

GESUND. MACHEN.

Mein Magazin der IKK classic



GESUNDHEITS- KOMPETENZ IM NETZ

Woran erkennt man
seriöse Gesundheitstipps?
Eine Expertin erklärt.

MIKRO-ERHOLUNG IM ALLTAG

Wie kleine Auszeiten dabei
helfen können, mitten im
Trubel neue Energie zu tanken.



SCHWERPUNKT Digital leichter leben

Von der Videosprechstunde bis zur elektronischen
Patientenakte: Wie können digitale Angebote
unseren Gesundheitsalltag einfacher organisieren?
Wir verraten es.

INHALTSVERZEICHNIS

3 Tipps & Trends

4 Von uns für Sie

6 **SCHWERPUNKT****DIGITAL UNTERSTÜTZT
IM ALLTAG**

Digitale Gesundheitsangebote gehören für viele Menschen längst zum Alltag. Doch was hilft wirklich? Wir zeigen, welche Anwendungen jenseits aller Technikspielereien heute entlasten – und so für mehr Zeit fürs Wesentliche sorgen.

16 **Gesundheitskompetenz**18 **Wussten Sie, dass ...**20 **Zu guter Letzt**

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

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



GESUNDHEIT LEICHTER MACHEN

Digitale Angebote können helfen, Gesundheit besser zu organisieren. Für uns ist klar: Sie müssen verständlich sein, sicher funktionieren und den Alltag wirklich erleichtern.

Gesundheit begleitet uns jeden Tag. Manchmal sichtbar, manchmal im Hintergrund. Wir vereinbaren Termine, lesen Befunde, suchen verlässliche Informationen oder möchten einfach wissen, was wir selbst für unser Wohlbefinden tun können. Dabei wird vieles digitaler. Das eröffnet neue Möglichkeiten, kann aber auch Fragen aufwerfen.

Im Schwerpunkt dieser Ausgabe von Gesund.Machen. geht es deshalb um digitale Helfer für Ihre Gesundheit. Die **IKK classic-App**, das **Online-Postfach**, die **GesundheitsID** und die **elektronische Patientenakte (ePA)** erleichtern es, Informationen sicher zu nutzen, Anliegen digital zu erledigen und den Überblick zu behalten. So entsteht genau dort Entlastung, wo Gesundheit im Alltag organisiert werden muss.

Gleichzeitig bleibt gute Versorgung immer persönlich. Ein Beispiel ist unser Angebot zur **Zweitmeinung und Schmerztherapie** mit der IMC Integrative Managed Care GmbH. Es richtet sich insbesondere an Menschen mit chronischen Schmerzen oder vor geplanten Rücken- und Gelenk-

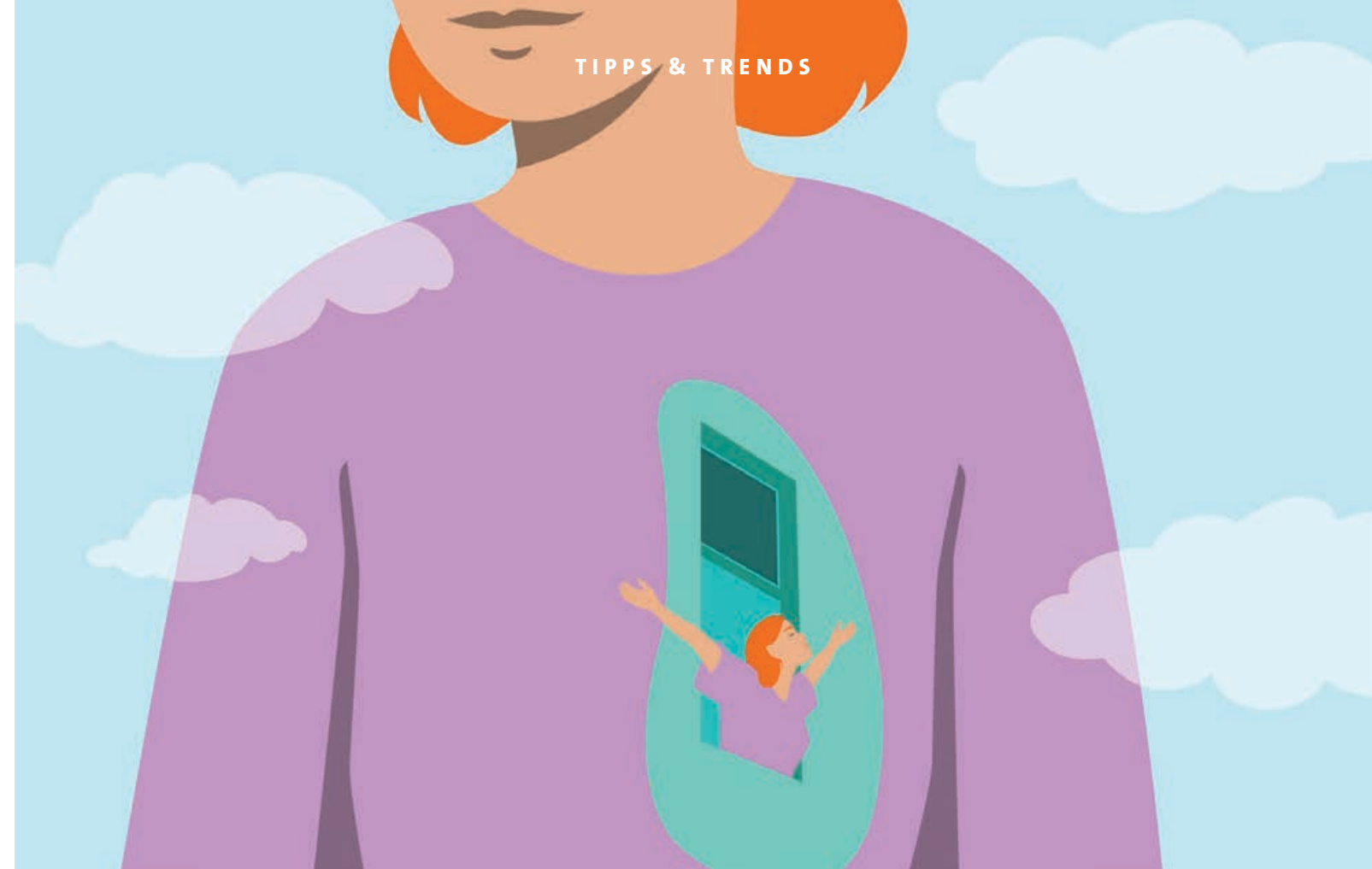
operationen. Ziel ist es, unnötige Eingriffe zu vermeiden und passende Behandlungsalternativen aufzuzeigen.

Auch Orientierung gehört zur Gesundheit. Gerade im Internet und in sozialen Medien ist es nicht immer leicht, verlässliche Informationen zu erkennen. Deshalb schauen wir in dieser Ausgabe zudem darauf, wie **Gesundheitskompetenz** hilft, Quellen besser einzuordnen und gute Entscheidungen für sich selbst zu treffen.

Darüber hinaus erwarten Sie Impulse zur Mikro-Erholung im Alltag, Informationen zur Lungenkrebs-Früherkennung und Anregungen, wie Sie trotz vollen Terminkalenders fit durch den Herbst kommen.

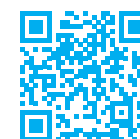
Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und viele gute Impulse für Ihre Gesundheit!

Frank Hippler,
Vorstandsvorsitzender
der IKK classic



MIKRO-ERHOLUNG MAL ANDERS: KLEINE PAUSEN FÜR KÖRPER UND KOPF

Erholung muss nicht immer ein freier Tag, ein Wellness-Wochenende oder ein langer Urlaub sein. Auch mitten im Alltag können kleine Auszeiten guttun, um Stress abzubauen, den Körper zu entlasten und den eigenen Fokus neu auszurichten.



Mikro-Erholung braucht nicht viel Zeit. Hier noch ein paar Ideen für die kurze Pause zwischendurch:
ikk-classic.de/gm-erholung

Zum Beispiel mit dem **Physiological Sigh/der Seufzer-atmung**: Wer im Alltag ständig unter Strom steht, merkt oft gar nicht, wie flach die Atmung wird. Zwei kurze Einatmungen durch die Nase und ein langes Ausatmen durch den Mund (am besten mit einem Seufzer) können helfen, Anspannung zu lösen und den Körper wieder in Richtung Ruhe zu bringen. Oft reichen schon wenige Wiederholungen.

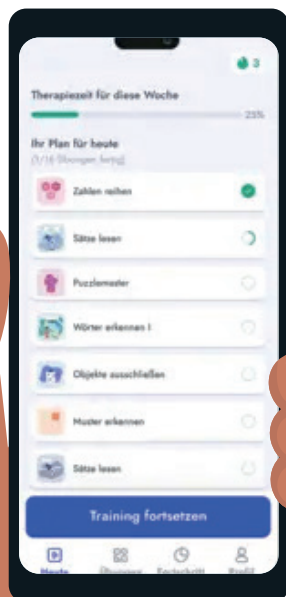
Gedanken beruhigen mit der 5-4-3-2-1-Methode:

Sie lenkt den Fokus weg von kreisenden Gedanken und zurück zu den eigenen Sinnen. Dafür nacheinander fünf Dinge wahrnehmen, die Sie sehen, vier Geräusche, die Sie hören, drei Berührungen, die Sie spüren, zwei Gerüche und einen Geschmack. Die Übung lässt sich überall unauffällig anwenden, besonders dann, wenn Stress, Unruhe oder Grübeleien zu viel Raum einnehmen.

Auch eine **Mini-Gesichtsmassage** kann überraschend erholend sein. Stirn, Schläfen und Kiefer mit kreisenden Bewegungen zu massieren, löst Spannungen, die sich oft unbemerkt ansammeln. Besonders nach konzentrierter Bildschirmarbeit oder in stressigen Phasen kann diese kurze Routine helfen, wieder weicher und entspannter zu werden.

Und schließlich: die **Dunkel-Minute in einem fensterlosen oder abdunkelbaren Raum**. Licht aus, Tür zu, eine Minute nichts sehen müssen. Diese kleine Reizpause wirkt ungewohnt, aber wohltuend. Gerade an Tagen, an denen alles laut, hell und schnell ist, kann ein kurzer Moment im Dunkeln helfen, wieder bei sich anzukommen.

BESSER BEGLEITET – VON DER REHA BIS ZUR VORSORGE



Nach einer Operation, einem Unfall oder einer längeren Erkrankung tauchen viele Fragen auf: Wie finde ich zurück in den Alltag? Welche Übungen sind sinnvoll? Wie entwickelt sich meine Genesung? Und welche Termine stehen als Nächstes an?

Die myReha-App der IKK classic begleitet Versicherte während ihrer Rehabilitation digital. Sie unterstützt dabei, Therapien besser zu organisieren, individuelle Gesundheitsziele festzuhalten und wichtige Informationen jederzeit griffbereit zu haben. Besonders hilfreich: Die App fördert den Austausch zwischen den Beteiligten einer Reha und hilft dabei, den Überblick zu behalten.

So wird sichtbar, welche Schritte bereits geschafft sind und welche als Nächstes anstehen. Digitale Unterstützung ersetzt

dabei nicht die persönliche Betreuung durch Ärztinnen, Ärzte oder Therapeutinnen und Therapeuten. Sie kann aber helfen, die eigene Rehabilitation aktiver mitzugestalten und Fortschritte bewusster wahrzunehmen. Die Rehabilitation endet dabei nicht mit dem letzten Termin in der Reha-Einrichtung. Viele Menschen stehen anschließend vor der Herausforderung, neue Gewohnheiten langfristig in ihren Tagesablauf zu integrieren. Die myReha-App kann dabei unterstützen, Übungen und Empfehlungen auch nach der eigentlichen Reha im Blick zu behalten. So wird aus einer zeitlich begrenzten Maßnahme leichter ein nachhaltiger Weg zu mehr Gesundheit und Beweglichkeit.



Jetzt myReha-App downloaden:
ikk-classic.de/gm-myreha-app

Eine zweite Meinung für mehr Sicherheit

Knie, Hüfte oder Rücken: Nicht immer ist eine Operation erforderlich. Mit dem IMC-Zweitmeinungsverfahren erhalten Sie die Möglichkeit, eine unabhängige ärztliche Einschätzung einzuholen.

Manchmal gibt es mehrere Behandlungsmöglichkeiten – und damit auch viele Fragen. Muss wirklich operiert werden? Existiert eine konservative Alternative? Und welche Therapie verspricht langfristig die besten Ergebnisse? Mit dem IMC-Zweitmeinungsverfahren erhalten Menschen die Möglichkeit, eine unabhängige fachärztliche Einschätzung einzuholen.

Fachärztinnen und Fachärzte prüfen die vorhandenen Befunde und bewerten, welche Therapie sinnvoll sein kann. Das schafft Orientierung, stärkt die eigene Entscheidungsgrundlage und kann helfen, unnötige Eingriffe zu vermeiden oder Behandlungswege besser abzuwägen. Ergänzend unterstützt das IMC-Konzept Menschen mit Rücken-, Knie- oder



Eine zweite ärztliche Meinung kann helfen, Behandlungsoptionen besser einzuordnen.

Hüftbeschwerden durch spezielle Schmerztherapien und individuell abgestimmte Behandlungsansätze. Ziel ist es, Beschwerden zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und die Lebensqualität langfristig zu stärken.



Zweitmeinung einholen, besser entscheiden:
ikk-classic.de/gm-imc-zweitmeinung



Alle Infos zur Früherkennung:
ikk-classic.de/gm-lungenvorsorge

Lungenkrebs früh erkennen

Mit der neuen Lungenkrebs-Früherkennung erhalten bestimmte Risikogruppen Zugang zu einer Untersuchung, die Veränderungen bereits in frühen Stadien sichtbar machen kann.

Lungenkrebs entwickelt sich häufig über Jahre – oft ohne spürbare Warnzeichen. Wenn Husten, Atemnot oder andere Beschwerden auftreten, ist die Erkrankung meist bereits fortgeschritten. Die Früherkennungsuntersuchung richtet sich an aktive und ehemalige starke Raucherinnen und Raucher zwischen 50 und 75 Jahren, die über mindestens 25 Jahre regelmäßig geraucht haben und mindestens auf 15 sogenannte Packungsjahre kommen – das entspricht beispielsweise 20 Zigaretten am Tag über 15 Jahre. Sprechen Sie Ihren Hausarzt an, wenn die Voraussetzungen auf Sie zutreffen.

Ideen für eine starke Gesundheitsversorgung von morgen

Wie sieht eine gute Gesundheits- und Pflegeversorgung in zehn oder 15 Jahren aus? Mit der Versorgungsagenda 2040 bringt die IKK classic aktiv Vorschläge in die gesundheitspolitische Diskussion ein.

Im Mittelpunkt stehen Themen wie Prävention, Digitalisierung, Versorgungssicherheit und eine stärkere Orientierung an den Bedürfnissen der Versicherten. Die IKK classic hat sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheits- und Pflegeversorgung der Versicherten aktiv mitzugestalten – vorausschauend, verantwortungsvoll und lösungsorientiert. Konkret geht es zum Beispiel darum, Versicherte mit digitaler Unterstützung schnell in die bedarfsnotwendige Versorgung zu führen und Behandlungen besser aufeinander abzustimmen.

VERSORGUNGSAGENDA 2040: GESUNDHEIT GEMEINSAM WEITERDENKEN



Möchten Sie mitdiskutieren? Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen:
ikk-classic.de/gm-va2040



“
**DIGITALE
ANGEBOTE SOLLEN
MENSCHEN
ENTLASTEN – NICHT
ZUSÄTZLICH
STRESSEN.**
”

Stefan Schellberg

WIE DIGITALE ANGEBOTE GESUNDHEIT LEICHTER MACHEN

Vom Online-Arzttermin bis zur elektronischen Patientenakte:
wie uns moderne Gesundheitsservices helfen können, Versorgung
einfacher und entspannter zu organisieren.

✎ TEXTE: BEATRICE BARNWELL

D

Das Rezept für die Krankengymnastik liegt noch in der Praxis? Die Gesundheitskarte steckt in der anderen Jacke? Und irgendwo müsste doch noch dieser eine Befund sein! Gesundheit organisieren wir im Alltag oft zwischen Tür und Angel – auf dem Weg zur Arbeit, im Wartezimmer oder abends am Küchentisch.

Gleichzeitig verändern digitale Angebote immer stärker, wie wir medizinische Versorgung erleben: Arzttermine online buchen, Rezepte direkt übers Handy einlösen oder Gesundheitsdaten schneller wiederfinden. Was früher nach Zukunft

klang, gehört für viele Menschen inzwischen ganz selbstverständlich zum Alltag. Nicht perfekt. Aber oft erstaunlich praktisch.

„Digitale Angebote sollen Menschen entlasten – nicht zusätzlich stressen“, sagt Stefan Schellberg, Chief Digital Officer der IKK classic. „Entscheidend ist nicht die dahinterliegende Technik, sondern der konkrete Nutzen. Viele Versicherte wünschen sich mehr Übersicht, weniger Papierchaos und schnellere Wege. Genau hierauf richten wir unseren Fokus bei der Weiterentwicklung.“ >



Stefan Schellberg,
Chief Digital Officer der IKK classic
Verantwortet die digitale Transformation der IKK classic und beschäftigt sich mit der Frage, wie Gesundheitsversorgung künftig stärker vernetzt, serviceorientierter und näher am Alltag der Versicherten funktionieren kann. Sein Fokus liegt auf digitalen Lösungen, die Prozesse vereinfachen, Zugänge verbessern und medizinische Versorgung sinnvoll ergänzen – und den Menschen dabei im Mittelpunkt behalten.



ENDLICH WENIGER ZETTELWIRTSCHAFT

Gesundheitsdaten bequem digital organisieren

1

SCHON GEWUSST?

Über das **GesundheitsCockpit** in der IKK classic-App haben Sie Zugriff auf mehrere Module, mit denen Sie Ihre Gesundheit digital organisieren können: Erfassen Sie Ihre Gesundheits- und Medikationsdaten, lassen Sie sich an Vorsorge- und Impftermine erinnern, durch eine Schwangerschaft begleiten oder nehmen Sie eigenständig Einsicht in elektronisch übermittelte Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen.



Alle Module in der Übersicht:
ikk-classic.de/gm-cockpit

Moment, ich muss kurz den Arztbrief suchen.“ Ein Satz, der in vielen Haushalten regelmäßig fällt. Zwischen diversen Küchenschubladen, Ordnern und alten Handtaschen sammeln sich Rezepte, Befunde, Medikationspläne und Überweisungen – oft über Jahre hinweg. Spätestens wenn mehrere Arztpraxen beteiligt sind oder Angehörige unterstützt werden, wird aus Gesundheitsorganisation schnell ein kleines Chaosprojekt.

EPA UND E-REZEPT – WAS HEISST DAS FÜR MICH?

Genau hier setzen digitale Gesundheitsangebote an: Informationen sollen einfacher auffindbar sein, Unterlagen nicht mehr verloren gehen und wichtige Daten schneller verfügbar sein – ohne Papierstapel und langes Suchen. Mit der elektronischen

Patientenakte (ePA) und dem E-Rezept sollen wichtige Informationen einfacher zugänglich werden – sicher, zentral und jederzeit abrufbar.

Versicherte können ihre Gesundheitsdaten heute digital organisieren und behalten Befunde, Medikationspläne oder Vorsorgeinformationen deutlich einfacher im Blick. Besonders hilfreich wird das im Alltag: etwa dann, wenn man spontan einen Arzttermin hat, Medikamente nachbestellen muss oder medizinische Unterlagen schnell benötigt.

„Viele Menschen wünschen sich vor allem mehr Übersicht und weniger Papierchaos“, sagt Franziska Biermann aus dem Team E-Health & Telematik der IKK classic. „Digitale Gesundheitsangebote können genau dabei helfen: Informationen schneller finden, Wege einsparen und den Alltag einfacher organisieren.“



Franziska Biermann,
E-Health & Telematik
der IKK classic

Wie kann digitale Gesundheitsversorgung in Zukunft einfacher, vernetzter und alltags-tauglicher werden? Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen digitale Angebote der IKK classic, die Menschen mehr Orientierung und Selbstbestimmung im Gesundheitsalltag ermöglichen sollen.

Starkes Duo! Mehr Überblick und Service: IKK classic-App. Ihre persönliche Gesundheitsakte: IKK classic ePA-App.

Post an uns? Passt ins Handy

Online-Postfach, IKK Bonus oder Gesundheitsservices: Viele Angebote der IKK classic lassen sich direkt über die IKK classic-App nutzen.

Sie können Nachrichten sicher digital senden und empfangen, Dokumente übermitteln oder Ihre Post online abrufen – und sparen dadurch oft Zeit, Papier und zusätzliche Wege. Außerdem finden Sie hier das GesundheitsCockpit, Ihre elektronische Ersatzbescheinigung (eEB) und viele digitale Anträge übersichtlich an einem Ort.



Jetzt IKK classic-App
herunterladen:
ikk-classic.de/gm-ikk-app

Ihr Rezept – wartet schon in der App

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist Ihr persönlicher digitaler Ort für wichtige Gesundheitsinformationen.

Früher lagen Befunde, Arztbriefe oder Medikationspläne oft verteilt in verschiedenen Arztpraxen oder zu Hause im Ordner. Mit der ePA können viele dieser Informationen digital zusammengeführt und über die IKK classic ePA-App sicher verwaltet werden. Bereits heute bündelt die App E-Rezepte sowie den elektronischen Medikationsplan mit strukturierten Dosierungsangaben. Auch Verordnungen für Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sowie die Anbindung an das Organspenderegister sind in Ihrer ePA-App integriert.



Jetzt zur IKK classic ePA-App:
ikk-classic.de/gm-epa-app

Doppelt hält besser

Wer schon einmal an der Anmeldung in der Arztpraxis stand und plötzlich merkt, dass die Gesundheitskarte zu Hause liegt (oder sie nicht eingesehen werden kann), kennt den Moment:

Kurzer Schreck, hektisches Suchen und im schlimmsten Fall zurückfahren. Mit der elektronischen Ersatzbescheinigung (eEB) geht vieles einfacher. Über die IKK classic-App können Sie direkt vor Ort einen digitalen Versicherungsnachweis an Ihre Praxis senden lassen. Dafür einfach den QR-Code der Praxis scannen – wenige Minuten später wird die eEB sicher an das Praxisverwaltungssystem übermittelt.

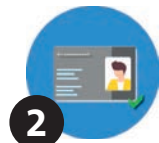
In vier Schritten zur GesundheitsID

Die GesundheitsID funktioniert wie ein sicherer digitaler Schlüssel für unsere Gesundheitsangebote. Sie hilft dabei, sich eindeutig zu identifizieren und digitale Anwendungen wie die elektronische Patientenakte sicher zu nutzen.



1

App herunterladen
IKK classic-App oder IKK classic ePA-App öffnen und Registrierung starten.



2

Benutzerkonto anlegen
Sie benötigen: Ihre Gesundheitskarte, Ihre Postleitzahl, eine E-Mail-Adresse und ein Passwort.



3

Identität bestätigen
E-Mail-Adresse bestätigen und sich sicher identifizieren – online oder vor Ort im IKK Servicecenter.



4

Zugang nutzen
App-Code vergeben und von digitalen Gesundheitsangeboten profitieren.

Sie benötigen Unterstützung oder möchten sich direkt vor Ort identifizieren lassen? Ihr IKK Servicecenter vor Ort hilft gern weiter.



Jetzt Termin vereinbaren:
ikk-classic.de/gm-servicecenter

2

DER ARZTBESUCH
AUF DEM SOFA

Wann Telemedizin wirklich sinnvoll ist

Es ist Samstagabend. Die Halsschmerzen werden stärker, die Hausarztpraxis hat längst geschlossen – und eigentlich möchte man nur wissen: Reichen die Hausmittel oder sollte das lieber ärztlich abgeklärt werden? Noch vor wenigen Jahren blieb oft nur die Suchmaschine oder die Notfallpraxis.

Heute können Videosprechstunden, Online-Terminbuchungen oder digitale Folgerezepte genau in solchen Situationen helfen: unkompliziert, schnell und ohne langen Weg ins Wartezimmer – wenn man möchte, sogar bequem auf dem Sofa. Digitale Medizin ersetzt dabei nicht den persönlichen Arztkontakt. Aber sie kann Versorgung in bestimmten Fällen einfacher organisieren und Wartezeiten verkürzen.

Digitale Sprechstunde

Nicht alle Arztbesuche müssen automatisch in einer Praxis stattfinden.

Videosprechstunden oder digitale Terminangebote können besonders hilfreich sein bei leichten Beschwerden, für Folgerezepte, bei Rückfragen zu Befunden oder wenn lange Wege und Wartezeiten vermieden werden sollen. Plattformen wie Doctolib oder die IKK TeleClinic ermöglichen es, Arzttermine online zu buchen oder per Videosprechstunde schnell medizinische Einschätzungen zu erhalten. Gleichzeitig gilt: Persönliche Arzttermine bleiben wichtig – besonders bei komplexeren Beschwerden oder Untersuchungen.



Mehr Informationen zur IKK TeleClinic finden Sie hier:
ikk-classic.de/gm-teleclinic

Hilfsmittel per Klick

Nicht jede Behandlung endet heute mit einem Papierformular.

Ob Bandagen, Einlagen oder Gehhilfen: Mit der App IKK classic-eVerordnung können Sie ärztliche Hilfsmittelverordnungen digital verwalten und direkt an Apotheken oder Sanitätshäuser übermitteln. Das spart Papierkram, verkürzt Wege und macht den Bearbeitungs-



Jetzt informieren und downloaden –
IKK classic-eVerordnung:
ikk-classic.de/gm-everordnung

status jederzeit auf dem Smartphone sichtbar. So lassen sich viele Schritte nach dem Arzttermin bequem digital erledigen.



3

DIE NEUE
RÜCKENSCHULE

Endlich schmerzfrei mit Apps und Services

Es beginnt oft ganz unspektakulär: ein Ziehen im Nacken nach einem langen Arbeitstag. Verspannungen im unteren Rücken. Oder das Gefühl, dass jede Bewegung ein bisschen schwerer fällt als sonst. Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen überhaupt. Gleichzeitig ist es für viele schwierig, im vollgepackten Tag die passende Unterstützung zu finden. Statt nun stundenlang zu recherchieren, erhalten Versi-

cherte über digitale Services der IKK classic Orientierung und konkrete Unterstützung – von Online-Rückenkursen über digitale Trainingsprogramme bis hin zu Gesundheitsanwendungen auf Rezept (DiGA).

Ziel ist es nicht, bei Beschwerden den Arztbesuch hinauszuzögern, sondern mit der richtigen Bewegung und mehr Achtsamkeit zu einer besseren Alltagsfitness zu kommen. Das Resultat: endlich ein starkes Kreuz.



THERAPIE, DIE MITDENKT

Einfach abwarten bei Rückenschmerzen? Selten eine gute Idee. Begleitet von Rückenspezialisten, unterstützt das digitale Therapieprogramm recovita plus Betroffene mit individuell angepassten Übungen, Wissensmodulen und Trainingseinheiten für zu Hause. Die Inhalte orientieren sich am persönlichen Fortschritt und helfen dabei, Bewegung Schritt für Schritt wieder aufzubauen. So kann aus Unsicherheit mehr Vertrauen in den eigenen Körper werden – und aus kleinen Übungen langfristig mehr Beweglichkeit.



Mit recovita plus zurück in Bewegung:
ikk-classic.de/gm-rueckenschmerzen

WOHER KOMMEN
BESCHWERDEN?

Nicht jeder Rückenschmerz ist gleich. Der IKK Rückenlotse unterstützt Versicherte dabei, Beschwerden besser einzuordnen und passende nächste Schritte herauszufiltern. Nach wenigen Fragen erhalten Nutzerinnen und Nutzer individuelle Empfehlungen – von Übungen über Präventionsangebote bis hin zu geeigneten Versorgungsmöglichkeiten. So fällt der Einstieg leichter und passende Unterstützung lässt sich schneller finden.



Jetzt den Rückenlotse ausprobieren:
ikk-classic.de/gm-rueckenlotse



WAS DIE UHR ÜBER UNS VERRÄT

Wie Wearables Bewegung,
Schlaf und Stress sichtbar machen



Jessica Lang,
E-Health & Telematik
der IKK classic

Beschäftigt sich mit digitalen Gesundheitsangeboten der IKK classic und deren Nutzen für Versicherte. Ihr Schwerpunkt liegt auf Anwendungen, die Gesundheitsinformationen einfacher zugänglich machen und Menschen dabei unterstützen, digitale Angebote unkompliziert im Gesundheitsalltag zu nutzen.

4

Du hast letzte Nacht unruhig geschlafen.“ Viele Menschen werden morgens inzwischen nicht mehr vom Radiowecker begrüßt, sondern von ihrer Smartwatch. Sie zählt Schritte, misst den Puls, analysiert den Schlaf und meldet sich, wenn der Stresslevel steigt. Was vor wenigen Jahren noch wie Technikspielerei wirkte, gehört für viele heute längst zum Alltag. Doch was bringen diese Daten wirklich? Für viele Menschen können Fitnesstracker ein Anstoß sein, sich mehr zu bewegen oder besser auf Warnsignale ihres Körpers zu achten.

„Nicht jede Zahl ist automatisch wichtig“, sagt Jessica Lang von der IKK classic. „Aber digitale Gesundheitsdaten können helfen, Muster sichtbar zu machen, die man sonst vielleicht übersehen hätte.“

Gesund leben zahlt sich aus

Motivierend kann auch die Teilnahme am IKK Bonus sein: Vorsorge, Bewegung oder Gesundheitskurse lassen sich bequem digital über die IKK classic-App dokumentieren.

Jessica Lang nutzt das Bonusprogramm der IKK classic schon seit vielen Jahren – inzwischen komplett digital. „Seit das Ganze in der IKK classic-App integriert ist, ist es noch einfacher geworden. Ich trage meine Maßnahmen direkt ein und sehe sofort, welcher Betrag mir gutgeschrieben wird.“ Besonders attraktiv findet sie die Zuschuss-Variante, mit der sich der gesammelte Bonus verdreifachen lässt: So finanzierte sie unter anderem eine Smartwatch.



Jetzt Bonus sammeln und
Zuschuss sichern:
[ikk-classic.de/gm-bonus](https://www.ikk-classic.de/gm-bonus)



SMARTE HELFER

Viele Wearables, wie z. B. Fitnessbänder, elektronische Armbanduhren oder Ringe, messen heute nicht nur Bewegung, sondern auch Herzfrequenz, Belastung oder Ruhepuls. Einige Geräte können sogar Hinweise auf Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern erkennen. Sie ersetzen keine ärztliche Untersuchung – können aber helfen, Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen. Fachleute sehen darin großes Potenzial für die Prävention. Künftig könnten digitale Gesundheitsdaten noch stärker dabei unterstützen, individuelle Risiken früh zu erkennen und gezielter gegenzusteuern.

SCHWERPUNKT

5

MEHR ZEIT FÜR FÜRSORGE

Digitale Assistentin entlastet Angehörige

Hast du die Medikamente schon bestellt?“ – „Wann ist noch mal der nächste Arzttermin?“ Wer Angehörige unterstützt oder Pflege organisiert, weiß: Oft sind es nicht nur die Sorgen selbst, die Kraft kosten, sondern die vielen kleinen organisatorischen Aufgaben dazwischen. Termine koordinieren, Unterlagen zusammensuchen, Rezepte verwalten oder Informationen weitergeben. Genau hier können digitale Angebote helfen: Im GesundheitsCockpit der IKK classic-App können Versicherte Medikamente erfassen, Einnahmepläne anlegen oder sich an die Einnahme erinnern lassen. Besonders hilfreich: Das Modul kann Wechselwirkungen von Medikamenten prüfen und zusätzliche Informationen zu Arzneimitteln bereitstellen. Auch Pflegekräfte und Arzt-

praxen profitieren davon, wenn Informationen schneller verfügbar sind und Abläufe einfacher werden. Und Vollmachten oder Anträge? Lassen sich vielfach einfacher digital organisieren. „Digitale Unterstützung ersetzt keine menschliche Fürsorge“, sagt Franziska Biermann. „Aber sie kann helfen, Verwaltung einfacher zu machen – und dadurch mehr Zeit für das Wesentliche schaffen.“

WENN FRAGEN AUFTAUCHEN, HILFT LENA WEITER

Pflege bringt viele organisatorische Fragen mit sich. Die digitale Pflegeassistentin Lena unterstützt Betroffene und deren Angehörige dabei, passende Informationen, Leistungen und Hilfsangebote schnell zu finden. ➤



[ikk-classic.de/
lena-pflegeberatung](https://www.ikk-classic.de/lena-pflegeberatung)



Für ein gesundes Arbeitsumfeld

6 SO HALTEN SIE SICH UND IHR TEAM PER BILDSCHIRM GESUND

Wie digitale Angebote Betriebe und Beschäftigte unterstützen

Zwischen Meetings, Baustelle, Schichtdienst und Familienalltag bleibt Gesundheit im Arbeitsleben oft genau dann auf der Strecke, wenn sie eigentlich am wichtigsten wäre. Deshalb verändern sich auch Gesundheitsangebote in Unternehmen: weg vom einmaligen Gesundheitstag, hin zu flexibleren digitalen Angeboten, die Menschen direkt im Alltag erreichen – unabhängig davon, wann oder wo sie arbeiten.

„Gesundheitsförderung funktioniert besonders gut, wenn sie einfach zugänglich ist“, sagt Claudia Schüller von der IKK classic.

Digitale Angebote schaffen oft niedrigschwellige Möglichkeiten – unabhängig von Arbeitszeiten oder Arbeitsort.“

Dazu zählen unter anderem digitale Gesundheitstage, Bewegungsangebote oder Virtual-Reality-Anwendungen. Themen wie Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Suchtprävention gehören dabei seit jeher zu den zentralen Handlungsfeldern des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Digitale Angebote helfen, diese noch flexibler und passgenauer zugänglich zu machen.



Claudia Schüller,
Betriebliches Gesundheitsmanagement der IKK classic
Koordiniert digitale Angebote für Betriebe und Firmenkunden – von interaktiven Gesundheitstagen über Gesundheits-Checks bis hin zu Maßnahmen für Bewegung und gesunde Mitarbeiterführung.



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

Extratipp für Sie persönlich als Führungskraft: Gesund führen

Mit der IKK gesund führen-App erhalten Führungskräfte praktische Unterstützung rund um Stressbewältigung, Gesprächsführung und Selbstorganisation. Die Inhalte sollen helfen, sowohl die eigene Gesundheit als auch die Zusammenarbeit im Team langfristig zu stärken.

4

TIPPS

für Firmeninhaber und Firmeninhaberinnen

1. Bewegung gemeinsam leichter machen

Mit Challenges, persönlichen Zielen und kleinen Motivationshilfen unterstützt die IKK bewegt-App die angemeldeten Teams dabei, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen – Betriebe können so gemeinsam Schritte sammeln, sich gegenseitig motivieren und sogar nachhaltige Projekte unterstützen.

2. Stress sichtbar machen

Zeitdruck, volle Auftragsbücher und ständige Erreichbarkeit gehören für viele Selbstständige zum Alltag. Beim StressCheck der IKK classic wird mithilfe der Herzratenvariabilität gemessen, wie der Körper auf Belastung reagiert. Die Auswertung erfolgt direkt im Betrieb – ergänzt durch persönliche Beratung und praktische Übungen für mehr Balance.

3. Gesundheit spielerisch erleben

Mit VR-Brillen können Beschäftigte beim Gesundheitstag im Betrieb virtuelle Trainings und Gesundheits-Checks durchlaufen. Die Anwendungen trainieren unter anderem Reaktionsfähigkeit, Gedächtnis und Hand-Auge-Koordination – und machen Gesundheitsförderung bewusst interaktiver und motivierender.

4. Digital durch die Gesundheitsmesse

Der virtuelle 3D-Parcours der IKK classic führt Beschäftigte durch interaktive Messehallen zu Themen wie Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress oder Arbeitssicherheit. Videos, Downloads und Quiz lassen sich flexibel am Smartphone oder Desktop nutzen – jederzeit und ortsunabhängig.



7

DIE ZUKUNFT DER GESUNDHEIT BEGINNT HEUTE

Warum digitale Hilfe vor allem eines schaffen soll: mehr Zeit fürs echte Leben

Die meisten Menschen wollen nicht „digitaler“ leben. Sie wollen einfach schneller Hilfe bekommen, weniger organisieren müssen und ihre Gesundheit besser im Blick behalten. Vielleicht ist genau das die größte Veränderung: Digitalisierung findet oft nicht spektakulär statt – sondern ganz nebenbei. Beim Arzttermin per Video. Beim Rezept auf dem Smartphone. Oder bei einer Erinnerung, die im richtigen Moment auftaucht.

Nicht alles wird dadurch immer einfacher. Aber vieles ein Stück unkomplizierter. Denn digitale Angebote funktionieren dann am besten, wenn sie möglichst unauffällig helfen, statt zusätzlich zu belas-

ten. Wenn sie Wege sparen, Orientierung geben und Menschen unterstützen, selbstbestimmt mit ihrer Gesundheit umzugehen.

„In Zukunft wird digitale Gesundheit für viele Menschen hoffentlich etwas ganz Selbstverständliches sein“, sagt Franziska Biermann von der IKK classic. „Nicht als zusätzliche Technik, die Aufmerksamkeit fordert – sondern als Unterstützung, die im Hintergrund funktioniert.“ Wie wir die neu gewonnene Zeit nutzen, ist am Ende ganz individuell: die Füße hochlegen, mit den Enkeln spielen, eine Runde an die frische Luft gehen und einfach einmal nicht nach Unterlagen oder Rezepten suchen müssen.



WIE KI KRAKENHÄUSER VERÄNDERT

Wenn von künstlicher Intelligenz die Rede ist, denken viele zuerst an Roboter oder Science-Fiction. Tatsächlich arbeitet KI im Gesundheitswesen oft ganz leise im Hintergrund: Sie hilft dabei, Befunde zu sortieren, Auffälligkeiten auf Bildern zu erkennen oder große Datenmengen schneller auszuwerten. Besonders in der Radiologie, Dermatologie oder Notfallmedizin kann sie Ärztinnen und Ärzte unterstützen und Abläufe erleichtern. Dabei gilt: KI soll medizinische Fachkräfte nicht ersetzen – sondern ihre Arbeit sinnvoll ergänzen.

GUT INFORMIERT:

WIE ERKENNE ICH SERIÖSE GESUNDHEITS-INFORMATIONEN IM NETZ?

Wer Symptome googelt, Ernährungstipps auf Instagram sieht oder Gesundheitstrends auf TikTok verfolgt, merkt schnell: Informationen gibt es im Überfluss. Doch nicht alles, was professionell aussieht, oft geteilt wird oder besonders überzeugend klingt, ist auch richtig.

Weitere Orientierungshilfen zur Bewertung von Gesundheitsinformationen

Einen guten Überblick bietet das Informationsangebot der Stiftung Gesundheitswissen sowie des Deutschen Netzwerks Gesundheitskompetenz (DNGK), die – ebenso wie die IKK classic – verlässliche Gesundheitsinformationen auf Basis definierter Qualitätskriterien bündeln.



[ikk-classic.de/
gm-stiftungsgesund-
heitswissen](https://www.ikk-classic.de/gm-stiftungsgesundheitswissen)



[ikk-classic.de/
gm-deutsches-netzwerk-
gesundheitskompetenz](https://www.ikk-classic.de/gm-deutsches-netzwerk-gesundheitskompetenz)

Im Internet sieht man sich einer Flut von Informationen zum Thema Gesundheit ausgesetzt. Um sicher durch diesen Überfluss zu navigieren, ist mehr denn je Gesundheitskompetenz gefragt. Ihr kommt eine immer wichtigere Rolle zu, um Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, einzuordnen und für die eigene Entscheidung zu nutzen. Gerade im Internet und auf Social Media ist diese Fähigkeit besonders wichtig.

Warum das heute so herausfordernd ist, erklärt die Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Doris Schaeffer von der Universität Bielefeld: „Zum einen ist die Menge an Gesundheitsinformationen in den vergangenen Jahren enorm gestiegen.“ Viele Menschen seien mit einer regelrechten Informationsflut konfrontiert. Gleichzeitig habe mit der Menge nicht automatisch auch die Qualität zugenommen – „eher im Gegenteil“. Fehl- und Falschinformationen hätten rasant zugenommen. Besonders soziale Medien seien schwierig, weil seriöse und unseriöse Inhalte dort oft gleichwertig nebeneinanderstehen und sich Falschinformationen schnell verbreiten können.

AUF TRANSPARENZ ACHTEN

Prof. Schaeffer empfiehlt, sich zunächst zu fragen, „woher die Information stammt oder wer sie bereitgestellt und verbreitet hat“. Vertrauenswürdige Anbieter seien in der Regel unabhängig und verfolgten keine wirtschaftlichen oder einseitigen Interessen. Auch Werbefreiheit könne ein Hinweis auf Unabhängigkeit sein. Wichtig ist außerdem Transparenz: Gute Gesundheitsinformationen machen deutlich, wer sie erstellt hat und welche Qualifikation die Autorinnen und Autoren haben.

Ebenso wichtig sind nachvollziehbare Belege. Seriöse Seiten erklären, auf welchen Studien, Leitlinien oder Empfehlungen anerkannter Institutionen ihre Aussagen beruhen. So lässt sich besser einschätzen, ob eine Information wissenschaftlich fundiert ist. Sicherheit schafft auch der Vergleich: Bestätigen mehrere unabhängige und verlässliche Stellen dieselbe Aussage? Oder findet sich die Behauptung nur auf einer einzelnen Seite oder in einem einzelnen Video?

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Beiträge mit Angst oder Heilsversprechen arbeiten. Aussagen wie „Diese Methode heilt jede Krankheit“ oder „Ärzte verschweigen Ihnen die Wahrheit“ sind Warnsignale. Seriöse Informationen nennen Nutzen und Risiken, erklären Unsicherheiten und machen deutlich, dass nicht jede Empfehlung für alle Menschen gleichermaßen passt.

GESUNDHEITSKOMPETENZ 2.0

Auf Social Media ist die Bewertung oft noch schwieriger. Kurze Videos, starke Bilder und persönliche Erfahrungsberichte wirken glaubwürdig, ersetzen aber keine medizinische Beratung. Persönliche Erfahrungen können hilfreich sein, zeigen aber immer nur einen Einzelfall. Was einer Person geholfen hat, muss nicht für andere gelten. Viele Likes, hohe Reichweite oder ein verifiziertes Profil bedeuten nicht automatisch fachliche Qualität. Entscheidend ist, ob Behauptungen belegt, Studien korrekt eingeordnet und Werbung klar gekennzeichnet wird.

„Gesundheitskompetenz muss auf verschiedenen Ebenen und in verschiedenen Bereichen gestärkt werden – sowohl auf der Ebene des Individuums wie auch auf der Ebene der Gesundheitsorganisationen, der Informationsqualität und der Anbieter von Gesundheitsinformationen“, fasst Prof. Schaeffer zusammen.

Aus diesem Grund hat sie vor einigen Jahren mit ausgewiesenen Expertinnen und Experten den Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz (NAP)



„**VIELE MENSCHEN BENÖTIGEN UNTERSTÜTZUNG IM UMGANG MIT DIGITALEN INFORMATIONEN.**“

Prof. Doris Schaeffer
Universität Bielefeld

entwickelt. „Der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz hat viel angestoßen.“ Doch Digitalisierung und künstliche Intelligenz verändern unser Leben rasant – und damit auch den Umgang mit Gesundheitsinformationen. „Deshalb wird der NAP nun durch das Deutsche Netzwerk Gesundheitskompetenz (DNGK) aktualisiert“, so Prof. Schaeffer.

Kritische und digitale Gesundheitskompetenz, der Umgang mit KI sowie die Qualität und Verlässlichkeit von Gesundheitsinformationen sollen darin stärker in den Fokus rücken. Damit es einfacher wird, Gesundheitsinformationen kritisch zu prüfen, sich vor Fehlinformationen zu schützen und bessere Entscheidungen zu treffen – für die eigene Gesundheit und die der Familie.

WUSSTEN SIE, DASS ...

Vorstandsvergütung IKK classic 2025

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.

Funktion¹	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung⁴
	Grundvergütung (gezahlter Jahresbetrag)	Variable Bestandteile² (gezahlter Jahresbetrag)	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten (jährlich aufzuwendender Betrag)	Zuschuss zur privaten Versorgung (jährlich aufzuwendender Betrag)	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung³ (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 01.01.2025–31.12.2025	249.981 €	24.720 €	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen 71.601 €	–	9.135 €	–	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen (B 11)	entsprechend bundesbeamtenrechtlichen Regelungen (B 11)	355.437 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender 01.01.2025–31.12.2025	244.773 €	24.205 €	Zuschuss zur Altersvorsorge 41.250 €	–	4.796 €	–	6 Monate Übergangsgeld in Höhe Grundvergütung unter Anrechnung anderweitigen Erwerbs	Amtsentbindung/ Fusion: 6 Monate Übergangsgeld in Höhe Grundvergütung unter Anrechnung anderweitigen Erwerbs	315.024 €

Vorstandsvergütung des GKV-Spitzenverbands 2025

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		Gesamtvergütung⁴
	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 bis 30.06.2025	131.000 €	–	37.462 €	–	–	–	91.700,00 € 01.07.2025–31.12.2025	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	260.162 €
Vorstandsvorsitzender ab 01.07.2025	131.000 €	–	24.815 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	155.815 €
Stellv. Vorstandsvorsitzende	254.000 €	–	39.390 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	293.390 €
Mitglied des Vorstandes ab 01.03.2025*	208.333 €	–	41.359 €	–	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	249.692 €

¹ Vorstand/Vorständin, Vorstandsvorsitzende/r, Mitglied des Vorstandes
² Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)
³ Bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich
⁴ Summe aller Vergütungsbestandteile
* Vakant für die Zeit vom 01.01.2025 bis 28.02.2025

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 2026.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER IKK classic, Tannenstraße 4b, 01099 Dresden, www.ikk-classic.de
VERANTWORTLICH Andrea Ackermann, Kerstin Dickmeis (V.i.S.d.P.)
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, Sven von Thülen
DESIGN & BILD Andrea Appenzeller, Michael Helble, 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, Bergisch Gladbach
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: Getty Images; Illustrationen: Magnific S. 2 Fotos: Getty Images, André Wirsig S. 3 Illustration: Emely Börner/C3 S. 4–5 Fotos: Getty Images (3), Verena Brüning (1); Illustration: Shutterstock S. 6–15 Fotos: Getty Images (7), Dominik Asbach (1), PR (2); Illustrationen: Magnific, IKK classic (4) S. 16–17 Fotos: Getty Images, Universität Bielefeld/S. Roth S. 18–19 Fotos: IKK classic S. 20 Foto: Getty Images



ikk-classic.de/gm-berufseinsteiger

DER PODCAST FÜRS LEBEN

Ausbildung oder Studium? Beziehung halten oder loslassen? Sicherheit oder Risiko? Erwachsenwerden stellt junge Menschen vor viele Fragen – und nicht immer gibt es darauf sofort die richtige Antwort.

In der siebten Staffel des Berufseinsteiger-Podcasts der IKK classic „Erwachsen

werden? Lass machen.“ spricht Psychologin Urooba Aslam einmal im Monat mit spannenden Gästen offen über die Höhen und Tiefen des Lebens. Ob Entscheidungen, Online-Mobbing, Selbstzweifel oder die Suche nach dem eigenen Weg: Hier kommt auf den Tisch, worüber sonst oft zu selten

gesprochen wird. Neu ist: Urooba begrüßt ihre Gäste direkt im Studio. In einer Folge trifft sie Tischlermeister Florian und zeigt, wie wir unseren „Entscheidungsmuskel“ trainieren können. Denn Erwachsenwerden ist eine Herausforderung – packen wir es gemeinsam an!

DER PODCAST FÜRS GESCHÄFT

Was bringt die Krankenkassen- und Rentenreform? Warum fehlt Selbstständigen oft ein ausreichender Mutterschutz? Und wann lohnt sich die private statt der gesetzlichen Krankenversicherung? Fragen wie diese beschäftigen Unternehmerinnen und Unternehmer täglich. Antworten gibt es in der dritten Staffel des Firmenkunden-Podcasts der IKK classic, „Alles geregelt.“ Moderator Kay Holm spricht mit seinen Gästen über Kosten, Risiken, Employer Branding und viele weitere Themen aus dem Arbeitsalltag. Und: „Alles geregelt.“ ist jetzt auch ein Video-Podcast.



ikk-classic.de/gm-firmenkunden



VORURTEILE AUF DEM PRÜFSTAND

Rauer Ton, kaputter Rücken, keine Karriere? In der neuen YouTube-Serie „Mythencheck Handwerk“ der IKK classic werden genau solche Vorurteile auf den Prüfstand gestellt.

In drei Folgen zeigt die Serie gemeinsam mit Fensterbau Kriegl, der Dachdeckerei Palsbröker und der Tischlerei Wehrhahn, wie modern Handwerk heute ist: mit Gesundheitsvorsorge, Teamgeist, Inklusion und neuen Karrierewegen. Dabei wird klar: Viele Mythen über das Handwerk sind längst überholt. Und die IKK classic unterstützt Handwerkerinnen und Handwerker dabei, gesund und erfolgreich durch den Arbeitsalltag zu kommen.



ikk-classic.de/gm-mythencheck

ZU GUTER LETZT

3

ANGEBOTE FÜR EINEN AKTIVEN HERBST

Die Tage werden kürzer
und der Kalender ist voll?
Drei Beispielangebote, die
Ihnen dabei helfen können,
auch in turbulenten Zeiten
neue Energie zu tanken.



Sie haben Fragen?

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

#1

Online-Fitnesskurse

Keine Zeit für feste Termine im
Fitnessstudio? Ob Ausdauer, Kräftigung
oder Beweglichkeit: Die Online-Fitness-
kurse der IKK classic ermöglichen Training
unabhängig von Ort und Uhrzeit.



Jetzt informieren
und auswählen:
[ikk-classic.de/gm-online-
fitness-kurse](https://ikk-classic.de/gm-online-fitness-kurse)



IKK Aktiv-Tage

Manchmal reicht ein Tapetenwechsel, um die Akkus wieder
aufzuladen und neue Impulse für einen gesunden Lebensstil zu
sammeln. Die IKK Aktiv-Tage verbinden Bewegung, Entspannung
und Gesundheitswissen in ausgewählten Kurorten.



Mehr erfahren und
direkt anmelden:
[ikk-classic.de/
gm-aktivtage](https://ikk-classic.de/gm-aktivtage)

#3

Online-Entspan- nungskurse

Praktische Methoden, um
Stress abzubauen, neue
Ruheinseln zu schaffen
und gelassener durch
herausfordernde Zeiten zu
gehen – das vermitteln die
Online-Entspannungs-
kurse der IKK classic.



Jetzt entspannen:
[ikk-classic.de/
gm-onlinekurse-entspannung](https://ikk-classic.de/gm-onlinekurse-entspannung)