

für mich

„Wird Mama wieder gesund?“

Hoffnung und Hilfe für Kinder
krebskranker Eltern

Cybermobbing

Influencerin Sophia Thiel
im Interview

„Mit Ungerechtigkeiten komme ich nicht klar“

Collien Monica Fernandes über das Tabu-Thema Fehlgeburt



INHALT

16 TITELTHEMA

Collien Monica Fernandes

Die Schauspielerin und Moderatorin spricht im großen Interview offen über Mut, Verlust und warum sie heute nur noch das tut, was ihr wirklich wichtig ist



SERVICE

4 Die lange Bank

6 Große Verdienste

6 Das Handwerk weiter stärken

7 SPRING DICH FIT



IMPRESSUM

FÜR MICH, Das Mitgliedermagazin der IKK Südwest • Regelmäßige Gesundheitstipps und Service-Informationen der IKK Südwest für ihre Kunden **HERAUSGEBER**: IKK Südwest, Europaallee 3 – 4, 66113 Saarbrücken **VERANTWORTLICHER REDAKTEUR**: Günter Eller **REDAKTION**: IKK Südwest – Sascha Berardo, Mike Dargel, Torsten Nenno, Lena Schilz • **MALTHA MEDIA TEXTE**: IKK Südwest, MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • www.malthamedia.de **LAYOUT UND GRAFIK**: FBO GmbH **KONTAKT** **ZUR REDAKTION**: redaktion@ikk-sw.de **ERSCHEINUNGSWEISE**: zweimal jährlich **VERÖFFENTLICHUNG**: online **BILDNACHWEIS**: IKK Südwest, @stock.adobe.com, Frank's Fit Kitchen, Anatol Kotte, ZDF/Britta Krehl, Fionn Große, Dennis Berger, Jennifer Weyland, RvF-Stiftung, LMS, Getty Images, Sophia Thiel/Instagram, gematik/Jan Pauls, BG Klinik Ludwigshafen, HG Saarlouis **HINWEIS**: Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Das Magazin *für mich* wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung, zur Gesundheitserziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten (§§ 13 ff. SGB I) herausgegeben. Den Mitgliedern der IKK Südwest wird die Zeitschrift ohne Erhebung einer besonderen Bezugsgebühr zur Verfügung gestellt. **REDAKTIONSVERMERK**: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in der *für mich* die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

8 Digital gewinnt



10 „Ich musste lernen, mich selbst wieder wertzuschätzen“

Sophia Thiel über Cybermobbing

12 WE WANT YOU!

Welche Influencer sind seriös?

14 Gewusst, wie: Was sind Selektivverträge?



24 „Wird Mama wieder gesund?“

Gemüse in der kalten Jahreszeit



26 Wintergrün

Gemüse in der kalten Jahreszeit

28 Es fliegt was in der Luft

Unsere Tipps gegen Heuschnupfen

SPIEL & SPASS



20 Geistesblitz: Rätsel für Groß und Klein (Lösungen auf Seite 22/23)

AUS DER REGION

30 Aktivitäten und Aktionen – unsere Highlights

Liebe Leserinnen und Leser,

ob ePA- oder IKK-Südwest-App – die Digitalisierung des Gesundheitssystems bietet zahlreiche Vorteile. Patienten und Behandler profitieren gleichermaßen, während Effektivität und Vernetzung weiter verbessert werden. In unserem [Artikel](#) berichten Experten und Nutzer von ihren Erfahrungen. Allerdings birgt die Digitalisierung auch Gefahren, wie die stetige Zunahme von [Cybermobbing](#) in den sozialen Medien zeigt. Ein brandaktuelles Thema, das immer mehr Kinder und Jugendliche betrifft und schwerwiegende Folgen haben kann.

Mit aktuellen Gesellschaftsthemen setzt sich auch Collien Monica Fernandes immer wieder aktiv auseinander. Im [Interview](#) spricht sie über ihr politisches und soziales Engagement und ihre Zukunftspläne.

Ein Thema, das uns aber auch im neuen Jahr nicht loslassen wird, sind die Finanzen der Gesetzlichen Krankenversicherung. Obwohl die Bundesregierung sich der prekären Situation bewusst ist, wird eine Lösung auf die lange Bank geschoben. Das Spielen auf Zeit ist nur schwer nachvollziehbar, insbesondere vor dem Hintergrund des immer weiter zunehmenden Kostendrucks, dem die Kassen seit Jahren ausgesetzt sind. Allein seit 2019 sind die Leistungsausgaben pro Versicherten um fast 28 Prozent gestiegen. Auf den folgenden Seiten blickt unser Verwaltungsrat auf die [Ausgabendynamik der GKV](#) – und präsentiert mögliche Lösungsansätze.

Bei allen Herausforderungen und Veränderungen – auf eine können Sie sich verlassen: Ihre IKK Südwest. Mit persönlichem Service, wertvollen (Zusatz-)Leistungen und einem attraktiven Beitragssatz verstehen wir uns als Ihr Begleiter auch durch schwierige wirtschaftliche Zeiten.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling



Die lange Bank

Mit Sorge blicken Ralf Reinstädtler und Gerd Benzmüller, die Vorsitzenden des Verwaltungsrats der IKK Südwest, auf die Finanzentwicklung der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Denn die Leistungsausgaben steigen weiter und weiter – ein Ende ist nicht in Sicht.

4.192 Euro – so hoch waren die Leistungsausgaben pro Kopf in der GKV im Jahr 2024. Der bislang höchste jemals erreichte Wert, eine Steigerung gegenüber 2019 von fast 28 Prozent. Tendenz: weiter steigend.

Die größten Ausgabenblöcke dabei: Krankenhäuser, Arzneimittel und ärztliche Behandlungen. Für Krankenhausbehandlungen zahlten die Krankenkassen 2024 insgesamt 102,2 Milliarden Euro, was einer Steigerung von mehr als 27 Prozent seit 2019 entspricht. Arzneimittel kosteten die GKV 55,2 Milliarden Euro, ein Zuwachs von fast 35 Prozent gegenüber 2019. Ärztliche Behandlungen schlugen mit 50,3 Milliarden Euro zu Buche, was ein Plus von über 22 Prozent bedeutet.

Die Entwicklung ist seit Jahren absehbar und scheint sich weiter zu beschleunigen. Es besteht dringender Handlungsbedarf, auf den die IKK Südwest zusammen mit den gesetzlichen Krankenkassen wiederholt hingewiesen hat. Ralf Reinstädtler, Verwaltungsratsvorsitzender auf Versichertenseite, und Gerd Benzmüller, Verwaltungsratsvorsitzender auf Arbeitgeberseite, warnen eindringlich: „Die

Ausgaben im System – und mit ihnen die Beiträge – wachsen stetig weiter. Sowohl Versicherte als auch Arbeitgeber müssen immer höhere Belastungen schultern, ohne dass eine Abschwächung – geschweige denn ein Ende – abzusehen ist. Doch seit Jahren schiebt die Politik dringend notwendige Reformen auf die lange Bank.“

Jetzt gefragt: schnelles Handeln und tiefgreifende Reformen

Ein wichtiger Schritt, der von Reinstädtler und Benzmüller einhellig unterstützt würde, wäre die Beendigung der Zweckentfremdung von GKV-



Ralf Reinstädtler



Gerd Benzmüller

Beiträgen für versicherungsfremde Leistungen. Konkret bedeutet dies, dass die Kosten für die Gesundheitsversorgung von Bürgergeldempfängern endlich vom Bund getragen werden müssen. Diese schnell umsetzbare Maßnahme allein würde 10 Milliarden Euro einsparen und Versicherte und Wirtschaft um 0,5 Prozentpunkte entlasten.

Ebenfalls leicht realisierbar: die Senkung der Umsatzsteuer auf Arzneimittel von derzeit 19 Prozent auf 7 Prozent. Diese Regelung ist bereits in nahezu allen EU-Ländern etabliert und würde ebenfalls zu einer massiven Entlastung führen.

Allerdings wird es trotz solcher Maßnahmen nicht ohne tiefgreifende strukturelle Änderungen gehen. Ein besonders anschauliches Beispiel hierfür ist die Notfallversorgung. Fehlleitungen von Patienten führen dazu, dass Bagatellfälle behandelt werden müssen, was Ressourcen bindet und Kosten steigen lässt. Eine bessere Verzahnung innerhalb des Gesundheitssystems, etwa durch eine zentrale Anlaufstelle zur Steuerung von Patienten, würde mehr Klarheit schaffen, die Behandler entlasten und die Effizienz deutlich erhöhen.

Ein weiterer Vorschlag der IKK Südwest: Die GKV an sogenannten Lenkungssteuern, zum Beispiel der Tabaksteuer, Alkohol-, Bier- und Schaumweinsteuer, partizipieren zu lassen – denn sie trägt schließlich die Folgekosten, die durch den Genuss dieser Produkte entstehen. Auf diese Weise ließen sich Einnahmen von rund 14 Milliarden Euro erzielen, was zu einer Entlastung von 0,8 Beitragssatzpunkten führen würde.

„Vorschläge gibt es zur Genüge, doch Bund und Länder scheuen sich, entschieden zu handeln, und das zulasten der Versicherten und Betriebe“, mahnen Reinstädtler und Benzmüller. „Die Zeit des Abwartens ist vorbei. Ein Aufschieben bis Ende 2026, wenn die ersten Ergebnisse der von der Bundesregierung beauftragten Kommission vorliegen sollen, wird die Situation nur immer weiter verschärfen. Reformen sind längst überfällig – und müssen endlich angegangen werden.“

Mehr zum
[Verwaltungsrat](#)



Große Verdienste

Mehr als zwei Jahrzehnte war Rainer Lunk (3. v. r.) Teil des Verwaltungsrats der IKK Südwest, zwölf Jahre davon als Vorsitzender – und hatte so eine entscheidende Rolle bei unserer regionalen Krankenkasse inne. Für sein außergewöhnliches Engagement und seinen unermüdlichen Einsatz ehrte ihn Anke Rehlinger (2. v. r), Ministerpräsidentin des Saarlandes, kürzlich mit der Verleihung des Saarländischen Verdienstordens.

Die Auszeichnung, die einem Bundesverdienstkreuz 1. Klasse entspricht, nahm er in der Staatskanzlei Saarbrücken entgegen – ein Moment der Anerkennung für eine Karriere voller Tatkraft und Verantwortung. Bemerkenswert: Lunk ist die einzige Persönlichkeit, die sowohl den Verdienstorden des Saarlandes als auch des Landes Rheinland-Pfalz erhalten hat.

Das Handwerk weiter stärken

Bereits im Oktober hatte die Mitgliederversammlung des Bundesverbands der Kreishandwerkerschaften e. V. eine wichtige Personalentscheidung getroffen und Gerd Benzmüller, Vorsitzender des Verwaltungsrats der IKK Südwest, zum neuen Präsidenten des Bundesverbands gewählt. Benzmüller ist bereits seit 2021 Präsident des Landesverbands der Kreishandwerkerschaften Rheinland-Pfalz und war seit



2024 Vizepräsident des Bundesverbands. In seinem neuen Amt möchte er die Stimme der Kreishandwerkerschaften in Deutschland weiter stärken und für eine noch engere Vernetzung sorgen.

Die IKK Südwest gratuliert herzlich und wünscht Gerd Benzmüller viel Erfolg für seine neue Aufgabe als Präsident des Bundesverbands.

Transparent veröffentlichen wir – wie gesetzlich vorgeschrieben – auch für das Jahr 2025 die Höhe der jährlichen Vergütungen unseres Vorstands einschließlich aller Nebenleistungen sowie bestehender Versorgungsregelungen:

Prof. Dr. Jörg Loth:
Bruttojahresvergütung einschl. Beitrag zur betrieblichen Altersversorgung: 209.424,02 Euro
Nutzung Dienstwagen: 9.684,00 Euro

Daniel Schilling:
Bruttojahresvergütung einschl. Beitrag zur betrieblichen Altersversorgung: 207.765,88 Euro
Nutzung Dienstwagen: 8.208,00 Euro

SPRING DICH FIT

Du bist jung und ein gesunder Lifestyle ist genau Dein Ding? Dann ist IKK NOW Dein Match in Sachen Krankenversicherung! Hol Dir die App, stell Dich spannenden Challenges und kassier jährlich bis zu 300 Euro Cashback! Und nicht nur das: Bei uns wird's richtig sportlich.



Bock auf eine Herausforderung? In unserer neuen Reihe #jumpinNOW zeigt Dir Mira Waterkotte, mehrfache deutsche Meisterin im Rope-Skipping, wie Du Seilspringen für Dich entdeckst – ganz easy, egal ob Anfänger oder Profi. Mit Mira an Deiner Seite bringst Du Dein Fitness-Game aufs nächste Level. Dafür brauchst Du nicht mal ein überteuertes Gym-Abo.

Von Anfang an mit dabei: unsere Azubine Lena. Sie wagt sich zum ersten Mal ans Seil und stellt Seilspring-Expertin Mira Fragen, probiert neue Übungen aus und entdeckt, wie schnell man ohne viel Aufwand fitter und gesünder werden kann.

Warum Rope-Skipping?

Weil es der Hammer für Dein Herz-Kreislauf-System ist, Deine Knochen und Muskeln stärkt und für einen echten Endorphin-Kick sorgt. Und Du kannst es überall machen – zu Hause, draußen oder unterwegs.

Bei jump in NOW geht's nicht nur ums Training. Es geht um Motivation, Spaß und die Lust, über sich hinauszuwachsen.

Worauf wartest Du noch? Check unseren Instagram-Kanal [ikk_now/](https://www.instagram.com/ikk_now/), mach den ersten Sprung in Richtung Gesundheit und freu Dich alle zwei Wochen auf eine neue Folge von #jumpinNOW.

Erfahre mehr über unser Bonusprogramm [IKK NOW](https://www.ikknow.de)



Lena Dimde, Product Ownerin ePA bei der gematik:

Was genau sind Ihre Aufgaben bei der gematik?

Als Product Ownerin der [ePA](#) verantworte ich deren Weiterentwicklung nach innen und außen. Intern übersetzen wir mit Fachbereichen und Entwicklungsteams gesetzliche Anforderungen und Nutzerbedürfnisse in konkrete Produktfunktionen, priorisieren und koordinieren Zeitpläne. Nach außen arbeite ich mit Leistungserbringenden, Industrie und Politik und begleite die ePA kommunikativ für Öffentlichkeit und Medien.

Die ePA wurde ins Leben gerufen, um die medizinische Versorgung in Deutschland zu verbessern. Wie gelingt ihr das?

Die ePA schafft echten Mehrwert, indem wichtige Gesundheitsdaten wie Befunde, Arztbriefe und die elektronische Medikationsliste (eML) digital verfügbar sind. Befugte Gesundheitsfachkräfte können so sektorenübergreifend auf wichtige medizinische Informationen zugreifen. So lassen sich etwa Wechselwirkungen erkennen und unnötige Doppeluntersuchungen vermeiden, wodurch die Patientensicherheit erhöht und die Qualität der Versorgung verbessert wird.

Was gilt es, als Nächstes in Angriff zu nehmen?

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens schreitet kontinuierlich voran, und die ePA ist ein zentrales Element. 2026 werden der elektronische Medikationsplan (eMP) sowie Push-Benachrichtigungen für Versicherte eingeführt. Zudem folgen die Volltextsuche und Datenausleitungen zu Forschungszwecken, was den Nutzen der ePA noch weiter steigern wird.

Digitale Anwendungen wie die elektronische Patientenakte (ePA) und die IKK-Südwest-App sind smarte Helfer, wenn es um unsere Gesundheit geht. Und können im Einzelfall sogar Leben retten. *für mich* hat Experten und Versicherte zum Thema befragt.



Karin Bickelmann, Leiterin der Abteilung Medienkompetenz der Landesmedienanstalt Saarland (LMS):

Digitale Tools wie die ePA sind sehr hilfreich, aber nicht immer selbsterklärend. Wer hilft mir bei Fragen zur Bedienung?

Im Rahmen unseres Medienkompetenzprojekts „Medien|66“ bieten wir Präsenzkurse an, die rund um die Themen E-Rezept, ePA und Gesundheits-Apps informieren. Nur wenn ausreichend deutlich wird, dass und wie diese digitalen Angebote leicht genutzt werden können, finden sie auch breite Anwendung.

Die LMS setzt sich gemeinsam mit dem Netzwerk Patientensicherheit für das Saarland für die „Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz“ ein. Was ist hierunter zu verstehen?

Die LMS möchte, dass die Digitalisierung allen Menschen im Saarland einen Mehrwert bringt, und das auch beim Thema Gesundheit. Digitale Anwendungen im Gesundheitswesen bieten große Chancen, wenn damit einhergehende Risiken vermieden werden. Nutzer sollten die Funktionsweisen kennen und wissen, worauf sie achten müssen, insbesondere im KI-Zeitalter. Ziel ist ein sicherer und souveräner Umgang mit den genannten Anwendungen.

Welche Maßnahmen sind geplant, um dieses Ziel zu erreichen?

Beide Partner entwickeln Angebote, die die Bevölkerung praxisnah informieren und stärken, zum Beispiel wie man vertrauenswürdige Informationen findet und woran man kommerzielle oder faktenferne Beiträge erkennt. Die Zusammenarbeit steht für eine gesundheitskompetente Gesellschaft im digitalen Zeitalter.



Dr. med. Andreas Gather, Chefarzt der Klinik für Interdisziplinäre Rettungs- und Notfallmedizin an der BG Klinik Ludwigshafen:

Im medizinischen Notfall muss es schnell gehen. Können digitale Tools wie die ePA hier helfen?

Ja, richtig eingesetzt kann die ePA im Notfall einen echten Zeitgewinn bedeuten. Voraussetzung für schnelle und sichere Therapieentscheidungen ist allerdings, dass die für die Notfallversorgung relevanten Patienteninformationen strukturiert, aktuell und sofort zugänglich sind.

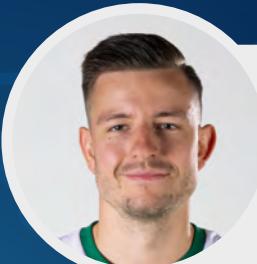
Welche in der ePA erfassbaren Daten sind für Notärzte und Rettungsdienste essenziell?

Für die außerklinische Notfallversorgung sind vor allem Notfalldaten wichtig: Allergien, relevante Vorerkrankungen, aktuelle Medikamente, bekannte Risiken sowie Ansprechpartner oder Vorsorgedokumente. Diese Informationen können lebensrettend sein.

Genauso wie die ePA soll auch die Telemedizin immer weiter ausgebaut werden. Welche Rolle spielen telemedizinische Angebote im Bereich der Rettungs- und Notfallmedizin?

Telemedizin spielt bereits heute eine wachsende Rolle, etwa durch Telenotarztsysteme oder die digitale Voranmeldung von Patienten. Rheinland-Pfalz ist mittlerweile als erstes Bundesland flächendeckend an das Telenotarztsystem angeschlossen. Entscheidend ist die sinnvolle Integration in bestehende Rettungs- und Klinikstrukturen. Der Rettungsdienst bleibt dabei im Notfall unverzichtbar.

Digital gewinnt



Tom Paetow, IKK-Südwest-Versicherter und Kapitän des Handball-Drittligisten HG Saarlouis:

Mit der [IKK-Südwest-App](#) können unsere Versicherten ihre Anliegen schnell und bequem online erledigen. Nutzen Sie die App auch schon?

Na klar. Letztes Jahr bin ich umgezogen. Die neue Adresse hatte ich in der App erfasst. Innerhalb kürzester Zeit wurde mir eine neue Versichertenkarte zugeschickt.

Haben Sie die App schon mal anderweitig genutzt?

Ja, Rechnungen zur Erstattung habe ich schon öfter über die App eingereicht, also abfotografiert und hochgeladen. Das hat immer problemlos geklappt.

Schon gewusst: Wenn Sie beim Arztbesuch Ihre Gesundheitskarte mal nicht dabeihaben sollten, dann steht Ihnen in unserer App jederzeit eine digitale Ersatzbescheinigung zur Verfügung.

Oh, nein, das wusste ich tatsächlich nicht. Ist aber gut zu wissen und erspart mir und der Arztpraxis unnötigen Mehraufwand.



Sophia Thiel:

„Ich musste lernen, mich selbst wieder wertzuschätzen“

Immer mehr junge Menschen in Deutschland sind von Cybermobbing betroffen. Hass und Hetze im Netz erfuhr auch Sophia Thiel. Im Interview erzählt die Influencerin und Buchautorin von ihren Erfahrungen und rät Betroffenen: „Holt euch Hilfe!“

Frau Thiel, Sie waren einst eine der bekanntesten Fitness-Influencerinnen Deutschlands. Heute sprechen Sie offen über Ihre psychischen Herausforderungen, Gewichtszunahme und das massive Cybermobbing, das darauf folgte. Wann wurde Ihnen klar: Das ist mehr als Kritik?

Es hat sich langsam aufgebaut. Anfangs dachte ich, das gehört eben dazu, wenn man in der Öffentlichkeit steht. Doch die Kommentare wurden zunehmend verletzend: „Du bist fett geworden“, „Früher warst du besser“, „Jetzt siehst du aus wie jede andere“. Es ging nicht mehr um

Fitness oder Motivation, sondern um Demütigung. Das war für mich der Moment, in dem ich wusste: Das ist Hass.

Wie sind Sie mit dieser Situation umgegangen?

Ehrlich gesagt: Es war schwer. Ich zog mich zurück, schämte mich, war verunsichert. Erst mit psychologischer Hilfe und Unterstützung meiner Familie fand ich langsam den Weg zurück zu mir selbst. Ich lernte, mich nicht mehr über mein Äußeres zu definieren. Ich habe mich entschlossen, offen über alles zu sprechen – um anderen Mut zu machen.



Cybermobbing kann zu gravierenden psychischen Folgen wie Depressionen, Angstzuständen und einem massiven Verlust des Selbstwertgefühls führen. Mit [mentalis CareNow](#) bietet die IKK Südwest jungen Menschen im Alter von 13 bis 21 Jahren eine Soforthilfe bei psychischen Belastungen. Das Programm ist ohne Wartezeit direkt verfügbar und umfasst eine Therapie-App sowie psychologische Gespräche per Telefon.

Was raten Sie Betroffenen von Cybermobbing?

Ganz wichtig: Redet darüber! Mit Freunden, der Familie oder einer professionellen Beratungsstelle. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu holen. Organisationen wie HateAid oder Nummer gegen Kummer bieten kostenlose Beratung und auch juristische Hilfe an. Wenn Drohungen oder Beleidigungen strafrechtlich relevant sind, sollte man Beweise sichern und zur Polizei gehen. Viele wissen nicht, dass bei Cybermobbing Anzeige erstattet werden kann – und oft auch sollte.

Gibt es Strategien, um sich emotional zu schützen?

Ja. Erstens: Sich selbst Grenzen setzen, zum Beispiel Kommentare bewusst nicht lesen oder Zeit offline verbringen. Zweitens: Sich daran erinnern, dass Hass oft mehr über den Absender sagt als über einen selbst. Drittens: Blockieren, melden, löschen. Niemand muss sich das antun.

Was mir persönlich hilft: Sport, Eisbaden zur Meditation, Therapie, mit Menschen reden, die mich lieben, wie ich bin. Und: Ich versuche, mir selbst mit derselben Freundlichkeit zu begegnen, die ich anderen schenke.

Was können Eltern, Lehrer oder Freunde tun, wenn jemand in ihrem Umfeld betroffen ist?

Zuhören, ohne zu bewerten. Ernst nehmen, auch wenn es „nur online“ passiert. Hilfe anbieten: Gespräche, Begleitung zur Beratung oder Anzeige. Und ganz wichtig: Nicht drängen, sondern da sein. Manchmal braucht es Zeit, bis sich jemand öffnet.

Welche Botschaft möchten Sie jungen Menschen mitgeben, die sich im Netz unsicher oder ausgegrenzt fühlen?

Du bist genug. Dein Wert hängt nicht von deinem Körper, deinem Gewicht oder der Meinung anderer ab. Lass dir von niemandem einreden, du seist weniger wert. Hol dir Hilfe, wenn du leidest – du musst das nicht alleine schaffen. Und erinnere dich: Du bist nicht allein.

Vielen Dank für das offene Gespräch.

Ich danke Ihnen. Wenn ich mit meiner Geschichte anderen Mut machen kann, hat sich alles gelohnt.

Sophia Thiel (30) ist Influencerin, Buchautorin und Body-Positivity-Botschafterin. Ihre Karriere begann nach einer persönlichen Transformation: Vom übergewichtigen Teenager entwickelte sie sich zur Fitness-Ikone. 2019 zog sie sich überraschend aus der Öffentlichkeit zurück – wegen psychischer Erschöpfung, Essstörungen und dem Druck, ständig „perfekt“ sein zu müssen. Während ihrer Auszeit nahm sie zu – und wurde zur Zielscheibe von Bodyshaming und Cybermobbing. 2021 kehrte sie zurück und spricht seitdem offen über mentale Gesundheit, den Umgang mit Hass im Netz und Selbstakzeptanz.



Gewinnspiel: Versuchen Sie Ihr Glück!

Wir verlosen fünf Exemplare des Buchs „Come back stronger – Meine lange Suche nach mir selbst“ von Sophia Thiel, gesponsert vom ZS Verlag.

Einfach bis zum 15. März 2026 eine E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel Sophia Thiel“ an fuermich@ikk-sw.de schicken. Ausgelost wird nach dem Zufallsprinzip – wir drücken die Daumen!

Gewinnspielbedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist die IKK Südwest, Europaallee 3 – 4, 66113 Saarbrücken. Ausgeschlossen sind Personen unter 18 Jahren sowie Mitarbeiter der IKK Südwest. Die Gewinner werden unmittelbar im Anschluss an die Auslosung schriftlich benachrichtigt. Der Gewinn wird ohne Entstehung von Kosten postalisch zugesandt. Der Rechtsweg sowie eine Auszahlung der Preise sind ausgeschlossen.

SERVICE



WE WANT YOU!

Laut sind sie, und fast unendlich viele: Influencer. Sie wollen unser Vertrauen, aber wer ist es wert? Und wer will nur verkaufen? Mit unseren sechs Tipps fällt die Orientierung leichter – je mehr davon erfüllt sind, desto glaubwürdiger ist die Person hinter dem Profil.

Expertise, bitte

Wer Ratschläge zu Fitness, Finanzen oder Gesundheit gibt, sollte auch nachweisen können, dass er sich damit auskennt. Wie sieht es also aus mit Berufsausbildung, akademischem Grad oder qualifiziertem Abschluss? Ist nicht erkennbar, wieso sich ein Influencer mit einem Thema auskennen soll, ist Vorsicht geboten.

Belegen statt behaupten

Seriöse Influencer erklären, woher ihre Informationen stammen: Sie verlinken Studien, nennen Quellen, erläutern Forschungsergebnisse. Wer dagegen unbelegt Behauptungen in den Raum stellt, ist Ihre Zeit und Ihr Follow womöglich nicht wert.

Vorsicht vor absoluten Aussagen

Seriöse Influencer wissen um die Komplexität der Themen, mit denen sie sich beschäftigen. Sie treffen differenzierte Aussagen, vermeiden Wörter wie „alle(s)“, „nie(mand)“ und „immer“. Sie erklären Unterschiede, Ausnahmen und Grenzen. Hat ein Influencer aber immer die Universal-Lösung für alles und jeden, hat er vielleicht hauptsächlich seine Reichweite im Blick.

Ein Fehler? Kein Ding!

Nobody is perfect, auch Experten machen mal Fehler. Vertrauenswürdige Influencer gestehen ihre Fehler ein, entschuldigen sich bei ihrer Community und korrigieren ihre Aussagen. Wird hingegen beleidigt, blockiert oder abgelenkt, sollten Sie nicht zögern, den Blockfinger zu zücken.

Money, Money, Money

Hochproblematisch ist es, wenn Influencer erst ein Problem konstruieren, dann aber direkt die Lösung parat haben – natürlich gegen Geld. Wenn es heißt „In meinem Onlineshop hab ich genau die Produkte, die Du brauchst.“ oder „Nur meine App hilft Dir.“, dann sind das keine guten Zeichen.

Zwei zum Preis von drei

Auch Experten machen manchmal Werbung für Produkte. Etwa wenn sie von ihnen völlig überzeugt sind oder die Studienlage zu ihrer Wirksamkeit besonders gut ist. Diese Werbung muss aber klar gekennzeichnet sein: in den Bildern, den Videos, den Texten. Wer versucht, Werbung zu verschleiern, spielt nicht mit offenen Karten, es geht eher um ein Geschäftsmodell als um verlässliche Informationen. Das können Sie sich wortwörtlich sparen.

Gewusst, wie

Die Frickes und der Selektivvertrag



Simone Schmitt,
Leiterin Ambulante
Versorgung

Papa Fricke hat eine Hautveränderung an seinem Arm bemerkt, die er gern abklären lassen würde. Mama Fricke empfiehlt ihm den Online Hautcheck per App, den sie selbst schon mal genutzt hat. Papa Fricke erhält das Ergebnis innerhalb von zwei Tagen – es ist alles in Ordnung –, ist begeistert und erzählt einem Bekannten davon. Der ist verwundert, denn seine Kasse bietet diese Leistung nicht an. Wie kann das sein? Unsere Expertin Simone Schmitt, Leiterin Ambulante Versorgung, klärt auf.



Warum bietet nicht jede Krankenkasse einen Online Hautcheck an?

Um ihre Versicherten bestmöglich zu versorgen, möchte die IKK Südwest ihnen genau die Angebote machen, die zu ihren Bedürfnissen passen. Möglich wird dies unter anderem durch sogenannte Selektivverträge, die von den Krankenkassen individuell abgeschlossen werden können. Als innovative Krankenkasse setzt die IKK Südwest dabei auch verstärkt auf digitale Diagnoseformen wie den Online Hautcheck, da sie eine unkomplizierte und schnelle Vernetzung von Patienten und Fachärzten ermöglichen.

Was sind Selektivverträge?

Selektivverträge sind Verträge, die Krankenkassen abschließen, um ihr gesetzlich vorgeschriebenes Leistungsangebot zu erweitern. Dazu zählen beispielsweise die Zusammenarbeit mit Fachärzten und Krankenhäusern bei bestimmten Krankheiten, Angebote für chronische oder psychische Erkrankungen, die Nutzung moderner Bildgebungsverfahren und digitale Angebote, etwa Gesundheits-Apps oder der Online Hautcheck. Da jede Krankenkasse eigene Schwerpunkte setzt, variiert das Angebot je nach Kasse.

Warum gibt es Selektivverträge?

Mit Selektivverträgen haben Krankenkassen die Möglichkeit, die medizinische Versorgung ihrer Versicherten noch weiter zu verbessern. So können sie Ärzte und andere Leistungsanbieter noch besser vernetzen, die Qualität und Effizienz von Behandlungen steigern und innovative Behandlungen anbieten.

Welche Vorteile ergeben sich daraus?

Versicherte können nicht nur auf die Behandlung durch ausgewählte, besonders qualifizierte Ärzte oder andere Anbieter zurückgreifen, sondern auch modernste Behandlungsformen nutzen. Ein besonderer Bonus, der heute immer wichtiger wird: Die Wartezeiten sind hier häufig kürzer.

Muss ich für die Nutzung solcher Angebote Zuzahlungen leisten?

Nein, die Behandlungen sind kostenfrei.

Wie finde ich heraus, welche Selektivverträge die IKK Südwest anbietet?

Wir informieren dazu auf unserer Website, dafür einfach den unten stehenden Link nutzen. Sofern weitere Fragen bestehen, können Sie diese gerne an Ihren [persönlichen Kundenberater](#) richten.

Wie nehme ich an einem Selektivvertrag teil?

Bei Selektivverträgen arbeiten wir mit Partnern zusammen, die eine bestimmte Leistung anbieten. Um diese in Anspruch zu nehmen, füllen Sie eine Teilnahmeerklärung aus. Das kann vor Ort in einer Praxis oder auch online erfolgen und geht meist schnell und unkompliziert. Fragen können Sie direkt bei der Einschreibung klären. Und schon kann's losgehen.

Gibt es bestimmte Kriterien, die ich für die Teilnahme erfüllen muss?

Da diese Verträge häufig die Versorgung für ganz bestimmte Erkrankungen verbessern sollen, müssen auch bestimmte Kriterien erfüllt sein. Das häufigste Beispiel hierfür ist das Vorliegen der entsprechenden Krankheit, etwa eine Herzkrankheit oder eine psychische Störung. Es gibt aber auch viele Angebote, für die es keine Teilnahme-kriterien gibt.

Kann ich jeden Selektivvertrag der IKK Südwest nutzen?

Grundsätzlich ja, der Online Hautcheck kann beispielsweise von allen in Anspruch genommen werden, die in unserer Online-Geschäftsstelle registriert sind beziehungsweise die IKK-Südwest-App nutzen. Allerdings gibt es auch Leistungen, die nur in bestimmten Regionen angeboten werden können. Beispielsweise deshalb, weil es nicht überall Ärzte gibt, die die entsprechende Leistung anbieten können oder wollen – denn genauso wie für Versicherte ist die Teilnahme auch für die Anbieter freiwillig.

Wichtig ist zudem, dass Sie Behandlungen in der Regel nur bei den Anbietern erhalten können, die im Vertrag festgelegt sind. Es handelt sich also um eine Art Partnernetzwerk, bei dem die Versorgung speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt ist.

**Mehr zu unseren
Selektivverträgen**

„Mit Ungerechtigkeiten komme ich nicht klar“





Engagiert, empathisch, unabbar: Collien Monica Fernandes ist als Moderatorin, Schauspielerin und Autorin bekannt. Doch abseits des Rampenlichts nutzt sie ihre Stimme auch für gesellschaftlich relevante Themen – zuletzt für eine Gesetzesänderung, die Frauen nach einer Fehlgeburt besseren Mutterschutz gewährt. Im Interview spricht sie über Tabus, Trauer, Familienpolitik – und warum sie sich nur noch Herzensprojekten widmet.

Collien Monica Fernandes zeigt sich – wie hier in der ZDF-Doku „Familien allein zu Hause 2 – Was bleibt?“ – von ihrer nachdenklichen Seite

Frauen, die eine Fehlgeburt erleiden, können neuerdings mit einem besseren Schutz rechnen. Auch Sie haben sich – gemeinsam mit der IKK Südwest, dem SternenEltern Saarland e. V. und weiteren Prominenten – über Monate für das neue Gesetz zum gestaffelten Mutterschutz eingesetzt. Warum liegt Ihnen dieses Thema so am Herzen?

Was mich in meiner Arbeit, auch an den Dokumentationen, antreibt, ist ein gewisser Gerechtigkeitssinn. Oder anders gesagt: Ich komme mit Ungerechtigkeiten nicht klar. Jede dritte Frau in Deutschland hat Erfahrungen mit einer Fehlgeburt. Doch trotz der physischen und psychischen Strapazen, die eine stille Geburt mit sich bringt, mussten die betroffenen Frauen vor der Gesetzesänderung bis zum sechsten Monat am Folgetag wieder zur Arbeit erscheinen. Als sei nichts gewesen. Eine zutiefst unmenschliche Situation.

Das neue Gesetz ist zweifellos ein Fortschritt. Dennoch kritisieren einige, zwei Wochen Mutterschutz seien noch immer zu wenig. Wie denken Sie darüber?

Die ursprüngliche Forderung war deutlich umfangreicher. Dennoch denke ich, dass wir eine gute Einigung erzielen konnten. Die zwei Wochen gelten nur für die Frühphase. Ab der 17. Schwangerschaftswoche gibt es sechs Wochen Mutterschutz, ab der 20. Woche acht Wochen. Ich freue mich sehr, dass die Kampagne so erfolgreich war und die Gesetzesänderung nun endlich in Kraft ist.

Warum dürfen wir als Gesellschaft das Thema Fehlgeburt nicht länger tabuisieren?

Weil es so viele betrifft – und das schreckliche Leid, das dahintersteht, dennoch kaum geteilt wird. Statistisch gesehen erleiden jede Minute 44 Frauen eine Fehlgeburt, dennoch wird kaum darüber gesprochen. Erst durch die Kampagne wurde mir bewusst, wie verbreitet das Thema auch in meinem Umfeld ist und wie viele Frauen Ähnliches durchgemacht haben.

Haben Sie in Ihrem Umfeld erlebt, wie groß der Schmerz nach einer Fehlgeburt ist?

Nicht direkt. Erst durch die Kampagne wurde das Thema präsent, und ich habe erfahren, wie sehr Familien in meinem nahen Umfeld darunter gelitten haben.



Zusammen mit der IKK Südwest und vielen weiteren Unterstützern setzte sich Collien Monica Fernandes (l.) im Rahmen der Kampagne „Leere Wiege. Volle Arbeitskraft?“ für den gestaffelten Mutterschutz ein

Was wünschen Sie betroffenen Frauen, die ein Kind verloren haben?

Ich möchte hier auch die Partner und Partnerinnen ansprechen – der psychische Schmerz betrifft sie genauso, auch wenn der körperliche nur die Gebärenden trifft. Ich wünsche ihnen Kraft, diese schwere Zeit zu überstehen, und hoffe, dass wir mit der Gesetzesänderung dazu beitragen konnten, dass nach diesem schrecklichen Erlebnis Ruhe und Zeit zur Genesung einkehren.

Wie können Medien helfen, über Sternenkinder und Trauer offener zu sprechen?

Medien haben die Möglichkeit, den Fokus auf wichtige Themen zu richten. Ich freue mich über jeden Journalisten, der diese Chance nutzt.

Wenn Sie einen Wunsch an die Familienpolitik hätten, was sollte sich noch ändern?

Da hätte ich viele. Besonders beim Thema Gewalt gegen Frauen. In Deutschland wird jede dritte Frau mindestens einmal im Leben Opfer von physischer oder sexualisierter

“ Ich konzentriere mich nur noch auf Projekte und Themen, die mein Herz berühren.

Gewalt. Die Zahlen steigen. Frauen haben derzeit nur drei Monate Zeit, diese Taten anzuzeigen – das halte ich für völlig unrealistisch. Bis man die Kraft findet, sich zu lösen, vergeht oft viel mehr Zeit. Diese Zeit sollte man den Frauen geben. Auch im Bereich digitaler Gewalt fehlt es an gesetzlichen Grundlagen, um sich effektiv zur Wehr zu setzen – ein Thema, das leider vor allem Frauen betrifft.

Was ist Ihr größter Wunsch, wenn Sie an Familien und Kinder in unserer Gesellschaft denken?

Ich wünsche mir, dass Kinder in einem sicheren und liebevollen Umfeld aufwachsen.

Mir ist ein Satz hängen geblieben: „Je mehr Menschen eine Therapie machen, desto weniger Menschen müssen eine Therapie machen.“ Ein Schauspielkollege sagte das. Er ist in schwierigen familiären Verhältnissen aufgewachsen und hätte sich gewünscht, seine Eltern hätten eine Therapie gemacht – damit er selbst keine gebraucht hätte. Ähnlich schilderte es mir eine Freundin, deren Vater eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hat. Sie muss bis heute viele ihrer Kindheitserfahrungen therapeutisch aufarbeiten.

Sie sind eine vielseitige Persönlichkeit: Fernsehmoderatorin, Schauspielerin, Autorin. Was motiviert Sie, sich in so vielen Bereichen zu engagieren?

Ich konzentriere mich inzwischen nur noch auf Projekte und Themen, die mein Herz berühren. Danach wähle ich aus. Wenn jemandem etwas auf der Seele brennt, eine Ungerechtigkeit widerfährt oder ein Missstand auffällt, gerne über Social Media oder mein Management an mich wenden. Ich möchte meine Reichweite sinnvoll nutzen.

Seit 2021 kümmern Sie sich als Bordärztin Dr. Jessica Delgado auf dem ZDF-Traumschiff um das Wohl der Passagiere. Achten Sie auch privat besonders auf Ihre Gesundheit?

Leider viel zu wenig. Da ist auf jeden Fall noch Luft nach oben.

Sie sprühen stets vor Energie, beschreiben sich selbst als Workaholic. Wie schaffen Sie es, trotz vieler Dreharbeiten, so fröhlich – und nie gestresst – zu wirken? Woher nehmen Sie die Power?

Ich nehme mir Auszeiten, auch wenn das auf Social Media vielleicht nicht so wirkt. Aber wenn man auf die Daten schaut, sieht man, dass oft mehrere Tage zwischen meinen Posts liegen. In dieser Zeit bin ich offline, zu Hause bei meiner 13-jährigen Tochter – ohne Handy.

Was hilft Ihnen, den Kopf freizubekommen? Wie entspannen Sie am besten?

Ich bin eine Meisterin im Faulenzen (lacht). Im Ernst: Manchmal gibt es doch nichts Schöneres, als einfach nur dazuliegen. Dann schaue ich aus dem Fenster und lasse die Gedanken schweifen.

Sie leben seit zwei Jahren auf Mallorca. Welches Gefühl verbinden Sie mit Ihrem neuen Zuhause?

Ich mag den mallorquinischen Lifestyle. Die Menschen sind gelassener, höflicher, hilfsbereiter. In Berlin, vor allem im Straßenverkehr, herrscht oft eine gewisse Aggression –

das mag ich nicht. Auf Mallorca ist der Umgang miteinander freundlicher.

In Ihrem neuen Buch *Lotti & Otto – Eine Geschichte über Jungssachen und Mädchenkram* nehmen Sie traditionelle Rollenklischees aufs Korn. Warum?

” Wir brauchen mehr Rollenvielfalt im Kinderbuchregal.

In fast allen Gutenachtbüchern meiner Tochter bringt die Mutter die Kinder ins Bett, während der Vater von der Arbeit kommt. Die Rollenbilder sind sehr ein-dimensional: Mädchen sind schön, Jungs furchtlos. Mädchen haben lange Beine, Stupsnäschchen, Kulleraugen. Jungen dürfen keine Schwäche zeigen. Kinder orientieren sich daran – und lernen, wie sie zu sein haben. Deshalb brauchen wir dringend mehr Rollenvielfalt im Kinderbuchregal. Das war die Idee hinter *Lotti & Otto*.

Nach so vielen Jahren in der Unterhaltungsbranche – was sind Ihre nächsten Pläne, beruflich wie privat?

Ich freue mich sehr, dass ich nun regelmäßig bei *extra 3* mitarbeiten darf und mich satirisch mit gesellschaftspolitischen Themen auseinandersetze. Das kreative Brainstorming mit Christian Ehring und der Redaktion macht großen Spaß. Es ist schön, sich so vielseitig auszuprobieren zu können.

Liebe Frau Fernandes, wir danken Ihnen sehr für dieses Gespräch!

Collien Monica Fernandes (44) ist eine deutsche Moderatorin, Schauspielerin, Autorin und Produzentin mit indisch-portugiesischen Wurzeln. Die gebürtige Hamburgerin wurde zunächst durch TV-Formate wie *Viva Interaktiv* bekannt, bevor sie sich als Schauspielerin unter anderem in der ZDF-Kultreihe *Das Traumschiff* etablierte. Seit 2024 gehört sie zudem zum Ensemble der NDR-Satiresendung *extra 3*. Zunehmend nutzt Fernandes ihre öffentliche Präsenz für gesellschaftspolitisches Engagement, indem sie sich für Gleichstellung und Bildung starkmacht.

Geistesblitz

Rätsel für Groß und Klein



Wer läuft denn da?

Weiβt Du, welcher Fußabdruck zu welchem Tier gehört?
Verbinde die passenden Bilder mit einer Linie.



Hoch die Hanteln

IKK-Maskottchen Fred hat heute eine spannende Challenge: Er testet Aktivitäten wie Meditieren, Lesen und Sport – und jede davon bringt ihm Punkte. Aber er hat vergessen, wie viele. Kannst Du herausfinden, wie viele Punkte Fred für Sport bekommt?

Beim Sport erzielt Fred ___ Punkte.



+

= 12 Punkte



+

= 30 Punkte

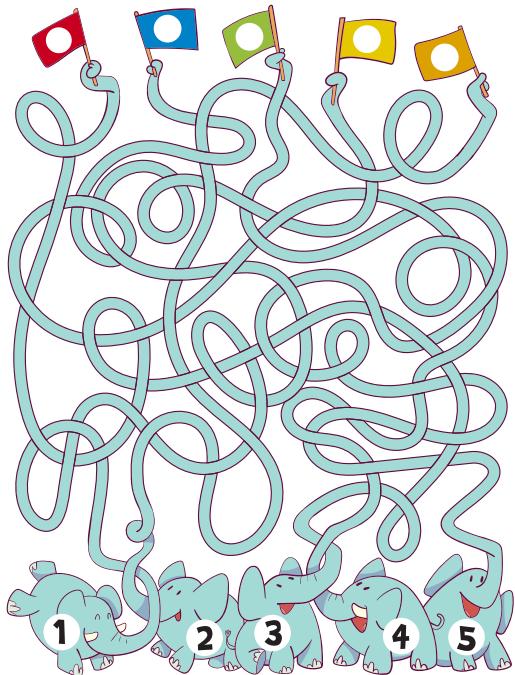


+

= 70 Punkte



= ?? Punkte



IKK-KIDS

Rüssel-Wirrwarr

Oh je, das sieht ja ganz schön chaotisch aus. Kannst Du herausfinden, welcher Elefant welche Fahne hält?

- = _____
- = _____
- = _____
- = _____
- = _____



Für die Profis: Fred braucht von einem Elefanten Unterstützung. Wenn man die Farben Gelb und Rot miteinander mischt, kommt die Farbe seiner Fahne raus. Welchen Elefanten muss Fred rufen? Kreise ihn ein.

Wer ist am größten?

Die Freunde Bella, Adrian, Karla, Sebastian, Mila und Raphael haben sich gemessen. Die Größen 104 cm, 109 cm, 113 cm, 127 cm, 132 cm und 139 cm sind dabei rausgekommen. Findest Du heraus, wer wie groß ist? Trage Namen und Größe neben dem Lineal ein.

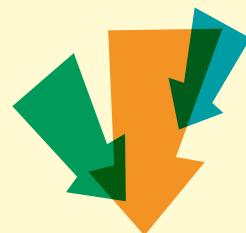


- A: Karla ist kleiner als Raphael und größer als Sebastian.
- B: Adrian ist größer als Sebastian.
- C: Bella ist nicht kleiner als 127 cm.
- D: Karla ist nicht kleiner als Adrian.
- E: Mila ist mehr als 113 cm groß.
- F: Raphael ist größer als Mila.
- G: Bella ist größer als Raphael.

Name

Größe





**Für die Lösungen
einfach umblättern!**

Geistesblitz

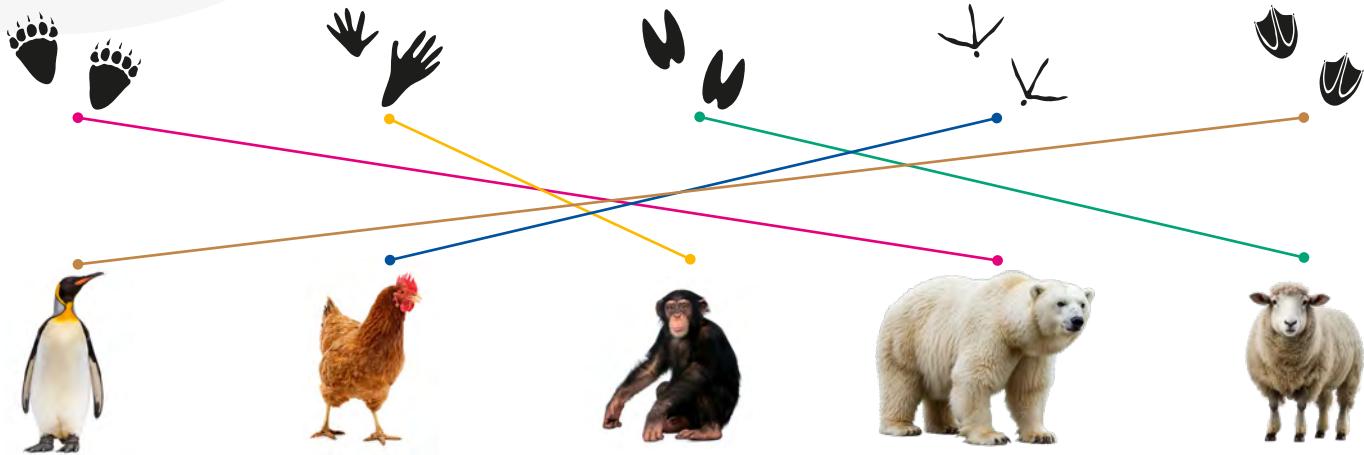
Rätsel für Groß und Klein

LÖSUNGEN



Wer läuft denn da?

Weiβt Du, welcher Fußabdruck zu welchem Tier gehört?
Verbinde die passenden Bilder mit einer Linie.



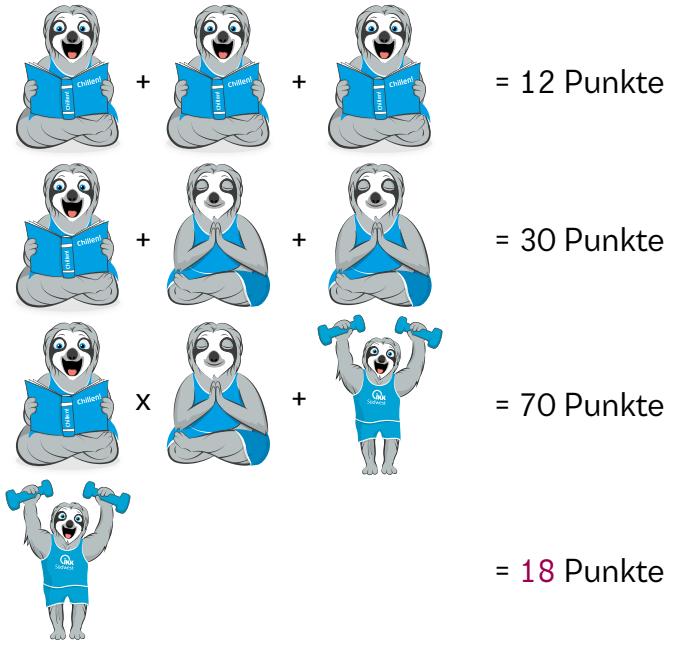
Hoch die Hanteln

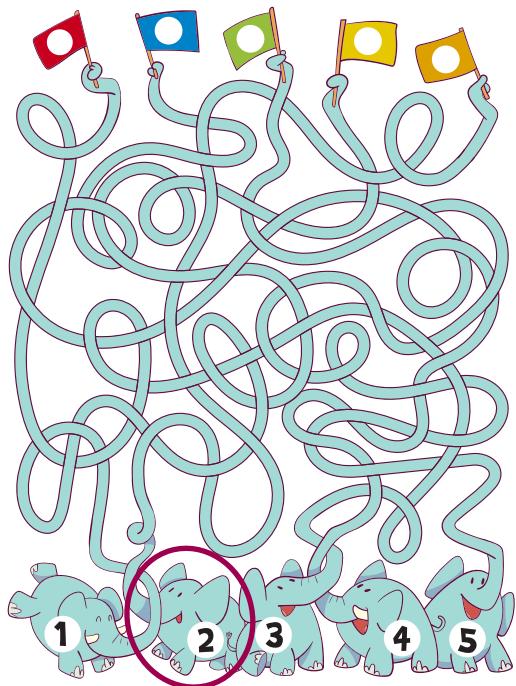
IKK-Maskottchen Fred hat heute eine spannende Challenge: Er testet Aktivitäten wie Meditieren, Lesen und Sport – und jede davon bringt ihm Punkte. Aber er hat vergessen, wie viele. Kannst Du herausfinden, wie viele Punkte Fred für Sport bekommt?

Beim Lesen erzielt Fred 4 Punkte.

Beim Meditieren erzielt Fred 13 Punkte.

Beim Sport erzielt Fred 18 Punkte.





Rüssel-Wirrwarr

Oh je, das sieht ja ganz schön chaotisch aus. Kannst Du herausfinden, welcher Elefant welche Fahne hält?

- = Elefant 3
- = Elefant 4
- = Elefant 5
- = Elefant 1
- = Elefant 2



Für die Profis: Fred braucht von einem Elefanten Unterstützung. Wenn man die Farben Gelb und Rot miteinander mischt, kommt die Farbe seiner Fahne raus. Welchen Elefanten muss Fred rufen? Kreise ihn ein.

Wer ist am größten?

Die Freunde Bella, Adrian, Karla, Sebastian, Mila und Raphael haben sich gemessen. Die Größen 104 cm, 109 cm, 113 cm, 127 cm, 132 cm und 139 cm sind dabei rausgekommen. Findest Du heraus, wer wie groß ist? Trage Namen und Größe neben dem Lineal ein.



- A: Karla ist kleiner als Raphael und größer als Sebastian.
- B: Adrian ist größer als Sebastian.
- C: Bella ist nicht kleiner als 127 cm.
- D: Karla ist nicht kleiner als Adrian.
- E: Mila ist mehr als 113 cm groß.
- F: Raphael ist größer als Mila.
- G: Bella ist größer als Raphael.

Name

Bella

Raphael

Mila

Karla

Adrian

Sebastian

Größe

139 cm

132 cm

127 cm

113 cm

109 cm

104 cm





„Wird Mama wieder gesund?“

Krebs – eine Schockdiagnose. Für den Erkrankten selbst, aber auch für die eigenen Kinder. Eine neue Kampagne im Saarland nimmt sich der Bedürfnisse betroffener Kinder an. Und rückt das Thema gezielt in den Fokus der Öffentlichkeit.

Eine Krebsdiagnose verändert alles. Zukunftspläne drohen wie Seifenblasen zu zerplatzen. Alle Ziele, Wünsche, Träume fürs Leben, nichts davon ist mehr gewiss.

Aber nicht nur das Leben des Erkrankten wird schlagartig auf den Kopf gestellt. Auch für die eigenen Kinder bricht mit einem Mal eine Welt zusammen. Angst, Trauer, Schuldgefühle – die emotionale Belastung, denen betroffene Kinder ausgesetzt sind, ist enorm. Kommen zu all den Sorgen und Ungewissheiten, die den neuen Alltag der Familie prägen, noch finanzielle Probleme hinzu, weil das Einkommen des erkrankten Elternteils wegfällt, verstärkt sich das Gefühl der Unsicherheit nur weiter.

Um Kindern in dieser schwierigen Zeit den nötigen Halt zu geben, ist es wichtig, mit ihnen offen über die Erkrankung der Eltern zu sprechen. Sie aufzufangen mit all ihren Fragen, Sorgen und Ängsten. „Du bist nicht allein“ – das gilt es, diesen Kindern auf einfühlsame Art zu vermitteln.

Genau hier setzt die Hilfe der [Saarländischen Krebsgesellschaft](#) an. Im Rahmen seines Projekts Regenbogen geht der Verein, der Krebspatienten und deren Familien schon seit vielen Jahren unterstützt, auf die besondere Lebenssituation von Kindern krebskranker Eltern ein. So gibt es Beratungs- und Erlebnisangebote speziell für Kinder und Jugendliche, die für mentale Entlastung sorgen. In extra dafür ausgelegten Sprechstunden können sie in Abwesenheit der Eltern ganz offen über ihre Probleme und Gefühle reden. Für unbeschwerliche Momente sorgen die Ausflüge, die der Verein regelmäßig organisiert. Ob ein Besuch auf dem Bauernhof, ein Nachmittag im Kletterpark oder ein Treffen zum gemeinsamen Kürbisschnitzen – bei den Aktionen geht es ganz gezielt um Auszeiten vom Krebs, also darum, abzuschalten und einfach eine schöne Zeit zu haben.



Kindern krebskranker Eltern Gehör verschaffen

Gemeinsam mit der [Rexrodt von Fircks Stiftung](#), die Reha- und Kurprogramme für krebskranke Mütter und deren Kinder anbietet, und der IKK Südwest hat die Saarländische Krebsgesellschaft zum diesjährigen Weltkrebstag am 4. Februar eine neue Kampagne mit dem Titel „Kinder brauchen Halt, wenn Eltern Krebs haben“ gestartet. Mit Großflächenplakaten und Postings in den sozialen Medien wird auf die emotionalen Herausforderungen betroffener Kinder aufmerksam gemacht. Denn: Allzu oft werden die Strapazen, die die Erkrankung der Eltern für die Kinder bedeutet, unterschätzt oder nicht erkannt. Diesem Missstand wollen die Partner entgegenwirken und aufzeigen, welche Hilfsangebote es gibt.

Als regionale Krankenkasse, der die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder am Herzen liegt, unterstützt die IKK Südwest die Kampagne aktiv und hilft, dem Thema die nötige Öffentlichkeit zu verschaffen.

Mehr zur Kampagne „Kinder brauchen Halt, wenn Eltern Krebs haben“



Am Weltkrebstag stellten die IKK Südwest, die Saarländische Krebsgesellschaft und die Rexrodt von Fircks Stiftung die Kampagne offiziell vor

Wintergrün

Auch im Winter müssen Sie nicht auf frisches Gemüse verzichten. Ganz im Gegenteil: Die kalte Jahreszeit bietet viele leckere und nahrhafte Sorten – wir stellen Ihnen einige vor und machen eine davon zum Star unserer Wintersuppe.

Knollensellerie

Knollensellerie ist ein echtes Kraftpaket und wird doch oft unterschätzt. Dabei gehört er zusammen mit Karotten und Lauch zum traditionellen Suppengemüse. Sellerie ist selten der Star eines Gerichts, aber oft als Geschmackgeber mit dabei.



Mit gerade einmal 27 Kalorien pro 100 Gramm ist Sellerie ein echter Schlankmacher – und verfügt über eine beachtliche Menge Ballaststoffe, die unseren Darm in Schwung bringen. Als guter Kaliumlieferant hilft er dabei, den Blutdruck zu senken, während die enthaltenen B-Vitamine und Vitamin C für viele Stoffwechselprozesse des Körpers wichtig sind.

rote Bete

Rote Bete ist ein echter Alleskönner – vom leckeren Salat über Carpaccio bis hin zur herhaften Wintersuppe ist sie überall einsetzbar.

Warum Sie Rote Bete unbedingt ausprobieren sollten? Weil sie nicht nur lecker schmeckt, sondern auch allerlei Gutes bereithält. Sie ist reich an Eisen, das für die Bildung von Blut und neuen Zellen wichtig ist. Außerdem unterstützt der enthaltene Farbstoff Betanin die Leberfunktion.

Also worauf noch warten? Ran an die Kochtöpfe und unsere Wintersuppe ausprobieren!

Grünkohl

Sind wir ehrlich: Grünkohl hat nicht den besten Ruf, wenn es um leckeres Essen geht. Tatsächlich ist er aber der absolute Star unter den Wintergemüsen. Guter Ballaststofflieferant? Check. Vitaminbombe? Check. Mineralstoffe im Überfluss? Check.



Grünkohl versorgt uns mit den Vitaminen A, B, C, E und K, die unter anderem das Immunsystem, das Zellwachstum, die Blutbildung und -gerinnung sowie den Stoffwechsel unterstützen. Mit seinem hohen Gehalt an Folsäure ist er zudem ideal für Schwangere. Seine Mineralstoffe Magnesium und Kalzium stärken unser Muskel-Skelett-System, während der hohe Eisengehalt für mehr Energie und Konzentrationsfähigkeit sorgt. Zudem enthält er diverse sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem den Cholesterinspiegel senken können.



Pastinake

Pastinaken sind ein Wurzelgemüse mit einem würzigen, leicht süßlichen Geschmack – nicht jedermann's Sache, aber definitiv einen Versuch wert. Besonders in Suppen oder Pürees, zusammen mit Kartoffeln und Karotten, entfalten sie ihr volles Potenzial.



Pastinaken unterstützen durch ihren hohen Gehalt an Kalium einen gesunden Blutdruck und ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Die enthaltenen Vitamine, allen voran Vitamin E, sind nicht nur gut für Nerven- und Immunsystem, sondern tragen auch zur Stabilisierung unserer Blutzellen bei.

Rosenkohl

Der typische Rosenkohl mit seinem bitteren Geschmack hat sich für viele in der Kindheit ins Gedächtnis eingebrannt – aber stimmt das überhaupt noch?

Rosenkohl wurde in den letzten Jahrzehnten weiter kultiviert und hat dabei viel von seiner Bitterkeit verloren. Warum also nicht noch mal probieren?



Ähnlich wie Grünkohl liefert Rosenkohl viele Ballaststoffe und hat gleichzeitig nur wenig Kalorien. Auch sein Vitaminprofil kann sich sehen lassen: B-Vitamine und Vitamin C machen ihn zum perfekten Snack für alle, die etwas für ihr Immun- und Nervensystem tun wollen. Ein Plus für Schwangere: der hohe Folsäuregehalt.

Lauch

Lauch ist ein unterschätztes Multitalent. Das Zwiebelgewächs wird oft als Basis für Suppen oder Aufläufe verwandt und punktet vor allem mit seiner geringen Kalorienzahl.



Als guter Lieferant von Folsäure ist Lauch für Schwangere zu empfehlen, zudem hilft das enthaltene Vitamin E bei der Bildung roter Blutkörperchen und schützt unsere Zellmembranen. Auch der Kalium- und Kalziumgehalt können sich sehen lassen und helfen nicht nur, Muskeln und Knochen zu stärken, sondern auch bei der Übertragung von Impulsen an Nerven- und Muskelzellen. Nicht zuletzt enthält Lauch viele Antioxidantien, die freie Radikale binden und so gesunde Zellen schützen.

Wintersuppe

Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrust
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Currys
- 500 g Rote Bete
- 200 g Kichererbsen
- 400 – 600 ml Kokosmilch
- 100 g Mais
- 3 Frühlingszwiebeln

Und so geht's:

1. Hähnchenbrust mit Olivenöl und Salz marinieren und in der Pfanne gold-gelb anbraten.
2. Im Backofen bei 180 °C für 15 bis 20 Minuten auf dem Gitter garen.
3. Rote Zwiebel und Knoblauch würfeln und anbraten. Curry, Rote Bete (kleingeschnitten) und Kichererbsen dazugeben und mit Kokosmilch auffüllen.
4. Nach kurzem Köcheln in einen Mixer geben und pürieren.
5. Auf einem Teller mit etwas Mais und Frühlingszwiebeln anrichten.
6. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden, draufgeben und genießen!



Es fliegt was



in der Luft

Im Frühjahr ist es wieder so weit: Pollen haben Hochsaison. Und mit ihnen steigt die Zahl laufender Nasen, tränender Augen und heftiger Niesattacken exponentiell. *für mich* klärt auf, was gegen den fiesen Heuschnupfen hilft und was Pollenallergiker tunlichst vermeiden sollten.

Mikroskopisch klein, leicht und besonders flugfähig – die Rede ist vom Blütenstaub, der im Frühling und Sommer in besonders hoher Konzentration durch die Lüfte schwebt und den Pollenallergikern unter uns das Leben schwer macht.

Wer unter einer saisonalen allergischen Rhinitis, auch Heuschnupfen genannt, leidet, der leidet im wahrsten Sinne des Wortes: Gereizte, juckende, brennende Schleimhäute von Augen, Nase und Rachen signalisieren eine Überreaktion des Immunsystems auf die umherfliegenden Pollen. Unbehandelt kann sich daraus über die Jahre sogar ein allergisches Asthma entwickeln.

Vorbeugen hilft

Da bereits kleinste Mengen der genannten Allergene ausreichen, um die unangenehme Sofortreaktion des Immunsystems auszulösen, empfiehlt es sich, insbesondere zur Pollenhochsaison die folgenden Vorkehrungsmaßnahmen zu treffen:

- o Konsultieren Sie einen **Pollenflugkalender** für die Region, in der Sie sich aufhalten. Hier können Sie nachsehen, welche Pollen wo und wann vermehrt auftreten, und Gebiete mit vermehrter Allergenbelastung gezielt meiden.
- o Ihre **Wäsche** trocknen Sie am besten nicht an der frischen Luft.
- o Waschen Sie Ihre **Haare** vor dem Zubettgehen. Das verringert das Risiko einer durch Pollen gestörten Nachtruhe.
- o Auch an Ihrer **Kleidung** können Pollen haften, daher am besten keine getragene Kleidung im Schlafzimmer aufbewahren.

- o Gegebenenfalls kann ein **Luftreiniger** im Schlafzimmer von Vorteil sein.
- o **Lüften** Sie die Räume Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses, wenn die Pollenkonzentration am niedrigsten ist. In der Stadt am besten morgens zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land eher abends zwischen 18 und 24 Uhr.
- o **Pollenschutzgitter** an den Fenstern sorgen für eine erhebliche Reduktion der Pollenbelastung in Ihren Wohnräumen.
- o Im Auto: Halten Sie die Fenster geschlossen und verwenden Sie einen **Pollenfilter**. Dieser muss regelmäßig gewartet werden.

Bei stärkeren Beschwerden kann zudem der Einsatz von Arzneimitteln mit verschiedenen Wirkstoffen wie Antihistaminika oder Glukokortikoiden unterstützend sinnvoll sein. Lokal wirkende Präparate, etwa in Form von Nasensprays oder Augentropfen, lindern den Juckreiz, stoppen Niesattacken und sorgen dafür, dass Ihre Binde- und Schleimhäute wieder abschwellen und zur Ruhe kommen. Auch sogenannte systemische Arzneimitteltherapien – meist in Tablettenform, als Tropfen oder als Saft – können die fehlgesteuerte Überreaktion des Immunsystems und die damit verbundenen Symptome bremsen. Diese haben allerdings häufig unerwünschte Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden zur Folge.

Zur Auswahl des für Sie passenden Präparates – auch unter Berücksichtigung von eventuell bestehenden Grundkrankungen und einer damit verbundenen Dauermedikation – empfehlen wir Ihnen, sich von Ihrer Apotheke oder Ihrem behandelnden Arzt beraten zu lassen.

Heldenhafte Halbzeit

Wenn die Hormone Tango tanzen, hat das oft spürbare Auswirkungen auf den Körper – bei Frauen wie bei Männern. Hitzewallungen, Reizbarkeit und schlechter Schlaf sind nur einige Veränderungen, die wir in unserer Lebensmitte durchmachen.

Unser brandneues Seminar „Halbzeithelden“ beschäftigt sich genau damit. Hier nehmen unsere IKK-Gesundheitsberater gründlich unter die Lupe, was im Klimakterium – den Wechseljahren – im Körper abläuft, und geben wertvolle Tipps, wie wir mit den neuen Bedingungen besser umgehen können.

Wenn Sie wissen möchten, wie sich die hormonellen Veränderungen auf Ihr Wohlbefinden auswirken und wie Sie aktiv mit Bewegung und kraftvoller Ernährung möglichen Beschwerden entgegenwirken können, dann nicht länger zögern, sondern anmelden!

**Hier geht's zum Seminar
„Halbzeithelden“**



Jubiläum in Frankfurt



Unser Team in Frankfurt steht für verlässlichen Kundenservice

Regionaldirektor Daniel Volksheimer (l.) war dabei, als die IKK Südwest vor 20 Jahren ihr Kundencenter in Frank-

furt eröffnete. Das Jubiläum nehmen wir zum Anlass für ein kurzes Interview.

Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten IKK-Tag in Frankfurt?

Ja, sehr gut sogar, es war mein 31. Geburtstag. Der Start war ein besonderer Moment, den wir im Team mit selbst gebackenem Kuchen gefeiert haben. Und der Beginn einer sehr erfolgreichen Zeit in Hessen.

Wie hat sich die Arbeit im Kundencenter seither verändert?

Sehr deutlich, denn viele Kundenanfragen werden mittlerweile über unsere IKK-Südwest-App abgewickelt. Trotz der zunehmenden Digitalisierung merken wir aber, dass der persönliche Kontakt von unseren Kunden hochgeschätzt wird.

Und wie wird es in 20 Jahren aussehen?

Das hängt von den Bedürfnissen unserer Kunden und nicht zuletzt der Digitalisierung ab. Wir möchten auch in Zukunft vor Ort für unsere Kunden da sein. Der persönliche Austausch ist und bleibt ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch
in unserem Kundencenter in Frankfurt**



's war **Fassenacht**

Eine fröhliche Bühnenshow, fantasievolle Kostüme und jede Menge Spaß – all das gab es beim MNC Kinderfest des Mainzer Narren-Clubs. Mehr als 250 Kinder ließen sich im ausverkauften Haus der Jugend von den lustigen und kunstvollen Darbietungen mitreißen – zusammen mit ihren Eltern, die ebenso begeistert waren.

Mittendrin im bunten Treiben: die IKK Südwest mit Fastnachtsfan Fred. In der Fühlbox konnten die Nachwuchsnarren spannende Dinge erfühlen, während sie beim Würfeln mit Fred ihre Freude an Bewegung auslebten. Ein toller Nachmittag für Groß und Klein.

Bewegung trifft Abenteuer

Die Wandersaison 2026 hat mit dem IKK Erlebnisweg Stahlberg im Donnersbergkreis ein neues Highlight zu bieten. Der vier Kilometer lange Rundweg verbindet Bewegung in der Natur mit sechs Erlebnisstationen, die dazu einladen, Achtsamkeit, Entschleunigung und Stressabbau aktiv zu entdecken. Ergänzt wird das Angebot durch einen Walderlebnispfad und eine Waldmurmelbahn – ideal für Familien mit Kindern.

Das reicht Ihnen noch nicht? Dann schauen Sie doch bei einer unserer Themenwanderungen vorbei, von einer fröhlichen Osteraktion bis hin zu schaurig-schönem Halloween-Grusel ist alles geboten. Spielerisch, lehrreich und abenteuerlich – auf dem Stahlberg wird jeder Wandertag zu einem besonderen Erlebnis. Wir freuen uns auf ein aktives Jahr 2026. Und auf Sie!

Erlebnistermine 2026

- **28. März**, 10:00 Uhr: Stahlberger Ostereier-Olympiade
 - **20. Juni**, 10:00 Uhr: Igelchens Abenteuer
 - **19. September**, 11:00 Uhr: Survival-Tour
 - **31. Oktober**, 16:00 Uhr: Familien-Gruselwanderung



[Hier](#) geht's zu weiteren Informationen und zur Anmeldung

Ein Highlight für junge Talente

Auch im Schuljahr 2025/26 wird wieder um den Titel der saarländischen Grundschulmeisterschaften im Basketball gekämpft. Doch hier wird nicht nur Basketball gespielt – der Fokus liegt vor allem darauf, Teamgeist und soziale Werte schon bei den Jüngsten in den Vordergrund zu stellen. Gleichzeitig trainieren die Sportskanonen motorische Grundfertigkeiten wie Werfen, Springen und Koordination.

In der Saarländischen Grundschulliga Basketball treten Grundschulen aus dem gesamten Saarland an. Die IKK Südwest unterstützt die Meisterschaften und ist beim großen Finale am 1. Juni in der Großsporthalle Ensendorf dabei, wenn die besten Teams Urkunden und Pokale absahnen.



Speeddating für Azubis



Auch der saarländische Innenminister Reinholt Jost (2. v. l.) schaute an unserem Infostand vorbei

Die Berufswahl ist eine der ersten großen Entscheidungen im Leben, denn die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt. Um jungen Talenten eine Orientierung zu bieten, haben die HG Saarlouis und ihre Partner mit der Azubimesse „Sports Meets Professions“ eine großartige Plattform geschaffen. Bereits zum dritten Mal fand die Messe statt – und auch wir waren am 29. Januar natürlich mit vor Ort.

Im Theater am Ring hatten die Besucher die Möglichkeit, sich über verschiedene Ausbildungsberufe zu informieren und direkt mit den Ansprechpartnern ins Gespräch zu kommen. Am Infostand der IKK Südwest gab unser Expertenteam Einblicke in Karrierechancen und stand für alle Fragen bereit. Auch einige IKK-Auszubildende waren mit dabei, um ihre Erfahrungen zu teilen – und auch den einen oder anderen Tipp mit auf den Weg zu geben.



Axel Clever (r.), Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest, und Dr. Anette Barth (2. v. l.), Geschäftsführerin des Lokalen Bündnis für Familie e. V., im Austausch mit den Projektteilnehmern

Unser Dorf kann!

Vier Ortsgemeinden, ein Ziel: die Lebensqualität für Jung und Alt zu erhalten und noch weiter zu verbessern. Möglich machen soll das ein Projekt, das auf die aktive Mitwirkung der Dorfbewohner setzt. Die IKK Südwest unterstützt die zukunftsweisende Initiative.

Mehr Bewegung und Begegnung, mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Beim Projekt „Start-up Kommune – Dorfschwärmer“ der Ortsgemeinden Kastel-Staadt, Taben-Rodt, Trassem und Waldweiler geht es um ein Thema, das besonders für den ländlichen Raum immer mehr an Bedeutung gewinnt: die Stärkung der Gemeinschaft und die Mobilisierung eigener Ressourcen für ein nachhaltig gesundes Zusammenleben. Hier gehen die vier zur Verbandsgemeinde Saarburg-Kell gehörenden Dörfer seit März 2025 mit gutem Beispiel voran – mit tatkräftiger Unterstützung der IKK Südwest.

Projektleiter Gesundheitsförderung Axel Clever zeigt sich begeistert vom Engagement der am Projekt beteiligten Kommunen und ihrer Bürger: „Unser erstes Zwischenfazit nach der mittlerweile abgeschlossenen Aktivierungsphase fällt durchweg positiv aus. Es ist schön zu sehen, wie hier alle an einem Strang ziehen und gemeinsam Zukunft gestaltet wird.“ Dies sei ein Paradebeispiel für die Strahlkraft des sogenannten Saarburger Modells, auf dem das Projekt fuße.

„Lösungen aus dem Dorf für das Dorf“

Von der neuen Dorf-App, die schnell und transparent zu Veranstaltungen und Mitmachmöglichkeiten vor Ort informiert, über die Gründung eines Fördervereins zur Daseins- und Gesundheitsvorsorge bis hin zu Neubauprojekten wie dem eines Multicourts – die Vielzahl von Maßnahmen, die bisher umgesetzt wurden, lässt den Gestaltungswillen der Dorfgemeinschaften, deren verstärkte Zusammenarbeit auch ein Projektziel ist, deutlich erkennen.

Projektträger ist das Lokale Bündnis für Familie mit Sitz in Saarburg. Dr. Anette Barth, Geschäftsführerin des Vereins: „Wir wollen zeigen, dass Dorfentwicklung nicht von oben verordnet werden muss, sondern von den Menschen vor Ort getragen werden kann. Hier entstehen Lösungen aus dem Dorf für das Dorf.“

Für Axel Clever steht fest: „Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gemeinschaft, Geselligkeit, Freundschaft, ehrenamtliches Engagement – all das bereichert das Leben und steigert die Lebensqualität.“ Gernade dieser ganzheitliche Ansatz des kommunalen Projekts sei es, der die IKK Südwest zur Förderung bewogen habe.



Das Wertvollste schützen

Über 3.000 Euro an Extra-Leistungen für die Familie. Wir begleiten Euch mit zusätzlichen **Vorsorgeuntersuchungen** wie **U10, U11 und J2** – damit Ihr Euch in jeder Entwicklungsphase gut aufgehoben fühlt.

Weitere Zusatzleistungen
für Euch:
www.ikk-family.de



IKK Südwest
Meine Wohlfühlkasse.