleuropäischen Diabetesgesellschaft.



FAKTEN

Die Schilddrüse ist in etwa so groß wie eine Walnuss.



## GASPEDAL

Die Schilddrüse setzt den Stoffwechsel in Gang.

Mit ihren beiden Hormonen T3 und T4 kurbelt sie die Leistung des Körpers an: Das Herz schlägt schneller, der Energieverbrauch steigt, die Körpertemperatur erhöht sich. Arbeitet die Schilddrüse zu viel, läuft der Körper stets auf Hochtouren (Überfunktion). Arbeitet sie zu wenig, fühlen wir uns schwach und müde (Unterfunktion).

Was wir dagegen genau wissen: Sie wirken an unterschiedlichen Stellen. Denn jeder Botenstoff übermittelt mehr als nur eine Nachricht – oder löst mehr als nur eine Reaktion aus.

So steuern Hormone unser tägliches Leben: Dopamin und Serotonin beeinflussen unser Wohlbefinden. Wenn es dunkel wird, sorgt Melatonin dafür, dass wir müde werden. Das Stresshormon Cortisol dagegen kurbelt uns am Morgen wieder an. In Stresssituationen wird zusätzlich Adrenalin ausgeschüttet. Dann steigen Herzfrequenz und Blutdruck an. Wir sammeln unsere Energie, sind kurzfristig konzentriert und leistungsfähiger. Auf Dauer kann der Körper diesen Zustand nicht aufrechterhalten, weshalb Stress langfristig krank macht. Wie gut sich die Wirkung von Hormonen anfühlen kann, merken wir zum Beispiel dann, wenn wir verliebt sind. Dann verändern sich der Testosteron- und der Östrogenspiegel – und wir sehen das Leben durch die sogenannte rosarote Brille.

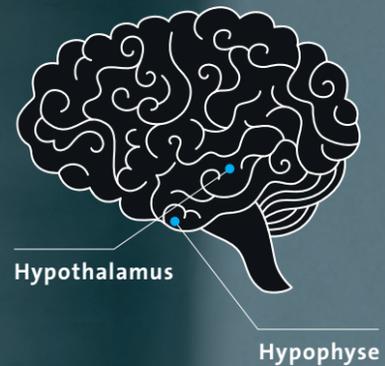
Auch eine schlecht funktionierende Schilddrüse kann die Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen, sei es durch Unterfunktion (verursacht Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und Antriebslosigkeit) oder Überfunktion (Nervosität, Schlaflosigkeit und Erschöpfung). Den Höhepunkt der Hormonproduktion erleben die meisten Menschen in ihren 30ern.

### NICHT NUR MÄNNLICH, SONDERN EHRlich

Testosteron ist gleichzeitig das perfekte Beispiel dafür, wie unterschiedlich die Hormone wirken können: Unter den bekannten Hormonen genießt es nicht gerade den besten Ruf. Laut Klischees ist es der Stoff, der Männer zu Männern macht. Es sorgt dafür, dass Körper- und Barthaare sprießen und Muskeln wachsen. Es steigert das sexuelle Verlangen und oft auch ein damit zusammenhängendes Aggressionspotenzial. Zumindest legen Tierversuche und menschliche Studien das nahe. Gleichzeitig fördert ausgerechnet dieses Hormon auch das Sozialverhalten. Ein Forscherteam der Universität Bonn hat herausgefunden: Testosteron macht Menschen ehrlicher. Bei einem >

FAKTEN

Der Hypothalamus wird auch Tor zum Bewusstsein genannt.



## SCHALTZENTRALE

Das Gehirn reguliert das Hormonsystem.

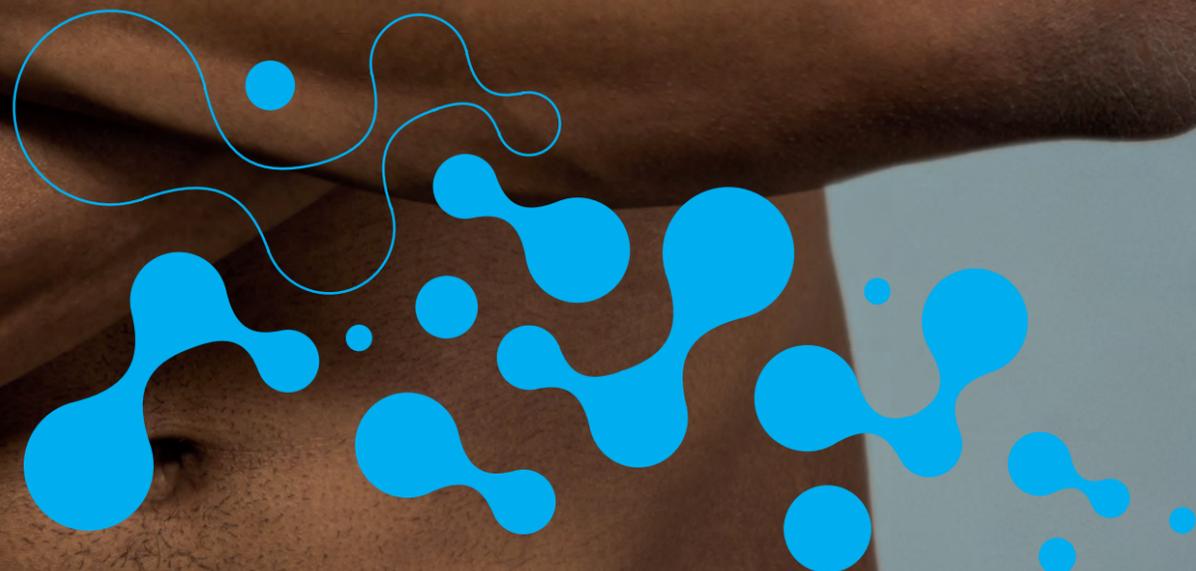
Ein wichtiges Steuerzentrum in unserem Gehirn ist der sogenannte Hypothalamus. Er überwacht, was im Körper vor sich geht. Hier laufen Nerven- und Hormonsystem zusammen und können miteinander interagieren. Der Hypothalamus sendet Signale an die Hirnanhangdrüse (Hypophyse). Sie bringt die Hormonproduktion in Gang. Einige Hormone entfalten eine direkte Wirkung, zum Beispiel das Wachstumshormon Somatotropin. Andere tragen Informationen weiter und regen die Hormonproduktion in anderen Organen an.

Volles Bewusstsein: Das Gehirn nimmt im Hormonsystem eine tragende Rolle ein.

# ENERGIELIEFERANT

In der Bauchspeicheldrüse wird Insulin gebildet.

Das sorgt dafür, dass die Körperzellen Zucker aus dem Blut aufnehmen und in Energie umwandeln können. Bei Diabetes mellitus wird zu wenig Insulin produziert, die Zellen können den Zucker nicht aufnehmen und der Blutzuckerspiegel steigt an.



Würfelspiel logen die Teilnehmer, bei denen der Testosteronspiegel erhöht wurde, deutlich seltener als die Menschen aus der Kontrollgruppe – und verzichteten damit auf den möglichen Gewinn. Wir können also davon ausgehen, dass Hormone unser tägliches Handeln noch viel stärker beeinflussen, als wir es heute wissen.

All das gehört zum Gesamtkunstwerk des menschlichen Körpers. Die meisten Hormone werden über den Blutkreislauf transportiert. Das heißt, sie fließen durch den ganzen Körper. Doch ihre Wirkung können sie nur dort entfalten, wo es einen passenden Empfänger gibt. Die Botschaft muss entschlüsselt werden.

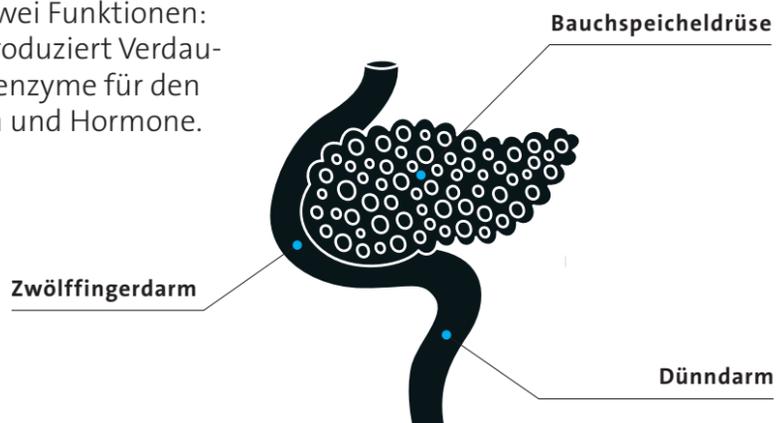
## DAS HORMONSYSTEM: DIE RADIOWELLEN DES KÖRPERS

Prof. Dr. Helmut Schatz zieht dafür einen Vergleich: Wenn wir uns den menschlichen Körper als technisches Konstrukt >

### FAKTEN

**Die Bauchspeicheldrüse reguliert den Blutzuckerspiegel.**  
Zu wenig Insulin führt zu Diabetes mellitus.

Die Bauchspeicheldrüse hat zwei Funktionen: Sie produziert Verdauungsenzyme für den Darm und Hormone.



### SCHWERPUNKT

## OFT FEHLT DAS MITGEFÜHL

Frauenärztin Dr. med. Daniela Bach über die Folgen der Wechseljahre

# D

**Die Wechseljahre werden oft als „zweite Pubertät“ bezeichnet. Kann man das wirklich so vergleichen?**

Die hormonellen Veränderungen im Rahmen der Pubertät und der Wechseljahre lassen sich in ihrem Ausmaß und in ihren möglichen Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen sogar sehr gut miteinander vergleichen. Gleichzeitig wird das Mitgefühl, das wir für Pubertierende zum Beispiel bei Stimmungsschwankungen empfinden, vielen Menschen in der Perimenopause in ihrem Umfeld noch nicht entgegengebracht.

**Viele Frauen berichten von verschiedenen Symptomen während der Wechseljahre. Manche leiden regelrecht darunter. Welche hormonellen Veränderungen sind für diese Symptome verantwortlich?**

Die weibliche Eizellreserve ist endlich und steht bereits bei der Geburt fest. Da die Eizellen auch der Hauptbildungsort für Östrogen und Progesteron sind, kommt mit Erschöpfen dieser Eizellreserve auch die Hormonsynthese aus dem Eierstock zum Erliegen. Und weil wir überall im Körper Hormonrezeptoren haben, kann sich dieser relative Hormonmangel mit Beschwerden bemerkbar machen.

**Ist die emotionale Achterbahn während der Wechseljahre nur auf Hormone zurückzuführen oder spielen auch andere Faktoren eine Rolle?**

Der schwankende bzw. sinkende Spiegel von Östrogen und Progesteron kann sich im Gehirn direkt auf die Verfügbarkeit der Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin und GABA (Gamma-Aminobuttersäure) auswirken, die unsere Stimmung beeinflussen. Das kann auch auf die Psyche



schlagen. Hinzu kommt, dass Frauen in der Lebensmitte zahlreiche Belastungen jonglieren. So erledigen sie häufig einen Großteil der Care-Arbeit, stehen mitten im Berufsleben, die eigenen Eltern brauchen unter Umständen mehr Unterstützung. Das alles kann die emotionale Achterbahn zusätzlich ankurbeln.

**Ist es hilfreich, dass Frauen während der Wechseljahre regelmäßig ihren Hormonspiegel überprüfen lassen?**

Nein, da diese Laborwerte immer nur einen Moment abbilden und insbesondere in der Perimenopause starke Schwankungen möglich sind. Es gibt jedoch individuelle Situationen, wo ein Hormonspiegel sinnvoll ist. Dazu berät die Gynäkologin oder der Gynäkologe.

**Die Hormonersatztherapie (HRT) wird sowohl als Allheilmittel als auch als Risiko betrachtet. Wie sieht es in der Realität aus?**

Die HRT ist weder „Allheilmittel“ noch „Teufelswerk“. Ja, die Veröffentlichung der WHI-Studiendaten 2002 und 2004 haben zunächst zu großer Verunsicherung geführt. Doch dank sorgfältiger Subgruppenanalysen wissen wir nun sehr viel mehr darüber, wie die HRT sinnvoll und sicher eingesetzt werden kann. Es verhält sich wie mit jeder anderen Medikation

auch: Bei passender Indikation, nach ausführlicher Aufklärung und Analyse individueller Risikofaktoren stellt die HRT eine gute Option zur Symptomlinderung dar.

**Gibt es auch wirkungsvolle natürliche Alternativen?**

Die ehrliche Antwort: Die effektivste Linderung scheint in der Tat mit der HRT erzielt werden zu können. Gleichzeitig gibt es zahlreiche weitere Maßnahmen, die auch zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden eingesetzt werden können. Sie reichen von Anpassung des Lebensstils über Stressmanagement, Ernährung, Bewegung und Sport, pflanzliche Therapie bis hin zu anderen Medikamenten, die etwa direkt am thermoregulatorischen Zentrum des Gehirns der Entstehung von Hitzewallungen entgegenwirken können.

**Welche Rolle spielt der Lebensstil, einschließlich Ernährung und Bewegung, bei der Regulierung der Hormone in den Wechseljahren?**

Eine gesunde Lebensführung mit adäquatem Stressmanagement, ausgewogener, antientzündlicher Ernährung, erholsamem Schlaf, Bewegung und Kraftsport – das ist insbesondere in der Lebensmitte auch für die Knochengesundheit essenziell – schafft die Basis für Hormongesundheit sowie für ein langes, gesundes Leben und ist somit unerlässlich.

**Über die Phase der Postmenopause wird wenig gesprochen. Worauf sollten sich Frauen dabei einstellen?**

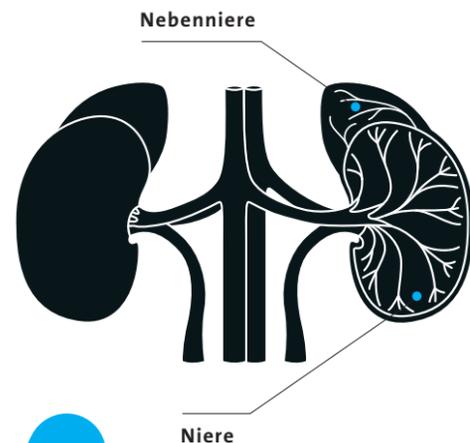
Ist die turbulente Zeit der hormonellen Schwankungen im Rahmen der Perimenopause geschafft und ist die Menopause, die letzte Blutung im Leben, mindestens ein Jahr her, beginnt die Postmenopause. Die Spiegel von Östrogen und Progesteron sind nun gleichmäßig niedrig, die Betroffenen fühlen sich häufig zunehmend besser. Und: Nicht selten entdecken Frauen in der Zeit der Perimenopause auch eine ganz ureigene Kraft in sich. So kommt es öfter vor, dass sie sich gerade in den Wechseljahren beruflich oder auch privat noch einmal neu ausrichten.



**FAKTEN**

**Wenn Stress zum Dauerzustand wird, leidet die Gesundheit.**

Die Nebenniere besteht aus zwei Teilen: der Nebennierenrinde und dem Nebennierenmark. In beiden Teilen werden Hormone ausgeschüttet.



vorstellen, gibt es darin zwei Signalsysteme. Zum einen das Nervensystem. Wie ein elektrischer Kreislauf ist es in sich geschlossen. Auf diesen Bahnen werden Signale an das Gehirn übertragen – wie zum Beispiel Schmerzen. Zum anderen das Hormonsystem, es braucht keine Leitungen. Es sendet seine Signale mit dem Blutkreislauf in den gesamten Körper. So wie Radiowellen, die im Äther umherschwirren. Doch ohne Empfangsgerät sind diese Signale nutzlos.

Genau wie sich unser Musikgeschmack im Lauf des Lebens verändert, durchläuft auch unser Hormonhaushalt unterschiedliche Phasen. In der Kindheit und im Jugendalter werden viele Wachstumshormone ausgeschüttet. In der Pubertät kommen verstärkt die Geschlechtshormone dazu: Bei Jungen ist das vor allem Testosteron, bei Mädchen Östrogen. Doch anders als häufig ange-

**STRESS-VENTIL**

**Nebennieren**

Wenn wir angespannt sind, werden in den Nebennieren die sogenannten Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin gebildet. Der Puls geht nach oben, Blutdruck und Konzentration steigen kurzzeitig an. Auch Cortisol zählt zu den Stresshormonen. Es sorgt dafür, dass wir morgens aufstehen und dauerhaft mit genügend Energie versorgt werden. Bei dauerhaftem Stress können sich diese Hormone allerdings auch negativ auf das Immunsystem, den Körper sowie die Psyche auswirken.

nommen, spielen Östrogen und Testosteron sowohl im weiblichen als auch im männlichen Körper eine Rolle. Es ist die Menge, die den Unterschied ausmacht.

Auch bei Männern halten Östrogene die Knochen stabil und schützen die Blutgefäße. Testosteron steigert bei Frauen den Muskelaufbau und das sexuelle Verlangen. Zu viel davon kann dagegen zu einer verstärkten Behaarung im Gesicht und am Körper oder einer schweren Akne führen. Wie viel Testosteron und Östrogen der Körper genau produziert, ist von Person zu Person unterschiedlich und lässt sich nicht beziffern.

**EIN AUSGEWOGENES LEBEN IST DIE BESTE MEDIZIN**

Wichtig dabei ist: „Die Hormone an sich verändern sich im Lauf des Lebens nicht“, erklärt Prof. Dr. Helmut Schatz. „Die ausgeschüttete Menge und der >

**MENSCHEN IM HANDWERK FÜHLEN SICH GESÜNDER**

Was können Arbeitgebende tun, um den Hormonkreislauf ihrer Mitarbeitenden zu berücksichtigen und gesund zu halten?



Handwerkerinnen und Handwerker haben offenbar besonders gute Karten: Menschen, die im Handwerk arbeiten, fühlen sich gesünder. 85 Prozent der Befragten schätzen in unserer neuen Studie „So gesund ist das Handwerk“ ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut ein. Das sind 15 Prozentpunkte mehr als im Durchschnitt.

„Das liegt daran, dass sie ihre Arbeit als sinnstiftend und erfüllend erleben. Dieses Selbstbild stärkt das Wohlbefinden – und wirkt sich so positiv auf die Einschätzung der Gesundheit aus“, erklärt Frank Klingler, Fachbereichsleiter Prävention bei der IKK classic. Im Handwerk finden die Menschen vieles, was sie glücklich macht: Zusammenhalt, Tatkraft, Stolz,

eine familiäre Atmosphäre und Bewegung an der frischen Luft. Alles Faktoren, die auch für einen gesunden und ausgeglichenen Hormonhaushalt eine wichtige Rolle spielen.

Vom Auszubildenden bis zur Führungskraft: Ein Team setzt sich aus Menschen in unterschiedlichen Lebens- und hormonellen Phasen zusammen. Was können Arbeitgebende diesbezüglich beachten? „Das Ziel sollte sein, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem sich alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wohlfühlen“, sagt Dr. med. Daniela Bach in unserer Podcast-Folge zu Frauen- und Männergesundheit von „Alles geregelt“. Dann können sie sich entfalten und ihre beste Leistung erbringen.



Sie wollen die Gesundheit Ihrer Angestellten bestmöglich unterstützen? Unsere Kolleginnen und Kollegen beraten Sie gerne: [ikk-classic.de/gm-bgm](http://ikk-classic.de/gm-bgm)

**5 Tipps für Firmeninhaber und Firmeninhaberinnen**

**1. Rückzugsräume**

Schaffen Sie einen ruhigen Raum, in den sich die Angestellten zurückziehen können, wenn sie sich unwohl fühlen oder eine Pause brauchen.

**2. Die richtige Kleidung**

Arbeitskleidung sollte gut sitzen, schützen und atmungsaktiv sein. Achten Sie darauf, allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die passende Ausstattung zur Verfügung zu stellen – inklusive Wechselkleidung.

**3. Ernährung**

Zuckerhaltige Snacks und Getränke können Insulinspitzen auslösen und hormonelle Schwankungen verstärken. Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitenden Zugriff auf Wasser, ungesüßte Tees oder kleine Snacks wie Nüsse, die Energie liefern, ohne den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht zu bringen.

**4. Stress regulieren**

Regelmäßige Pausen und aktive Erholungsphasen helfen, Stresshormone wie Cortisol zu senken. Das schützt langfristig die Gesundheit – körperlich wie mental.

**5. Aufklärung**

Sprechen Sie offen über gesundheitliche Themen – auch über hormonelle Veränderungen. Schulungen, Infoangebote oder Gesprächsformate im Team können helfen, mehr Verständnis füreinander zu schaffen.

## LUSTZENTRUM

In den Sexualorganen (Eierstöcke und Hoden) werden die Sexualhormone gebildet.

Am bekanntesten sind Testosteron und Östrogen. Sie regulieren das sexuelle Verlangen. Ab der Pubertät steigt der Hormonspiegel stark an. Testosteron sorgt dafür, dass Körperhaare und Muskeln wachsen, die Stimme tiefer wird und die Spermienproduktion startet. Östrogen fördert dagegen die Ausbildung von Hüften und Brüsten – und beginnt, den Zyklus zu regulieren. In den Wechseljahren lässt die Östrogenproduktion nach. Ebenso wie die Stimmung schwankt bei Frauen im Lauf des Lebens auch der Zyklus, irgendwann bleibt er gänzlich aus. Dennoch können auch im höheren Alter Sexualität und Lust noch erfüllend sein. Wer einen guten Lebensstil pflegt, kann sich länger jung fühlen.

Rhythmus verändern sich.“ Was gleichzeitig auch bedeutet: Bis zu einem gewissen Punkt können wir den Hormonhaushalt mit unserer Lebensweise beeinflussen. Die beste Voraussetzung dafür ist „ein ausgewogener Lebensstil“, erklärt der Experte. Genau wie in vielen anderen Bereichen gebe es auch hier sehr viele Tipps, Tricks und Empfehlungen. Mit ausreichend Schlaf und Bewegung sowie einer gesunden Ernährung sei jedoch schon sehr viel gewonnen. „Starkes Übergewicht wirkt sich dagegen unter anderem sehr schlecht auf die Hormongesundheit aus.“ Das gilt auch für den Konsum von Alkohol oder Drogen.

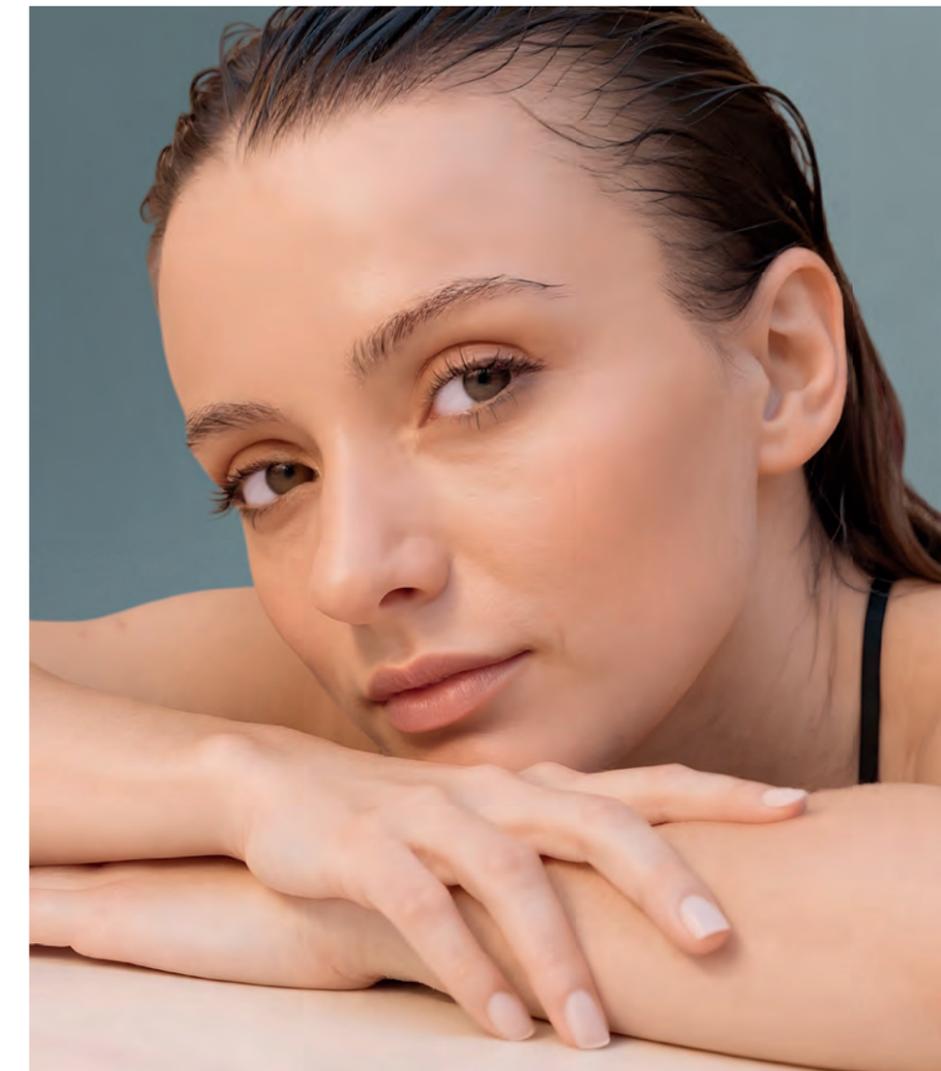
### HORMONELLE STÖRUNGEN LASSEN SICH GUT BEHANDELN

Wahr ist jedoch auch: Dass im Lauf des Lebens bei diesen komplexen Zusammenhängen etwas aus dem Gleichgewicht geraten kann, gehört ebenfalls dazu. Das kann entweder temporär oder im Rahmen einer Erkrankung sein. „Aber verrückt spielen die Hormone trotzdem nie“, betont der Experte. Auch nicht, wenn es bei der Produktion oder Übertragung zu Ausfällen, Problemen oder Unstimmigkeiten kommt. „Meist sind es einzelne Hormone, die davon betroffen sind“, erklärt der Mediziner. Die bekanntesten Beispiele dafür sind der Typ-2-Diabetes, bei dem die Bauchspeicheldrüse irgendwann nicht mehr ausreichend Insulin produzieren kann, um den Blutzucker zu regulieren, oder eine Über- bzw. Unterfunktion der Schilddrüse, bei denen der Stoffwechsel des Körpers geschädigt ist. Ein Totalausfall ist dagegen eher selten. Deshalb sind die allermeisten Probleme mit medizinischer Hilfe inzwischen sehr gut in den Griff zu bekommen.

Das Zusammenspiel der Veranlagung und des Lebensstils mit all seinen Einflüssen funktioniert wie bei einem Kartenspiel, sagt Prof. Dr. Helmut Schatz: „Ein guter Spieler kann mit einem schlechten Blatt trotzdem gegen einen schlechten Spieler mit einem guten Blatt gewinnen.“ Die Voraussetzung dafür ist, seine Karten zu kennen, das Spiel lesen zu können und sie dann bestmöglich einzusetzen. <

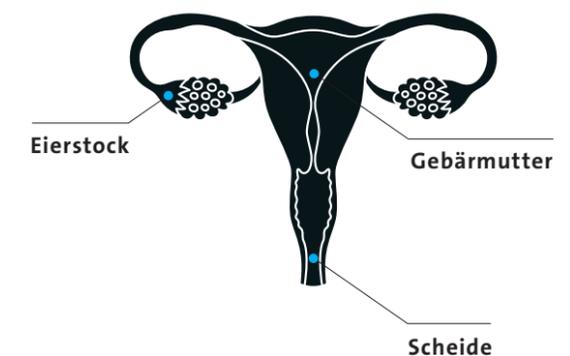


Sie wollen Ihre Hormongesundheit in die Hand nehmen? Wir helfen Ihnen: [ikk-classic.de/gm-kurse](http://ikk-classic.de/gm-kurse)



### FAKTEN

**Auch für die Hormone gilt: Ausreichend Schlaf, Bewegung und eine gesunde Ernährung sind oft die beste Medizin.**



Durch das Follikel-stimulierende Hormon (FSH) reift jeden Monat eine Eizelle heran.

# DAS GESCHENK DES LEBENS

Ein unscheinbarer Insektenstich führt Hubert Knicker auf eine lebensverändernde Reise. Von der Diagnose einer Herzmuskelentzündung bis zur Herztransplantation erzählt er von Verzweiflung, neuem Lebensmut und der Notwendigkeit, sich mit dem Thema Organspende auseinanderzusetzen.



# A

Alles begann mit einem unscheinbaren Insektenstich. Hubert Knicker war mit seiner Frau im Sommerurlaub. Der Stich entzündete sich. Harmlos, dachte Knicker, der damals, 1995, als Krankenpfleger in einem Krankenhaus arbeitete. Einen Arztbesuch, eine Behandlung mit entzündungshemmenden Salben und eine vierwöchige Krankschreibung später war sich der damals 37-Jährige sicher: Das Kapitel ist abgeschlossen. Ein Trugschluss, wie sich herausstellen sollte. Es war der Beginn einer langen Leidens- und Krankengeschichte.

Fieberschübe und Rückenschmerzen wurden wochenlang zu seinen ständigen Begleitern. Auf die Idee, dass es etwas mit dem Stich zu tun haben könnte, kam Hubert Knicker, der bis dato nie gesundheitliche Probleme gehabt hatte, nicht. Doch die Virusinfektion hatte sich zu einer schweren Herzmuskelentzündung entwickelt. Einige Monate später musste er während des Nachtdiensts Blut ins Labor bringen. Beim Treppensteigen geriet er plötzlich in Atemnot. „Ich musste auf halber Strecke stehen bleiben“, erinnert er sich. Der Hausarzt überwies ihn zu einem Kardiologen, der stellte fest, dass sich Wasser im Lungenzwischenraum befand. Knicker musste weiter ins Krankenhaus.

Auf der Intensivstation wurden mehrere Untersuchungen gemacht – mit einer erschütternden Diagnose: Die Herzleistung lag nur noch bei 30 Prozent.

## EIN NEUES HERZ? KOMMT NICHT INFRAGE

Die Ärzte teilten seiner Frau mit, dass ihr Mann nur eine geringe Überlebenschance hätte. Sie könne froh sein, wenn sie ihn wieder lebend mit nach Hause nehmen könne. Und er selbst solle sich mit dem Gedanken an ein Spenderherz anfreunden. Seine Zeit als Krankenpfleger war damit vorbei. Doch er überlebte und kam in eine Rehaklinik. Eine Sozialarbeiterin stellte ihm einen Rentenantrag aus. Noch im selben Jahr kam der Bescheid per Post: Knicker war nun offiziell Erwerbsunfähigkeitsrentner.

„Zu diesem Zeitpunkt war Organspende überhaupt kein Thema für mich“, erzählt er. Ein fremdes Herz in sich zu tragen, konnte er sich nicht vorstellen. Das kam für ihn nicht infrage. Er ging regelmäßig zum Kardiologen und sein Leben war trotz der massiven Einschränkungen einige Jahre lang „einigermaßen erträglich“. Bis er eines Tages vom Aufsitzrasenmäher fiel. Er robbte in die Wohnung. Seine Frau rief geistesgegenwärtig den Notarzt. Die Lage war ernst, sehr ernst. Er lag im Herzkammerflimmern, ein plötzlicher Herztod. Auf dem Weg zur Intensivstation wurde er vom Notarzt mehrfach defibrilliert. Einige Tage später wurde er ins Herzzentrum Bad Oeynhausen verlegt, wo ihm ein Defibrillator implantiert wurde.

Der Defibrillator war in der Folgezeit seine Lebensversicherung. Aber seine Herzleistung verschlechterte sich weiter – bis sie nur noch bei 15 Prozent lag. Die Treppen im Haus wurden ein nahezu unüberwindbares Hindernis. Eines Nachts gab der Defibrillator acht Elektroschocks in Folge ab. Der Notarzt brachte ihn wieder ins Herzzentrum in Bad Oeynhausen. „Ich hatte damals nur zwei Chancen: entweder sterben oder ein Leben mit einem Herzunterstützungssystem, auch Kunstherz genannt“, erinnert sich Knicker.

Die Silberhochzeit mit seiner Frau stand an und auch sein Sohn wollte heiraten. Diese beiden Ereignisse gaben ihm die

Kraft, sich für den Eingriff zu entscheiden: „Ich wollte die Familienfeste noch miterleben“, sagt er. Im Mai 2008 erhielt er sein Herzunterstützungssystem und wurde gleichzeitig ins Register der Organvermittlung Eurotransplant aufgenommen und erst einmal auf die Warteliste gesetzt.

## VIELE GEBETE UND EIN VERSPRECHEN

Zunächst lebte Knicker mit dem Unterstützungssystem. „Es war eine gute Zeit“, sagt er. Er schöpfte neue Hoffnung und bekam eine gewisse Normalität zurück. „Es war, als ob ich eine zweite Chance bekam. Die wollte ich nutzen.“ Gleichzeitig war klar, dass das Kunstherz nicht ewig halten würde. Nach zwei Jahren musste er nach einem mechanischen Defekt an seinem Kunstherz wieder ins Herzzentrum. Es wurde ernst: Er wurde auf den Status High Urgent (HU) hochgestuft. Das bedeutete auch, dass Knicker stationär behandelt werden musste, bis ein Spenderherz gefunden war.

Die Zeit im Herzzentrum war geprägt von Unsicherheit und der ständigen Frage, ob und wann er ein passendes Herz bekommen würde. Von den sieben anderen Patienten, die auf ein Spenderherz warteten, verstarben vier. „Ich habe oft gebetet und gesagt: Lieber Gott, bitte vergiss mich nicht“, sagt er – und fasste einen Entschluss: „Wenn ich ein neues Herz



bekomme, setze ich mich für Organspende ein.“ Der erlösende Anruf kam am 24. Juli 2010. Ein Spenderherz war da. „Ich kann mich nur noch daran erinnern, dass ich in den OP geschoben wurde“, sagt er. Die Transplantation dauerte elf Stunden. Als Hubert Knicker wieder aufwachte, hatte er ein neues Herz. „Es war, als ob die Zeit stehen bleibt. Ich wusste, dass sich mein Leben für immer verändern würde.“

Nach der Entlassung sollte er direkt eine Rehamassnahme besuchen. Aber Knicker konnte keine weißen Kittel mehr sehen. Er bat den Oberarzt, dies zu berücksichtigen – und wollte stattdessen mit seiner Frau zur Erholung an die Ostsee fahren. Die frische Luft und das Meer gaben ihm Kraft. „Es schien, als würde die Natur mir helfen, meine innere Ruhe wiederzufinden.“

Seit 15 Jahren lebt der inzwischen 67-Jährige nun mit seinem neuen Herz. Wer der lebensrettende Spender war, weiß Hubert Knicker bis heute nicht. Eines weiß er dafür ganz sicher: „Ich bin dankbar für das neue Leben, das mir geschenkt wurde“, sagt er. Deshalb hat er auch sein Versprechen gehalten: Er setzt sich für das Thema Organspende ein. Dafür besucht er Schulen oder Vereine, erzählt seine Geschichte, ehrlich und ungeschönt, zeigt sein altes Kunstherz. „Ich möchte, dass sich die Menschen mit dem Thema befassen, egal ob sie sich dafür oder dagegen entscheiden.“

## HELDEN GESUCHT

Organ Spenden können Leben retten



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

### EINE LANGE WARTELISTE

In Deutschland warten 8.500 Menschen aktuell auf ein passendes Spenderorgan. Etwa 350.000 haben sich ins digitale Organspende-Register eingetragen.

### SCHON ENTSCHEIDEN?

Sie wollen sich als Organspender registrieren? Das geht ganz leicht: Über die IKK classic ePA-App können Sie Ihre Erklärung im zentralen Organspende-Register hinterlegen.

### EIN MANN, EINE MISSION

Hubert Knicker hat sein Wort gehalten: Er setzt sich bundesweit für das Thema Organspende ein. Seine Geschichte gibt es unter anderem auch als Comic.

## WUSSTEN SIE, DASS ...

### Vorstandsvergütung IKK classic 2024

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 rund 15 Milliarden Euro die Nummer zehn unter den gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland und die größte Innungskrankenkasse.

Funktion <sup>1</sup>	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung <sup>4</sup>
	Grundvergütung (gezahlter Jahresbetrag)	Variable Bestandteile <sup>2</sup> (gezahlter Jahresbetrag)	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten (jährlich aufzuwendender Betrag)	Zuschuss zur privaten Versorgung (jährlich aufzuwendender Betrag)	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung <sup>3</sup> (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 01.01.2024–31.12.2024	247.200 €	18.468 €	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen 71.601 €	–	4.746 €	–	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen (B 11)	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen (B 11)	342.015 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender 01.01.2024–31.12.2024	242.050 €	18.083 €	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	299.916 €

### Vorstandsvergütung des GKV-Spitzenverbands 2024

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 74 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 <sup>4</sup>
	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 €	–	47.856 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	309.856 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender bis 30.06.2024	127.000 €	–	34.889 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	161.889 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender ab 01.07.2024	127.000 €	–	14.940 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	141.940 €
Mitglied des Vorstandes bis 30.06.2024*	125.000 €	–	14.633 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	139.633 €

<sup>1</sup> Vorstand/Vorständin, Vorstandsvorsitzende/r, Mitglied des Vorstandes

<sup>2</sup> Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

<sup>3</sup> Bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

<sup>4</sup> Summe aller Vergütungsbestandteile

\* ab 01.07.2024 vakant

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 2025.

## IMPRESSUM

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

**VERANTWORTLICH** Andrea Ackermann (V.i.S.d.P.), Christina Ehren

**VERLAG** C3 Creative Code and Content GmbH, Gotzinger Str. 19, 81371 München, www.c3.co

**REDAKTION** Johanna Arnold, Mareike Borkowski, Matthias Kohlmaier, Kevin Schuon

**DESIGN & BILD** Andrea Appenzeller, Emely Börner, Michael Helble, Nicola van der Mee

**PROJEKTMANAGEMENT & PRODUKTION** Marlene Freiberger, Susan Sablowski

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

**LITHO** RTK & SRS mediagroup GmbH, Franckensteinstraße 18, 77749 Hohenberg

**FRAGEN AN** magazine@ikk-classic.de © 2025 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 Gesundheitsförderung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten (§§ 13ff. SGB) veröffentlicht.

**BILDNACHWEISE** Cover: Getty Images 5. 2 Fotos: Anna Schroll, Getty Images 5. 3 Illustration: Emely Börner/C3 5. 4–5 Fotos: Getty Images (2), Shutterstock 5. 6–15 Fotos: Stocky (2), Getty Images (4), Shutterstock, PR, Freepik; Illustrationen: Shutterstock 5. 16–17 Foto: Kolja Matzke/I. A. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) 5. 19 Fotos: IKK classic; Illustration: Freepik 5. 20 Illustrationen: Liam Cobb



## FÜRS LEBEN



Unser Coming-of-Age-Podcast „Erwachsen werden? Lass machen.“ hat zur sechsten Staffel ein neues Gesicht bekommen! Ab diesem Jahr redet Psychologin Urooba zusammen mit Moderator Marco über alles, was junge Leute zwischen 15 und 25 Jahren bewegt. Auch wer älter ist, kann bei Themen wie „Schlafstörungen“ oder „Stressbewältigung“ etwas lernen – oder Tipps weitergeben. Jetzt auch als Video-Podcast: Rein-schauen lohnt sich.



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



# PODCAST FÜR ALLE

## FÜRS GESCHÄFT



Wie funktioniert „New Work“ im Handwerk? Was ist bei Arbeit im Ruhestand zu beachten? Alles Fragen, die sich Unternehmerinnen und Unternehmer stellen. Antworten und Ratschläge zu diesen Themen und mehr hören Sie in der zweiten Staffel des Firmenkunden-Podcasts „Alles geregelt.“. Unser Moderator Kay Holm gibt gemeinsam mit seinen Gästen wertvolle Tipps aus dem Arbeitsalltag. Und: „Alles geregelt.“ ist jetzt auch ein Video-Podcast.



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

## SAUERTEIGBROT: NUR LECKER ODER GESUND?



Glaubt man dem Internet, scheint gerade jeder einen Sauerteig-Starter im Kühl-schrank zu pflegen. Warum ist Sauerteig so im Trend? Im Vergleich zu anderen Brotsorten ist er in der Tat besser für unseren Körper. Dafür sind unter anderem die Millionen guter Bakterien verantwortlich, die sich in diesem Teig bilden. Bäckerin Lea erklärt in unserem Video, warum Sauerteig leichter bekömmlich ist, uns besser mit Mineralstoffen versorgt und länger frisch bleibt. Schauen Sie rein:



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



## WAS HILFT BEI HAARAUFSALL?

Wenn das Haupthaar lichter wird, ist die Verzweigung oft groß – genau wie das Angebot an Hilfsmitteln. Aber können Koffeinschampoo & Co. wirklich den Haarausfall stoppen oder sogar rückgängig machen?

Auf unserem Instagram-Kanal haben wir uns des Themas angenommen – und es von mehreren Seiten beleuchtet. Koffeinschampoo kann zum Beispiel durchaus kurzfristig die Haarwurzel stimulieren. Aber: Kein Shampoo der Welt kann genetisch bedingten Haarausfall stoppen. Noch mehr Aufklärung zu Mythen rund um den Haarausfall gibt es in unserem Instagram-Post – einfach dem Link folgen.



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

ZU GUTER LETZT

# DIESMAL SCHAFF ICH'S

Dennis raucht schon seit der Schulzeit. Doch er fühlt sich nicht mehr gut damit und möchte von den Zigaretten loskommen.

„Mensch, Dennis, mach doch mal den Glimmstängel aus!“



Wenn er nur wüsste, wie ... Nikotinkaugummi schmecken ihm nicht. Die Nikotinpflaster vergisst er ständig.



Zum Glück hat seine Kollegin Jenni einen Rat.

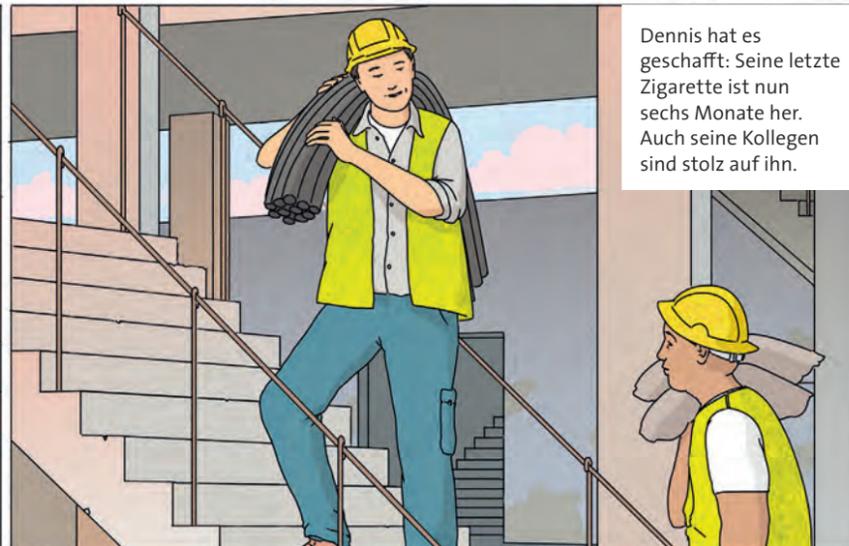
„Ich hab einen guten Tipp für dich. Das hat mir auch geholfen.“



Dennis schaut sich die Nichtraucherseminare der IKK classic an. Alle sind für IKK classic Versicherte kostenlos, online und manche sogar als App verfügbar.



Dennis hat es geschafft: Seine letzte Zigarette ist nun sechs Monate her. Auch seine Kollegen sind stolz auf ihn.



Sie wollen mit dem Rauchen aufhören?  
Wir unterstützen Sie dabei:  
[ikk-classic.de/jgm-rauchen](http://ikk-classic.de/jgm-rauchen)





















# GOLDENE ZEITEN

A vibrant, stylized illustration of autumn produce. In the foreground, there are clusters of purple grapes, a large green cabbage, a head of dark green broccoli, a small brown mushroom, and a slice of red onion. The background features large, warm-toned circles in shades of orange and red, and a vertical pink stripe.

**BUNT & VIELFÄLTIG** Im Herbst sinken zwar die Temperaturen, aber das Angebot an saisonalem Gemüse und Obst, das über die warmen Sommermonate reifen konnte, ist bunt und vielfältig: Der Herbst schenkt uns eine Vielzahl an leckeren und gesunden Schätzen.

GOLDENE  
ZEITEN



**ROTE-BETE-SMOOTHIE** 1 Banane,  
1 Apfel, 200 g Rote Bete in den  
Mixer geben. Nach Geschmack mit  
Wasser, Milch oder Orangensaft  
aufgießen und cremig pürieren.

A stylized illustration of a man with a black beard and hair, wearing a teal shirt. He is holding a silver fork with a golden-brown, triangular fried slice of kohlrabi. The background is a green grid pattern.

**GOLDENE  
ZEITEN**

**KOHLRABI-SCHNITZEL** Leckere Alternative zum Schweineschnitzel. Kohlrabi in 1 cm dicke Scheiben schneiden und für etwa 8 Minuten in einem Kochtopf vorgaren. Abtupfen und mit Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbröseln panieren. In reichlich Öl anbraten.

# GOLDENE ZEITEN

An illustration of a hand holding a blue tray with a glass of Hagebuttenschaum topped with three chestnuts. The background is a large orange circle.

## GLASIERTE MARONEN AUF HAGEBUTTENSCHAUM

6 Esskastanien (Maronen) schälen und halbieren. In einer Pfanne mit 1 TL Butter und 1 TL Zucker leicht karamellisieren. 100 g Sahne leicht anschlagen, mit 150 g Naturjoghurt sowie 2 EL Hagebuttenschaum vermischen. Hagebuttenschaum in zwei gekühlte Gläser geben, die glasierten Maronen darauf verteilen und mit Kakaopulver bestäuben.