

# für mich

## „Von nichts kommt nichts“

Olympionikin Malaika Mihambo  
über Meditation und ihren  
Weg zu innerer Stärke

## Mehr Schutz für Sternenmütter

Wir setzen uns für einen  
besseren Schutz für Frauen  
nach Fehlgeburten ein

## Gesunde Ernährung ist Champions League

Thomas Müller und Dr. Matthias Riedl  
im Interview



# INHALT



16 | TITELTHEMA

## Thomas Müller & Dr. Matthias Riedl

Ernährungsmedizin weltmeisterlich erklärt

### SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:  
Mehr Schutz für Sternenmütter

6 | Frauen brauchen  
emotionale Unterstützung



8 | ePA für alle

#### IMPRESSUM

**FÜR MICH**, Das Mitglieder magazin 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, Susanne Blum, Mike Dargel, Torsten Nenno • 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, ©istockphoto.com, @shutterstock.com, Ben Fuchs für ZS, NDR/Claudia Timman, Dr. Christian Ege, Dirk Guldner, Imago Sport, Fabian Hensel, Rouven Christ – 24 Production, Kassenärztliche Vereinigung Rheinland-Pfalz, Lucie Raul-Wagner, Corinna Hansen-Krewer, ProSoc GmbH, Jennifer Weyland **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.



9 |  #geNOWdeinGeschmack

10 | Zweite Meinung,  
doppelte Sicherheit

11 | Urlaub, aber sicher!



12 | Rette mich, wer kann!

14 | Ausgezeichnete  
Rahmenbedingungen

20 | Gewusst, wie – Informationen  
zum Krankengeld

26 | „Von nichts  
kommt nichts“



28 | Hurra, der Herbst ist da!

## SPIEL & SPASS



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

## AUS DER REGION

30 | Aktivitäten und  
Aktionen der  
IKK Südwest in  
Hessen, Rheinland-  
Pfalz und im  
Saarland



## Liebe Leserinnen und Leser,

manch einer von Ihnen mag es über die Medien erfahren haben: Der Bundesrat hat kurz vor seiner Sommerpause der Regierung empfohlen, einen gestaffelten Mutterschutz einzuführen, der die Situation von Sternenmüttern deutlich verbessern würde. Für uns und die Betroffenen ein großer Erfolg und die Bestätigung, dass wir mit unseren politischen Forderungen dazu beitragen konnten, ein wichtiges gesellschaftliches Thema aus der Tabuzone zu holen. Mehr dazu auf [Seite 4/5](#).

Vor dem Hintergrund der geplanten Notfallreform waren wir zudem in der Region unterwegs, um uns mit Entscheidern aus Politik und Gesundheitswesen auszutauschen. Wichtig war uns, dass das Thema Notfallversorgung dabei kritisch betrachtet und Missstände offen angesprochen werden konnten. Als regionale Krankenkasse lag unser Augenmerk dabei auch darauf, die Versorgung gerade im ländlichen Raum sicherzustellen – ausführliche Infos auf den [Seiten 12/13](#).

Zu guter Letzt: Kennen Sie eigentlich das Leibgericht von Fußball-Weltmeister Thomas Müller? Und wollen wissen, warum Weitsprung-Weltmeisterin Malaika Mihambo regelmäßig meditiert? Deutschlands prominenteste Sport-Stars haben es uns im Interview verraten.

Nun wollen wir Sie aber nicht länger warten lassen – viel Spaß mit der aktuellen Ausgabe.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling





Jürgen Hohnl (Geschäftsführer des IKK e. V.), Hans-Jürgen Müller (Vorstandsvorsitzender des IKK e. V.), Prof. Dr. Jörg Loth (Vorstand der IKK Südwest), Natascha Sagorski (Petitionsinitiatorin) und Hans Peter Wollseifer (Vorstandsvorsitzender des IKK e. V.) beim parlamentarischen Abend in Berlin (v. l.)

# Mehr Schutz für Sternenmütter

Es gibt nur wenige Situationen, die belastender sind: Werdende Eltern freuen sich auf ihren Nachwuchs, doch es kommt zu einer Fehlgeburt. Obwohl schätzungsweise mehr als 200.000 Frauen jährlich in Deutschland eine Fehlgeburt erleiden, gilt das Thema hierzulande immer noch als Tabu.



**S**chlimmer noch: Aufgrund aktuell bestehender Regelungen, ausgerichtet an starren Gramm- und Wochenzahlen, haben Frauen nach einer Fehlgeburt keinen Anspruch auf Mutterschutz. Das bedeutet, dass Frauen nach einem solch traumatischen Erlebnis verpflichtet sind, schon am nächsten Tag wieder arbeiten zu gehen. Alternativ verbleibt ihnen nur, einen Arzt um die Ausstellung einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zu bitten. Ein Zustand, der so nicht bestehen bleiben darf – darum unterstützt die IKK Südwest die Petition zum gestaffelten Mutterschutz im Bundestag.

### Großer Zuspruch bei parlamentarischem Abend

Nach einer intensiven Beschäftigung mit der Thematik, die eine Analyse der ökonomischen Auswirkungen eines gestaffelten Mutterschutzes mit einschloss, wurde die Initiative der IKK Südwest mit allen deutschen Innungskrankenkassen zum weiteren Vorgehen besprochen und abgestimmt. In enger Zusammenarbeit mit betroffenen Müttern und der Petentin Natascha Sagorski fand in Berlin ein parlamentarischer Empfang statt. Dort stand Prof. Dr. Jörg Loth zusammen mit den Vorständen und dem Geschäftsführer des IKK e. V. den zahlreich erschienenen Abgeordneten Rede und Antwort. Es war erfreulich zu hören, dass fraktionsübergreifend Konsens besteht, dass eine Neuregelung mit der Einführung eines gestaffelten Mutterschutzes zwingend notwendig ist.

In diesem Zusammenhang führte Prof. Loth auch aus, dass nach Berechnungen der IKK Südwest bei rund 60 Prozent der von Fehlgeburten betroffenen Frauen zum Teil massive psychische Erkrankungen entstünden, die mit zahlreichen Therapien und einem großen Kostenaufwand behandelt werden müssten. Die beabsichtigte Neuregelung mit der Staffelung des Mutterschutzes würde bei einer Inanspruchnahme von bis zu 70 Prozent nach groben Berechnungen zu einer finanziellen Mehrbelastung von rund 20,9 Millionen Euro führen, was lediglich einem Anteil von 0,005 Prozent des Bundeshaushaltes entspreche.

### Gestaffelter Mutterschutz bietet Lösungen

Auch die Vorsitzenden des Verwaltungsrats der IKK Südwest Gerd Benz Müller und Ralf Reinstädler unterstützen die Initiative und sind sich einig: Die aktuell geltende Rechtslage wird der tragischen Situation, in der sich Mütter nach einer Fehlgeburt befinden, nicht gerecht. „Der Vorschlag zum gestaffelten Mutterschutz würde den körperlichen, vor allem aber auch den psychischen Belastungen wesentlich besser gerecht“, erläutert Reinstädler. „Mit den in der Petition geforderten zwei Wochen

Mutterschutz in der Zeit von der sechsten bis zur 14. Schwangerschaftswoche (SSW) und vier Wochen Mutterschutz bei einer Fehlgeburt zwischen der 15. und 23. SSW wollen wir ein Schutzangebot für alle betroffenen Frauen schaffen“, fügt Benz Müller hinzu. Denn aktuell werde von den Frauen im Grunde verlangt, nach einer Fehlgeburt sofort wieder normal zu funktionieren.



Ralf Reinstädler

Die aktuellen monetären Belastungen von Krankschreibungen nach einer Fehlgeburt anstelle eines Mutterschutzes werden nur bei Betrieben aufgefangen, die über die Umlage 1 versichert sind – also bei Arbeitgebern mit maximal 30 Angestellten. Das Verfahren der Umlage 2 dagegen gleicht die Belastungen des gesetzlichen und zukünftig gestaffelten Mutterschutzes aus. Da an der U2 alle Arbeitgeber unabhängig von der Betriebsgröße teilnehmen, verteilen sich diese Belastungen auf alle Schultern.



Gerd Benz Müller

„Wenn wir uns also für den gestaffelten Mutterschutz einsetzen, unterstützen wir damit gleichzeitig die vielen kleinen Unternehmen und Handwerksbetriebe unserer Region“, fassen Benz Müller und Reinstädler das Engagement zusammen.

### Antrag der saarländischen Politik im Bundesrat

Unterstützung kommt auch aus der saarländischen Politik: Der Landtag des Saarlandes hat in einer Plenarsitzung einstimmig beschlossen, unsere Initiative zur Ausweitung des Mutterschutzes nach einer Fehlgeburt auf Bundesebene einzubringen – damit schließt er sich unseren Forderungen vollumfänglich an. Der Bundesrat hat diesen Antrag kurz vor seiner Sommerpause ebenfalls positiv aufgenommen und die Regierung aufgefordert, den Mutterschutz auszuweiten.



Mehr zum [Verwaltungsrat](#)

# Frauen brauchen emotionale Unterstützung

Wie niederschmetternd die Diagnose Fehlgeburt sein kann, weiß Corinna Hansen-Krewer aus eigener Erfahrung. Als mehrfache Sternenmama kennt sie den Schmerz, den der Verlust des eigenen Kindes auslöst. Und sie weiß, was Müttern in dieser tragischen Situation hilft – und was genau das Gegenteil bewirkt.



**F**rau Hansen-Krewer, Sie sind zertifizierte Doula (nichtmedizinische Geburtsbegleiterin) und betreuen Frauen, die ihr im Mutterleib viel zu früh verstorbenes Kind auf natürlichem Weg zur Welt bringen möchten. Wie genau sieht Ihre Unterstützung aus?

Nach einem kurzen Kennenlernen erkläre ich den Müttern, was für die Kleine Geburt benötigt wird, und spreche mit ihnen über ihre Gefühlslage. Mütter haben in der Zeit des Wartens die Möglichkeit, das Vertrauen in ihren Körper und die Selbstbestimmung wiederzuentdecken. Besondere Rituale erleichtern diese Phase und geben Halt. Trotz der oftmals tiefen Traurigkeit entwickeln Mütter ungeheure Kräfte und realisieren, wozu sie und ihr Körper in der Lage sind. Von außen braucht es vor allem Verständnis, offene Ohren, offene Arme und die Fähigkeit, die Trauer mit auszuhalten.

*Was sagen Sie Sternenmüttern, die sich nach der Diagnose schuldig fühlen?*

Keine Mutter trägt Schuld an einem Schwangerschaftsverlust. Es gibt Dinge im Leben, die wir leider nicht beeinflussen können. Hilfreich ist das Vertrauen in das große Ganze, der Glaube an einen Seelenplan, der für unsere und andere Seelen vorgesehen ist. Des Öfteren arbeite ich mit Müttern, die ihren Frieden nach einer negativen Geburtserfahrung nicht wiederfinden konnten. Hier sind Schuld und Reue ein großes Thema, welches gut und liebevoll bearbeitet werden kann.

*Sie sind selbst mehrfache Sternenmama. Welche Unterstützung haben Sie erfahren?*

Ich selbst erhielt nach der Diagnose meiner Fehlgeburt lediglich eine Überweisung zur Ausschabung. Man riet mir, bei starker Blutung die 112 zu rufen.

*In Ihrem Buch „Stille Geburten sind auch Geburten und Sterneneltern sind auch Eltern“ weisen Sie auf Missstände hin, die es in unserer Gesellschaft im Umgang mit Fehlgeburten gibt. Was müsste sich Ihrer Ansicht nach ändern, um die Situation von Sterneneltern zu verbessern?*

Meine Erfahrung zeigt, dass viele emotional überfordert und auch schwer getroffen sind, wenn es um den Verlust eines Kindes geht. Beginnen würde ich bei der Aus- und Fortbildung des Fachpersonals, dem es oftmals an Feingefühl fehlt. Für die Gesellschaft wünsche ich mir einen ehrlichen Umgang mit dem Thema Trauer. Es ist keiner vor einem Verlust gefeit und ein Einander-Halten wäre hilfreich.

*Sie sprachen gerade das Thema Fortbildung an. Neben Ihrer Tätigkeit als Doula sind Sie hier auch aktiv ...*

Ja, meine Fortbildung „Emotionale Begleitung Kleiner Geburten“ ist seit mehr als zwei Jahren regelmäßig gut besucht. Es war mir wichtig, mein erarbeitetes Wissen, eigene Erfahrungen und Skills in besonderer Form zu vermitteln. Wer an dieser Fortbildung teilnimmt, lernt unter anderem,

welchen Einfluss die psychische Stabilität auf die Verabschiedung des Kindes und die Geburt hat und was es braucht, um selbstsicher und stabil begleiten zu können. Um verstehen zu können, was eine Kleine Geburt bedeutet, zeige ich ehrliche Fotos von Babys, Koagel, Gewebe und Fruchthöhlen.



Corinna Hansen-Krewer,  
Doula und Autorin

*Möchten Sie uns erzählen, warum Sie dem Thema Ausschabung kritisch gegenüberstehen?*

Erfahrungsgemäß erleiden die Mütter mit der Diagnose einen Schock. Leider wird darauf selten Rücksicht genommen; im Schockzustand erfolgt oft die OP, das Kind wird entfernt. Aufgrund der Hormone fühlen sich die Frauen erst einmal weiterhin schwanger, sie befinden sich im Wochenbett, über das keiner spricht. Ganzheitlich betrachtet, bedeutet das: Der Körper ist schon weiter, Seele und Herz der Mutter kommen jedoch nicht nach. Es ist die Entscheidung der Mutter, auf welche Art sie die Geburt erleben möchte. Allerdings rate ich dazu, sich Zeit zu nehmen, um das Kind emotional und energetisch zu verabschieden. Wichtig für Mütter: Sie haben zudem Anspruch auf die Begleitung einer Hebamme und auf allumfassendes Wissen über die natürliche Kleine Geburt.

*Derzeit schreiben Sie an Ihrem zweiten Buch über frühen Schwangerschaftsverlust. Können Sie uns schon etwas darüber verraten?*

In meinem neuen Buch beleuchte ich, ausgehend von meinen eigenen Erfahrungen, wie leicht eine Kleine Geburt erlebt werden kann. Zudem zeige ich Missstände auf, die leider gravierende Auswirkungen auf die Mütter haben. Sternenmamas, Ärzte und Hebammen werden zu Wort kommen und es wird Verbesserungsvorschläge und Tipps geben – für Sternenmamas selbst, für begleitendes Personal und die Gesellschaft als solche. Es geht mir bei diesem Buch vor allem darum, selbstbestimmten Kleinen Geburten zu mehr Wertigkeit und Akzeptanz zu verhelfen. Jedes Sternenkind ist besonders und verdient einen besonderen Abschied. Dazu gehört auch das intensive Gefühl der Trauer, das wir zulassen müssen. Geht es doch bei einer Fehlgeburt um nichts weniger als den Verlust einer kleinen großen Liebe.



Mehr Infos zu Corinna Hansen-Krewer unter [www.soul-feelings.de](http://www.soul-feelings.de)



Eine ausführliche Version des Interviews finden Sie in unserem [Web-Magazin](#)



# ePA für alle

Ab 15. Januar 2025 erhält jeder gesetzlich Versicherte automatisch eine elektronische Patientenakte (ePA) als zentralen Speicherort für alle Gesundheitsdaten. Das hat der Gesetzgeber entschieden. Welche Vorteile das für Sie hat? Wir erklären's Ihnen.

**I**n wenigen Monaten ist es so weit: Die ePA für alle kommt. Und zwar ohne dass Sie dafür etwas tun müssen. Wir kümmern uns um alles, Sie können einfach von vielen Vorteilen profitieren.

- Ärzte und Leistungserbringer legen ganz automatisch alle Ihre relevanten Unterlagen in der ePA ab. Sie müssen sich um nichts kümmern und sich keine Gedanken machen.
- Die ePA dokumentiert abgerechnete Leistungen und verordnete Medikamente, es wird also noch transparenter.
- Die hinterlegten Gesundheitsinformationen können Leistungserbringer in Behandlungen direkt verwenden. So werden nicht nur Doppeluntersuchungen

vermieden, sondern Arztwechsel erleichtert und die Behandlung von chronisch Kranken besser vernetzt.

- Die Speicherung der Daten erfolgt auf sicheren Servern in Deutschland, die europäischen Datenschutzbestimmungen und damit höchsten Sicherheitsstandards entsprechen.

Da uns das Thema besonders wichtig ist, erhalten Sie von uns in den nächsten Wochen gesonderte Post zur ePA. Darin informieren wir Sie auch, welche weiteren Möglichkeiten die elektronische Patientenakte bietet und wie Sie widersprechen können, falls Sie das möchten.



Mehr zur [ePA](#)



IKK Südwest

# NOW

[www.ikknow.de](http://www.ikknow.de)

## #geNOWdeinGeschmack

Healthy, easy, megalecker! Heute präsentiert Frank von Frank's Fit Kitchen ein einfaches, preiswertes und vor allem vitaminreiches Gericht, das sich in wenigen Minuten zubereiten lässt. Also, worauf warten?

**B**ei Frank's Fit Kitchen dreht sich alles um einfaches, gesundes und vor allem schnell zubereitetes Essen. Möglichst wenig Zeit soll es kosten, dafür aber maximal lecker sein. Wie das geht, zeigt Frank regelmäßig bei IKK NOW: Mit seinen WG-Kumpels kocht er schnelle Rezepte und macht's in seinen Videos auch gleich vor.

Eins davon haben wir Euch heute mitgebracht: Süßkartoffeltaler mit Rote-Bete-Salat und Kichererbsencreme. Am besten direkt nachkochen – einfacher und besser geht's nicht!

### Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 Süßkartoffel
- 2 Rote Beten (roh)
- Sesamöl (geröstet)
- Sesam
- Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kichererbsen (gekocht)
- 1 EL Sesammus (Tahin)
- 100 g Feta
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Und so geht's:

1. Süßkartoffel schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren und bei 200°C für 10 bis 12 Minuten in den Ofen geben.
2. Die Rote Bete schälen und raspeln. Mit etwas Sesamöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einem Salat marinieren.
3. Die Kichererbsen (mit Flüssigkeit) in einen Mixer geben. Sesampaste, Salz, Pfeffer und Knoblauch dazu. Alles fein pürieren.
4. Jetzt geht's ans Anrichten: Süßkartoffelscheiben auf den Teller, Kichererbsencreme darauf verteilen, Rote-Bete-Salat drüber geben und mit Feta garnieren. Fertig!



Genauso schnell und unkompliziert wie Frank's Fit Kitchen ist [IKK NOW](#), unser smarterer Online-Tarif mit 270 Euro Cashback. Du willst mehr wissen? Dann einfach auf [Instagram](#) vorbeischaun und Teil der NOW-Community werden.

# Zweite Meinung, doppelte Sicherheit

Ob Knie, Hüfte oder Schulter – wer schon einmal vor einer schweren OP oder Behandlung stand, weiß: In diesen Situationen ist nichts wichtiger als Sicherheit. Mit unserem Zweitmeinungsverfahren bieten wir genau das – nicht nur in Sachen Orthopädie.

**W**enn Sie eine Diagnose und einen Behandlungsvorschlag bekommen, stehen Sie vor einer schwierigen Entscheidung. Fragen wie „Ist das das richtige Vorgehen für mich?“ oder „Gibt es keine anderen Möglichkeiten?“ gehen Ihnen womöglich durch den Kopf.

Abhilfe schafft unser Zweitmeinungsverfahren: Hier schauen sich Fachärzte Ihren Fall eingehend an und geben Ihnen eine unabhängige Behandlungsempfehlung. Eine wertvolle Entscheidungshilfe, die für Sie als IKK-Südwest-Versicherten gänzlich kostenfrei ist.

## Was muss ich tun, um eine Zweitmeinung zu erhalten?

Sie melden sich zunächst unter unserer Hotline **06 81/38 76-2532** bei uns. Im Gespräch stellen wir fest, ob ein Zweitmeinungsverfahren in Ihrem Fall in Betracht kommt. Ist dies der Fall, übernimmt unser Partner BetterDoc.

## Wie geht es dann weiter?

Zunächst erfolgt ein persönliches Erstgespräch mit den Experten von BetterDoc, um Ihre individuelle Situation zu erfassen. Je nach Fall werden ärztliche Berichte und Befunde, beispielsweise MRTs, Röntgenbilder oder Laborwerte, benötigt. Diese bekommen Sie in der Regel vom behandelnden Arzt.

## Was erhalte ich von BetterDoc?

Anhand der gesammelten Informationen erstellt BetterDoc eine Empfehlung für einen ärztlichen Spezialisten. Dieser beurteilt Ihren Fall, was zur Bestätigung der Diagnose, zur Abklärung von Behandlungsalternativen oder zu Vorschlägen von Ärzten (für eine OP) führen kann.

Ganz wichtig: Sie sind nicht an die Zweitmeinung gebunden. Den weiteren Verlauf der Behandlung bestimmen allein Sie.

Wie Sie sehen, ist es nicht nur einfach, eine zweite Meinung zu erhalten, sondern auch unverbindlich und kostenfrei. Einfach anrufen – und auf Nummer sicher gehen.



Mehr zur [Zweitmeinung](#)





# Urlaub, aber sicher!

Spaziergang am Strand, Abendessen bei Sonnenuntergang, das Gipfelkreuz erreichen – das sind die Dinge, die Ihnen beim Reisen durch den Kopf gehen sollten. Was definitiv nicht dazu gehört: der nächste Arztbesuch.

**F**ür die meisten Menschen ist der Alltag mit vielen Pflichten verbunden. Mit Trott. Und Stress. Urlaub ist das genaue Gegenteil: Hier geht es darum, zu entspannen und der Normalität zu entfliehen. Und sich um möglichst wenig Dinge kümmern zu müssen.

Dabei hilft unser Auslandsreise-Bonusprogramm IKK TravelFit. Mit ihm sind Sie auch im Ausland vom kleinen Schnupfen bis zum medizinischen Notfall bestens abgesichert. Sie müssen sich also um nichts Gedanken machen und können Ihren Urlaub unbeschwert genießen.

## IKK TravelFit – einfach und kostenfrei

Wie Sie von IKK TravelFit profitieren können? Ganz einfach: Sie melden sich in unserer Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“ an und nehmen dort an einer digitalen Lernplattform teil, bei der sich alles um Reise-Gesundheitstipps dreht. Anschließend werden Sie auf die Internetseite unseres Kooperationspartners Münchener Verein weitergeleitet und können dort eine private Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen. Und das Beste daran: IKK TravelFit ist für Sie komplett kostenfrei.

Worauf warten Sie noch? Schnell registrieren und Ihre Urlaubsfeeling-Absicherung abschließen.



Mehr zu [IKK TravelFit](#)



*Prof. Dr. Jörg Loth (r.) im Gespräch mit dem Geschäftsführer und Ärztlichen Direktor des Klinikums Saarbrücken Dr. Christian Braun*

# Rette mich, wer kann!

Während die Zahl der Bereitschaftsdienstpraxen sinkt, platzen die Notaufnahmen aus allen Nähten. Die Folge: überlastetes Personal und lange Wartezeiten für die Patienten, die tatsächlich schnelle medizinische Hilfe benötigen. Die IKK Südwest war in der Region unterwegs und hat sich ein Bild von der Notfallversorgung vor Ort gemacht. Das Fazit: Eine Reform ist längst überfällig.

**D**ie Nase tropft. Ein unangenehmes Kratzen im Hals. Wenn da mal nicht eine dicke Erkältung im Anmarsch ist ... und das ausgerechnet am Wochenende! Was tun? Gleich morgen früh zum Hausarzt, oder doch lieber heute schon in der Notfallambulanz vorsprechen?

Was auf den ersten Blick absurd wirkt, ist leider die Realität, mit der sich Notaufnahmen zunehmend konfrontiert sehen.

Von Heiserkeit und Husten über chronische Wehwechen bis hin zum Zeckenbiss – die Gründe für das Aufsuchen einer Notaufnahme sind nicht selten banaler Natur. „Das kann und darf nicht die Aufgabe einer Notaufnahme sein“, erklärt IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, der gemeinsam mit seinem Vorstandskollegen Daniel Schilling im Sommer Kliniken aus der Region besucht hat, um vor Ort über die Problematik überlasteter Notaufnahmen zu sprechen.



Besuch der BG Klinik Ludwigshafen: Daniel Schilling (l.) im Rettungshubschrauber Christoph 5 im Gespräch mit Johannes Becker (M.), Leitender Oberarzt der Klinik für Interdisziplinäre Rettungs- und Notfallmedizin (IRN), und Chefarzt Dr. med. Andreas Gather



Beim Besuch des Westpfalz-Klinikums in Kaiserslautern diskutierte der Bundestagsabgeordnete Matthias Mieves (4. v. r.) rege mit

So versorgte allein das Klinikum Saarbrücken im vergangenen Jahr 48.000 Notfallpatienten, davon zwei Drittel ambulant. Wenn, so der Plan, zum Jahreswechsel 2024/2025 fast die Hälfte der Bereitschaftsdienstpraxen im Saarland schließt, werde sich die Situation weiter verschärfen, sagt der Geschäftsführer und Ärztliche Direktor des Klinikums Dr. Christian Braun. „Für die Notaufnahmen sind dies große Herausforderungen, denn ein geringeres Angebot reduziert nicht die Nachfrage. Wir alle werden auf die neue Situation, die erwartbar war, reagieren müssen.“

### Patienten gezielt steuern und aufklären

Eine gezieltere Patientensteuerung könne helfen, den seit Jahren steigenden Patientenzahlen Einhalt zu gebieten, sind sich Braun und Loth einig. Die von Gesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach geplanten Integrierten Notfallzentren an Kliniken seien ein erster Schritt in die richtige Richtung. „Wir brauchen zentrale Ersteinschätzungsstellen, um Patienten in Zukunft in die medizinisch geeignete Versorgungsstruktur zu leiten“, fasst Loth zusammen. Zudem müsse eine Notfallreform auch die Patientenkompetenzen in den Blick nehmen und diese systematisch stärken.

Dies bestätigte ein Besuch bei der Kassenärztlichen Vereinigung Rheinland-Pfalz, bei dem die IKK-Vorstände mehr über die Erwartungen der Ärzteschaft an die geplante Notfallreform erfuhren. Eine Forderung der Ärzte: mehr Aufklärung der Patienten, wie man sich im Notfall richtig verhält. So sei vielen Menschen die Rufnummer des Bereitschaftsdienstes 116 117 zum Beispiel gar nicht bekannt.

### Notfallversorgung neu denken

Bei der sogenannten ZuhörTour der IKK Südwest ging es aber nicht nur darum, den Finger in die Wunde zu legen. Auch innovative Ansätze der Notfallversorgung waren Thema, wie das Pilotprojekt Telenotarzt der BG Klinik Ludwigshafen, von dem sich Daniel Schilling vor Ort ein Bild machen durfte. Hierbei werden Rettungsdienste im Einsatz von Notärzten fernmündlich beraten und unterstützt. „Gerade in einem Flächenland wie Rheinland-Pfalz kann diese Form des telemedizinischen Supports zum Behandlungserfolg im Notfall beitragen“, so Schilling, der bei seinem Besuch der Unfallklinik auch im Rettungshubschrauber Christoph 5 Platz nehmen durfte.

Dr. Andreas Gather, Chefarzt der Klinik für Interdisziplinäre Rettungs- und Notfallmedizin (IRN), berichtet dabei aus dem praktischen Alltag: „Wir merken in unserer Unfallklinik täglich, wie oft Rettungsmittel ausrücken, obwohl das aus medizinischer Sicht nicht nötig wäre. Diese fehlen dann für echte Notfälle und belasten die ohnehin knappen Kapazitäten.“ Nicht nur deshalb sind sich Loth und Schilling einig: „Wir müssen die Notfallversorgung in unserem Land in vielen Teilen neu denken.“

Das zeigte sich zuletzt auch im Gespräch mit Ärzten des Westpfalz-Klinikums und dem Bundestagsabgeordneten Matthias Mieves, der sich unter anderem dafür aussprach, bei künftigen Reformen die Zahl der Studienplätze im medizinischen Bereich mit in den Fokus zu nehmen.



Die IKK Südwest zu Gast bei der Kassenärztlichen Vereinigung Rheinland-Pfalz (KV RLP): Daniel Schilling, Dr. Andreas Bartels (Stellvertretender Vorsitzender des Vorstands der KV RLP), Dr. Peter Heinz (Vorsitzender des Vorstands der KV RLP), Prof. Dr. Jörg Loth (v. l.)





# Ausgezeichnete Rahmenbedingungen

Gut – besser – IKK Südwest! Der Meinung ist auch die Fachpresse, die uns erneut für unser herausragendes Leistungs- und Serviceangebot ausgezeichnet hat. Das freut uns natürlich. Und spornt uns an, nicht nur heute, sondern auch in Zukunft Ihr „Perfect Match“ unter den Krankenkassen zu sein!







**H**ervorragender Service“, „Hervorragende Zusatzleistungen“, „Hervorragende Gesundheitsförderung“, „Hervorragende Zahnmedizinische Versorgung“ ... Die Liste an Auszeichnungen, die wir in diesem Jahr von der Fachpresse erhalten haben, kann sich sehen lassen.

So macht der große Kassentest von Focus Money (Ausgabe 07/2024), bei dem insgesamt 70 gesetzliche Krankenkassen unter die Lupe genommen wurden, vor allem eins deutlich: Mit der IKK Südwest haben Sie die wortwörtlich beste Wahl unter den regionalen Krankenkassen getroffen!

Aber was bedeutet das für Sie als Versicherten?

Zum einen, dass sich jemand für Sie und Ihre Gesundheit interessiert. Dass Ihre Bedürfnisse zählen und Beachtung finden, zum Beispiel was die Erreichbarkeit Ihrer Krankenkasse angeht. Wir sind 24/7 für Sie da, und das über mehrere Kanäle hinweg – sei es per Mail, Telefon, Chat oder sicher und schnell in der [IKK Südwest-App](#).

Wir wollen, dass es Ihnen gut geht. Und dass Sie so wenig Zeit wie möglich darauf verwenden müssen, Ihre Angelegenheiten in Sachen Krankenversicherung zu erledigen. Um so mehr Zeit für sich zu haben. Für die Familie. Für Freunde.

Damit das auch so bleibt, sind wir immer am Puls der Zeit. Und ganz nah bei Ihnen. Damit wir wissen, was Ihnen bei einer Krankenkasse wichtig ist. Denn so können wir auch in Zukunft die beste Krankenkasse Ihrer Wahl sein.



Mehr zu unseren [Auszeichnungen](#)

### Ein Wohlfühl, das sich auszahlt

Sie fühlen sich auch wohl und gut aufgehoben bei Ihrer IKK Südwest? Dann wird es Zeit, Ihren Freunden und Bekannten davon zu erzählen! Für jedes weitere Wohlfühl-Mitglied bedanken wir uns bei Ihnen mit 25 Euro.



# Gesunde Ernährung ist Champions League

Kraft, Kondition, kerngesundes Essen. Thomas Müller weiß nur zu gut, was ein Fußballer braucht, um topfit auf Torejagd zu gehen. Im Doppelpass mit Deutschlands bekanntestem Fernsehmediziner Dr. Matthias Riedl erklärt uns der Bayern-Profi, welche Taktik er bei der Wahl seiner täglichen Tellergerichte verfolgt.









**Thomas Müller:** Der Fußball-Weltmeister und langjährige Top-Stürmer des FC Bayern München gehört zu den erfolgreichsten deutschen Fußballprofis. Aktiv ist er aber nicht nur auf dem Rasen: Abseits des Spielfelds ist Thomas Müller sehr interessiert an gesunder Ernährung und will Menschen motivieren, neue Dinge in der Küche auszuprobieren.

*Aber warum greifen so viele Menschen dennoch zu Lebensmitteln, die ihnen nicht guttun?*

**Müller:** Das Problem ist, dass die Auswirkungen einer ungesunden Ernährung meistens nicht direkt sichtbar sind. Die kommen manchmal erst nach zehn oder 20 Jahren – und dann kannst du nicht mehr zuordnen, dass es an der falschen Ernährung lag. Bewusstsein und Wissen spielen hierbei eine große Rolle.

**Dr. Riedl:** Viele Menschen sind überfordert mit Familie, Beruf und was sonst noch alles im Alltag ansteht. Und dann wird zu schnellen Lösungen gegriffen, sprich zu Fertigprodukten. Aber Fertigprodukte verkürzen nachweislich unser Leben. Das Sterberisiko steigt pro Fertiggericht am Tag – unter anderem wegen drohender Arterienverkalkung, die diese Produkte fördern können.

*Sie warnen vor „Lebensverkürzern“ auf dem Teller. Welche sind das?*

**Dr. Riedl:** An oberster Stelle stehen Backwaren, Limonaden, Wurst und natürlich Fertigprodukte. Das sollte man wissen und sie dementsprechend sparsam zu sich nehmen. Aber es gibt keine Verbote, alles eine Frage der Dosis – und die ist bei vielen viel zu hoch.

**Es gibt keine Verbote, alles eine Frage der Dosis.**

*Ist gesunde Ernährung teuer?*

**Dr. Riedl:** Nicht, wenn man saisonal und regional kauft. Ein Kohlkopf kostet in der Saison 99 Cent, da kann man irre viel draus machen. Das größte Problem ist aber, dass die Menschen die Menge an Fleisch, die sie für ihren Eiweißbedarf brauchen, überschätzen. Sie essen viel mehr davon, als gesund ist. Wir brauchen mehr pflanzliches Eiweiß für unsere Gesundheit und viel mehr Gemüse, Pilze, Samen oder Nüsse.

**Müller:** Aber wenn du zum Beispiel sechs Köpfe füttern musst, bist du auch froh, wenn du was in der Pfanne hast und es allen schmeckt. Wenn du da sagst: „Jetzt gibt's gedämpften Kohlkopf!“, gibt's wahrscheinlich lange Gesichter. Dabei gibt es leckere Gerichte, bei denen alle auf

**H**err Müller, Herr Dr. Riedl, welches gesunde Lebensmittel landet besonders gern auf Ihrem Teller?

**Müller:** Brokkoli! Von dieser Vitaminbombe kann ich gar nicht genug bekommen.

**Dr. Riedl:** Ich schwöre auf Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen. Die haben wenig Kalorien und Fett, dafür aber jede Menge satt machende Ballaststoffe und Eiweiß.

*Klingt gesund. Aber was tun, wenn die eigenen Kinder partout kein Gemüse mögen?*

**Dr. Riedl:** Man kann zum Beispiel fein püriertes Gemüse unter den Kartoffelstampf mischen. Wichtig ist, die Kleinen in der Küche miteinzubeziehen. Lassen Sie die Kids ruhig mal was ausprobieren und nach Herzenslust mit den Lebensmitteln rummanschen. Durch dieses aktive Mitwirken bekommt das Selbstgekochte bei Kindern gleich einen ganz anderen Stellenwert.

*Warum ist es höchste Zeit, dass Familien sich gesünder ernähren?*

**Dr. Riedl:** Weil 25 bis 30 Prozent der Kinder in Deutschland zu dick sind. Übergewicht wirkt sich auf die Gesundheit ähnlich dramatisch aus wie Rauchen. In der Jugend leiden bis zu einem Prozent der übergewichtigen Kinder an Diabetes Typ 2 oder haben mit erhöhten Blutzuckerwerten eine Vorstufe dazu. Mit der Zeit kann sich auch eine erhöhte Gefahr für Depressionen und Bluthochdruck entwickeln.

**Die Auswirkungen sind meistens nicht direkt sichtbar.**



ihre Kosten kommen, zum Beispiel eine Linsen-Bolognese. Die kommt mit einfachen, günstigen Zutaten aus und schmeckt hervorragend. Uns ist wichtig zu vermitteln, dass Ernährung das beste Investment in die eigene Zukunft ist.

## Jetzt gibt's gedämpften Kohlkopf!

*Hand aufs Herz: Essen Sie immer vernünftig – oder auch mal spontan nach Bauchgefühl?*

**Dr. Riedl:** Ich esse, was mir schmeckt, aber ich behalte immer meine Gemüse-, Zucker- und Eiweißmenge im Blick. Und hochverarbeitete Produkte esse ich so gut wie nie. Mir geht's nach einer Mahlzeit besser, wenn ich genug Gemüse auf dem Teller hatte.

**Müller:** Lust und Gewohnheiten wird man nicht so leicht los. Aber man sollte sie schlauer dosieren. Das Mittagessen im Job oder einen schnellen Snack zwischendurch kann man perfekt nutzen, um Sinnhaftigkeit und bewusste, gesunde Ernährung in den Vordergrund zu rücken. Dann kann man zum Beispiel auch bei einem Abend mit Freunden mal etwas über die Stränge schlagen.

*Was brauchen wir, um uns gut zu fühlen und fit zu bleiben?*

**Dr. Riedl:** Abwechslung ist wichtig. Als Faustregel gilt: Wir sollten 25 verschiedene pflanzliche Lebensmittel – also Gemüse, Obst, Kräuter und Nüsse – pro Woche zu uns nehmen. Wer das macht, deckt mit großer Wahrscheinlichkeit seinen Bedarf an Nährstoffen ab. Dadurch vermeidet man auch einen Ballaststoffmangel, unter dem die meisten Deutschen leiden. Darum haben wir so viele Zivilisationskrankheiten. Daneben ist Eiweiß wichtig. Wir essen so lange, bis wir unseren Eiweißbedarf gedeckt haben – darum machen auch fünf Tüten Chips nicht satt.

*Sie haben gerade gemeinsam ein Kochbuch mit gesunden Rezepten veröffentlicht. Titel: „Kochen für kleine & große Champions“. Wie kam es dazu?*

**Müller:** Ich möchte meine Reichweite nutzen, um auf das Thema



**Dr. med. Matthias Riedl** ist Internist, Ernährungsmediziner, Diabetologe, ärztlicher Leiter des Medicum Hamburg und Gründer der myFoodDoctor-App. Bekannt ist er unter anderem durch die TV-Sendung „Die Ernährungs-Docs“ (NDR).

Ernährung aufmerksam zu machen. Unser Buch regt dazu an, sich Gedanken über das eigene Essverhalten zu machen. Ich will niemanden zur Gesundheit peitschen. Aber ich möchte, dass jeder die Möglichkeit hat, an das Wissen darüber ranzukommen.

## Ich will niemanden zur Gesundheit peitschen.

**Dr. Riedl:** Mir tut's immer weh, wenn Patienten, die durch die falsche Ernährung krank geworden sind, zu mir sagen: „Wenn ich das gewusst hätte ...“ Wenn man weiß, was man tut, kann man fundierte Entscheidungen fällen. In puncto Ernährung gelingt das vielen Menschen leider nicht.

*Was ist der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung?*

**Müller:** Das Bewusstsein. Dass man zum Beispiel selbst erkennt, dass zu wenig Eiweiß und Gemüse auf dem Teller liegen. Das nötige Know-how über die richtige Balance von Makronährstoffen – also Eiweiß, Fett und Kohlehydrate – ist für mich der Schlüssel. Auch die Ballaststoffe müssen wir im Auge behalten.

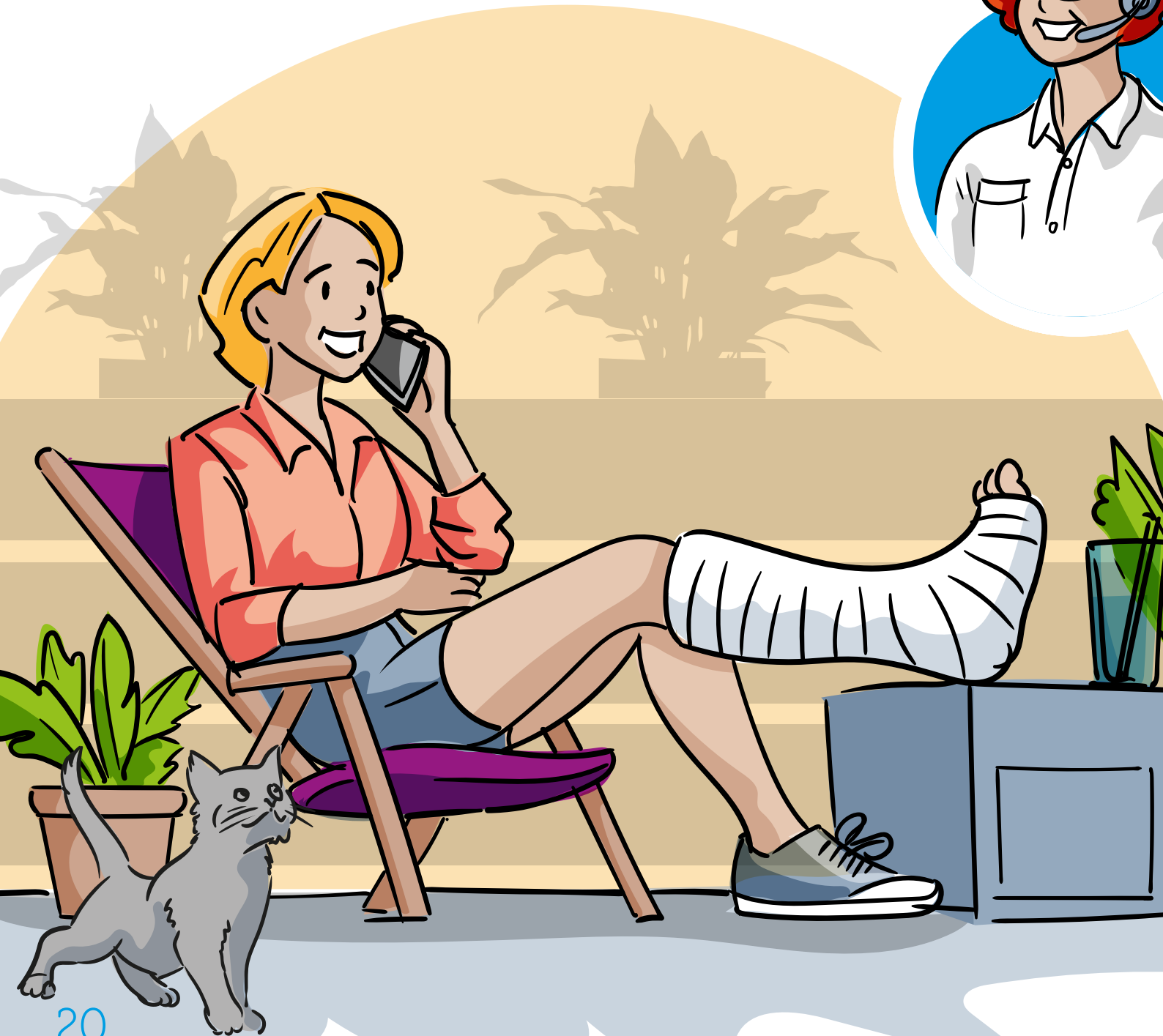
**Dr. Riedl:** Richtig. Man muss wissen, was wo drin ist, und sich darüber im Klaren sein, was das bedeutet. Ich scanne jeden Teller, der vor mir steht.



# Gewusst, wie

## Mama Fricke und das Krankengeld

Mama Fricke ist beim Fahrradfahren schwer gestürzt und hat sich ein Bein gebrochen. Da sie wegen ihrer Verletzung länger beruflich ausfällt, informiert sie sich bei ihrer Kundenberaterin rund um das Thema Krankengeld.





## Was ist Krankengeld überhaupt?

Krankengeld ist eine sogenannte Entgeltersatzleistung, die Sie im Falle einer längeren Arbeitsunfähigkeit finanziell absichert. Wenn Sie krank sind, bekommen Sie Ihr Gehalt oder Arbeitslosengeld bis zu sechs Wochen weitergezahlt. Ab dem 43. Tag Ihrer Arbeitsunfähigkeit springen wir als Krankenkasse ein und zahlen Ihnen Krankengeld.

## Wie hoch ist das Krankengeld?

Die gesetzlich vorgeschriebene Höhe des Krankengelds beträgt 70 Prozent des Bruttogehalts und maximal 90 Prozent des letzten Nettogehalts. Beim Bezug von Arbeitslosengeld entspricht die Höhe des Krankengelds der des letzten Arbeitslosengelds. Die tägliche Höhe des Krankengelds ist begrenzt; im Jahr 2024 liegt die Grenze bei einem Betrag von 120,75 Euro pro Tag.

## Bekomme ich mein Krankengeld automatisch, wenn ich länger als sechs Wochen krank bin?

Um Ihnen Ihr Krankengeld auszuzahlen, benötigen wir einen entsprechenden Antrag, die Höhe Ihres Gehalts oder Arbeitslosengelds und eine Meldung Ihres Arztes über Ihre Arbeitsunfähigkeit. Den Antrag auf Krankengeld erhalten Sie von uns. Wir erfragen zudem die Höhe Ihres Gehalts oder Arbeitslosengelds bei Ihrem Arbeitgeber beziehungsweise der Agentur für Arbeit. In der Regel übermittelt uns Ihr Arzt die Meldung über Ihre Arbeitsunfähigkeit

automatisch per eAU. Sollte eine elektronische Übermittlung durch Ihren Arzt nicht möglich sein, stellt Ihnen die Praxis die Krankmeldung in Papierform aus. Bitte reichen Sie diese innerhalb von einer Woche bei uns ein, zum Beispiel digital über die [IKK Südwest-App](#). Das Original benötigen wir hierbei nicht.

## Was, wenn ich länger krank bin, als mein Arzt festgestellt hat?

Sollten Sie länger als attestiert arbeitsunfähig sein, denken Sie bitte an den rechtzeitigen Besuch Ihres Arztes, damit keine Lücke in den Krankmeldungen entsteht. Dies könnte die Krankengeldzahlungen gefährden. Sobald uns Ihre neue Krankmeldung vorliegt, zahlen wir Ihnen Ihr Krankengeld aus.

## Wann genau bekomme ich mein Krankengeld ausgezahlt?

Ihre IKK Südwest zahlt das Krankengeld immer bis zu dem Tag, an dem der Arzt die Arbeitsunfähigkeit festgestellt hat. Das heißt, das Krankengeld wird stets rückwirkend für den Zeitraum zwischen zwei Arztbesuchen auf das von Ihnen angegebene Konto gezahlt.

## Wie lange erhalte ich Krankengeld?

Sie können wegen derselben Krankheit für bis zu 78 Wochen innerhalb von drei Jahren Krankengeld bekommen. Kommt während Ihrer Arbeitsunfähigkeit eine andere Krankheit dazu, verlängert dies nicht die Zahlung von Krankengeld. Auf die 78 Wochen werden auch Zeiten angerechnet, in denen das Krankengeld ruht, zum Beispiel wegen Entgeltfortzahlung oder während Rehamaßnahmen. Bevor Ihr Anspruch auf Krankengeld abläuft, senden wir Ihnen frühzeitig eine Mitteilung zu.

## Welche Unterstützung erhalte ich während meiner Arbeitsunfähigkeit von der IKK Südwest?

Ihre IKK Südwest begleitet Sie während Ihrer Arbeitsunfähigkeit durch eine individuell auf Sie, Ihre Situation und Ihren Bedarf zugeschnittene Beratung. Wir sind im gesamten Prozess an Ihrer Seite und unterstützen Sie bei allen wichtigen Entscheidungen, um Ihnen den Weg zurück in den Alltag zu erleichtern. Sie können sich also ganz auf Ihre Genesung konzentrieren.



Mehr zum Thema [Krankengeld](#)

# Geistesblitz

Rätsel für Groß und Klein



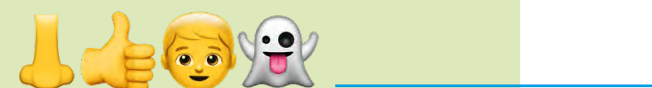
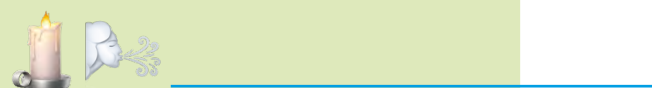
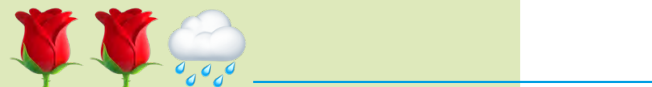
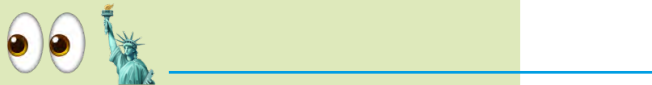
## Welche Zahl passt?

Setzen Sie die richtigen Zahlen von 1 bis 9 horizontal und vertikal in das Rätselgitter ein. Die in einer Reihe eingesetzten Zahlen sollen die angegebene Summe ergeben. Gar nicht so einfach, oder?

	14	11			12	3
12				7		
6			14			
	22		16		7	
		11				
	17	11				10
19				9		
12				7		

## Lieder raten! 🎵🤔

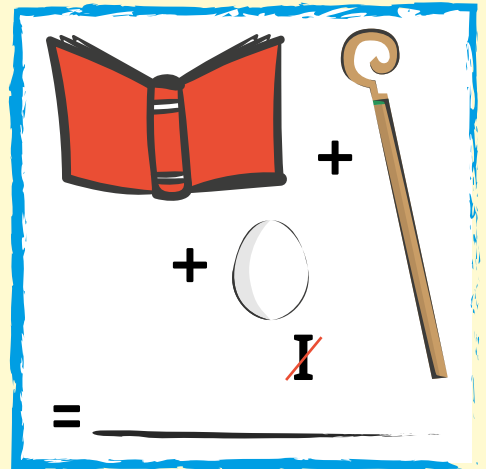
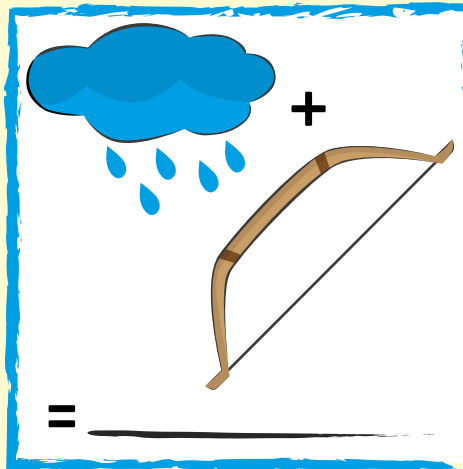
Welche Lieder suchen wir? (Beispiel: ❄️🍪👼 = Schneeflöckchen, Weißbröckchen)





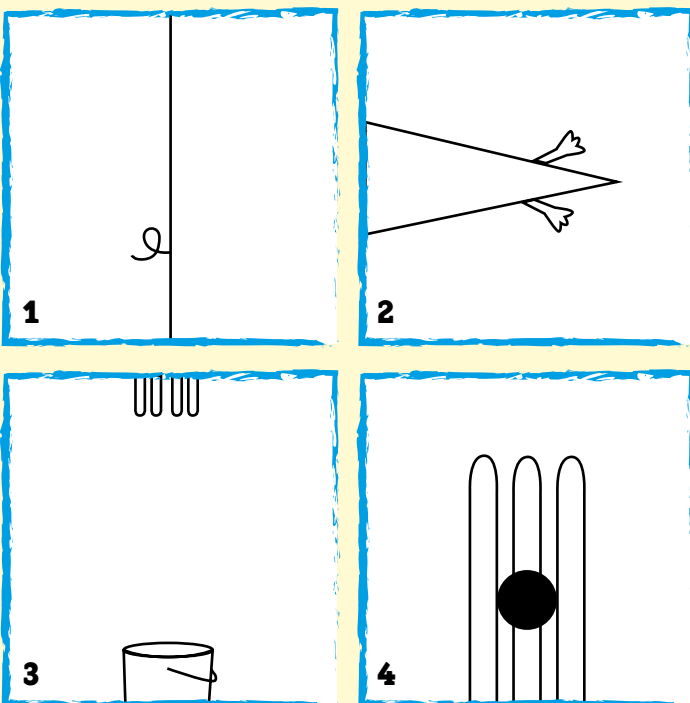
# Welches Wort ist gesucht?

Bilde aus den Gegenständen das gesuchte Wort. Manchmal musst Du dabei Buchstaben streichen oder ersetzen.



# Was kann das sein?

Schau Dir die Bilder genau an. Kannst Du erraten, was Fred hier gekritzelt hat?



FRED'S SCHERZFRAGE

Was wird beim Trocknen nass?  
Ein Handtuch

Die Lösungen gibt's auf den beiden folgenden Seiten!

Einfach umblättern und checken, ob alles richtig ist.

# Geistesblitz

Rätsel für Groß und Klein

LÖSUNGEN



## Welche Zahl passt?

Setzen Sie die richtigen Zahlen von 1 bis 9 horizontal und vertikal in das Rätselgitter ein. Die in einer Reihe eingesetzten Zahlen sollen die angegebene Summe ergeben. Gar nicht so einfach, oder?

	14	11			12	3
12	9	3		18	7	5 2
6	5	1	14	16	6	7 1
	22	7	6	9	7	
	17	11	7	3	1	10
19	9	7	3	9	2	7
12	8	4		7	4	3

## Lieder raten! 🎵🤔

Welche Lieder suchen wir? (Beispiel: ❄️🍞👼 = Schneeflöckchen, Weißbröckchen)

✈️👐☀️ Flieger, grüß mir die Sonne

🍦🍦👶 Ice ice baby

👁️🗽 Looking for freedom

🩹🌍 Heal the world

🌹🌹☁️🌧️ Für mich soll's rote Rosen regnen

👵🐔🏍️ Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad

🕯️🌬️ Candle in the wind

👁️🐅 Eye of the tiger

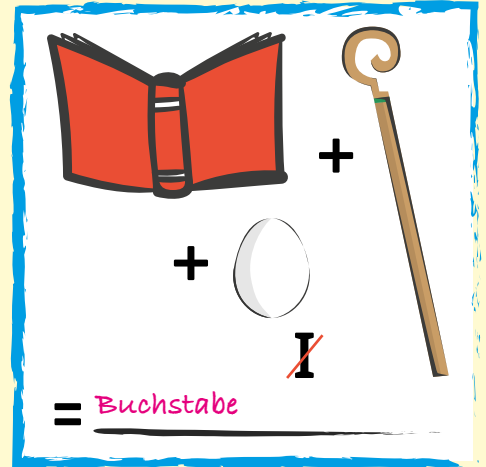
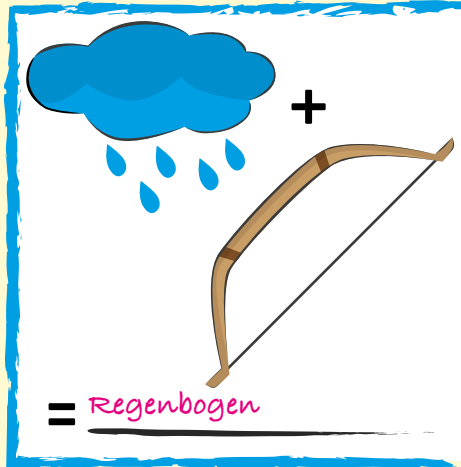
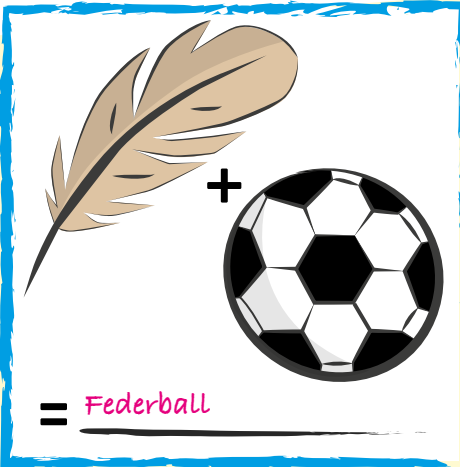
👉👍👧👻 Smells like teen spirit

☁️🌧️👦👦 It's raining men



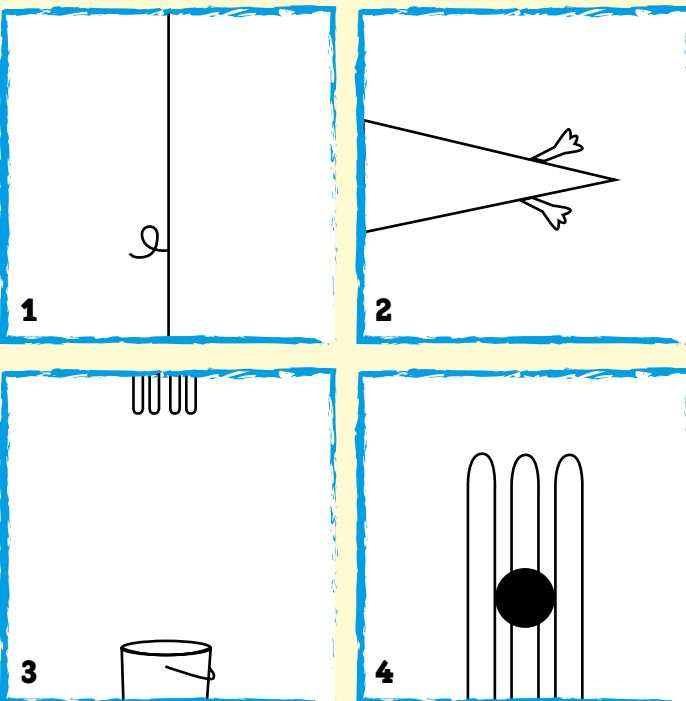
## Welches Wort ist gesucht?

Bilde aus den Gegenständen das gesuchte Wort. Manchmal musst Du dabei Buchstaben streichen oder ersetzen.



## Was kann das sein?

Schau Dir die Bilder genau an. Kannst Du erraten, was Fred hier gekritzelt hat?



- 1 Ein Schwein, das um eine Ecke geht
- 2 Ein Storch, der einen Frosch gefangen hat, von oben
- 3 Eine Kuh mit langen Beinen
- 4 Eine Erbse, die auf einer Gabel liegt



”

# Von nichts kommt nichts

“

Sie springt von Rekord zu Rekord, gewann Olympia-Gold, holte zwei Weltmeister-Titel und wurde dreimal zur Sportlerin des Jahres gewählt. Doch wie schafft es Malaika Mihambo (30), sich immer wieder aufs Neue zu Höchstleistungen zu motivieren?



**I**hr Leben als Spitzensportlerin ist geprägt von Glücksmomenten, aber auch Verletzungspech. Und meist entscheiden nur wenige Zentimeter über Sieg oder Niederlage. Wie verkraften Sie diese ständige Achterbahn der Gefühle?

**Malaika Mihambo:** Der Umgang mit Ängsten und Niederlagen gehört ebenso zum Sport wie das Gewinnen. In meinen Augen ist der größte Fehler überhaupt, bloß keinen Fehler machen zu wollen. Nobody is perfect! Aus Fehlern kann man lernen, an Niederlagen wächst man.

Schon als Kind waren Sie immer in Bewegung, probierten sich in Judo, Ballett, Yoga und Turnen aus. Was begeistert Sie an der Leichtathletik?

Die Vielfältigkeit der einzelnen Disziplinen. Hochsprung, Hürdenlauf, Speerwerfen – man kann sich nach Lust und Laune ausprobieren. Obendrein finde ich es spannend, mich mit mir selbst zu messen, eigene Rekorde zu brechen – ganz objektiv, in Sekunden oder Metern.

Talent oder Disziplin: Was ist für den Erfolg entscheidend?

Beides ist wichtig. Klar, als Kind hatte ich bereits Talent, das war nicht zu übersehen. Aber von nichts kommt nichts. Fleiß und Disziplin sind das A und O. Selbst in der Jugend versäumte ich kaum ein Training, nicht mal am Wochenende. Natürlich habe ich auch Freunde getroffen und gefeiert, aber ich konnte auch ohne Alkohol ausgelassen tanzen und Spaß haben.

Was steht bei Ihnen zu Hause auf dem Speiseplan?

Ich ernähre mich seit meiner Kindheit vegetarisch, verzichte auf Fleisch, Fisch und reduziere den Konsum von Milchprodukten. Mein persönliches Power-Food ist Gemüse mit seinen Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Morgens gibt es meist Hirsebrei mit Reismilch, dazu zwei Esslöffel gesundes Leinöl sowie Nüsse und Beeren. Mittags bereite ich mir meist leckere Linsen oder Eintöpfe zu und ergänze diese mit veganen Proteinquellen.

Viel Sport, kein Fleisch, kein Alkohol. So eine bewusste Lebensweise ist nicht für jeden selbstverständlich ...

Schade eigentlich. Dabei haben wir doch nur diesen einen Körper. Umso wichtiger ist es, auf ihn zu achten und pfleglich mit ihm umzugehen. Auf die körperlichen und mentalen Grenzen schauen.

Sie haben kürzlich Ihr erstes Buch geschrieben. Warum trägt es den Titel „Spring dich frei“?

Jeder von uns trägt seinen Rucksack mit sich. Bei meiner persönlichen Entwicklung ging es im Wesentlichen darum, mich von meinem zu befreien.



Wie haben Sie die Meditation für sich entdeckt?

Viele Menschen tun Meditation als esoterischen Hokus-pokus ab oder haben das Gefühl, nicht meditieren zu können. Zu Unrecht. Meditieren kann jeder, und längst hat die Wissenschaft die gesundheitlichen Auswirkungen von Meditation nachgewiesen, etwa auf das Gehirn, auf unser Immunsystem, den Blutdruck oder auch den Cholesterinspiegel.

Was macht Meditation mit Ihnen?

Wenn ich meditiere, kann ich mich ganz auf mich selbst fokussieren, dann bin ich mein eigener Anker. Für mich sind Meditationen eine wunderbare Möglichkeit, mich selbst besser kennenzulernen, Sorgen und Ängste anzuschauen und dann loszulassen. Heute akzeptiere ich mich, mit all meinen Schwächen und Stärken – das hilft mir auch im Training weiter.

In Ihrem Buch berichten sie, wie Sie schon als Kind wegen Ihrer Hautfarbe ausgegrenzt wurden. Das waren sicher sehr schmerzliche Erfahrungen.

Natürlich waren das sehr schmerzliche Erfahrungen. Es gab nicht das eine schlimme Erlebnis, sondern es ist die Summe der Mikroaggressionen, die sich tief in die Seele eingraben. Genau das ist ja das Schlimme daran. Rassismus hält die Menschen klein.

Haben Sie in späteren Jahren ebenfalls solche Erfahrungen machen müssen?

Ja, aber zum Glück sehr selten. Unabhängig von meinen persönlichen Erfahrungen ist es aber ein Thema, das leider wieder präsenter wird. Vorurteile und verbale Aggressionen schaffen ein toxisches Klima. Das dürfen wir als offene, liberale Gesellschaft nicht zulassen, sondern sollten uns demonstrativ für ein respektvolles Miteinander starkmachen.

**Malaika Mihambo.** Deutschlands erfolgreichste Leichtathletin wurde 2019 und 2022 Weitsprung-Weltmeisterin und holte 2021 in Tokio Olympia-Gold, bei den gerade beendeten Spielen in Paris kam eine Silbermedaille hinzu. Die Top-Athletin – persönliche Bestmarke 7,30 Meter – hat den Verein „Malaikas Herzsprung“ gegründet, mit dem sie Kinder im Grundschulalter fördert. Ihre Biografie „Spring dich frei – Mein Weg zu Achtsamkeit und innerer Stärke“ ist im Edition Michael Fischer Verlag erschienen.

# Hurra, der Herbst ist da!

Endlich ist es wieder so weit – die goldene Jahreszeit beginnt. Eine besondere Zeit gerade auch für Familien mit Kindern. Mit unseren herbstlichen Freizeittipps bringen Sie die Augen Ihrer Liebsten garantiert zum Leuchten.

## 1. Auf zur Kürbisfarm!

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Egal ob Deko-, Halloween-, oder Speisekürbis – auf Kürbisfarmen in Ihrer Nähe werden Sie und Ihre Kleinen ganz sicher fündig. Viele Kürbishöfe veranstalten zudem Kürbisfeste und -ausstellungen – ein Spaß für die ganze Familie. Unser Tipp: Bei der Kürbisernte am besten mit Sorgfalt vorgehen, so hält sich der Kürbis besser. Gerade Schale und Stiel reißen gerne ein, sodass Pilzkrankheiten einen Angriffspunkt haben.



## 2. Der Wald ruft

Bunte Blätter, so weit das Auge reicht. Die Luft angenehm frisch und vitalisierend. Was gibt es Schöneres als einen Waldspaziergang im Herbst? Für Mama und Papa eine willkommene Auszeit vom stressigen Alltag. Und die Kids? Richtig. Die gehen auf Entdeckertour! Beim sogenannten Wald-Bingo gilt es, Pflanzen, Tiere und Co. auf seinem Weg durch den Wald zu finden und auf seinem Bingo-Zettel abzuheften. Das kann ein Kiefernzapfen, ein paar Eicheln, ein Schneckenhaus oder ein Spinnennetz sein. Wer als Erster alles entdeckt hat, gewinnt.



## 3. Dann mal ran an die Kastanien!

Wer beim Wald-Bingo Kastanien finden muss, sollte am besten gleich mehrere sammeln und mit nach Hause nehmen. Denn: Mit Kastanien lassen sich tolle spaßige Figuren basteln, und das ohne viel Aufwand. Was Sie und Ihre bastelfreudigen Kinder brauchen: einen Kastanienbohrer, Baumwollschnüre, Kleber, Zahnstocher, Pinsel und Acrylfarbe sowie eine dicke Sticknadel mit großem Nadelöhr. Auch Wackelaugen zum Aufkleben, die es in jedem gut sortierten Bastelgeschäft gibt, machen sich gut im Gesicht Ihrer Kastanienfiguren.



#### 4. In luftigen Höhen

Wann haben Sie zuletzt einen Drachen steigen lassen? Als Sie selbst noch ein Kind waren? Dann wird es Zeit, diese tolle Erfahrung auch Ihren Kindern zu ermöglichen! Oder sie einfach selbst nochmal zu erleben. Was Sie dafür neben einem Drachen brauchen: eine möglichst weitläufige Wiese und viel Wind. Am besten bleiben Drachen bei einer Windstärke von 3 bis 6 in der Luft. Und: Für kleinere Kinder ab 5 Jahren empfiehlt sich ein sogenannter Einleiner, also ein Drache mit nur einer Leine. Lenkdrachen, die über mindestens zwei Leinen verfügen, sind eher etwas für Ältere und Geübte.



#### 5. Plitsch! Platsch! Pfützenspaß!

Während wir Erwachsene tunlichst einen Bogen drum machen, werden unsere Kleinen magisch davon angezogen. Die Rede ist von großen Pfützen. Darin herumzuspringen, sodass das Wasser nach allen Seiten spritzt, ist für unsere Kids das Größte. Mit einer regendichten Matschhose und Jacke sowie Gummistiefeln macht das Ganze noch mehr Spaß. Unser Tipp, wenn Sie zwei oder mehr Kinder haben und genug Pfützen in der Nähe sind: Jedes Kind stellt sich mitten in eine Pfütze, beim Startsignal hüpfen alle drauf los. Wessen Pfütze zuerst leer ist, der hat gewonnen.



#### 6. Jetzt wird's bunt

Wenn es draußen übermäßig nass ist und der Wind schneidend kalt durch die Straßen fegt, kann es zu Hause umso gemütlicher sein. Selbstgebastelte Fensterbilder aus buntem Karton oder Tonzeichenpapier und zum Beispiel getrocknetem Herbstlaub setzen dem wolkenverhangenen Grau des Tages Farbe entgegen. Also am besten gleich Bastelschere und -kleber auspacken und gemeinsam kreativ sein!

#### 7. „Au ja, Papa, erzähl mir eine Geschichte!“

Lesen Sie Ihren jüngeren Kindern regelmäßig vor, etwa abends vor dem Zubettgehen? Das ist großartig! Damit fördern Sie nicht nur die späteren Sprach- und Lesekompetenzen sowie die Fantasie Ihres Kindes, sondern stärken auch die Eltern-Kind-Beziehung. An dunklen Herbstabenden kann sich auch mal die ganze Familie vor Papas oder Mamas Ohrensessel versammeln und mit gespitzten Ohren der spannenden Geschichte lauschen, die dort erzählt wird. Ein kleiner Tipp für die Zeit rund um Halloween: Gruselgeschichten – sofern sie nicht allzu angsteinflößend sind – eignen sich erfahrungsgemäß am besten.







## Radeln für Organspende



230 Radfahrer, 50 Kilometer, eine Mission: mehr Bewusstsein für Organspende schaffen. Mit der Radtour für Organspende in Gießen soll für dieses wichtige Thema geworben werden, denn immer noch treffen zu wenige Menschen in Deutschland eine Entscheidung darüber, ob ihre Organe gespendet werden sollen oder nicht.

Da diese Entscheidung Leben retten kann, machen wir uns schon seit Jahren mit unseren Organspendetagen für das Thema stark. Und unterstützten auch die Radtour: Zusammen mit vielen Selbsthilfegruppen und Organisationen waren wir Teil des Events rund um die Abschlusskundgebung auf dem Gießener Kirchenplatz. Wie im Vorjahr konnten wir so viele Menschen erreichen – und haben zusammen mit unserem Maskottchen Fred ordentlich die Werbetrommel für das Treffen einer Entscheidung und den Organspendeausweis gerührt.

## Große Party im Rebstockpark

Ausgelassene Stimmung, knackige Bässe. Mitten in Frankfurt, und doch im Grünen. Das macht das Festival Love Family Park aus, und zwar bereits seit 1996. Die familiäre Atmosphäre lockte im August mehrere Tausend Besucher in den Rebstockpark in Frankfurt – es war Party angesagt.

Besonderes Highlight: Die 360 Grad Videobooth von IKK NOW. Hier konnten die Festivalgänger coole Fotos und Videos erstellen und direkt über Instagram, TikTok und Co. miteinander teilen. Zusammen mit Freunden feiert es sich eben am besten – und mit der Unterstützung von IKK NOW.

IKK Südwest  
**NOW**  
[www.ikknow.de](http://www.ikknow.de)





## Dreimal Daumen hoch ...

... gab es von uns für den 26. Stabhochsprungtag in Landau. Bezirksleiter Frank Krämer (M.), Kundenberater Michael Fritz (r.) und Azubi Joshua Müller waren nicht nur begeistert von den gezeigten Höchstleistungen, sondern standen an unserem Infostand auch mit Rat und Tat zur Seite.

Dabei großes Thema: IKK NOW, unser Wahltarif für junge Leute. Aber damit nicht genug: Die zahlreichen Besucher konnten beim Spiel ReactionX ihre Reaktionsfähigkeit testen oder gegeneinander antreten. Ein großer Spaß, der den tollen Tag abrundete.



## Stars von morgen

Rasenplatz, bestes Wetter, das runde Leder – bei der 2. Auflage des Next Generation Cups in Waldmohr war das und noch viel mehr geboten. Acht Teams der U17-Juniorinnen aus den höchsten deutschen Ligen traten an, um die Besten unter ihnen zu küren. Der besondere Anreiz für die Spielerinnen: Ausrichter ProSoc vermittelt Fußballstipendien an US-Universitäten und fördert so den Nachwuchs in der Region.

Ein solches Engagement unterstützen wir natürlich gern. Darum hatten wir für die Kickerinnen auch einiges dabei: Eine Chillout Area, um sich von den anstrengenden Spielen zu erholen, und ein Glücksrad mit Gewinnspiel. Abgerundet wurde das Angebot durch eine Torwand, an der zielgenaue Kunstschüsse gefragt waren. Was will das Fußballherz mehr?



# Eine neue Chance auf Leben

Mit unseren Organspendetagen setzen wir uns seit Jahren für ein Mehr an Wissen rund um das Thema Organspende ein. Denn: Wer ausreichend informiert ist, dem fällt es leichter, eine Entscheidung zu treffen. So konnten auch beim IKK-Organ spendetag in Nunkirchen, den wir in Kooperation mit dem Berufsbildungszentrum (BBZ) Hochwald, der Stadt Wadern und dem Herzensengel e.V. ausgerichtet haben, wieder viele Fragen beantwortet und Unsicherheiten ausgeräumt werden.

Bereits im Vorfeld hatten sich die Schüler des BBZ Hochwald im Unterricht tiefergehend mit dem Thema auseinandergesetzt und präsentierten ihre Ergebnisse den Besuchern. Das Fazit von Schulleiterin Simone Götttert-Schwinn (2. v. l.): „Jeden Tag warten tausende Menschen auf ein lebensrettendes Organ. Sie alle haben Träume, Hoffnungen und Pläne für die Zukunft. Die Organspende bietet diesen Menschen eine neue Chance auf Leben.“

Die Schirmherrschaft über unseren Organspendetag übernahm Anke Rehlinger (4. v. l.), Ministerpräsidentin des Saarlandes, der das Thema ebenso sehr am Herzen liegt wie uns. Ganz zur Freude von IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (3. v. l.), der am Ende allen Teilnehmern seinen Dank aussprach.



# Motivation kennt kein Alter

Rente gut, alles gut? Nicht unbedingt! Viele Senioren würden auch im fortgeschrittenen Alter gerne noch beruflich aktiv bleiben. Bleibt die Frage: Welche Beschäftigung macht für mich noch Sinn? Und wo finde ich eine altersgerechte Tätigkeit? Darüber haben wir mit Dr. Christian Ege gesprochen. Der Gründer und Aufsichtsratsvorsitzende der Generation Ü verrät, wie er ältere Menschen bei der Jobsuche unterstützt.

*Herr Dr. Ege, worum genau geht es bei der Generation Ü?*

Unser Ziel ist es, Folgen des Demografiewandels für Wirtschaft, Verwaltung und Gesellschaft abzufedern. Wir helfen unseren Üs, also Frauen und Männern im (Vor-)Ruhestand zwischen 60 und 80, sich rechtzeitig auf die neue Lebensphase vorzubereiten. Und diejenigen, die wollen und können, bewahren wir vor dem Rentenloch, indem wir helfen, neue Aufgaben bei Arbeitgebern in der Nähe zu finden. Es fehlt einfach mehr und mehr Personal.

*Welche Art von Jobs vermitteln Sie Ihren Üs?*

Es geht um wichtige Projekte und routinemäßige Aufgaben in fast allen Bereichen, von Tätigkeiten im Büro über Aufgaben in

der Bildung und Kinderbetreuung bis hin zu Fahrdiensten und Jobs in der Produktion. Die langjährige Erfahrung ist ein großer Vorteil der Üs; viele wollen zwei bis drei Tage die Woche noch etwas tun, wirksam bleiben, etwas fürs Alter hinzuverdienen, ob im Minijob oder als selbstständiger Kleinunternehmer.

*Eine gute Gesundheit wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, gerade wenn man erwerbstätig bleiben will. Ein Grund, warum wir als Krankenkasse uns seit Jahren für ein Mehr an Prävention in der Region starkmachen. Welche Rolle spielt das Thema Gesundheit bei der Generation Ü?*

„Wer rastet, der rostet“, sagt der Volksmund. Länger gesund bleibt, wer gebraucht wird und aktiv ist. Wir von der Generation Ü wissen: Unsere Gesundheit ist ein kostbares Gut. Und die Grundlage dafür, auch im fortgeschrittenen Alter noch fit und aktiv zu sein.



Mehr zur [Generation Ü](#)



# Mit IKK NOW in eine farbenfrohe Zukunft!

IKK Südwest  
**NOW**  
www.ikknow.de

Ob Beton, Stahl, Holz oder Metall: Als Maler und Lackierer holst Du das Beste aus Wänden, Häuserfassaden und Gebäuden heraus. Doch was genau lernen junge Berufsstarter eigentlich in dieser dreijährigen Ausbildung?

Und welche Chancen bietet die Branche? Das und mehr erfahren Azubis und interessierte Schüler am 10. Oktober 2024 beim großen Zukunftstag in Mülheim-Kärlich.

Und das Beste: Als Krankenkasse aus der Region bieten wir Berufsanfängern genau das Richtige – unseren Wahltarif

IKK NOW. Damit können junge Leute ihren Versicherungsschutz genau so anpassen, wie sie es wünschen – natürlich alles digital über unsere App.

Mehr dazu an unserem Infostand in Mülheim-Kärlich – oder einfach unsere Website checken!



Mehr zu IKK NOW



## Gut zu Fuß ...

... waren die zahlreichen Läufer beim diesjährigen Firmenlauf in Bad Marienberg. Betriebe, Schulklassen und Einzelläufer waren im Westerwald angetreten, um die 5-Kilometer-Strecke zu bewältigen und gemeinsam Spaß zu haben.

Mittendrin beim größten Firmenlauf der Region: die IKK Südwest, unterstützt vom IKK Rückenstark-Partnerstudio Atlas Sport. An unserem Infostand konnten sich die sportlichen Besucher informieren, wie sie mit unserem Programm nicht nur ihre Rückenmuskulatur kräftigen, sondern gleichzeitig einen Zuschuss von 300 Euro im Jahr erhalten können. So ist man auch für das nächste Laufevent bestens vorbereitet.






# Meine Wohlfühlkasse.



Da, wenn Ihr uns braucht  
[www.meine-wohlfuehlkasse.de](http://www.meine-wohlfuehlkasse.de)

 **IKK Südwest**

Erfahren Sie in unserem Video mehr darüber,  
was uns als **Wohlfühlkasse** ausmacht.



Einfach QR-Code  
scannen oder  
anklicken.