

GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic

GUTE NACHRICHTEN

IHR BEITRAGS-
SATZ BLEIBT
STABIL!

SCHWERPUNKT

Gesünder länger leben

Der „Longevity“-Trend fragt nicht nur, wie wir möglichst alt werden können. Sondern vor allem, wie wir möglichst vital, lebensfroh und gesund ein hohes Alter erreichen. Wir geben Antworten.

SCHMERZFREI OHNE RISIKO?

Viele Schmerzmittel gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Doch ist ihre Einnahme damit unbedenklich? Unsere Expertin verrät es.

FASTEN MAL ANDERS

Auf diese Weisen kann Verzicht im Alltag zum echten Gewinn werden.

INHALTSVERZEICHNIS

- 3 Tipps & Trends
4 Von uns für Sie

6 **SCHWERPUNKT****WIE WIR GESÜNDER
UND LÄNGER LEBEN**

Nicht nur älter, sondern gesünder, aktiver und erfüllter alt werden – das ist das Ziel des Trends „Longevity“. Doch wie kann das funktionieren? Wir verraten es.

- 16 Rezeptfreie Schmerzmittel richtig anwenden
18 Wussten Sie, dass ...
20 Zu guter Letzt



LÄNGER LEBEN – UND DABEI GESUND BLEIBEN

Älterwerden eröffnet neue Perspektiven – und wir können heute die Weichen stellen, wie wir morgen leben möchten.



FRANK HIPPLER
Vorstandsvorsitzender
der IKK classic

Wie möchten wir älter werden? Mit Einschränkungen, Schmerzen und Unsicherheit oder mit Energie, Beweglichkeit und Freude? Im Schwerpunkt dieser Ausgabe von **Gesund.Machen.** geht es um die Kunst, nicht nur lange, sondern gut zu leben. „Longevity“ lautet das Stichwort: ein aktives,

bewusstes Älterwerden, das Lebenszeit in Lebensqualität verwandelt.

Dazu gehört, Körper und Geist in Balance zu halten – mit **Bewegung, guter Ernährung, bewussten Pausen** und **geistiger Vitalität**. Wer Neues ausprobier, Sprachen lernt, Rätsel löst und soziale Kontakte pflegt, bleibt mental fit und ausgeglichen. Wir zeigen, wie Sie Ihre Gesundheit **Tag für Tag und Schritt für Schritt** aktiv unterstützen können.

Auch digital sind wir an Ihrer Seite. Mit der **GesundheitsID** erhalten Sie sicheren Zugang zu Ihrer **elektronischen Patientenakte (ePA)** und behalten Ihre Gesundheitsdaten jederzeit im Blick. Das **GesundheitsCockpit (GeCo)** in unserer

IKK classic-App ergänzt dieses Angebot und sorgt für mehr Überblick, Selbstbestimmung und digitale Unterstützung im Alltag.

Mit **recovita plus** bieten wir Ihnen ein innovatives telemedizinisches Rückencoaching, das Sie individuell begleitet und zu mehr Beweglichkeit und Lebensfreude führt.

Darüber hinaus finden Sie in dieser Ausgabe **aktuelle Trends** zum modernen Fasten, Wissenswertes zu Antibiotika-Resistenzen, Gesundheitstipps für den Alltag und starke Geschichten aus dem Handwerk.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und viele gute Impulse für ein langes, gesundes Leben voller Lebensfreude!

Frank Hippler,
Vorstandsvorsitzender
der IKK classic



FASTEN MAL ANDERS: KLEINE AUSZEITEN FÜR KÖRPER UND SEELE

Fasten muss nicht immer etwas mit Essen zu tun haben. Auch im Alltag kann Verzicht guttun, um Kraft zu schöpfen und den eigenen Fokus neu auszurichten.



Fasten kann ein wichtiger Impulsgeber für Körper, Geist und Willenskraft sein. Wir stellen Ihnen drei Beispiele vor: ikk-classic.de/gm-fasten

Zum Beispiel mit dem **Ja-Sagen-Fasten**: Wer ständig allem zustimmt, übergeht oft die eigenen Bedürfnisse. Beim Ja-Sagen-Fasten handelt es sich darum, eigene Grenzen besser wahrzunehmen. Es kann entlastend sein, bewusst „Nein“ zu sagen und regelmäßige Auszeiten für sich selbst einzuplanen.

Beim **Schlechte-Nachrichten-Fasten** geht es nicht darum, die Welt auszublenden, sondern darum, dafür zu sorgen, dass die ständig verfügbare Informationsflut nicht zur Belastung wird. Stattdessen lohnt es sich, den Blick gezielt auf Positives zu lenken – etwa auf gemeinsame Zeit mit der Familie, kreative Aktivitäten oder die tägliche Dankbarkeit für das, was gut läuft.

Auch das **Sitzen-Fasten** ist eine Wohltat. Fast alle Menschen verbringen zu viel Zeit im Sitzen. Das gilt nicht nur für Menschen mit Bürojob. Wer im Beruf körperlich aktiv ist, sollte dennoch auf Ausgleich achten: ein Spaziergang zum Feierabend, Dehnübungen für Rücken und Gelenke oder ein entspannter Besuch in der Sauna.

Und schließlich: **Bildschirm-Fasten**. Der bewusste Verzicht auf Bildschirmzeit schafft Raum für Aktivitäten, die den Kopf frei machen und den Alltag bereichern. Statt abends passiv vor dem Bildschirm zu sitzen, bieten sich praktische Alternativen an, die für sinnstiftende Abwechslung sorgen: zum Beispiel gemeinsam kochen oder grillen, im Verein mit anpacken oder ehrenamtlich tätig werden.

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

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

EIN STARKER RÜCKEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Mit individuell angepasster Betreuung hilft „recovita plus“ gegen Rückenschmerzen

Stress, Bewegungsmangel und Belastung sind für viele der Grund, warum der Rücken irgendwann nicht mehr mitmacht. Das neue Programm „recovita plus“ kann Sie auf dem Weg zur Besserung begleiten.

Rund jeder vierte Deutsche sucht jährlich ärztliche Hilfe wegen Rückenschmerzen. Die Gründe sind vielfältig. Manche leiden unter ihrem Schreibtischjob, andere unter täglicher körperlicher Belastung und bei einigen ist sogar Stress der Auslöser. Ärztlicher Rat ist hier natürlich das A und O. Doch mit „recovita plus“, dem digitalen Gesundheitsprogramm der IKK classic in Kooperation mit der Veovita Gesundheit GmbH, erhalten Sie als Versicherte individuell auf Sie zugeschnittene Unterstützung, um die Beschwerden gezielt und zügig zu lindern. Los geht es mit einem persönlichen Gespräch, in dem Ihr Weg zur Besserung geplant wird. Danach entwickelt Ihr persönlicher Rückenspezialist in Verbindung mit dem digitalen Versorgungsprogramm „relevis“ eine Strategie zur Schmerzbewältigung. Dazu gehören neben regelmäßigen Expertengesprächen maßgeschneiderte Übungen

und Tipps zur Schmerzprävention und Stressbewältigung. Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr behandelnder Arzt ist natürlich mit eingebunden, damit Sie optimal versorgt sind. Die Vorteile des Programms: Es gibt keine Wartezeiten, alles ist individuell auf die Patientin oder den Patienten abgestimmt, es hat keinerlei Auswirkungen auf Versicherungsleistungen oder Beiträge. Und vor allem: Für Versicherte der IKK classic ist die Teilnahme an „recovita plus“ kostenfrei. Sie haben Fragen zur Teilnahme? Rufen Sie uns gerne an (Tel.: 0251 2853 323030) oder schreiben Sie uns eine E-Mail an case-management@ikk-classic.de



Mehr zum Programm:
[ikk-classic.de/gm-recovita-plus](https://www.ikk-classic.de/gm-recovita-plus)

GUTE NACHRICHTEN

Profitieren Sie nicht nur von neuen Leistungen, auch **IHR BEITRAGS-SATZ BLEIBT STABIL!**

Mit der ePA haben Sie den Überblick

Medikation, Blutwerte, Befunde – in der elektronischen Patientenakte (ePA) ist alles Wichtige rund um Ihre Gesundheit erfasst. Das hat viele Vorteile.

Egal ob Sie den Befundbericht Ihres letzten Arztbesuchs oder die von Ihnen in Anspruch genommenen ärztlichen Leistungen anschauen möchten – all das liegt Ihnen in Ihrer ePA direkt vor. So können Sie sich jederzeit einen Überblick über Ihre eigenen Gesundheitsdaten verschaffen. Seit dem 1. Oktober 2025 sind zudem alle zugriffsberechtigten Leistungserbringenden verpflichtet, die ePA zu nutzen. Das ist gut so, denn ob Hausärztin, Facharzt oder im Krankenhaus – Ihre persönlichen Gesundheitsdaten liegen Zugriffsberechtigten bei

Bedarf sofort vor. Das bedeutet: schnellere Diagnosen, Vermeidung von Doppeluntersuchungen und eine optimale Behandlung. Mit der IKK classic ePA-App können Sie Ihre Patientenakte bequem und von überall ganz einfach über Ihr Smartphone verwalten.

Zur Nutzung der IKK classic ePA-App benötigen Sie eine GesundheitsID. Jetzt in der App registrieren, identifizieren und los geht's! Mit der GesundheitsID sind Sie gleichzeitig für weitere digitale Angebote der IKK classic startklar.

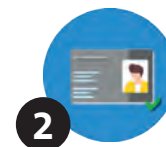


Alle Informationen zur ePA der IKK classic finden Sie unter:
[ikk-classic.de/gm-epa](https://www.ikk-classic.de/gm-epa)

In vier Schritten zur ePA



1. Laden Sie die IKK classic ePA-App aus dem App Store Ihres Smartphones (Android, iOS) herunter und installieren Sie diese.



2. Dann registrieren und identifizieren. Entweder über das Postident-Verfahren, mit der eID Ihres Personalausweises oder im IKK Servicecenter.



3. Sie erhalten per Post die PIN für Ihre Gesundheitskarte. Damit können Sie den Zugang freischalten.



4. Sie entscheiden, welche medizinischen Daten durch Sie oder Ihre Arztpraxis hinzugefügt werden.

Bewerten Sie uns: Ihre Meinung zählt!

Ihre Zufriedenheit ist unser Antrieb – und Ihr Feedback hilft uns, noch besser zu werden.

Ob Lob, Kritik oder Verbesserungsvorschläge: Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit der IKK classic zum Beispiel auf der Online-Bewertungsplattform „Trustpilot“. So können auch andere Versicherte sehen, was Sie an unserem Service schätzen – und wir erfahren, wo wir uns weiterentwickeln können. Ihre Stimme macht den Unterschied – für uns und für alle, die sich für eine starke Gemeinschaft in der Gesundheitsversorgung entscheiden.



Hier geht's direkt zur Bewertung:
[ikk-classic.de/gm-bewerten](https://www.ikk-classic.de/gm-bewerten)



Wer gut plant, kann entspannt bleiben

Unser Alltag ist oftmals turbulent – umso wichtiger ist es, die eigene Gesundheit gut organisiert im Blick zu behalten. Dabei unterstützt Sie das GesundheitsCockpit: Ihr persönlicher Gesundheitsplaner in der IKK classic-App.

Wann steht der nächste Vorsorgetermin an? Ist mein Impfstatus aktuell – auch im Hinblick auf geplante Reisen – oder sollte etwas aufgefrischt werden? Welches Medikament muss ich wann einnehmen? Damit Sie Ihre Gesundheit stets im Blick behalten und optimal organisieren können, gibt es das GesundheitsCockpit in der IKK classic-App. Es erinnert Sie im Alltag zuverlässig an Arzttermine, die Einnahme Ihrer Medikamente und vieles mehr. Das Modul eAU-Quittung informiert Sie in Echtzeit über den Eingang einer neuen elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung – und zeigt Ihnen, ob die IKK classic und Ihr Arbeitgeber diese abgerufen haben. **Unser Tipp:** Für noch mehr Überblick können Sie im Cockpit allgemeine Gesundheitsdaten wie Vorerkrankungen oder Allergien erfassen.



Mehr zum GesundheitsCockpit:
[ikk-classic.de/gm-cockpit](https://www.ikk-classic.de/gm-cockpit)

“
**ES GEHT NICHT
DARUM, WIE,
SONDERN WIE GUT
WIR ALT WERDEN.**
”

Dr. Ingo Froböse, Professor an
der Deutschen Sporthochschule Köln

DER NEUE TREND: LONGEVITY

Immer häufiger liest und hört man derzeit von „Longevity“. Doch was ist damit eigentlich gemeint? Wörtlich aus dem Englischen übersetzt, heißt es Langlebigkeit. Dabei ist es mehr als ein Modewort. Es bedeutet nicht nur, die Lebensspanne zu verlängern, sondern vor allem die Gesundheitsspanne – also die Jahre, in denen wir körperlich und geistig fit sind. Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle: Biologie, Ernährung, Bewegung, Schlaf, Regeneration, aber auch soziale Beziehungen und Umweltbedingungen. Longevity ist somit kein Wundermittel, sondern ein ganzheitliches Konzept, das Lebensstil, Forschung und Gesellschaft verbindet.

TREND: LÄNGER LEBEN – UND DABEI GESUND BLEIBEN

✍️ TEXTE: BEATRICE BARNWELL

Nicht einfach älter, sondern gesünder, aktiver und erfüllter alt werden – das ist das Ziel des neuen Langlebigkeits-Trends, auch Longevity genannt. Wer auf Bewegung, Ernährung und soziale Nähe setzt, kann selbst viel tun, um die eigene Lebenszeit bestmöglich zu genießen.

S

Seit jeher träumt der Mensch davon, das Altern aufzuhalten. Was einst als Mythos vom Jungbrunnen galt, ist heute ein Thema ernsthafter Wissenschaft: Wie lässt sich das Leben verlängern – und vor allem gesünder gestalten?

Statt in sagenumwobenen Quellen sucht man die Antworten inzwischen in unseren Zellkernen und unserem individuellen Lebensstil. Hier beginnt das Zeitalter der Longevity-Forschung – jener neuen Medizin, die nicht nur das Leben verlängern, sondern auch die Jugend der Zellen bewahren will. Der Jungbrunnen ist also längst keine Quelle mehr in einem fernen Land – er liegt in uns selbst.

WIE WIR ALTERN, LIEGT IN UNSERER HAND

Aber wie können wir länger gesund leben? „Viele Menschen wollen 100 Jahre alt werden. Doch denken wir dabei auch an die Lebensqualität?“, fragt Dr. Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln, der mit seinen zahlreichen Büchern und Medienauftritten wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gesundheit und Langlebigkeit einem wachsenden Publikum vermittelt.

Tatsächlich geht es in der modernen Langlebigkeits-Forschung nicht darum, ewig zu leben, sondern darum, besser zu altern. Froböse betont, Longevity sei vor allem die Wissenschaft vom langen und gleichzeitig gesunden Leben. Die Frage lautet also eher: „Wie können wir die Sanduhr des Lebens langsamer rieseln lassen?“ Statistiken zeigen: Kinder, die heute geboren werden, könnten theoretisch 120 Jahre alt werden. Doch in vielen Regionen stagniert dieser Trend – ➤



Dr. Ingo Froböse
ist Professor an der Deutschen
Sporthochschule Köln.
Er gilt als führender Experte für
Bewegung, Stoffwechsel und
gesundes Altern und berät auch den
Bundestag in Präventionsfragen.
In seiner „Formel Froböse“
beschreibt er das Zusammenspiel
von Bewegung, Ernährung und
Regeneration als Schlüssel zu einem
langen, vitalen Leben.



FAKTEN

122

Jahre alt wurde
die älteste
Frau der Welt.

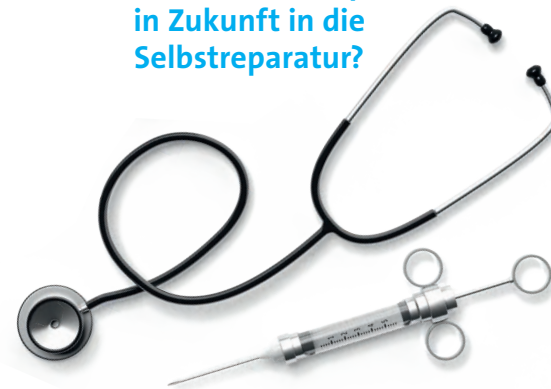
Jeanne Calment aus Südfrankreich hatte ein ungewöhnlich langes Leben. Sie blieb dabei heiter, neugierig und eigenwillig. „Behalte immer dein Lächeln – das ist mein Geheimnis für ein langes Leben“, sagte sie einmal. Im hohen Alter lernte sie noch Fahrrad fahren, aß täglich Schokolade und genoss ab und zu ein Glas Wein. Sie nahm das Leben mit Humor: „Ich habe nur einen kleinen Fehler: Ich sterbe nicht.“ Und sie blieb in Bewegung, ohne sich je zu stressen. „Ich habe nie in Eile gelebt.“ Ihre Formel für ein langes, gutes Leben: Freude, Gelassenheit und ein bisschen Genuss.



122 Jahre Leben – und dabei keinen Tag in Eile: Jeanne Calment zeigte, dass Gelassenheit vielleicht das beste Rezept fürs Altwerden ist.

FAKTEN

Kommt unser Körper
in Zukunft in die
Selbstreparatur?



Forscher wie **David Sinclair** von der amerikanischen Harvard Medical School – der Urvater der Langlebigkeits-Bewegung – gehen davon aus, dass Altern kein unvermeidliches Schicksal, sondern ein biologischer Prozess ist, den man beeinflussen kann. Hier eine Auswahl neuer Ansätze aus der milliardenschweren Forschung weltweit:

**Stammzellen:**

Ersetzen geschädigtes Gewebe und fördern Regeneration.

3D-Bioprinting:

Zellen werden zu neuem Gewebe wie Haut oder Knorpel gedruckt.

Senolytika:

Neue Medikamente entfernen alte, funktionslose Zellen.

Epigenetische Verjüngung:

Gezielte Gensteuerung kann Zellen biologisch verjüngen.

Blutplasma-Therapie:

Junges Plasma soll alternde Zellen aktivieren und stärken.

Digitaler Zwilling:

Virtuelles Körpermodell testet Therapien gefahrlos am Computer.



Die Forschung arbeitet daran, den menschlichen Körper wie ein System zu verstehen, das sich gezielt reparieren und erneuern lässt. Doch bis Hightech-Therapien Alltag sind, bleibt der Lebensstil der wirksamste Hebel, um die körpereigenen Reparaturmechanismen schon heute zu unterstützen.

“
**ALTERN IST FÜR
MICH IMMER NOCH EIN
NATÜRLICHER PROZESS.
ICH MÖCHTE MIT
70 JAHREN NICHT MEHR
IN DEN DISCOS DER
TEENIES TANZEN.**
”

Dr. Ingo Froböse, Professor an
der Deutschen Sporthochschule Köln

oder kippt sogar. „Offenbar spielt auch der Lebensstil eine entscheidende Rolle“, sagt Froböse. Und das sei die eigentliche Botschaft: Gesundheit ist kein Zufall, sondern eine tägliche Entscheidung.

KEINE LEBENSVERLÄNGERUNG UM JEDEN PREIS

Longevity – das klingt nach Zukunftsmedizin, nach Laboren und DNA. Doch im Kern handelt es sich um etwas sehr Menschliches: den Wunsch, die gesunden Jahre zu vermehren. „Im weitesten Sinne geht es darum, dass Altern ‚geheilt‘ werden kann“, erklärt Froböse, „dass körperliche Defizite und Probleme des Alterns zurückgeführt werden sollen.“

Froböse selbst sieht das noch differenzierter: „In den letzten Jahren wurde sogar diskutiert, ob Altern als Krankheit gelten sollte, die man behandeln kann. Ob das richtig ist, sei dahingestellt – denn Altern ist für mich immer noch eine natürliche, vielleicht sogar notwendige biologische Reaktion.“ Schließlich verändere sich der Mensch über die Lebensspanne. „Und das ist auch gut so. Ich möchte nicht als fast 70-Jähriger in den Discos der Teenies tanzen, selbst wenn mein Körper dazu in der Lage wäre.“

Longevity bewegt sich also auf einem schmalen Grat: zwischen Lebensverlängerung und Lebensverständnis. Neben Biologie und Genetik spielen Umwelt, Ernährung, Bewegung und psychische Faktoren eine zentrale Rolle. ➤

FAKTEN

Das Geheimnis der Blue Zones – Inseln des langen Lebens

Weltweit gibt es einige Orte, an denen Menschen außergewöhnlich alt werden – und das bei erstaunlich guter Gesundheit. Forscher nennen sie Blue Zones, weil die Entdecker sie einst mit einem blauen Stift auf der Landkarte markierten. Ihre Geheimnisse liegen nicht in Wundermitteln und nur selten in den Genen, sondern überwiegend im Alltag.



AUSNAHME:
Limone sul Garda, Italien

Eine genetische Besonderheit macht die Bewohner berühmt: Eine Mutation sorgt dafür, dass Fett besonders effizient aus dem Blut abgebaut wird. Doch auch hier zählen Gelassenheit, mediterrane Ernährung und ein aktiver Alltag zum Erfolgsgeheimnis.

Was wir von den Menschen der Blue Zones lernen können:

Langlebigkeit ist kein Zufall. In allen Blauen Zonen gilt: Die Menschen bewegen sich natürlich, essen einfach, schlafen ausreichend, pflegen Beziehungen – und haben einen Grund, morgens aufzustehen. Ihr Leben folgt keinem Fitnessplan, sondern einem sinnstiftenden Rhythmus.

Quelle: Dan Buettner, The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest (National Geographic Books, 2008); siehe auch die Netflix-Dokumentation Live to 100: Secrets of the Blue Zones (2023)



FAKTEN

Chronologisches vs. biologisches Alter

Zwei Arten des Alterns – und warum wir darauf Einfluss haben

Wie alt wir sind, lässt sich auf zwei Arten betrachten. Zum einen gibt es das chronologische Alter – die einfache Zahl der Jahre, die seit unserer Geburt vergangen sind. Diese Zahl steigt unaufhaltsam, Jahr für Jahr. Doch sie erzählt nur einen Teil unserer Geschichte.

Denn daneben steht das biologische Alter – eine Art Maßstab für unseren tatsächlichen körperlichen Zustand. Es zeigt, wie fit, gesund und widerstandsfähig wir wirklich sind. Zwei Menschen, beide 60 Jahre alt, können sich in ihrem biologischen Alter stark unterscheiden: Der eine treibt regelmäßig Sport, isst ausgewogen und wirkt zehn Jahre jünger, während der andere gesundheitlich schon mit einem 70-Jährigen vergleichbar ist.

„Wenn wir uns entsprechend verhalten, kann unser biologisches Alter unter unserem chronologischen Alter liegen – oder eben darüber“, erklärt Dr. Hannah Scheiblich. Ihre Forschung zeigt: Alles, was systemische Entzündungen senkt, wirkt auch auf die Mikroglia – die Immunzellen unseres Gehirns – positiv. „Denn wenn diese mit zunehmendem Alter aus dem Gleichgewicht geraten, können sie entzündlich werden und so zum Absterben von Nervenzellen sowie zur Entstehung neurodegenerativer



Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson beitragen.“ Mit anderen Worten: Durch Lebensstil, Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung können wir die biologische Uhr tatsächlich ein Stück weit zurückdrehen. Ganz allein in unserer Hand liegt die Lebensdauer jedoch nicht. Auch unsere Gene mischen mit. „Etwa 15 Prozent unserer Langlebigkeit sind genetisch bedingt“, sagt Dr. Scheiblich. Der größere Rest hängt von uns selbst ab.



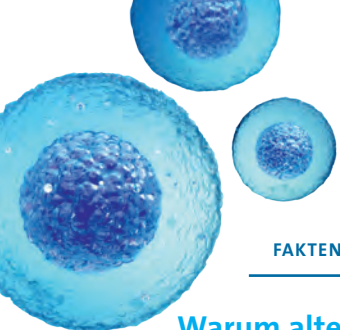
Dr. Hannah Scheiblich leitet am Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns in Köln die Forschungsgruppe „Neuroimmunologie des Alterns“. Sie erforscht, wie das Immunsystem des Gehirns den Alterungsprozess beeinflusst. Ihre Arbeit zeigt: Altern ist aktiv beeinflussbar.

WAS WIR VON DEN BLUE ZONES LERNEN KÖNNEN

Ein Schlüssel liegt in den sogenannten Blue Zones. Das sind die Regionen der Erde, in denen Menschen besonders alt werden. „Die Forscher hatten damals nur einen blauen Stift dabei, als sie die Orte auf der Weltkarte markierten. Hätten sie einen grünen gehabt, würden sie heute wohl Green Zones heißen“, erzählt Froböse schmunzelnd.

Zu diesen Regionen zählen etwa Okinawa in Japan, Ikaria in Griechenland, Loma Linda in Kalifornien oder Limone sul Garda in Italien. Hier leben viele Menschen, die weit über 90 Jahre alt sind – und das bei erstaunlich guter Gesundheit. Sie bewegen sich viel, essen einfach, leben im Einklang mit ihrer Umgebung und pflegen enge soziale Beziehungen.

Ein gutes Beispiel, nur wenige Autostunden von Deutschland entfernt, ist Limone sul Garda: Dort lebende Familien besitzen eine seltene genetische Mutation, die Fett besonders schnell aus dem Blut transportiert. Dadurch bleiben ihre Blutgefäße jung – Herzinfarkt und Schlaganfall sind dort selten. „Ein bisschen Glück durch gute Gene schadet also nicht“, sagt Froböse. „Aber entscheidend bleibt der Lebensstil.“



FAKTEN

Warum altern wir?

Unser Körper besteht aus Billionen kleiner Zellen. Solange diese sich gut erneuern, mit Energie versorgen und sich selbst sauber halten, läuft alles rund. Wenn diese drei Fähigkeiten langsam nachlassen, beginnt das Altern.



1 – DIE ZELLEN KÖNNEN SICH NICHT MEHR RICHTIG ERNEUERN

In jungen Jahren teilen sich Zellen oft – alte werden durch neue ersetzt. Mit der Zeit verlieren Stammzellen ihre Kraft. Außerdem entstehen kleine Fehler im Erbgut (DNA), die sich ansammeln, weil das Reparatursystem nicht mehr perfekt arbeitet.

2 – DIE ZELLEN VERLIEREN ENERGIE

Jede Zelle hat kleine Kraftwerke – die Mitochondrien. Sie produzieren Energie, die die Zelle zum Arbeiten braucht. Im Lauf der Jahre werden diese Kraftwerke schwächer und erzeugen mehr schädliche Stoffe (freie Radikale). Diese „Abgase“ beschädigen die Zellen zusätzlich.

3 – DIE ZELLEN VERSTOPFEN VON INNEN

Junge Zellen räumen ihren Müll regelmäßig weg – kaputte Eiweiße, Zellreste usw. Mit dem Alter funktioniert dieses Reinigungssystem (Autophagie) immer schlechter. Dadurch sammeln sich Abfallstoffe an und die Zelle kann schlechter arbeiten. Manche Zellen – wie Herzmuskel- oder Nervenzellen – können sich kaum teilen. Sie müssen ein Leben lang halten und ihr Müll bleibt deshalb länger liegen.

Wenn diese drei Systeme nachlassen ...

... dann merkt man das nicht sofort. Aber Stück für Stück verlieren Organe an Leistung: das Herz, das Gehirn, die Muskeln, das Immunsystem. Irgendwann entstehen daraus typische Alterskrankheiten – wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Diabetes, Alzheimer oder Gelenkprobleme.

Quelle: López-Otín, C. et al. (2013): The Hallmarks of Aging. In: Cell, 153(6), 1194–1217



DEUTSCHLAND HAT NACHHOLBEDARF

Während die Blue Zones zeigen, was möglich ist, fällt Deutschland im europäischen Vergleich zurück. „Die Lebensqualität im Alter ist hierzulande vergleichsweise niedrig“, sagt Froböse. „Wir liegen europaweit nur auf Platz 19.“ Länder wie Schweden oder Finnland seien deutlich besser aufgestellt, weil sie gezielt in Prävention, Bewegung und Ernährung investierten.

In Deutschland leben Menschen nach dem 60. Lebensjahr im Schnitt noch rund acht gesunde Jahre – in Skandinavien sind es bis zu 17. Hinzu kommt: Der Zeitpunkt des Krankwerdens hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten um mehr als ein Jahr nach vorn verschoben. „Wir werden

also früher krank“, warnt Froböse. Die Ursachen: Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck und psychische Erkrankungen. „Das zeigt: Ein langes Leben allein reicht nicht – es muss auch lebenswert sein.“

GESUNDHEIT ALS GESELLSCHAFTLICHE AUFGABE

Longevity bedeutet deshalb weit mehr als Lebensverlängerung. „Je länger Menschen gesund, leistungsfähig und aktiv bleiben, desto weniger werden Gesundheitssysteme belastet“, erklärt Froböse. „Deshalb ist Longevity kein Modethema, sondern eine gesellschaftliche Aufgabe.“ Und der Schlüssel dazu? Kein Wundermittel, sondern der Alltag: „Bewegung, >

SCHWERPUNKT

Für ein gesundes Arbeitsumfeld

SO BLEIBT IHR TEAM FIT BIS INS HOHE ALTER

Was können Arbeitgebende tun, um ein gesundes, langes Leben ihrer Mitarbeitenden zu fördern?

Gesund alt werden beginnt nicht erst nach Feierabend, sondern mitten im Berufsalltag. Wer seine Mitarbeitenden dabei unterstützt, fit, ausgeglichen und mental stark zu bleiben, legt den Grundstein für ein langes und aktives Leben.

„Bewegung ist einer der stärksten Faktoren für Langlebigkeit – und sie wirkt sofort“, sagt Frank Klingler, Fachbereichsleiter Prävention bei der IKK classic. „Wer leichte Aktivitäten – etwa Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit in der Pause oder Spaziergänge – selbstverständlich in den Arbeitsalltag integriert, stärkt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch Konzentration, Stimmung und Zusammenhalt im Team.“

Eine ausgewogene Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle. „Sie sorgt für mehr Energie, beugt Übergewicht vor und

senkt das Risiko für (chronische) Erkrankungen, insbesondere im Herz-Kreislauf-Bereich“, erklärt Birgit Westermann, Ernährungstherapeutin (B.Sc.) und Fachberaterin Prävention bei der IKK classic. Wichtig sind auch passende Rahmenbedingungen wie die Zeit, in Ruhe zu essen: „Viele Magen-Darm-Beschwerden entstehen durch Stress oder zu hastiges Essen. Gemeinsame gesunde Mahlzeiten, wie ein Frühstück, laden dazu ein, zusammen zu genießen und neue Alternativen auszuprobieren.“

Mit kleinen Veränderungen im Alltag schaffen Betriebe also nicht nur ein gutes Arbeitsklima inklusive eines besseren Miteinanders, sondern sichern auch ihre Zukunftsfähigkeit. Gerade bei Fachkräftemangel ist ein Arbeitsumfeld, in dem Menschen gern und gesund bis ins hohe Alter bleiben, ein wichtiger Beitrag.



Sie wollen die Gesundheit Ihrer Angestellten bestmöglich unterstützen? Unsere Kolleginnen und Kollegen beraten Sie gern: ikk-classic.de/gm-bgm

5 TIPPS

für Firmeninhaber und Firmeninhaberinnen

1. Zeit für Erholung geben

Schaffen Sie Pausenräume oder flexible Zeitfenster, in denen Mitarbeitende durchatmen und in Ruhe (ab und zu zusammen) essen können. Regeneration stärkt die Konzentration und schützt vor Überlastung – die Basis für langfristige Leistungsfähigkeit.

2. Bewegung integrieren

Handwerksberufe fordern den Körper oft einseitig – durch schweres Heben, Tragen oder Arbeiten in unbequemen Positionen. Umso wichtiger ist der Ausgleich: Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden z. B. Fitnessstudio-Zugänge, Rückentraining oder Kurse zur Kräftigung und Beweglichkeit an.

3. Gesundes Umfeld gestalten

Auch unterwegs – auf Baustellen oder bei Kundeneinsätzen – zählt ein gesundes Arbeitsumfeld. Ergonomische Werkzeuge, sichere Arbeitsbedingungen und ausreichend Trinkmöglichkeiten wirken sich positiv auf Energie und Stimmung aus.

4. Weiterentwicklung ermöglichen

Geistige Aktivität hält jung. Ob Weiterbildung, Wissensaustausch oder, wenn möglich, Jobrotation – wer Neues lernt, bleibt anpassungsfähig und mental stark.

5. Wertschätzung leben

Ein respektvoller Umgang und echte Anerkennung wirken wie ein Langzeitvitamin. Wer sich gesehen und geschätzt fühlt, bleibt engagiert und bringt seine Erfahrung länger ins Unternehmen ein.

FAKTEN

8 Schlüssel für ein längeres Leben

Wie sieht er eigentlich aus, der Lifestyle, der uns wirklich länger leben lässt – jenseits von teuren Superfoods und Selbstoptimierungshype? Eine neue große US-Studie zeigt, dass eine Kombination aus acht gesunden Lebensstilfaktoren das Potenzial hat, unsere Lebenserwartung um möglicherweise 20 bis 24 Jahre zu erhöhen.



1. Regenbogen auf dem Teller

Mediterrane Kost mit viel „buntem“ Obst und Gemüse (jede Farbe liefert Antioxidantien gegen Zellstress), Vollkorn, Hülsenfrüchten, Olivenöl und Fisch senkt Herz- und Stoffwechselrisiken.

Tipp:

Meal-Prep, also das Vorbereiten der Mahlzeiten am Abend davor, spart Zeit, Geld – und beugt dem Heißhunger mit nährstoffreichen Pausen vor.

2. 90 Minuten für gesundes Altern

Schon moderate Bewegung von etwa dreimal 30 Minuten in der Woche reduziert das Sterberisiko deutlich; zusätzliche Intensität bringt Bonusjahre.

Tipp:

Im Handwerk ist Bewegung Alltag – aber weil Malern oder Dachdecken meist dieselben Muskeln beansprucht, hilft gezielter Ausgleich (z. B. durch Dehnen, Radfahren oder kurze Kraftübungen), um rundum fit zu bleiben.

3. Rauchen vermeiden

Größter Einzelhebel für Langlebigkeit – Raucher verlieren im Schnitt über zehn Lebensjahre.

Tipp:

Ob in der Pause vorm Büro oder auf der Baustelle – die Zigarette gehört für viele noch dazu. Der Kreislauf dankt es sofort, wenn man stattdessen einmal um den Block geht, und der erste Monat ohne Zigarette bringt bereits spürbar mehr Energie.

4. Schlaf ist Medizin

Sieben bis acht Stunden Schlaf fördern Regeneration, Hormonbalance und Immunsystem; Schlafmangel erhöht dagegen die Sterblichkeit.

Tipp:

Lärm, Schichtarbeit oder das Handy im Bett sind die größten Schlafräuber. Verdunkelung, feste Schlafzeiten und Bildschirmzeit ab 22 Uhr helfen dem Körper, besser runterzufahren – und sorgen für echten Erholungsschlaf.



5. Stress, lass nach!

Dauerstress beschleunigt Alterungsprozesse; Entspannung schützt Herz und Psyche.

Tipp:

Laut, hektisch und unter Zeitdruck? Kurze Atemübungen oder fünf Minuten Ruhe zwischen zwei Terminen wirken Wunder – regelmäßige Pausen sind keine Schwäche, sondern cleveres Stressmanagement.

6. Relaxen ohne Rausch

Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Krebs- und Lebererkrankungen.

Tipp:

Kein Alkohol ist die beste Lösung. Wer darauf verzichtet, stärkt Kreislauf, Schlaf und Konzentration – und fühlt sich schnell fitter. Statt zum Glas zu greifen, hilft Entspannung durch gutes Essen oder Musik.



7. Glückshormone durch Freunde

Soziale Bindungen stärken Resilienz, senken Depressionen sowie das Risiko für Demenz – und fördern gesundes Altern.

Tipp:

Ob der Mittagstisch mit den Kolleginnen und Kollegen, reges Vereinsleben oder der Bücherclub am Abend – regelmäßiger Kontakt hält nicht nur bei Laune, sondern trainiert auch das Gehirn. Wer lacht, lebt länger – besonders im Team.



8. Gut gelaunt, gut geschützt

Optimistische, ausgeglichene Menschen leben länger und gesünder.

Tipp:

Stolz auf das eigene Werk zu sein, ist gesund fürs Selbstbewusstsein. Nehmen Sie sich Zeit, Erfolge wahrzunehmen – ob ein gelungenes Projekt oder ein zufriedener Kunde. Wertschätzung für sich selbst ist mentale Wartung, die das Leben verlängert.



Quelle: Orkaby et al., 2024 – The Million Veteran Program, The American Journal of Clinical Nutrition (PMID 38065710)



FAKTEN

3 Bücher für mehr Lebenszeit



JUNGBRUNNEN-FORMEL

Die Journalistin, Biologin und Bestsellerautorin Nina Ruge zeigt, wie sich der natürliche Alterungsprozess auf zellulärer Ebene bremsen lässt – mit wissenschaftlicher Tiefe und alltagstauglichen Ansätzen. Auch ohne Vorkenntnisse leicht verständlich. „Ab morgen jünger!“, Nina Ruge, Heyne, 2025, ca. 24 Euro



77 STRATEGIEN

Bekannt durch ihren gleichnamigen Podcast, präsentieren Dr. Kati Ernst und Kristine Zeller 77 konkrete Strategien für ein längeres, gesünderes Leben. Von Ernährung und Hormonbalance über mentale Gesundheit bis hin zu Biohacking. „Lifestyle of Longevity“, Dr. Kati Ernst & Kristine Zeller, dtv, 2025, ca. 24 Euro



KOMPASS AB 40

Die Neurologen Prof. Dr. Volker Limmroth und Dr. Gerd Wirtz liefern einen kompakten Überblick darüber, wie wir ab dem mittleren Lebensalter Gesundheit und Vitalität aktiv erhalten können. Ihr Ansatz verbindet neueste Erkenntnisse aus Zellbiologie, Schlaf- und Bewegungsforschung mit alltagstauglichen Routinen. „Der Longevity-Kompass“, Prof. Dr. Volker Limmroth und Dr. Gerd Wirtz, Ullstein, 2025, ca. 15 Euro

Ernährung, Erholung, soziale Verbundenheit, Achtsamkeit und Bildung“, zählt Frobose auf. „Gene allein reichen nicht. Neue Medikamente werden kommen, aber entscheidend bleibt unser Lebensstil.“

WARUM ALTERN FREUDE MACHEN DARF

Die Spanier haben ein schönes Wort für den Ruhestand: „Jubilación“ – die Freude über einen neuen Lebensabschnitt. Genau das, sagt Frobose, sollte unser Ziel sein. „Nicht einfach länger leben, sondern das spätere Leben bewusst genießen. Vital, neugierig, selbstbestimmt.“

Er spricht von einer „zweiten Pubertät“ – einer Phase des Aufbruchs, der Veränderung, der Lust am Leben. „Wenn Longevity uns hilft, Körper, Geist und Seele in Balance zu halten“, so Frobose, „dann ist das keine Zukunftsvision, sondern eine Einladung, schon heute besser zu leben.“



Sie wollen noch lange aktiv und gesund bleiben? Wir helfen Ihnen dabei: ikk-classic.de/gm-kurse

Sie haben weitere
Fragen zum Thema
Schmerzmittel?



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

GEEIGNETE MEDIKAMENTE

Mit unserer Arznei-
mittel-Suche finden Sie
heraus, für welche
Medikamente wir die
Kosten übernehmen, ob es
Rabattverträge oder
Alternativen gibt.

ERKENNEN UND HANDELN

Was mit einer harmlosen
Tablette beginnt, kann
zu einer ernsthaften Sucht
führen. Wir erklären,
woran Sie erste Anzeichen
erkennen und wo Sie
Hilfe bekommen.

ZWISCHEN LINDERUNG UND RISIKO: REZEPTFREIE SCHMERZMITTEL

Kopfschmerzen nach einem langen Tag am Bildschirm? Der Rücken macht nach anstrengender Arbeit Probleme? Da hilft meist der schnelle Griff zur Tablette.

Doch wie unbedenklich ist die Einnahme von rezeptfreien Mitteln und welche Fehler können sogar langfristige Folgen für unsere Gesundheit haben?

Unsere Expertin Dr. Katja Heinze-Kuhn klärt auf.

K

Keiner von uns bleibt von Schmerzen verschont – seien es gelegentliche Kopfschmerzen, Rückenprobleme oder Muskelkater. Für viele gehören Schmerzen sogar zum Alltag dazu. Rezeptfrei erhältliche Schmerzmittel wie Ibuprofen, Paracetamol oder Acetylsalicylsäure (ASS) sind in all diesen Fällen oft die erste Wahl, um die akuten Beschwerden zu lindern. Doch der Griff zur Tablette sollte gut überlegt sein, denn auch rezeptfreie Medikamente sind nicht ohne Risiken.

„Bei Schmerzmitteln bedeutet ‚rezeptfrei‘ nicht automatisch ‚nebenwirkungsfrei‘ oder ‚ungefährlich‘“, betont Dr. Katja Heinze-Kuhn, Fachärztin für Neurologie und Schmerztherapeutin in der Schmerzklinik Kiel. Sie empfiehlt den Einsatz vor allem bei leichten bis mittelstarken Schmerzen, die bereits bekannt sind und nur vorübergehend auftreten. Dazu zählen beispielsweise Kopfschmerzen oder Regelbeschwerden. Die kurzfristige Einnahme unter Berücksichtigung der empfohlenen Dosierung bezeichnet sie als unproblematisch. Bei erstmaligen starken Schmerzen sollte jedoch unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.

DIE ORGANE KÖNNEN LEIDEN

Ein Dilemma tritt allerdings im Umgang mit Schmerzmitteln bei Migräne und Spannungskopfschmerzen auf. „Die Mittel wirken häufig nur bei rechtzeitiger Einnahme zu Beginn der Schmerzen“, sagt Dr. Heinze-Kuhn. „Doch die zu häufige Einnahme kann paradoxerweise selbst wieder Kopfschmerzen hervorrufen – den sogenannten Medikamentenübergebrauchskopfschmerz.“ Als Höchstgrenze nennt sie deshalb zehn Einnahmetage pro Monat. Eine vorbeugende Einnahme ist aber auch aus weiteren Gründen problematisch. Schmerzen sind Warnsignale unseres Körpers. Werden sie ständig durch Medikamente unterdrückt, steigt das Risiko

für Überlastungen, Verletzungen und langfristige Schäden. Wenn es um die Dosierung geht, befürchten wir oft selbst bei rezeptfreien Schmerzmitteln, dass wir zu viel einnehmen könnten. Und das ist auch berechtigt, birgt eine Überdosierung doch immer das Risiko von Nebenwirkungen. Auch Unterdosierungen können Probleme verursachen. Sie sind der häufigste Grund für Unwirksamkeit. Wird die empfohlene Dosis nicht erreicht, bleibt die Wirkung oft aus. Eine wiederholte Einnahme in kurzen Abständen ist keine Lösung: „Das führt nur zu mehr Nebenwirkungen“, erklärt die Expertin.

Und wie sieht es mit Langzeitfolgen aus? „Eine regelmäßige Einnahme von entzündungshemmenden Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder ASS kann zur Schädigung der Magenschleimhaut füh-



“
**REZEPTFREI
HEIßT NICHT
NEBEN-
WIRKUNGSFREI.**

Dr. Katja Heinze-Kuhn,
Fachärztin für Neurologie
und Schmerztherapeutin in der
Schmerzklinik Kiel.

ren“, warnt Dr. Heinze-Kuhn. Die möglichen Folgen reichen von Magenschleimhautentzündungen über Magengeschwüre bis hin zu lebensbedrohlichem Magenbluten. Auch andere Organe können betroffen sein: Paracetamol kann bei Überdosierung die Leber schädigen.

SCHMERZMITTEL SOLLTEN NIE DIE EINZIGE LÖSUNG SEIN

Die Expertin rät dringend dazu, auf Warnzeichen des Körpers zu achten: „Magenschmerzen können auf eine Magenschleimhautentzündung oder ein Magengeschwür hinweisen. Schwarzer Stuhl deutet auf ein Magenbluten hin.“ Auch zunehmende Kopfschmerzen können auf den Übergebrauch von Medikamenten zurückzuführen sein.

Auf Dauer sollte die Einnahme von Schmerzmitteln sowieso nicht die Lösung für das gesundheitliche Problem sein. Idealerweise wird nach der Ursache der Schmerzen gesucht, damit diese behandelt werden kann, statt nur das Symptom zu bekämpfen. Ist das nicht möglich, gibt es je nach Art der Beschwerden auch Alternativen: Sportliche Aktivität, Krankengymnastik, physikalische Anwendungen wie Wärme- und Kältetherapie sowie Entspannungsverfahren und Lebensstiländerungen können nachhaltige Linderung verschaffen.

Rezeptfreie Schmerzmittel können in vielen Situationen eine wertvolle Hilfe sein – vorausgesetzt, sie werden richtig angewendet. Wichtig ist, die Packungsbeilage genau zu beachten, Warnsignale des Körpers ernst zu nehmen und bei Unsicherheiten ärztlichen Rat einzuholen. Denn wie Dr. Heinze-Kuhn abschließend betont: „Die Einnahme von Schmerzmitteln ist nur eine Therapieoption unter vielen – und nicht immer die beste.“



VON DER PERIODE BIS ZUR POSTMENOPAUSE: ES LOHNT SICH, DIE HORMONE ZU VERSTEHEN!

Hormonelle Veränderungen prägen das Leben von Frauen – von der Pubertät über die Schwangerschaft bis hin zu den Wechseljahren. Trotzdem wissen viele Frauen nur wenig darüber, was dabei in ihrem Körper passiert. Deshalb widmet die IKK classic dem Thema eine YouTube-Serie. In fünf Folgen **„Hormone verstehen – Alles über Hormone in jeder Lebensphase“** (1) teilen Frauen ihre Erfahrungen zu Themen wie Menstruationszyklus, hormonelle Verhütung, Schwangerschaft, Wechseljahre und Postmenopause mit Dr. Daniela Bach, Gynäkologin und Hormonexpertin. Offen und ehrlich geht es um hormonelle

Symptome, die Reaktionen des Umfelds und vor allem auch darum, wie wir gut mit unseren hormonellen Veränderungen leben können. Eine kleine Hilfestellung während der Wechseljahre kann **„femfeel“** (2) sein. Die App bietet unter anderem Kurse zu



ikk-classic.de/gm-hormone



Ernährung, Schlaf, Entspannung und Krafttraining, die dabei helfen können, Wechseljahresbeschwerden zu lindern oder sogar vorzubeugen. Es gibt Erfahrungsberichte, Artikel von Fachexpertinnen, Trackinghilfen und Übungsanleitungen. Versicherte der IKK classic können die App zwölf Monate kostenfrei nutzen. Außerdem können sie vier 30-minütige Beratungsgespräche mit Expertinnen wahrnehmen.

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 (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 Beatrice Barnwell, Mareike Borkowski, Matthias Kohlmaier, Kevin Schuon, Sven von Thülen
DESIGN & BILD Andrea Appenzeller, Mareike Bongen, Emely Börner, Nicola van der Mee
PROJEKTMANAGEMENT & PRODUKTION Marlene Freiburger, Kerstin Odeleye
DRUCK Westermann Druck | pva, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig

LITHO RTK & SRS mediagroup GmbH, Franckensteinstraße 18, 77749 Hohberg
FRAGEN AN magazine@ikk-classic.de © 2026 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 Gesundheitserziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten (§§ 13ff. SGB) veröffentlicht.
BILDNACHWEISE Cover: Foto: Stocksy S. 2 Fotos: Getty Images, André Wirsig S. 3 Illustration: Emely Börner/C3 S. 4–5 Fotos: Getty Images; Illustrationen: Shutterstock, IKK classic S. 6–15 Fotos: Stocksy, Shutterstock (9), Getty Images (9), Sebastian Bahr (1) S. 16–17 Fotos: Stocksy, PR S. 18–19 Fotos: IKK classic S. 20 Illustration: IKK classic



WER WILL STARKE HANDWERKER SEHEN? WIR NATÜRLICH!

Als langjährige Partnerin des Handwerks weiß die IKK classic: Das Handwerk ist unverzichtbar für unsere Gesellschaft und verdient mehr Anerkennung. Mit der Kampagne „Wer will starke Handwerker sehen?“ möchten wir genau das ausdrücken. Als größte Innungskrankenkasse Deutschlands und langjährige Partnerin der Branche kennt die IKK classic die besonderen Herausforderungen, mit denen Handwerkerinnen und Handwerker konfrontiert sind: von einem körperlich anspruchsvollen Arbeitsalltag über den Fachkräftemangel bis hin zu bürokratischen Hürden. Die IKK classic unterstützt das Handwerk bei diesen Anforderungen mit passenden Gesundheitsleistungen. „Bei allem, was wir tun und anbieten, haben wir ein Ziel:



ikk-classic.de/gm-starke-handwerker



das Handwerk noch stärker zu machen“, sagt Juliane Mentz, Geschäftsbereichsleiterin Kommunikation & Marketing der IKK classic. Ergänzend zum Kampagnenfilm, gibt es Social-Media-Serien unserer Handwerkspartner, Fitnessvideos fürs Handwerk und vieles mehr.

NACHHALTIG GESUND

Als Inhaberin oder Inhaber eines Betriebs kennen Sie das: Im Alltag fehlt oft die Zeit oder die Muße, sich neben der Arbeit fit zu halten. Starten Sie deshalb einen Gesundheitstag im Betrieb; kurz GiB. Mit unserer Virtual-Reality-Brille können Sie und Ihr Team spielerisch und mit Spaß trainieren und Gesundheits-Checks durchlaufen. Jetzt neu: mit Sensibilisierung für unsere Umwelt und eine nachhaltig gesunde Lebensweise.



Mehr Infos unter: ikk-classic.de/gm-gib



WIE ENTSTEHT EINE ANTIBIOTIKA-RESISTENZ?

Krank, aber das Antibiotikum wirkt nicht? Dann könnte eine Antibiotika-Resistenz dahinterstecken. Laut der WHO (Weltgesundheitsorganisation) sterben jedes Jahr rund fünf Millionen Menschen, weil Antibiotika bei ihnen nicht mehr helfen. Der Grund: Wenn Bakterien durch Weiterentwicklung mutieren, können sie immun gegen die Therapie werden. Dies geschieht unter anderem, wenn wir häufiger Antibiotika einnehmen, als wir es eigentlich müssten. Auf Instagram sowie in unserem Online-Artikel klären wir über die Folgen einer solchen Resistenz auf, geben Tipps, wie wir sie vermeiden können, und zeigen, wie Antibiotika richtig entsorgt werden.



ikk-classic.de/gm-antibiotika



SCHWERE LASTEN RICHTIG HEBEN: SO FUNKTIONIERT'S!

Ob Wasserkisten, Baumaterial oder kleinere Möbelstücke – beim Heben setzen wir unseren Rücken ganz schön unter Druck. Das betrifft vor allem Menschen, die körperlich arbeiten. Doch rückschonend anzupacken, kann man lernen. Wie das geht, erklärt Joshua Pfeiffer vom Team Betriebliches Gesundheitsmanagement der IKK classic. Im Video für unser Online-Magazin „Gesund.Machen.“ zeigt er, welche Hebetechnik die beste ist, was Sie vermeiden sollten und wie Sie Ihren Rücken mit einfachen Übungen zu Hause stark und belastbar halten. Schließlich ist er zum Heben gemacht.



ikk-classic.de/gm-richtig-heben



ZU GUTER LETZT

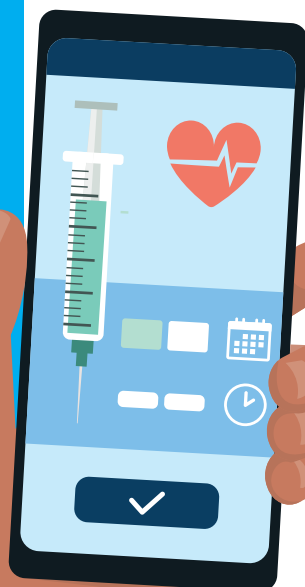
3

APPS DANK DER GESUND- HEITSID

Die IKK classic-App herunterladen und einmal registrieren. Dann erhalten Sie mit Ihrer GesundheitsID Zugang zu unseren digitalen Angeboten. Das hat viele Vorteile.



Sie haben Fragen?
Wir sind für Sie da!
Kostenfrei und rund
um die Uhr:
0800 455 1111



IKK classic-App

Sie können über die App unter anderem am IKK Bonus teilnehmen, Anträge und Bescheinigungen direkt hoch- oder herunterladen, Kostenerstattungen bequem beantragen und vieles mehr.

#1



Jetzt im App Store
laden und los geht's:
[ikk-classic.de/
gm-ikk-app](https://www.ikk-classic.de/gm-ikk-app)

#2

IKK classic ePA-App

Die „ePA für alle“ ist 2025 offiziell gestartet. Nun sind auch nahezu alle Arztpraxen angeschlossen. Mit unserer App haben Sie Ihre Diagnosen, Befunde und Medikationsliste stets griffbereit. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über alle medizinischen Leistungen, die Sie in den letzten Jahren in Anspruch genommen haben. Auch Ihre E-Rezepte können Sie mit der App direkt in der Apotheke einlösen.



Jetzt runterladen
und direkt starten:
[ikk-classic.de/
gm-epa-app](https://www.ikk-classic.de/gm-epa-app)

IKK classic- eVerordnung

Diese App sorgt dafür, dass Sie Ihre Hilfsmittel schneller erhalten. Wie das funktioniert? Durch die direkte Übermittlung etwa an Sanitätshäuser und Apotheken.

#3



Jetzt loslegen
und profitieren:
[ikk-classic.de/
gm-everordnung](https://www.ikk-classic.de/gm-everordnung)