

für mich

Frauen im Fokus

Warum Gesundheit nicht gleich
Gesundheit ist

IKK-Südwest-App

Das große Update für
noch mehr Bedienkomfort

„Demenz darf kein Tabuthema sein“

Andrea Sawatzki über die Erkrankung,
die Millionen Deutsche betrifft

INHALT

16 TITELTHEMA

Andrea Sawatzki

Die Schauspielerin und Autorin spricht im Interview offen über ihre durch Demenz geprägte Kindheit



SERVICE

4 Gesundheit neu denken

6 Verlässlich. Stark. Jahr für Jahr.

7 Sorgenfrei genesen



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 Nenzo • **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, Dennis Stein, Jennifer Weyland, Valeria Mitelman, Piper Verlag GmbH, Shutterstock, Stocksy, ©stock.adobe.com, Seite 20: KI-generierte Illustration – grafisch nachbearbeitet, Seite 23 und 25 unten links: KI-generiertes Motiv – grafisch nachbearbeitet, Seite 32/33 unten: KI-generiertes Motiv, HFV, Stefanie Schwamm **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 Support your Sisters.

Wir geben
Frauengesundheit
eine Stimme



10 Besser früh als nie

Einfach vorsorgen mit
dem HPV-Selbsttest

12 APP TO DATE



14 Aktivsein lohnt sich jetzt doppelt!

Neues Bonusprogramm:
IKK Cashletics

20 Gewusst, wie: Die Frickes und Behandlungsfehler

26 Endlich frei – und erst mal krank!

28 Fit durch Herbst und Winter



SPIEL & SPASS



22 Geistesblitz: Rätsel für Groß und Klein (Lösungen auf Seite 24/25)

AUS DER REGION

30 Aktivitäten und Aktionen – unsere Highlights

Liebe Leserinnen und Leser,

gespannt haben wir darauf gewartet, mit welchen Maßnahmen die Bundesregierung das Gesundheitssystem auf eine gesündere finanzielle Basis stellen will. Seit Juli ist das Gesetz zur Beitragssatzstabilisierung beschlossen – und bringt eine Vielzahl von Veränderungen mit sich, die alle Protagonisten des Gesundheitswesens betreffen. Wie unser Verwaltungsrat das Gesetz und seine Neuerungen bewertet, lesen Sie auf [den nächsten beiden Seiten](#).

Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe unseren [Artikel zur IKK-Südwest-App](#). Nach einem großen Update ist sie noch übersichtlicher und benutzerfreundlicher – und macht Ihnen den Zugang zu unseren Leistungen und Services so einfach wie nie. Unbedingt reinlesen.

Ebenfalls über die App erreichbar: unsere vielfältigen Angebote zum Schwerpunkt Frauengesundheit. Mit einer neuen Webseite und dem Podcast „Nebenwirkung: Frau“ rücken wir dieses wichtige Thema in den Fokus. Details gibt's in unserem [Artikel](#).

Über ein weiteres gesellschaftlich wichtiges Thema hat unser Redaktionsteam mit Andrea Sawatzki gesprochen. Im [Interview](#) gewährt uns die bekannte Schauspielerin und Autorin Einblicke in das Leben mit ihrem demenzkranken Vater und setzt sich für einen offenen Umgang mit der Erkrankung ein.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling



Gesundheit neu denken

Viele Spekulationen gab es im Vorfeld rund um das neue GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz (GKV-BStabG), seit Mitte Juli ist es verabschiedet, am 1. Januar 2027 soll es in Kraft treten. Kann es halten, was der Name verspricht?

Ob Änderungen bei der Familienversicherung, Einschnitte bei Budgets, Anhebung der Beitragsbemessungsgrenze oder die Ermöglichung von Teilkrankschreibungen – das neue GKV-BStabG berührt eine Vielzahl von Bereichen der Gesundheitsversorgung in Deutschland. Und nimmt dabei alle Akteure in die Pflicht, seien es Versicherte, Ärzteschaft, Krankenhäuser oder Krankenkassen.

„Das neue Reformgesetz ist vor allem eines: ein Versuch, die akuten Finanzlücken zu schließen. Das mag kurzfristig Luft verschaffen und den Beitragssatz vorerst stabilisieren. Die dringend notwendigen Strukturreformen werden allerdings erneut vertagt“, kommentiert Ralf Reinstädtler, Vorsitzender des Verwaltungsrats der IKK Südwest auf Versichertenseite, das neue Gesetz. Sein Kollege Gerd Benzmüller, Vorsitzender des Verwaltungsrats auf Arbeitgeberseite, fügt hinzu: „Auch wenn das Gesetz ein wichtiger Schritt zur kurzfristigen Entlastung ist, müssen nun endlich Maßnahmen umgesetzt werden, die längerfristige Auswirkungen haben. Das fordert die IKK Südwest schon seit Jahren.“



Gerd Benzmüller

Denn eine langfristige Entlastung von Versicherten und Arbeitgebern kann nur mit echten Reformen gewährleistet werden. Hier greift das GKV-BStabG zu kurz, erhöht es doch beispielsweise die Zuzahlungen bei Medikamenten – und damit die Kosten der Gesundheitsversorgung für gesetzlich Versicherte.

Gesundheitskompetenz und Prävention zentrale Lösungsansätze

Wie sich diese Entlastungen bewerkstelligen lassen, liegt für Reinstädtler und Benzmüller auf der Hand: Gesundheitskompetenz und Prävention müssen zentrale Ansatzpunkte des deutschen Gesundheitssystems werden – und vom Gesetzgeber auch als Priorität verankert werden.

„Denn Krankheiten, die gar nicht erst entstehen, müssen auch nicht kostenintensiv und langwierig behandelt werden“, geben beide zu bedenken.

Dabei geht Prävention weit darüber hinaus, dass gesetzliche Krankenkassen ihren Versicherten Angebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtprävention machen – was schon heute der Fall ist. Vielmehr muss Prävention deutlich breiter und umfassender gedacht werden, idealerweise im Rahmen einer deutschlandweiten und alle politischen Vorhaben einschließenden Präventionsstrategie.



Ralf Reinstädtler

Kitas, Schulen und Betriebe sind hierfür von besonderer Bedeutung. Lernen Kinder und Jugendliche von klein auf gesundheitsbewusstes Verhalten, wird es im Erwachsenenalter zu gelebter Normalität. Durch einen stärkeren Fokus auf Gesundheit, insbesondere in kleinen und mittelständischen Betrieben, unterstützen wir zudem nicht nur die Wirtschaft, sondern reduzieren auch Fehlzeiten und damit Kosten für die Sozialsysteme.

Eine als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstandene Prävention drückt sich aber ebenfalls in ihren Auswirkungen auf die Steuerpolitik aus. Darum fordert die IKK Südwest, dass bestehende Steuern auf gesundheitsschädliche Genussmittel wie Tabak und Alkohol im Rahmen zweckgebundener Sonderabgaben dem Gesundheitsfonds zugutekommen. Gleichzeitig setzen wir darauf, ein Zuckerzertifikatesystem zu etablieren, das die Hersteller von zuckerhaltigen Getränken und Lebensmitteln in die Verantwortung nimmt.

„Um die Finanzen des Gesundheitssystems in den Griff zu bekommen, ist es dringend notwendig, Gesundheit neu zu denken. Und Prävention endlich einen deutlich größeren Stellenwert beizumessen“, schließen Reinstädtler und Benzmüller.

Mehr zum
[Verwaltungsrat](#)

Verlässlich. Stark. Jahr für Jahr.

Heute Top, morgen Flop? Nicht mit der IKK Südwest. Wir stehen sicher und fest an der Seite unserer Versicherten. Und sorgen immer wieder von Neuem für echte Wohlfühlmomente in Sachen Gesundheit.

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit. Was heute en vogue ist, kann morgen schon kalter Kaffee sein. Stress, Hektik, Reizüberflutung sind an der Tagesordnung. Was im Strudel unseres turbulenten Alltags mehr und mehr verloren geht: Orientierung. Beständigkeit. Verlässlichkeit. Das Gefühl von Sicherheit.

Als Krankenkasse aus der Region fühlen wir uns persönlich verantwortlich dafür, Ihnen Sicherheit zu bieten. Und die Verlässlichkeit, die es beim Thema Gesundheit braucht. Tag für Tag setzen sich unsere Mitarbeiter für Ihre Gesundheit ein. Und das immer unter Berücksichtigung Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Besser währt am längsten

Dass wir einhalten, was wir versprechen, bestätigt uns die Fachpresse schon seit Jahren. Bestes Beispiel: der „Große Kassen-guide“ von Focus Money (Ausgabe 22/2026), in dem das Leistungs- und Serviceangebot von 69 gesetzlichen Krankenkassen miteinander verglichen wird. Hier schneiden wir nicht nur in sieben von zehn Kategorien mit

der Bestnote „exzellent“ beziehungsweise mit „sehr gut“ ab, sondern überzeugen vor allem auch in der Langfristwertung. So gehört die IKK Südwest seit 2017 nachweislich zu den Top-Krankenkassen für Familien, Sportler, junge Leute/Berufseinsteiger, Anhänger der Alternativmedizin, aktive Ältere, Selbstständige und Anspruchsvolle.

Auch das Handelsblatt bescheinigt uns immer wieder eine vorbildliche Kundenorientierung. Beim Service-Ranking „Beste Kundenberatung 2026“ wurden über 37.000 Kundenurteile zu 711 Unternehmen aus 36 Branchen ausgewertet. Hier konnten wir mit einer „Exzellenten Kundenberatung“ punkten und gehören damit zu den besten Krankenkassen bundesweit.

All das zeigt: Mit der IKK Südwest haben Sie auch auf lange Sicht eine gute Wahl getroffen. Für Ihre Gesundheit. Für Ihr Wohlbefinden.

**Mehr zu unseren
Auszeichnungen**



Sorgenfrei genesen



Ein Unfall. Eine schwerwiegende Erkrankung. Medizinische Hilfe ist in solchen Fällen unabdingbar. Nicht zu vergessen: Eine Krankenkasse, die Ihnen auch bei einer längeren Arbeitsunfähigkeit mit Rat und Tat zur Seite steht.

Wer schwer erkrankt oder verunfallt ist, wünscht sich erst mal nur eins: schnell wieder auf die Beine zu kommen. Doch manchmal braucht das seine Zeit. Was es in diesem Fall nicht braucht, sind Geldsorgen oder gar Existenzängste.

Mit der IKK Südwest an Ihrer Seite ist eine längere Arbeitsunfähigkeit alles andere als ein Grund zur Panik. Denn: Wir kümmern uns persönlich um Ihre finanzielle Absicherung im Fall der Fälle. Ihr sicherer Hafen in Zeiten gesundheitlicher Unwägbarkeiten ist und bleibt Ihr Kundenberater. Als vertrauter Ansprechpartner und Lotse sorgt er dafür, dass Sie die Unterstützung erhalten, die Ihnen zusteht. Damit Sie sich auf das konzentrieren können, was wirklich wichtig ist: Ihre Genesung.

Auch digital an Ihrer Seite

Um Sie über den persönlichen Kontakt hinaus im Krankheitsfall zu unterstützen, sind wir auch digital für Sie da. So finden Sie die häufigsten Fragen und Antworten zum Thema Krankengeld auf unserer Website. Wie beantrage

ich Krankengeld und wie wird es ausgezahlt? Wie lange erhalte ich Krankengeld? Und wie sieht es mit einer stufenweisen Wiedereingliederung oder Rehamaßnahmen aus? Das sind nur einige der Fragen, die aufkommen können, wenn man längere Zeit krankheitsbedingt ausfällt. Mit einem kurzen Blick und Klick lässt sich die eine oder andere Frage womöglich direkt klären.

Noch komfortabler geht es mit unseren Erklärvideos: Sie liefern einen guten und vor allem schnellen Überblick darüber, was bei einer Arbeitsunfähigkeit alles zu beachten ist. Kompakt, leicht verständlich und auf den Punkt informieren wir unter anderem zu den Themen elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU), Krankengeldanspruch und Krankengeldzahlung. Reinklicken lohnt sich also.

Ob persönlich oder digital: Wir sind für Sie da.

Mehr zum Thema

[Krankengeld](#)

Support your Sisters.

Frauen sind keine kleineren Männer – und genau deshalb brauchen sie eine Gesundheitsversorgung, die ihre besonderen Bedürfnisse berücksichtigt. Was selbstverständlich klingt, wurde in Medizin und Forschung lange Zeit nicht ausreichend beachtet.

Die IKK Südwest möchte dazu beitragen, dass sich das ändert: Wir rücken Frauengesundheit in den Mittelpunkt und setzen uns dafür ein, dass Frauen in jeder Lebensphase die Unterstützung bekommen, die sie brauchen – und verdienen. Denn noch immer gibt es Unterschiede in der medizinischen Versorgung von Frauen und Männern. Dieser sogenannte Gender-Health-Gap kann konkrete Folgen haben.

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Es ist früher Morgen in einer Klinikambulanz. Eine Frau kommt mit Übelkeit, Erschöpfung und allgemeinem Unwohlsein in die Notaufnahme. Sie wird untersucht – und wieder nach Hause geschickt. Dass sie in der vergangenen Nacht einen Herzinfarkt erlitten hat, erkennt niemand.

Der Grund: Viele Menschen kennen vor allem die klassischen Symptome eines Herzinfarkts – die starken Schmerzen im linken Arm etwa. Doch genau diese Beschwerden treten häufiger bei Männern auf. Bei Frauen kann sich ein Herzinfarkt ganz anders zeigen.

Und dieses fehlende Wissen kann Leben kosten. Deshalb ist Aufklärung so wichtig.

Eine zentrale Anlaufstelle für Frauengesundheit

Genau hier setzt die IKK Südwest an. Mit ihrer neuen Webseite zum Thema [Frauengesundheit](#) schafft sie eine zentrale Anlaufstelle für Informationen und Beratung. Frauen finden dort zahlreiche Angebote, die eine geschlechtersensible Gesundheitsversorgung fördern. Denn als Krankenkasse wollen wir Frauen nicht nur im Krankheitsfall begleiten. Wir möchten dazu beitragen, dass Gesundheit früher beginnt: mit Wissen, Vorsorge und persönlicher Unterstützung.

Bestes Beispiel dafür: unsere exklusive Hotline für Frauengesundheit. Unter 06 81/38 76-9922 erreichen unsere Versicherten speziell geschulte Expertinnen, die zuhören, Fragen beantworten und helfen, Symptome und Beschwerden besser einzuordnen. Die nicht nur beraten, sondern aus eigener Erfahrung verstehen, was Frauen bewegt.

Denn Frauengesundheit ist so individuell wie das Leben selbst. Ein entscheidender Aspekt dabei ist die Lebensphase, in der sich eine Frau befindet. Ob Pubertät, Familienplanung, Schwangerschaft, Wechseljahre oder die Zeit danach: Jede Phase bringt eigene Herausforderungen und Bedürfnisse mit sich.

Konkrete Unterstützung dafür finden Frauen in unseren [Seminaren und Vorträgen](#), wo sie nicht nur Erfahrungen austauschen und wertvolle Kontakte knüpfen können. Ausgebildete Fachleute informieren, geben Orientierung und motivieren. Unser Angebot reicht von zyklusbewusstem Arbeiten bis zu Ernährung in der Schwangerschaft, von Krafttraining für Frauen bis Stillen zwischen Alltag und Beruf.

Wir sind überzeugt: Frauen verdienen eine Gesundheitsversorgung, die ihre Lebensrealität versteht – und eine Krankenkasse, die an ihrer Seite steht.

Wir geben Frauengesundheit eine Stimme

Doch Information allein reicht nicht aus. Frauengesundheit muss sichtbar werden – in der Medizin, in der Gesellschaft und im Alltag. Deshalb trägt die IKK Südwest das Thema mit dem [Podcast](#) „Nebenwirkung: Frau“ in die Öffentlichkeit. Gemeinsam mit Experten sprechen wir über das, was viele Frauen bewegt: vom Gender-Health-Gap über Endometriose bis hin zu Wechseljahren.



Hinter dem Podcast stehen IKK-Redakteurin Jessica Schneider und Elisa König, auch bekannt als DJane Kyng Elly. Jessica und Elisa kennen viele gesundheitliche Herausforderungen nicht nur aus Gesprächen, sondern aus eigener Erfahrung. Als Mutter von fünfjährigen Zwillingen erhielt Elisa vor wenigen Jahren die Diagnose Darmkrebs. Nach Chemotherapie und Operation gilt sie heute offiziell als krebsfrei. Jessica leidet unter Endometriose.

Diese persönlichen Geschichten zeigen, dass eine Diagnose ein ganzes Leben verändern kann. Umso wichtiger sind Menschen, die zuhören, begleiten und Mut machen.

Diese persönlichen Geschichten zeigen, dass eine Diagnose ein ganzes Leben verändern kann. Umso wichtiger sind Menschen, die zuhören, begleiten und Mut machen.

Zusammen sprechen Jessica und Elisa offen, ehrlich und mit viel Herz über Themen, die oft zu wenig Aufmerksamkeit bekommen. Sie schaffen Raum für Fragen, Erfahrungen und Gespräche – und zeigen: Frauengesundheit geht uns alle an.

Unbedingt reinhören! Denn zusammen sind wir stärker. Support your Sisters.

Besser früh als nie

Humane Papillomviren (HPV) können harmlos sein, im schlimmsten Fall jedoch zu Gebärmutterhalskrebs führen. Sicher ist: Durch Früherkennung können Zellveränderungen rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Daher macht sich die IKK Südwest für die Vorsorge stark – und setzt im konkreten Fall auf ein denkbar einfaches und sicheres Testverfahren.

Gebärmutterhalskrebs – eine Schockdiagnose. Nicht selten ist eine anhaltende Infektion mit HPV die Ursache. Das Tückische dieser Krebsart: Sie entwickelt sich in der Regel langsam und schleichend und bleibt in frühen Stadien symptomlos. Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollte man sich frühzeitig testen lassen.

Beim Thema Früherkennung und Vorsorge setzt die IKK Südwest auf niedrigschwellige Angebote. Denn: Je einfacher die Inanspruchnahme einer Untersuchung ist, umso höher ist ihre Akzeptanz bei den Versicherten. Deshalb ermöglichen wir Frauen ab 20 Jahren, die in den letzten 36 Monaten nicht zur Vorsorgeuntersuchung in einer gynäkologischen Praxis waren, einen kostenfreien HPV-Selbsttest durchzuführen.

Und so geht's: Sie melden sich online an und bestellen Ihr HPV-Testkit, das Ihnen per Post zugeschickt wird. Den Test führen Sie ganz einfach selbst durch – schnell, diskret und bequem von zu Hause aus. Anschließend senden Sie die Probe im bereits frankierten Rückumschlag ein. Im Labor wird diese auf bestimmte Hochrisiko-HPV-Typen untersucht. Unabhängig vom Testergebnis stehen Ihnen Fachärzte beratend zur Seite.

Impfung bietet wirksamen Schutz

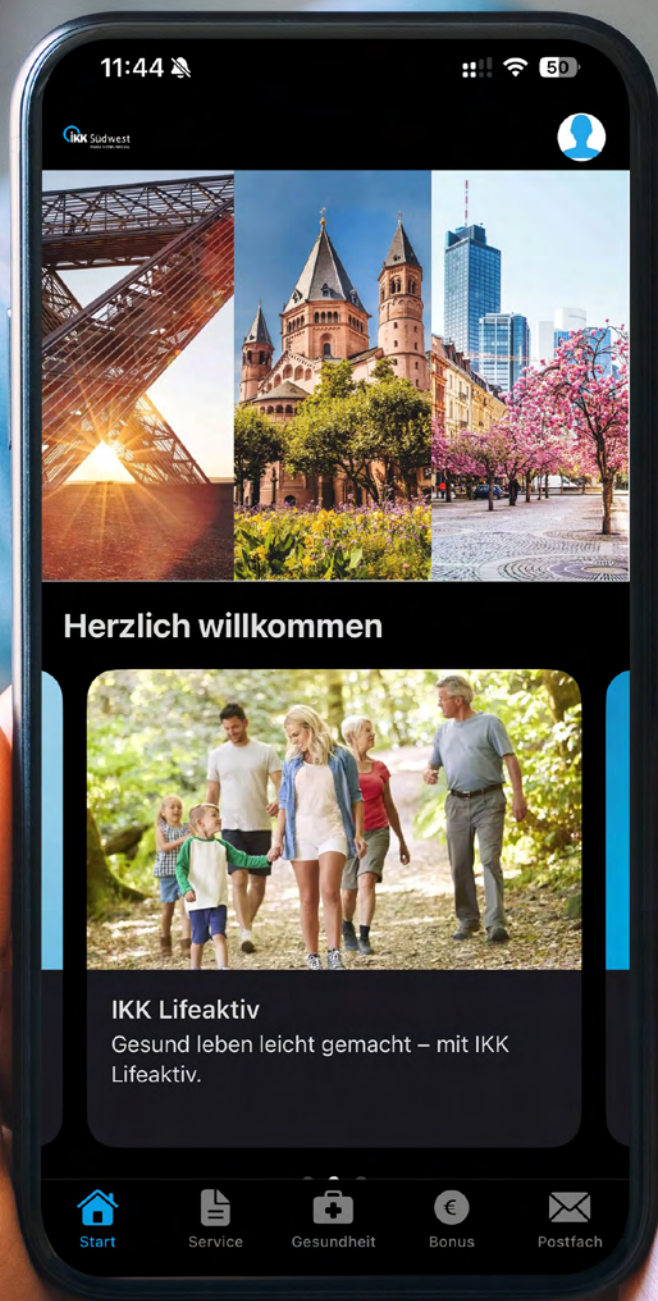
Um eine HPV-Infektion zu vermeiden, ist eine Impfung sinnvoll. Sie bietet einen wirksamen Schutz vor bestimmten HPV-Typen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die HPV-Impfung für Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren. Nachgeholt werden kann die Impfung noch bis zum Alter von 17 Jahren. Idealerweise findet die Immunisierung vor dem ersten Geschlechtsverkehr statt, da sich HPV hauptsächlich auf diesem Weg überträgt.

Unser Leistungsplus für Sie: Wir erstatten die Kosten der [HPV-Impfung](#) zu 100 Prozent auch über die Empfehlung der STIKO hinaus, das heißt unabhängig von Alter oder Geschlecht.

Mehrleistungen geben Sicherheit

Gut zu wissen: Auch bei der [J2-Untersuchung](#), einer Früherkennungsuntersuchung für Jugendliche im Alter von 16 bis 17 Jahren, gehen wir über den gesetzlichen Standard hinaus und bieten diese als Zusatzleistung an. Bei der J2 wird unter anderem der Impfstatus geprüft – eine verpasste HPV-Impfung kann bei der Gelegenheit nachgeholt werden.

Mehr zum
[HPV-Selbsttest](#)



APP TO DATE

Aufgeräumter, übersichtlicher, mehr Bedienkomfort – seit dem Update im August präsentiert sich die IKK-Südwest-App in neuem Glanz. Und macht Ihre Gesundheitsangelegenheiten spielend einfach.

Persönliche Daten verwalten, eine neue elektronische Gesundheitskarte anfordern, an unserem Bonusprogramm teilnehmen: Mit Ihrer IKK-Südwest-App haben Sie unsere Leistungen und Services griffbereit in Ihrer Hosentasche. Damit das alles zukünftig noch leichter von der Hand geht, haben wir die App einer Frischzellenkur unterzogen. Der wichtigste Faktor dabei: Ihr Feedback!

Postfach: einfach

Die zentrale Neuerung in der IKK-App: das Postfach. Darüber konnten Sie auch schon vor dem Update Dokumente hochladen und an uns senden. Allerdings wurde nicht ersichtlich, welche sie bereits eingereicht hatten. Das ändert sich nun, denn im neuen Postfach – das aufgebaut ist wie ein WhatsApp-Chat – sind alle Nachrichten und Dokumente enthalten, die Sie an uns geschickt oder von uns erhalten haben. Ihre ganze Kommunikation mit uns ist damit nur ein paar Fingerbewegungen weit entfernt.

Auf einen Blick sehen Sie neben den Dokumenten auch Kundeninformationen und Briefe, die wir Ihnen zugesandt haben. Und das Beste: Nachrichten, die Sie mit Ihrem persönlichen Kundenberater austauschen, finden sich ebenfalls hier.

Gesundheit im Fokus

Auch die Navigationsleiste haben wir überarbeitet, damit die Orientierung in der App noch einfacher wird. Darüber erreichen Sie nun unter anderem unsere Gesundheitsmodule: Von Frauengesundheit und Schwangerschaft über den Medikationsplan bis hin zu Impfungen und Vorsorge unterstützen die Module Sie bei einer Vielzahl von Themen. Hier können Sie nicht nur relevante Informationen einsehen, sondern auch gleich viele andere Funktionen nutzen.

Bestes Beispiel dafür sind die beiden Module Vorsorge und Impfungen. Ob Tetanus, Hautkrebsvorsorge oder FSME, anhand der persönlichen Daten, die Sie zuvor

hinterlegt haben, erhalten Sie nicht nur Empfehlungen für anstehende Untersuchungen oder Impfungen, sondern können auch gleich Termine planen und in Ihren Kalender übernehmen. Einfacher geht es nicht.

Das Impfmodul hat noch einen weiteren Vorteil, der Sie beim nächsten Urlaub unterstützen kann. Denn geben Sie dort Reisedatum und -ziel ein, erhalten Sie Impfeempfehlungen für Ihren Zielort. Auch diese können Sie terminlich planen und in den Kalender übernehmen.

Ein weiteres Highlight ist der digitale Medikationsplan. Er prüft automatisch, ob die hinterlegten Medikamente Wechselwirkungen haben oder sogar Kontraindikationen bestehen, also Medikamente gar nicht oder nur unter enger ärztlicher Aufsicht zusammen eingenommen werden dürfen. In diesen Fällen erfolgt der Hinweis, Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu halten. Im Zweifelsfall kann das sogar Leben retten.

Jetzt herunterladen!

Wenn Sie unsere App noch nicht nutzen und von all diesen und noch vielen weiteren Vorteilen profitieren möchten, wird es höchste Zeit, die IKK-Südwest-App herunterzuladen. Am besten noch heute. Denn so machen Sie sich Ihre Angelegenheiten in Sachen Krankenversicherung so einfach wie möglich!

Herzlichen Dank für Ihr Feedback!

Ein großer Teil der umgesetzten Verbesserungen in unserer IKK-Südwest-App basiert auf Ihrem Feedback. Mit dem neuen Update setzen wir Ihre Anregungen um und machen die digitale Kommunikation mit uns noch einfacher. Wir freuen uns auch weiter auf Ihre Rückmeldungen.



Mehr zur
[IKK-Südwest-App](#)

Aktivsein lohnt sich jetzt doppelt!

Ob im Sportverein, Fitnessstudio oder mit seinem Hund in der freien Natur – wer sich regelmäßig bewegt, stärkt Körper und Geist. Und das Beste: Mit unserem neuen Bonusprogramm IKK Cashletics zahlt sich das obendrein in barer Münze aus.

Sie stärkt das Immun- und Herz-Kreislauf-System, kurbelt den Stoffwechsel an, beugt chronischen Erkrankungen wie Diabetes vor und fördert den Stressabbau sowie die mentale Gesundheit. Die Rede ist von regelmäßiger Aktivität in Form von Bewegung.

Mindestens 150 Minuten an moderater oder 75 Minuten an intensiver Bewegung pro Woche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsenen. Als Krankenkasse, der die Gesundheit der Menschen in der Region am Herzen liegt, machen auch wir uns für Prävention und einen aktiven Lebensstil stark. Und belohnen die Initiative unserer Mitglieder mit insgesamt bis zu 222 Euro im Jahr.

Sie sind aktives Mitglied in einem Fitnessstudio? Hervorragend! Je nach Menge der absolvierten Trainingseinheiten sind so bis zu 88 Euro an Bonus im Jahr für Sie drin. Sie haben an einem Marathon oder Halbmarathon teilgenommen? Dann läuft doch alles bestens! Denn auch hierfür zahlen wir bis zu 88 Euro je Teilnahme. Auch der Erwerb eines Sportabzeichens zahlt sich für Sie aus: Je

nach Leistungsstufe können Sie sich weitere 44 Euro pro Jahr hinzuverdienen. Wer einen BMI im Normalbereich hat, nicht raucht oder monatliche Schrittziele erreicht, kann sich ebenfalls freuen – und das sind längst nicht alle Möglichkeiten.

Cash verdienen war nie einfacher

Die Teilnahme an unserem neuen Bonusprogramm IKK Cashletics und der Nachweis der bonifizierbaren Maßnahmen sind ganz einfach. Denn: Wir wollen es Ihnen so unkompliziert wie möglich machen, von Ihrem Engagement für die eigene Gesundheit zu profitieren.

Sprechen Sie am besten noch heute mit Ihrem persönlichen Kundenberater und entdecken Sie die attraktiven Vorteile von IKK Cashletics. Für ein Mehr an Power und Wohlbefinden im Alltag – und Extra-Cash auf dem Konto!

Mehr zu
[IKK Cashletics](#)





„Demenz darf kein Tabuthema sein“

Als Tatort-Kommissarin wurde sie 2005 mit dem Adolf-Grimme-Preis ausgezeichnet, doch bis dahin war es ein weiter Weg: Vor ihrer Karriere musste Andrea Sawatzki eine belastende Kindheit mit einem demenzkranken Vater durchstehen. Im Interview spricht sie über die Krankheit – und darüber, dass 400.000 pflegende Kinder in Deutschland sie sprachlos machen.

Frau Sawatzki, Sie sind seit einiger Zeit Schirmherrin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Was treibt Sie dabei besonders an?

Das Thema Demenz betrifft sehr viele Menschen, egal ob im Familien- oder Bekanntenkreis. Es ist wichtig, dass man darüber spricht und dass die Betroffenen Hilfe finden. Als Schirmherrin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft möchte ich dazu beitragen, das Thema noch stärker in die Öffentlichkeit zu tragen. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen brauchen unsere Unterstützung.

Das Thema zieht sich auch durch Ihre Bücher. In *Brunnenstraße* schildern Sie, wie Sie sich bereits als achtjähriges Mädchen um Ihren demenzkranken Vater gekümmert haben. Wie schwer war es für Sie, diese Zeit zu durchleben?

Die Situation hat mich über Jahre hinweg komplett überfordert. Meine Mutter konnte mir nur bedingt beistehen. Ihr fehlte als Krankenschwester im Nachtdienst schlichtweg die Zeit und die Energie. Alzheimer ist eine Krankheit, die auch die Pflegenden zum Äußersten treibt – vor allem,



wenn man keine Hilfe bekommt. Mein Vater konnte beispielsweise keine Minute sitzen bleiben, er wollte immer weg. Der ganze Tag drehte sich um ihn, es gab keinen Moment der Ruhe. Meine Kindheit war daher alles andere als unbeschwert.

Auch der Folgeroman *Biarritz*, der im letzten Jahr erschienen ist, behandelt das gleiche Thema – hier allerdings erzählt von der 60-jährigen Tochter in Bezug auf ihre demente Mutter.

In Deutschland leben heute etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenzerkrankungen. Knapp zwei Drittel davon werden in der häuslichen Umgebung von ihrer Familie betreut und gepflegt. Hat sich die Situation für pflegende Angehörige heute verbessert?

Ich kann nicht feststellen, dass sich in den letzten 50 Jahren sehr viel verbessert hat. Es gibt heute natürlich viele kleine, oft ehrenamtliche Organisationen, die sich dafür einsetzen, dass Pflegende auch mal freinehmen können. Was mich aber irritiert und wirklich traurig macht, ist die

Tatsache, dass es noch heute sehr vielen Kindern so geht wie mir damals. Deutschlandweit sind es circa 400.000 Kinder und Jugendliche, die ein Elternteil pflegen – und damit eigentlich hoffnungslos überfordert sind. Das macht mich sprachlos.

Wie sehen Sie die Situation in deutschen Pflegeheimen?

Ich hadere grundsätzlich damit, wie mit alten Menschen in Deutschland umgegangen wird. Es gibt sicherlich viele gute Pflegeheime. Das dortige Personal leistet wertvolle Hilfe, ist jedoch vollkommen unterbezahlt.

Ich wünsche mir aber mehr Fantasie und Respekt im Umgang mit Demenzpatienten.

Und mehr Freiheiten! Viele Demenzpatienten würden sehr gerne viel mehr umherlaufen. Warum nicht eine große, kamerabewachte Parkanlage einzäunen – mit Blumenbeeten, einem Streichelzoo, klassischer Musik? Da könnte nichts passieren, die Patienten wären unter Beobachtung und würden nicht verloren gehen. Das würde für mehr Wohlergehen und Glücksmomente sorgen.

„Ich hadere grundsätzlich damit, wie mit alten Menschen umgegangen wird.“

Was würden Sie Angehörigen von Demenzpatienten raten?

Prinzipiell sollte man sich Hilfe holen. Aber wenn der gesunde Elternteil noch arbeiten und Geld verdienen muss, fehlen oft Zeit und Kraft dafür. Deshalb erreichen Familien unter der Nummer 030/259 37 95 14 das Sorgentelefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, wo sie sich unkompliziert beraten lassen können.

Ganz wichtig: Man sollte keine Scheu haben, über die Erkrankung zu sprechen. Und sich nicht isolieren. Demenz darf in unserer Gesellschaft kein Tabuthema mehr sein.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich hoffe, dass es zukünftig noch mehr Medikamente gegen Alzheimer gibt. Und höhere Zuschüsse für die Entwicklung von Medikamenten gegen seltene Erbkrankheiten.

„Ich bin eher ein Draußen-Mensch.“

Wie sieht es mit Ihrer eigenen Gesundheit aus? Achten Sie beispielsweise auf eine gesunde Ernährung?

Darauf achte ich sogar sehr! Ich starte mit einem Löffel Olivenöl in den Tag, trinke danach ein großes Glas Wasser mit Zitrone. Das kurbelt den Stoffwechsel an und stärkt die Galle. Und ich lebe vegan – keine tierischen Produkte, wobei das weniger der Gesundheit geschuldet ist als vielmehr unserem oftmals so respektlosen Umgang mit Tieren.

Gehen Sie auch ins Fitnessstudio?

Höchstens, wenn ich wegen Dreharbeiten im Hotel bin. Ansonsten bin ich eher ein Draußen-Mensch, schwimme von April bis November im nahe gelegenen See und laufe mit unseren Hunden durch den Wald. Oder tobe mit ihnen im Garten.

Bewegung an der frischen Luft ist für mich essenziell – im Grünen tanke ich neue Energie. Für mich gibt es nichts Schöneres, als in der Natur zu sein. Das beruhigt und erdet mich.

Wie kompensieren Sie stressige Momente?

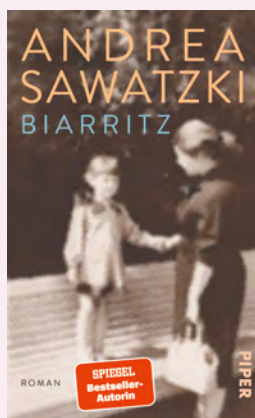
Meine spanische Freundin hat für mich ein Yogaprogramm zusammengestellt – das mache ich ab und zu, wenn mir alles zu viel wird. Ansonsten gilt auch hier: mit den Hunden in den Wald.

Und ganz wichtig: Ich versuche, nicht immer nur zu funktionieren, sondern mir bewusst Auszeiten zu nehmen. Außerdem glaube ich, dass Achtsamkeit im Alltag entscheidend ist – sei es beim Essen, bei der Bewegung oder in zwischenmenschlichen Beziehungen. Man muss auf seinen Körper hören und sich bewusst Pausen gönnen.

Verraten Sie uns zum Schluss Ihr Glücksgeheimnis?

90 Prozent des Glücks beruhen auf Gesundheit – hat der Philosoph Arthur Schopenhauer einst gesagt. Das trifft es doch auf den Punkt: Wenn man mit sich im Reinen ist, auf seinen Körper hört und sich von schönen Momenten mit Familie und Freunden nähren lässt, dann ist das der beste Weg zu einem erfüllten Leben. Genau das ist mein Glücksrezept für Körper und Geist.

Liebe Frau Sawatzki, ganz herzlichen Dank für das Gespräch!



Andrea Sawatzki (63) ist eine deutsche Schauspieler, Hörbuchsprecherin und Autorin. Sie ist regelmäßig in Kino- und TV-Produktionen zu sehen, unter anderem in den Fernsehfilmreihen „Die Verteidigerin“ (ARD) und „Familie Bundschuh“ (ZDF). Daneben hat sie ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Demenz in mehreren Romanen verarbeitet: „Brunnenstraße“ beschäftigt sich mit den durch die Demenzerkrankung ihres Vaters geprägten Kindheitserinnerungen, „Biarritz“ (erschienen 2025) ist inspiriert durch die schwierige Beziehung zu ihrer Mutter.

Gewusst, wie

Die Frickes und Behandlungsfehler



Sabrina Dörrhöfer,
Beauftragte
für Patientensicherheit

Papa Markus hat kürzlich seinen alten Freund Alex auf dem Sportplatz getroffen. Der hatte eine Bandscheiben-OP – und seitdem leider mehr Probleme als vorher. Seine Krankenkasse hilft ihm nun dabei herauszufinden, ob ein Behandlungsfehler vorliegt. Papa Markus hatte eine Menge Fragen, die Alex nicht alle beantworten konnte. Unsere Expertin für Behandlungsfehler und Beauftragte für Patientensicherheit, Sabrina Dörrhöfer, kann helfen.



Was versteht man eigentlich unter einem Behandlungsfehler?

Ein Behandlungsfehler liegt vor, wenn eine medizinische Behandlung nicht nach dem zum Zeitpunkt der Behandlung anerkannten fachlichen Standard erfolgt ist und dadurch ein Gesundheitsschaden entsteht. Möglich sind Fehler im Rahmen von Diagnose, Therapie, Befunderhebung, Aufklärung oder Organisation.

Wie unterscheidet man Behandlungsfehler von Komplikationen oder ausbleibendem Behandlungserfolg?

Komplikationen können bei medizinischen Behandlungen immer auftreten, auch wenn sie fachgerecht durchgeführt

werden. Sie sind weder vorhersehbar noch vermeidbar. Ein Beispiel sind Nebenwirkungen von Medikamenten, aber auch die Entzündung einer Narbe nach einer OP kann hierzu zählen. Beim Behandlungserfolg verhält es sich ähnlich: Auch bei fachgerechter Behandlung kann er nicht garantiert werden. Daher ist sein Ausbleiben an sich kein Behandlungsfehler. Da die Abgrenzung sehr komplex ist, muss sie häufig durch ein Fachgutachten geklärt werden.

Wie erkennt ein Patient einen möglichen Behandlungsfehler?

Hinweise können

- die deutliche Verschlechterung oder neue Beschwerden,
- unerwartete oder ungewöhnlich schwere Komplikationen,
- widersprüchliche oder unklare medizinische Informationen,

- die fehlende oder lückenhafte Dokumentation in Arztberichten oder
 - ein deutlich vom medizinischen Standard abweichender Verlauf
- sein.

Wenn der Verdacht auf einen Behandlungsfehler besteht: Was sind die nächsten Schritte?

Der erste Schritt sollte immer ein offenes Gespräch mit dem Behandler sein. Oftmals lassen sich so wichtige Fragen beantworten.

Erhärtet sich der Verdacht, sollten Sie sich alle Behandlungsunterlagen aushändigen lassen. Im nächsten Schritt dokumentieren Sie den Sachverhalt und seinen bisherigen Verlauf in einem Gedächtnisprotokoll. Dazu gehören der zeitliche Verlauf, Symptome, geführte Gespräche etc. Zur weiteren Unterstützung sollten Sie dann Kontakt zu Ihrer Krankenkasse aufnehmen.

Wie unterstützt die IKK Südwest bei der Feststellung eines Behandlungsfehlers?

Bei der IKK Südwest hat das Behandlungsfehlermanagement einen besonderen Stellenwert. Einen ersten Überblick können sich unsere Versicherten über unseren neuen [Patientenwegweiser](#) verschaffen. Zudem führt unser speziell geschultes Team mit Versicherten ein ausführliches Erstgespräch durch, um zu beraten und aufzuklären.

In der Folge begleiten wir im gesamten Prozess. Das bedeutet, dass wir uns unter anderem um das Anfordern und Prüfen medizinischer Unterlagen kümmern, bei der Aufarbeitung des Behandlungsgeschehens helfen, den Sachverhalt einschätzen und die Beauftragung unabhängiger Gutachten vornehmen. Dabei arbeiten wir eng mit dem Medizinischen Dienst zusammen.

Ziel ist es, unseren Versicherten eine unabhängige und fachlich fundierte Bewertung zu ermöglichen. Ungeachtet dessen, ob ein Fehler wahrscheinlich ist oder bestätigt werden kann.

Und wie setzt ein Patient seine Ansprüche durch?

Das Fachgutachten ist eine wichtige Grundlage für die Durchsetzung der Schadenersatzansprüche. Deren Anmeldung erfolgt durch den Patienten oder einen Fachanwalt beim Behandler selbst und wird im Regelfall außergerichtlich über die Berufshaftpflichtversicherung abgewickelt.

Die Krankenkasse ist an dieser rechtlichen Durchsetzung nicht beteiligt. Generell lautet die Empfehlung, sich mit einem positiven Gutachten an einen Fachanwalt für Medizinrecht zu wenden.

Was passiert im Laufe eines solchen Verfahrens?

Nach Anmeldung der Schadenersatzansprüche prüft die Haftpflichtversicherung den Behandlungsverlauf. Im Regelfall kann eine außergerichtliche Einigung erzielt werden. Im Streitfall beraten Fachanwälte über ein gerichtliches Klageverfahren.

Und wie lange dauert es?

Das hängt stark von der Komplexität des Falls ab, bei komplexeren Fällen sind 12 bis 18 Monate keine Seltenheit.

Wie schnell muss ein Behandlungsfehler angezeigt werden? Gibt es Verjährungsfristen?

Schadenersatzansprüche unterliegen der zivilrechtlichen Verjährung. Diese beträgt in der Regel drei Jahre ab dem Ende des Jahres, in dem der Patient Kenntnis vom Schaden und dem möglichen Behandlungsfehler erlangt. Das bedeutet, die Frist beginnt nicht mit der Behandlung, sondern erst mit der sogenannten „Kenntnis“ über den Behandlungsfehler. Das ist wichtig, denn oft zeigen sich die Auswirkungen eines Behandlungsfehlers nicht sofort, sondern erst nach einiger Zeit. Besteht ein Verdacht, sollte er zeitnah gemeldet werden.

Mehr zu

[Behandlungsfehlern](#)

Patienten können aktiv zur eigenen Sicherheit beitragen:

- Gezielte Fragen stellen: Welche Risiken gibt es? Welche Alternativen bestehen?
- Zweitmeinung einholen bei größeren Eingriffen oder Unsicherheiten
- Alle Befunde und Medikationspläne sammeln
- Verständliche Aufklärung einfordern und bei Unsicherheiten nicht zögern nachzufragen
- Eine Begleitperson zu Aufklärungsgesprächen mitnehmen
- Ärztlichen Anweisungen folgen und neue Symptome immer sofort besprechen

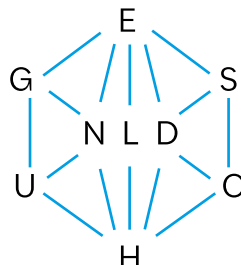
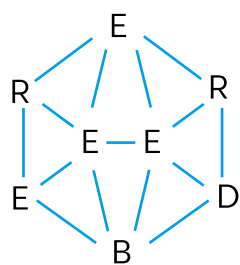
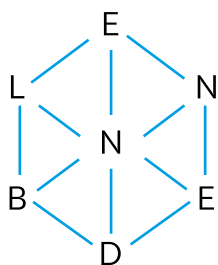
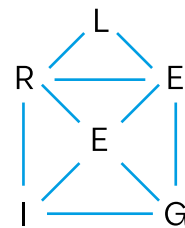
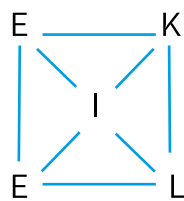
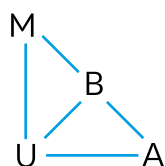
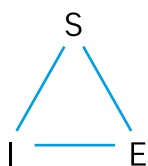
Geistesblitz

Rätsel für Groß und Klein



Wortlabyrinth

In allen Figuren haben sich Wörter versteckt. Um sie zu finden, darfst Du die Verbindungslinien zwischen den Buchstaben nur einmal nutzen, aber nicht jede Verbindung muss genutzt werden. Schaffst Du sie alle?



Buchstabe wechsel dich

Pro Zeile darfst Du nur genau einen Buchstaben ändern, um vom ersten Wort oben zum Wort ganz unten zu kommen. Findest Du die richtige Kombination?





Geheimcode

Detektiv Fred hat eine Notiz mit einem Geheimcode gefunden. Er glaubt, dass jede Zahl einem Buchstaben im Alphabet entspricht, er kommt aber einfach nicht auf die Lösung. Kannst Du ihm helfen?

4 5 18 19 3 8 1 20 26 12 9 5 7 20 21 14 20 5 18 4 5 13 1 16 6 5 12 2 1 21 13.

Mini-Sudoku

Jede der vier Zahlen in den blauen Kästchen ist gleich der Summe der Zahlen in den vier Kästchen um sie herum. Kannst Du alle fehlenden Zahlen von 1 bis 9 eintragen?

9			6
	21	12	
	18	15	
5			8



**Für die Lösungen
einfach umblättern!**

Geistesblitz

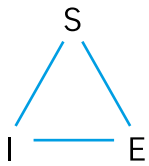
Rätsel für Groß und Klein

LÖSUNGEN

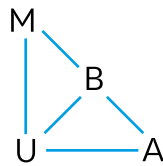


Wortlabyrinth

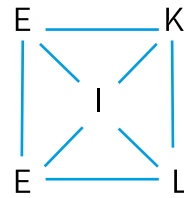
In allen Figuren haben sich Wörter versteckt. Um sie zu finden, darfst Du die Verbindungslinien zwischen den Buchstaben nur einmal nutzen, aber nicht jede Verbindung muss genutzt werden. Schaffst Du sie alle?



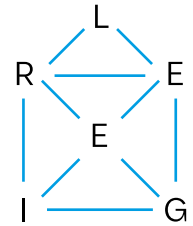
Eis



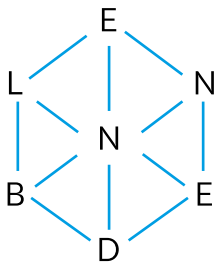
Baum



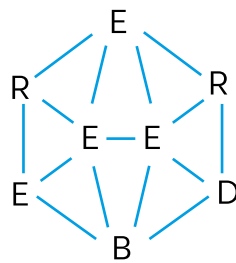
Kleie



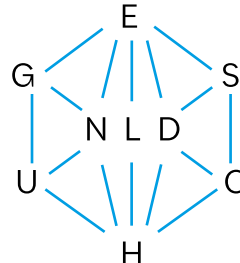
Riegel



blenden



Erdbeere



Dschungel

Buchstabe wechsel dich

Pro Zeile darfst Du nur genau einen Buchstaben ändern, um vom ersten Wort oben zum Wort ganz unten zu kommen. Findest Du die richtige Kombination?





Geheimcode

Detektiv Fred hat eine Notiz mit einem Geheimcode gefunden. Er glaubt, dass jede Zahl einem Buchstaben im Alphabet entspricht, er kommt aber einfach nicht auf die Lösung. Kannst Du ihm helfen?

4 5 18 19 3 8 1 20 26 12 9 5 7 20 21 14 20 5 18 4 5 13 1 16 6 5 12 2 1 21 13.

Der Schatz liegt unter dem Apfelbaum.

Mini-Sudoku

Jede der vier Zahlen in den blauen Kästchen ist gleich der Summe der Zahlen in den vier Kästchen um sie herum. Kannst Du alle fehlenden Zahlen von 1 bis 9 eintragen?

9		3		6
	21		12	
7		2		1
	18		15	
5		4		8



Endlich frei – und erst mal krank!



Der erste Urlaubstag und die Nase tropft? Dieses Phänomen tritt gar nicht so selten auf. Wir erklären, was dahintersteckt und was helfen kann.

Leisure Sickness, auf Deutsch: Freizeitkrankheit. So lautet der wissenschaftliche Begriff für die Tendenz, ausgerechnet immer am Wochenende oder im Urlaub krank zu werden. Häufig äußert sich das in Erkältungen, Kopfschmerzen, Migräne, Müdigkeit und Erschöpfung, Muskelschmerzen oder auch Magen-Darm-Beschwerden. Aber warum versagt das Immunsystem gerade dann, wenn die Erholung vom Alltagsstress zum Greifen nah ist?

Auffällig ist, dass Personen, die im Job besonders ehrgeizig sind, hohe Ansprüche an sich selbst stellen und im Berufsalltag nicht Nein sagen können, häufiger betroffen sind. Perfektionismus, ein hoher Leistungsdruck und die Unfähigkeit, in der Freizeit abzuschalten – all das sind Risikofaktoren für die Freizeitkrankheit.

Aber auch Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol können eine Rolle bei ihrer Entstehung spielen: In besonders stressigen Arbeitsphasen sind die Hormone in einer sehr hohen Konzentration im Körper vorhanden. Der Sympathikus, der Teil unseres vegetativen Nervensystems, der den Körper in eine erhöhte Leistungsbereitschaft versetzt, wird dadurch überaktiviert – und mögliche Krankheitssymptome unterdrückt.

Sinkt der Stresspegel von heute auf morgen, etwa am Wochenende oder zu Beginn des Urlaubs, nimmt die Konzentration der Stresshormone im Körper rapide ab. Die Folge: Der besagte Unterdrückungsmechanismus funktioniert nicht mehr. Experten sprechen hier von einem Rebound-Effekt des Parasympathikus, der als Gegenspieler des Sympathikus in Entspannungsphasen aktiv wird.

Tipps zur Prävention

Was aber kann ich selbst tun, um diesen speziellen Teufelskreis von Ursache und Wirkung zu durchbrechen? Hier einige Tipps, die helfen können:

- Stärken Sie Ihr Immunsystem. Durch ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und gezieltes Stressmanagement können Stresssituationen besser bewältigt und Krankheitserreger effektiver bekämpft werden.
- Lernen Sie, auch mal Nein zu sagen. Sie müssen sich im Job nicht für alles verantwortlich fühlen. Denn: Jede zusätzlich übernommene Aufgabe erhöht die Arbeitsbelastung und damit den Stress.
- Trennen Sie Beruf und Freizeit, wenn möglich, kategorisch. E-Mails vom Chef im Urlaub verhindern das Abschalten. Versuchen Sie, sich auch am Wochenende gedanklich von der Arbeit zu lösen. Zeit mit der Familie, mit Freunden oder mit Hobbys hilft, den Alltagsstress hinter sich zu lassen.
- Achten Sie bewusst auf Stress-Warnzeichen. Auch das Führen eines Stress-Tagebuchs kann sinnvoll sein, um die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen.
- Kleine Erholungspausen im Alltag sind wichtig. Ein Spaziergang in der Mittagspause, ein wohltuendes Schaumbad nach Feierabend oder das gemütliche Beisammensein mit Freunden am Abend – das alles hilft, runterzukommen und neue Energie zu tanken.

Erst wenn sich Anspannung und Entspannung im Alltag die Waage halten, bleibt auch unsere Gesundheit im Gleichgewicht. So lassen sich Wochenende und der wohlverdiente Urlaub noch besser genießen.

Fit durch Herbst und Winter

Nicht mehr lange, dann beginnen die kälteren Jahreszeiten. Höchste Zeit, die eigenen Abwehrkräfte auf Vordermann zu bringen.





Spaziergänge durch buntes Herbstlaub, mit Gummistiefeln durch Pfützen hüpfen, leise Schneelandschaften – Herbst und Winter warten mit wunderbaren Momenten auf die ganze Familie. Unser Immunsystem läuft währenddessen auf Hochtouren – mit unseren Tipps bereiten Sie es optimal auf diese Zeit vor.

Ab in die Sonne

Solange es noch geht, heißt das Motto: Ab nach draußen und die Sonne genießen! Bewegung an der frischen Luft sorgt nicht nur nachgewiesenermaßen für gute Laune, sondern versorgt Ihren Körper auch mit einer ordentlichen Portion Vitamin D. Da es in den dunkleren Monaten leicht zu einer Mangelversorgung damit kommen kann, sollten Sie vielleicht über ein Nahrungsergänzungsmittel nachdenken. Am besten sprechen Sie darüber mit Ihrem Hausarzt.

Ganz wichtig: Auch wenn sich die Sonnenstrahlen nicht mehr so intensiv anfühlen wie im Hochsommer – nie den Sonnenschutz vergessen!

Es gibt kein schlechtes Wetter

Es gibt nur schlechte Kleidung. Zwar macht Kälte allein noch keine Erkältung – dazu gehören noch die entsprechenden Viren –, sie begünstigt Erkältungen aber. Deshalb gilt: Ziehen Sie sich wettergerecht an. Mit Übergangs-, Winter- oder Regenjacke sind Sie bestens ausgestattet, Mützen und Schirme perfektionieren Ihre Ausrüstung.

Und wenn Ihnen nach einem Tag in der Natur doch einmal kalt ist oder Sie durchnässt sind, dann zu Hause so schnell es geht aufwärmen – und raus aus den nassen Klamotten. Eine heiße Dusche oder ein heißes Bad wirken Wunder.

Vitamine & Co.

Zu einer optimalen Vorbereitung gehört auch: eine gesunde Ernährung. Die hilft nicht nur vorbeugend gegen allerlei Krankheiten, sondern kurbelt auch das Immunsystem an. Vitaminreich sollte sie sein, viel Obst und Gemüse plus hochwertige pflanzliche Öle und Fette enthalten, dafür aber wenig Salz und Zucker. Bonuspunkte gibt's, wenn Sie auf regionale und saisonale Produkte setzen!

Dazu gehört aber auch: ausreichend trinken. Denn gerade, wenn es nicht mehr so warm ist wie im Sommer, haben viele Menschen weniger Durst. Die Folge: Sie trinken zu wenig. Rund 1,5 Liter sollten es mindestens sein, idealerweise Wasser oder ungesüßte Tees.

Sauber!

Im Alltag kommen unsere Hände mit vielen Gegenständen und Oberflächen in Berührung und nehmen dabei vor allem zwei Dinge mit: Viren und Bakterien. Von dort aus gelangen sie schnell ins Gesicht und damit zu den Schleimhäuten von Nase, Mund und Augen. Gerade in Herbst und Winter heißt es deshalb: regelmäßig die Hände waschen.

Alltagsgegenstände, die eine besonders hohe Bakterien- und Virendichte aufweisen, sind übrigens Geldscheine und -münzen, Einkaufswagen, Türklinken, Lichtschalter und – Ihr Handy! Darauf besonders achten. Und das Handy gern mal desinfizieren.

Einheizen, aber richtig

Mit dem Herbst beginnt die Heizungsaison – die leider trockene Raumluft mit sich bringt. Diese wiederum trocknet die Schleimhäute aus, was es Viren einfacher macht, in unsere Zellen einzudringen.

Für eine bessere Luftfeuchtigkeit (idealerweise liegt sie zwischen 40 und 60 Prozent) können Sie Luftbefeuchter nutzen. Sie sind im Handel meist kostengünstig erhältlich. Alternativ stellen Sie einfach kleine, mit Wasser gefüllte Schalen auf die Heizkörper.



Kick it like Hessen

Fünf Tage Spaß, Sport und Zusammensein – die Ferien-Fußball-Camps des Hessischen Fußball-Verbands (HFV) machen vor, wie's geht. Wieder am Ball: die IKK Südwest.



Ferienzeit, fußballfreie Zeit? Ganz sicher nicht mit dem Hessischen Fußball-Verband. Denn der veranstaltete wieder zwei Ferien-Fußball-Camps, die seine jeweils 40 Teilnehmer ordentlich ins Schwitzen brachten.

Als Ende Juli die Tore der Sportschule Grünberg öffneten, sausten die jungen Kicker zwischen 12 und 16 Jahren auf das Gelände, wo sie – ohne viel Zeit zu verlieren – in die rustikalen Blockhütten einzogen, die für die nächsten paar Tage ihr Zuhause waren.

Danach ging es auf den Platz, wo vielfältige Fußballspiele, aber auch andere Freizeitaktivitäten warteten. Im Zentrum der Camps standen vor allem die Freude an Bewegung, der Spaß am Miteinander – darauf legten die Trainer des HFV besonders großen Wert.

Kooperation für den Nachwuchs

Die IKK Südwest begleitete die beiden Camps mit Aktionen, die die Angebote des HFV perfekt ergänzten. Wer sich auf dem Platz noch nicht genug verausgabt hatte, konnte sich etwa am Fitnesstruck der IKK an sportlichen Challenges ausprobieren. Ob wilde Seile, Koordinationsleiter oder Burpee-Station – von Kraft über Stabilität bis hin zu Koordination war alles dabei.

Für die IKK Südwest waren die Camps nicht nur die perfekte Möglichkeit, den Breitensport in der Region zu unterstützen und gesundheitsbewusstes Verhalten sowie den Spaß an Bewegung schon beim Nachwuchs zu etablieren, sondern auch die Fortführung der seit 2022 bestehenden erfolgreichen Kooperation mit dem HFV. Gemeinsam ist es unser Ziel, niederschwellige Präventionsangebote insbesondere in der Jugend- und Nachwuchsarbeit zu machen und so den Grundstein für ein gesundes Aufwachsen und einen gesunden Lebensstil zu legen.



Living la Dolce Vita

Vom 17. bis 19. Juli verwandelte sich die Rheinuferpromenade in Mainz in das größte italienische Straßenfest Deutschlands. Mit Streetfood und Feinkost aus allen Regionen Italiens, Live-Bands, DJs und italienischen Showacts versprühte die Festa Italiana Lebensfreude pur und sorgte für ein echtes La-Dolce-Vita-Feeling.

Auch unser IKK-NOW-Team feierte mit und bot kostenfreie Airbrush-Tattoos für die Festbesucher an. Am gut frequentierten NOW-Infostand ergaben sich viele interessante Gespräche. Denn auch bei unserem Bonusprogramm für junge Leute, Azubis und Studierende geht es in erster Linie um Lebensfreude und Spaß: Spaß an der Bewegung und gesunder Ernährung sowie motivierende Challenges, die auch noch Bares bringen.

Mehr zu
IKK NOW



Ab ins Freibad!

Ein Besuch im Freibad war in diesem Hitzesommer keine schlechte Option, um sich abzukühlen. Dazu und zu vielem weiteren mehr bot das 33. Alsenborner Schwimmbadfest im August die beste Gelegenheit.

Auch Ursula Arnold, Jordan Graf, Marcel Kihm und Justin Ball (v. l.) von der IKK Südwest waren mit dabei und berieten die Besucher ihres Infostands unter anderem zu IKK NOW. Wer Lust hatte, konnte sich zudem vor Ort an einem sogenannten S3 Check Balance Board probieren. Mithilfe dieses computergestützten Messgeräts, bei dem man auf einer instabilen Plattform steht und elektronische Sensoren kleinste Bewegungen und Ausgleichsreaktionen des Körperschwerpunkts erfassen, lässt sich mehr über die eigene Körperstabilität, Symmetrie und Gleichgewichtsfähigkeit erfahren. Auch an einem Gewinnspiel konnten die Standbesucher teilnehmen – zu gewinnen gab es eine Familien-Dauerkarte fürs Freibad.

Gleiche Chancen für alle

Menschen mit geistiger Beeinträchtigung stoßen beim Zugang zur Gesundheitsversorgung nicht selten auf Barrieren. Die IKK Südwest will das ändern – und zeigte beim größten inklusiven Multisport-Event Deutschlands, den Special Olympics Nationalen Spielen, wie's geht. Als offizieller Gesundheitspartner begleitete die IKK das Event, das vom 15. bis 20. Juni erstmals im Saarland stattfand. Dort unterstützte sie im Rahmen des Gesundheitsprogramms Healthy Athletes®, welches nicht nur der Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit dient, sondern den Athleten auch hilft, den eigenen gesundheitlichen Zustand selbstständig einschätzen und mitteilen zu können sowie gesundheitliche Risiken besser zu erkennen.

Als einzige Krankenkasse mit Sitz und Ursprung im Saarland verbindet die IKK Südwest mit den Nationalen Spielen eine besondere regionale Verantwortung. „Prävention ist ein zentrales Thema, gerade auch für Menschen mit Beeinträchtigungen“, betont IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth. „Mit der Partnerschaft konnten wir dazu beitragen, dass Menschen nicht nur für sportliche Aktivitäten, sondern auch für ein gesundes Leben im Alltag die Unterstützung erhalten, die sie brauchen.“



Fußball macht Schule

Seit fast 15 Jahren bringt der Fußballverband Rheinland mit seinem Programm „Fußball macht Schule“ den beliebten Ballsport in die Schulturnhallen der Region. Das Erfolgsprojekt, das sich ganz der Bewegungsförderung im jungen Alter verschrieben hat, hat in dieser Zeit mehr als 30.000 Schüler erreicht – und die Zahl wächst beständig weiter.

Seit 2019 ist die IKK Südwest mit am Ball und unterstützt das Projekt, indem sie unter anderem besondere Sporteinheiten in Schul-AGs anbietet. So auch kürzlich an der Grundschule Kaisersesch, wo knapp 20 Mädchen und Jungen mit viel Spaß und Leidenschaft dem runden Leder hinterherjagten. Ein Volltreffer nicht nur für den Fußball, sondern auch für die Gesundheit in der Region.



Umzüge in Koblenz und Saarlouis

Gleich zwei unserer Kundencenter ziehen um:

Das **Kundencenter in Koblenz** hat seine Adresse zum 1. September geändert: Sie finden uns ab sofort in der Joseph-Funken-Straße 11.

Das **Kundencenter in Saarlouis** ändert seine Adresse zum 26. Oktober: Ab diesem Zeitpunkt finden Sie uns in der Karcherstraße 15.

Beide Standorte bieten moderne, barrierefreie Räumlichkeiten und punkten mit einer sehr guten Lage sowie einer guten Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel. Und für alle, die mit dem Auto kommen, bieten beide Kundencenter zahlreiche kostenlose Parkmöglichkeiten in nächster Nähe.

Die Teams von Marco Klaes, Leiter des Kundencenters in Koblenz, und Thomas Lamberti, Leiter des Kundencenters in Saarlouis, freuen sich auf Ihren Besuch. Unsere Kundenberater kümmern sich persönlich um Ihre Anliegen und stehen bereit, alle Fragen rund um Ihre Gesundheitsversorgung zu beantworten – damit Sie sich auch weiterhin rundum wohlfühlen.

Unser Kundencenter in Koblenz:

01.09.2026

📍 Joseph-Funken-Straße 11
56070 Koblenz

🕒 Mo – Fr 8.00 – 16.00 Uhr

☎ 02 61/89 96-7000

✉ service@ikk-sw.de

Unser Kundencenter in Saarlouis:

26.10.2026

📍 Karcherstraße 15
66740 Saarlouis

🕒 Mo – Fr 8.00 – 16.00 Uhr

☎ 0 68 31/8 94-3300

✉ service@ikk-sw.de

YOUR CHALLENGE STARTS NOW



BIS ZU
300 €
CASHBACK

Du zahlst Deine Krankenversicherung demnächst selbst? Dann sicher Dir **JÄHRLICH** bis zu **300 € CASHBACK** mit **IKK NOW!**

Jetzt Mitglied werden:

www.ikknow.de