

für mich

Skaten gegen ADHS

Titus Dittmann über die
therapeutische Kraft des
Skateboardings

Elektronische Patientenakte

Die wichtigsten Antworten
auf einen Blick

„Aufgeben ist keine Option“

ESA-Astronaut Matthias Maurer im Interview



INHALT



12 | TITELTHEMA

Matthias Maurer

Der ESA-Astronaut über Kindheitsträume, Heimatgefühle und sein großes Weltraumabenteuer

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
„Der Ball liegt bei der Politik“

6 | Ein starkes Zeichen der Solidarität

7 | Focus-Money-Test

8 | It fülls so good!



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, Lennart Kiefer, Torsten Nenko • **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, ESA, René Golz, Anne Neuheisel, TITUS GmbH – Rieke Cofalla, Einblick Fotografie, Jennifer Weyland, Foto Schlichter, Ansgar Wörner **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 | Nigel Nagel NOW

10 | Psst ... unbedingt weitertragen!

16 | Gewusst, wie – Informationen rund um die ePA

22 | „Skateboarding, das ist Selbstbestimmung pur!“



26 | Unsere Tipps für die Zeckenzeit

28 | Sonne genießen – aber sicher!



SPIEL & SPASS



18 | Geistesblitz:
Rätsel für Groß und Klein
(Lösungen auf Seite 20/21)

AUS DER REGION

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



Liebe Leserinnen und Leser,

wir befinden uns ohne Zweifel in aufregenden Zeiten. Die Neuwahlen zum Deutschen Bundestag liegen erst etwas mehr als eine Woche zurück, erste Sondierungsgespräche laufen bereits. Wie auch Sie sind wir gespannt, wie unsere neue Regierung aussehen wird. Gleichermäßen betrachten wir mit Sorge, wie sich die weltpolitische Ordnung geradezu in atemberaubendem Tempo verändert.

Eines ist aber bereits jetzt klar: Eine der dringenden Aufgaben der kommenden Legislaturperiode wird es sein, das deutsche Gesundheitssystem fit für die Zukunft zu machen. Dazu muss sich die kommende Bundesregierung zügig dem schon lange bestehenden Kostenproblem der Gesetzlichen Krankenversicherung und der Pflegeversicherung widmen. Unsere Forderungen für die gerechte und nachhaltige Finanzierung einer hochwertigen Gesundheitsversorgung lesen Sie auf den [kommenden beiden Seiten](#).

Umso mehr freut es uns, dass der Bundestag in der Übergangszeit den [gestaffelten Mutterschutz nach Fehlgeburten](#) beschlossen hat. So wird ein dringend notwendiger Schutzraum eingeführt, was wir bereits seit Jahren zusammen mit verschiedenen Organisationen fordern.

Zudem erwarten Sie viele weitere interessante Themen in unserem Magazin. So konnten wir den deutschen Skateboard-Pionier Titus Dittmann für ein [Interview zum Thema ADHS](#) gewinnen. Außerdem berichtet der saarländische Astronaut [Matthias Maurer](#), der Sie bereits auf dem Titelblatt begrüßt hat, von seinem eindrucksvollen Weltraumabenteuer.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling



„Der Ball liegt bei der Politik“

Die Kosten im Gesundheitswesen steigen immer weiter und stellen eine zunehmende Herausforderung dar – doch was lässt sich dagegen tun? Endlich das Zögern und Zaudern beenden und längst überfällige Reformen umsetzen, fordern Verwaltungsrat und Vorstand der IKK Südwest.

13,8 Milliarden Euro – so groß ist die Finanzierungslücke, die der Schätzerkreis der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) für das Jahr 2025 prognostiziert hat. Die daraus folgende Erhöhung des durchschnittlichen Zusatzbeitrags um 0,8 Prozentpunkte auf 2,5 Prozent erwies sich jedoch bereits unmittelbar nach ihrer Festlegung als Makulatur. Denn schon zum Jahresbeginn lagen die tatsächlichen Zusatzbeiträge teilweise deutlich über 3 Prozent – und damit rund 0,5 Prozent über dem proklamierten Durchschnittswert. Mit Blick auf die letzten beiden Quartale des vergangenen Jahres bleibt zudem zu befürchten, dass das Defizit in der GKV noch höher ausfallen könnte.

Eine Situation, die für Gerd Benzmüller, Verwaltungsratsvorsitzender der Arbeitgeberseite, und Ralf Reinstädler,

versichertenseitiger Verwaltungsratsvorsitzender, nicht haltbar ist. Aber die durchaus vorhersehbar war, wenn man sich die letzten beiden Legislaturperioden anschaut. „Die verfehlte Reformpolitik der letzten Jahre hat die finanzielle Lage im Gesundheitssystem deutlich verschlimmert. Die Ausgaben steigen immer schneller. Zusätzlich hat der Gesetzgeber in den vergangenen Jahren die gesetzlichen Krankenkassen gezwungen, ihre Rücklagen aufzulösen. Diese Entwicklungen führen leider zwangsläufig zu höheren Beitragssätzen.“

Im Angesicht der historisch hohen finanziellen Belastungen fordern sie, dass die Politik endlich ihrer Aufgabe nachkommt, eine nachhaltige Finanzierung zu gewährleisten. „Die entscheidende Basis unseres Gesundheitssystems ist die Solidargemeinschaft – und die muss sich darauf verlassen



Gerd Benzmüller

können, dass die Gesundheitsversorgung bezahlbar bleibt“, sind sich Benzmüller und Reinstädler einig. „Die alleinige Erhöhung der Zusatzbeiträge und damit eine einseitige Belastung von Versicherten und Arbeitgebern sind ein Irrweg.“

Lösungsansätze hätten die Innungskrankenkassen – und die IKK Südwest im Speziellen – bereits vorgelegt, über einen Mangel an Vorschlägen könne sich die Politik nicht beklagen. Es fehle allerdings der Wille zur Umsetzung. Den fordern die beiden Verwaltungsratsvorsitzenden sowie der Vorstand der IKK Südwest nun vehement ein. „Die kommende Regierung muss endlich Reformen auf den Weg bringen, die das Gesundheitssystem zukunftssicher machen. Dabei im Fokus: eine qualitativ hochwertige medizinische Versorgung.“

Finanzierung überarbeiten und neu denken

Einer der Vorschläge, den Benzmüller und Reinstädler zusammen mit den Vorständen der IKK Südwest, Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling, bereits in der Vergangenheit formuliert haben, ist die Verbreiterung der Einnahmehasis der GKV durch eine Partizipation an Steuereinnahmen. Ganz konkret: Ein Anteil des Steuereinkommens auf verschiedene Steuerarten wird seitens des Bundes an die GKV abgeführt. Infrage käme zum Beispiel ein Anteil an den Einnahmen des Staates aus Genusssteuern. Die Einnahmen könnten Teil neuer Finanzierungsmodelle sein, um das Gesundheitssystem nachhaltig zu stärken.

Ein weiterer Ansatzpunkt: Versicherungsfremde Leistungen sollen nicht weiter treuhänderisch von den Krankenkassen übernommen werden. Vornehmlich ist hier die Versorgung von Bürgergeld-Beziehern zu nennen, für die kostendeckende Beiträge zwingend zu entrichten sind. So könnte der Bund für eine deutliche Entlastung der Gesetzlichen Krankenversicherung sorgen.

Fokus Prävention

Aus Sicht der IKK Südwest müssen Reformen zudem einen viel stärkeren Fokus auf den Bereich Prävention legen. Wesentliches Ziel von Gesundheitspolitik muss die längere Gesunderhaltung der Versicherten sein. Dies trägt zusätzlich zu einer finanziellen Entlastung der Beitragszahlenden bei.

Mit ihrem Betrieblichen Gesundheitsmanagement und zahlreichen Angeboten für Versicherte übernimmt die IKK Südwest hier bereits seit Jahren Verantwortung, sieht aber gerade im Hinblick auf die demografische Entwicklung deutlichen Handlungsbedarf. Das Gesundheitssystem sollte nicht nur viel stärker auf die Prävention ausgerichtet sein, Prävention sollte auch im Rahmen eigener Strategien Eingang in eine Vielzahl gesellschaftlicher Angebote finden – vor allem frühkindliche Angebote in Kitas und Schulen sollten ausgebaut werden.

„Wir stehen vor enormen Herausforderungen“, konstatiert Benzmüller und Reinstädler. „Einerseits sollten Versicherte und Betriebe, insbesondere im Handwerk, entlastet werden. Andererseits gilt es, die medizinische Versorgung zu gewährleisten – oder sogar auszubauen. Das sind große Aufgaben, denen wir uns als Krankenkasse stellen. Wir haben unsere Hausaufgaben gemacht – der Ball liegt nun bei der Politik.“



Ralf Reinstädler

Zum Verantwortungsbereich des Verwaltungsrats gehören auch die Vorstandsverträge. Die darin enthaltenen Gehälter veröffentlichen wir gern im Sinne des Transparenzgedankens. Für das Jahr 2024 ergeben sich folgende Vergütungselemente:

Prof. Dr. Jörg Loth:
Bruttojahresvergütung einschl. Beitrag zur betrieblichen Altersversorgung: 205.298,58 Euro
Nutzung Dienstwagen: 9.240,00 Euro

Daniel Schilling:
Bruttojahresvergütung einschl. Beitrag zur betrieblichen Altersversorgung: 204.294,96 Euro
Nutzung Dienstwagen: 9.598,00 Euro



Mehr zum [Verwaltungsrat](#)



Ein starkes Zeichen der Solidarität

Die Unterstützer und Initiatoren mit den familienpolitischen Abgeordneten des Deutschen Bundestages (vorne links die saarländische Abgeordnete Josephine Ortleb), mit Natascha Sagorski (5. v. l.) und IKK-Südwest-Chef Prof. Dr. Jörg Loth (5. v. r.)

Was vor rund drei Jahren mit einer Petition begann, ist nun endlich politische Realität: Der Bundestag hat mit Ja zum gestaffelten Mutterschutz nach Fehlgeburten gestimmt. Auch für die IKK Südwest, die sich mit ihren Partnern für die Rechte betroffener Frauen starkgemacht hat, ist dieser Beschluss ein großer Erfolg.

Wer eine Fehlgeburt erleidet, braucht Zeit, um das Erlebte zu verarbeiten. Die bis heute gültigen Mutterschutzregelungen werden diesem Umstand allerdings alles andere als gerecht. Einen gesetzlichen Anspruch auf Mutterschutz nach einer Fehlgeburt hat bislang nur, wer die 24. Schwangerschaftswoche erreicht hat oder wessen Kind ein Gewicht von mindestens 500 Gramm aufweist. Dabei wird die Mehrheit der sogenannten Sternenkinder – Kinder, die vor oder während der Geburt versterben – bereits zeitlich vor jener definierten Frist im Krankenhaus entbunden, wie eine Analyse der IKK Südwest gezeigt hat. Zudem ist die strikte Festlegung einer Grammzahl, die darüber entscheidet, welche Frau einen Anspruch auf Mutterschutz hat und welche nicht, als überaus fragwürdig zu betrachten, gerade angesichts der physischen und psychischen Belastungen, die eine Fehlgeburt mit sich bringt.

Für die berufstätigen Frauen, die durchs Raster fallen, kommt nur noch eine Krankschreibung in Betracht. Die ist aber keinesfalls garantiert, sondern abhängig von der Einschätzung des behandelnden Arztes. Nicht selten wird hier zuungunsten der Patientin entschieden.

Auch Natascha Sagorski (40) wurde nach ihrer Fehlgeburt im Jahr 2019 gesagt, sie solle am nächsten Tag wieder arbeiten gehen. Eine Erfahrung, die sie zu ihrer Petition für einen gestaffelten Mutterschutz veranlasste, welche sie 2022 beim Bundestag einreichte, um weiteren betroffenen Frauen ähnliche Erfahrungen zu ersparen. Die IKK Südwest

unterstützte die Petition und machte sich mit eigenen Aktivitäten und Initiativen gemeinsam mit dem IKK e. V. und dem SternenEltern Saarland e. V. für die Rechte der Betroffenen stark. Und das mit Erfolg. Ganz entscheidend hierfür war auch das Engagement der saarländischen Ministerpräsidentin Anke Rehlinger, der Abgeordneten Josephine Ortleb sowie der Landesregierung.

Neues, erweitertes Schutzangebot für Sternemütter

Am 30. Januar dieses Jahres hat der Bundestag einem Gesetzentwurf, der einen gestaffelten Mutterschutz nach einer Fehlgeburt ab der 13. Schwangerschaftswoche vorsieht, einstimmig zugestimmt. Hiernach haben Frauen Anspruch auf eine Schutzfrist von bis zu zwei Wochen, wenn die Fehlgeburt zwischen der 13. und 16. Schwangerschaftswoche eintritt. Bei einer Fehlgeburt ab der 17. Woche wird die Schutzfrist auf sechs Wochen ausgeweitet, ab der 20. Woche besteht ein Anspruch auf acht Wochen Mutterschutz. Die neue Regelung tritt zum 1. Juni 2025 in Kraft.

„Die Entscheidung des Bundestages ist ein starker Erfolg für alle Frauen, die nach einer Fehlgeburt in einer ohnehin schweren Zeit zusätzlichen Schutz und Unterstützung brauchen“, zeigt sich IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, der bei der Abstimmung vor Ort im Bundestag war, erfreut über die Beschlussfassung. Dies signalisiere eine starke gesellschaftliche Solidarität in schwierigen Lebensphasen.

Die richtigen Bausteine für Ihre Gesundheit

Auch in diesem Jahr hat Focus Money die IKK Südwest wieder als TOP Krankenkasse ausgezeichnet. Klare Sache, denn wir liefern genau die Angebote, die Sie für Ihre Gesundheit brauchen.

Wenn es um Gesundheit geht, geht es vor allem um eins: Individualität. Denn kein Mensch ist wie der andere, jeder von uns hat ganz andere Bedürfnisse, ganz andere Anforderungen an ein gesundes Leben. Was wir brauchen, um uns wohlfühlen, ist so unterschiedlich wie das Leben selbst.

Umso besser, wenn Sie dann bei einer Kasse krankenversichert sind, die Ihre Gesundheit ernstnimmt. Und Ihnen genau das bietet, was dafür notwendig ist: ausgezeichnete Leistungen und hervorragenden Service.

Beides – und noch viel mehr – hat Focus Money der IKK Südwest im großen Kassentest (Ausgabe 07/2025) erneut attestiert. Ob Gesundheitsförderung, digitaler Service, Zusatzleistungen oder Bonus- und Vorteilsprogramme – die IKK Südwest liefert Ihnen genau die Bausteine, die Sie benötigen, um Ihre Gesundheit perfekt aufzubauen. Damit Sie nicht nur heute, sondern auch in Zukunft fit und aktiv sein können.

Die Krankenkasse für die Region

„Als regionale Krankenkasse haben wir eine besondere Verbindung zu den Menschen in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland, sie wollen wir mit unseren Angeboten und unserem Service unterstützen“, betonen Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling, die Vorstände der IKK Südwest. „Sei es online, per Telefon oder persönlich, wir sind immer für unsere Versicherten da und helfen, wo wir gebraucht werden. Darauf können sich unsere Versicherten auch in Zukunft verlassen: auf die IKK Südwest als verlässlichen Partner an ihrer Seite.“

Weiterempfehlen lohnt sich auch für Sie – für jedes neue Mitglied bedanken wir uns bei Ihnen mit 25 Euro.





It fills so good!

Amalgamfüllungen sind seit 1. Januar 2025 EU-weit verboten. *für mich* informiert über die Hintergründe, mögliche Alternativen und wie es mit der Kostenübernahme durch die Krankenkassen aussieht.

Auch wenn Zahnfüllungen mit Amalgam als langlebig, robust und leicht zu verarbeiten gelten, so ist das Füllmaterial seit Jahren umstritten. Das Problem: das darin enthaltene Quecksilber, das schädlich für die Umwelt ist.

Mit dem Ziel, den Quecksilbereintrag in die Umwelt und die damit verbundenen Risiken zu minimieren, hatte die EU-Kommission bereits zum 1. Juli 2018 ein Verbot von Zahnamalgam für Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren, Schwangere und stillende Mütter erwirkt. Mit der Ausweitung des Verbots auf alle Patienten zum Jahresbeginn geht die EU einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung Umweltschutz.

Amalgamfüllungen waren bislang die einzigen Zahnfüllungen, deren Kosten die gesetzlichen Krankenkassen in voller Höhe übernommen haben. Heißt das im Umkehrschluss, dass Zahnfüllungen jetzt ausnahmslos mit Mehrkosten für die Versicherten verbunden sind? Die Antwort lautet: Nein.

Die Neuregelung sieht vor, dass alle GKV-Versicherten mit qualitativ hochwertigen und modernen Zahnfüllungen mehrkostenfrei versorgt werden. Ihr Zahnarzt wird in Abstimmung mit Ihnen entscheiden, welches Füllmaterial in Ihrem Fall am besten geeignet ist.

Zuzahlung nur bei Sonderwünschen

Somit profitieren Sie auch weiterhin von einer qualitativ hochwertigen Versorgung, ohne dass Zuzahlungen fällig sind. Selbstverständlich können Sie wie bisher gegen private Zuzahlung eine darüber hinausgehende Füllungsleistung wählen.

Quecksilber

Quecksilber ist in seiner Reinform für den Menschen gesundheitsschädigend. Zwar ist das Element Teil von Amalgamfüllungen, allerdings gibt es keinen wissenschaftlichen Hinweis darauf, dass diese ein gesundheitliches Risiko darstellen.

Daher gibt es keinen Grund, intakte Amalgamfüllungen zu ersetzen. Das berücksichtigt auch der Gesetzgeber, denn bereits bestehende Amalgamfüllungen bleiben vom EU-Verbot unberührt. Tatsächlich ist von ihrer Entfernung abzuraten. Sofern eine Füllung reparaturbedürftig ist oder sich weitere Karies entwickelt hat, muss sie aber entfernt werden.



Mehr zum Thema [Zahnärztliche Behandlung](#)

NigelNagelNOW



IKK Südwest
NOW
www.ikknow.de

Azubis und Studierende aufgepasst: Unser Bonusprogramm IKK NOW hat jetzt noch mehr drauf! Und macht es so einfach wie nie, einen gesunden Lifestyle zu leben und gleichzeitig ordentlich Cashback abzusahnen.

Mit unserer Gesundheit ist es wie mit einem Muskel: Erst durch stetes Training entfaltet sich sein volles Kraftpotenzial. Wer also auf lange Sicht fit und gesund bleiben will, muss am Ball bleiben. Sich regelmäßig bewegen. Für eine ausgewogene Ernährung sorgen. Und zwischendurch immer wieder effektiv entspannen.

Mit IKK NOW können wir Dich dabei jetzt noch besser unterstützen. So bietet Dir unser Bonusprogramm spannende und abwechslungsreiche Challenges, die Dich zu einem gesunden Lifestyle motivieren. Jede absolvierte Challenge bringt dabei nicht nur mehr Power und Wohlfühlgefühl in Deinen Alltag, sondern auch Cashback auf Dein Konto. Bis zu 300 Euro im Jahr sind so für Dich drin. Wer muss da noch lange überlegen?

Einfach klasse für die Reisekasse

An unseren Challenges kannst Du ganz easy online teilnehmen. Einfach die IKK-NOW-App im [App Store](#) oder bei [Google Play](#) downloaden und schon kann's losgehen!

Du hast genug Cashback gesammelt und mal wieder Bock, was von der Welt zu sehen? Dann wird's Zeit für Deine nächste Auslandsreise! Mit IKK NOW und der kostenfreien [Auslandsreisekrankenversicherung IKK TravelFit](#) bist Du noch sicherer unterwegs. Und kannst darüber hinaus von den erstklassigen Zusatzleistungen der IKK Südwest – Stichwort: Reiseschutzimpfungen – profitieren. Da lässt sich das Weltenbummeln doch um einiges relaxter angehen.

It's time to party – NOW!

Aber nicht nur rund um den Globus, auch zu Hause, in Deiner Heimatregion, sind wir für Dich da. Erlebe die NOW-Community live und in Farbe bei zahlreichen Events in Deiner Nähe. Bist Du am Start? Dann rein ins Getümmel und party on!



Erfahre mehr über unser Bonusprogramm [IKK NOW](#). Und checke [Instagram](#) für regelmäßige Updates und Community-Events.



**Psst ...
unbedingt
weitertragen!**

Babys brauchen viel Nähe. Eltern aber auch mal Zeit für sich oder den Haushalt. Wie beides miteinander vereinen? Ein einfaches Hilfsmittel macht's möglich. Und stärkt obendrein die Bindung.

Oben schreit das Kleine mal wieder aus Leibeskräften, unten in der Waschküche stapelt sich körbeweise die Schmutzwäsche. Der Alltag mit einem Baby – zauberhaft schön und bereichernd, aber zuweilen auch ganz schön herausfordernd.

Dabei gibt es einen einfachen Trick, der es Müttern und Vätern ermöglicht, das starke Nähebedürfnis ihres Kindes zu befriedigen und dabei noch Zeit für sich oder die notwendigen Erledigungen im Haushalt zu haben: Nehmen Sie den süßen Schreihals doch einfach mit! Sanft und sicher in ein Tragetuch gewickelt, beruhigt sich Ihr kleiner Schatz im Nu, wenn er Ihre Körperwärme spürt, während Sie den nächsten Waschgang erledigen. Oder einfach nur auf der Couch sitzen, um in aller Ruhe ein Buch zu lesen.

Auf körperliche Nähe programmiert

Babys lieben es nicht nur, von ihren Eltern getragen zu werden, sie brauchen es sogar, sind sozusagen biologisch darauf programmiert. An der Brust von Mama oder Papa beruhigt und entspannt sich der kleine Tragling – ein Begriff, der von Biologen verwandt wird, um das angeborene Bedürfnis Ihres Babys nach elterlichem Körperkontakt zu beschreiben.

Mit einem Tragetuch oder einer Tragehilfe können Sie Ihrem Kind ganz leicht die Nähe geben, die es benötigt. Das fördert nicht nur das Wohlergehen Ihres Kindes, sondern auch die Bindung. Und eine gute Bindung ist die Voraussetzung für die gesunde Entwicklung Ihres Nachwuchses. Auch werden Sie durch das Tragen feinfühligere für Ihr Kind, da der häufige Körperkontakt den intuitiven Austausch zwischen Ihnen beiden fördert.

Tipps für ein gesundes und sicheres Tragen

Wer sich für die Anschaffung eines Tragetuches oder einer Tragehilfe entscheidet, macht also alles richtig. Noch richtiger und komfortabler fühlt sich das Ganze für Sie und Ihr Kind an, wenn Sie dabei auf ein paar Punkte achten.

So sollte Ihr Kind jederzeit frei atmen können und in einer aufrechten, gut gestützten und gesicherten Position in seinem Tragetuch oder seiner Tragehilfe sitzen, die Beine dabei angehockt und leicht gespreizt. Wenn Sie zusätzlich sicherstellen, dass sich der Rücken Ihres Kindes beim Tragen leicht runden kann, dann steht einem ausgedehnten Schläfchen an Mamas oder Papas Brust nichts mehr im Wege.

Aber nicht nur Ihr Kind, auch Sie selbst sollten es bequem haben und sich wohlfühlen in der Tragesituation, vor allem wenn diese länger andauert. Haben Sie beide Hände frei, können sich gut bewegen und problemlos aufrecht stehen? Prima. Dann machen Sie einfach, wonach Ihnen gerade ist, und genießen Sie die Nähe und Zweisamkeit mit Ihrem Kind.

Weitere Infos zum gesunden und sicheren Tragen Ihres Babys gibt's beim [Tragenetzwerk e. V.](#) Dort finden Sie nicht nur das [Kleine Trage-Einmaleins mit Selbsttest](#) zum Downloaden, sondern auch professionelle und markenunabhängige Unterstützung. Wer eine individuelle Trageberatung wünscht, kann sich auf einer [Übersichtskarte](#) Dienstleister anzeigen lassen, die direkt vor Ort Beratungen durchführen. Zusätzlich stellt der Verein eine [Liste](#) mit Anbietern von Online-Beratungen zur Verfügung.



**„Aufgeben ist
keine Option“**

Völlig losgelöst von der Erde: 177 Tage schwebte Matthias Maurer (54) mit der Internationalen Raumstation ISS durch die dunklen Weiten des Weltraums, um in 400 Kilometern Höhe mehr als 150 wissenschaftliche Experimente durchzuführen. Im Interview spricht der Astronaut über seinen Alltag im All, das Betriebsklima an Bord, seine saarländische Heimat und sein spezielles Fitnesstraining in der Schwerelosigkeit.

Herr Maurer, wohl jedes Kind träumt davon, eines Tages durchs Weltall zu fliegen. Warum wollten auch Sie in jungen Jahren schon Astronaut werden?

Matthias Maurer: Mein Berufswunsch war eher Düsenjägerpilot. Damals waren in meiner saarländischen Heimat, dem St. Wendeler Land, sehr viele Überschall-Jets am Himmel unterwegs. So ein schnelles Flugzeug selbst zu steuern und die Welt von oben zu bestaunen, das hat mich schon als Kind ungemein fasziniert. Aber als Astronaut zu den Sternen zu fliegen? Davon habe ich nicht mal zu träumen gewagt. Ich dachte immer, das ist nur Superhelden vorbehalten.

Welche Superhelden-Eigenschaften muss man denn tatsächlich mitbringen, um im Auswahlverfahren gegen 8.500 Bewerber das Rennen zu machen?

Für Weltraummissionen werden keine tollkühnen Testpiloten gesucht, sondern Wissenschaftler, die Spaß an der Technik haben und sich gut in ein internationales Team einfügen. Diesem Profil entsprach ich nach Ansicht der Weltraumbehörde ESA offensichtlich recht gut. Ich habe in vielen Ländern studiert, spreche sieben Sprachen und komme generell gut mit Menschen klar, selbst wenn sie aus unterschiedlichsten Kulturkreisen stammen. Hinzu kommt, dass ich nicht nur auf ein einziges Spezialgebiet fokussiert bin, sondern fachlich recht breit aufgestellt bin.

Bevor Sie am 11. November 2021 vom Kennedy Space Center in Florida Richtung Weltall abhoben, wurden Sie von der ESA über viele Monate in speziellen Survival-Camps auf Ihre Mission vorbereitet. Training in einer Höhle, unter Wasser, in Eiseskälte, auf dem Meer. Gab es Momente, in denen Sie ans Aufgeben dachten?

Aufgeben ist generell keine Option für mich. Wenn ich etwas beginne, dann versuche ich auch, es bis zum Ende durchzuziehen. Und wenn es hart auf hart kommt, beiße ich mich durch. Es sei denn, es besteht Gefahr für Leib

und Leben. Dann ist es klug, im richtigen Moment innezuhalten und die Mission abzubrechen. Was die Survival Camps betrifft: Natürlich gab es Extremsituationen, in denen wir an unsere Limits geführt wurden – und darüber hinaus. Sinn und Zweck dieser Trainings ist ja, im Notfallmodus nicht panisch oder hilflos zu agieren, sondern sicher, selbstbewusst und souverän die Situation zu meistern.

Gab es mentale Übungen, mit denen Sie sich auf Ihr Weltraumabenteuer vorbereiten konnten?

Es ist immens wichtig, sich mental auf die verschiedenen Einsätze vorzubereiten. Insbesondere den Weltraumspaziergang habe ich im Vorfeld x-mal geübt, bin jeden Handgriff in Gedanken durchgegangen. Gerade in Extremsituationen kann es überlebenswichtig sein, gelassen zu bleiben und einen kühlen Kopf zu bewahren. Und wenn ich ein besonders schwieriges, scheinbar unüberwindliches Projekt vor der Brust habe, dann erstarre ich nicht vor Ehrfurcht, sondern fokussiere mich – wie beim Treppensteigen – auf die vielen kleinen Schritte, die mich letztendlich zum Ziel führen.

Wie fit und sportlich muss ein Astronaut sein – auf der Erde und im Orbit?

Zum Glück erwartet niemand von uns, dass wir eine Goldmedaille bei Olympia holen, aber eine stabile Fitness, Beweglichkeit und Kondition sollte ein Astronaut mitbringen. Ich selbst treibe nahezu täglich Sport, gehe schwimmen, laufen, Rad fahren oder schwitze im Fitnessstudio. Für unsere Weltraummissionen ist körperliche Fitness elementar, da sich aufgrund der Schwerelosigkeit im All unsere Muskeln schneller zurückbilden und die Knochen rasch brüchig werden. Um diesem Phänomen entgegenzuwirken, treiben wir auch im Weltall Sport – Laufband, Fahrrad, Kraftsport –, mindestens zwei Stunden täglich.



Und zurück auf der Erde? Achten Sie hier ebenfalls auf einen gesunden Lebensstil?

Absolut. Ich ernähre mich bewusst, verzichte weitgehend auf Süßigkeiten, nehme stattdessen viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe zu mir. Alkohol habe ich auf ein Minimum reduziert und Sorge für acht Stunden gesunden Schlaf, um mit Elan und guter Laune in den neuen Tag zu starten.

In Ihrem Buch „Cosmic Kiss“ beschreiben Sie auch brenzlige Situationen, beispielsweise Ihren Außenbordeinsatz in der Schwerelosigkeit. Einfach die Luke öffnen und ins dunkle Nichts hinausklettern. Da braucht es sicher starke Nerven. Hatten Sie denn gar keine Angst?

Angst nicht, aber Respekt vor der Situation. Ich bin kein Superheld, sondern ein ganz normaler Mensch, der gelernt hat, Risiken präzise einzuschätzen. Seit den Survival Camps ist mir jedoch bewusst, dass ich deutlich mehr



leisten kann, als ich mir selbst je zugetraut hätte. Vieles ist einfach nur Kopfsache. Wenn du die inneren Barrieren, Blockaden und Bedenken zur Seite schiebst, kannst du über dich hinauswachsen.

Wie können wir uns den Alltag im All vorstellen?

Nach acht Stunden Schlaf im fest verankerten Schlafsack verlassen wir gegen sechs Uhr morgens unsere Kojen. Nach Frühstück und Körperpflege trifft sich die Crew um 7.30 Uhr zur ersten Lagebesprechung mit den Bodenkontrollen der jeweiligen Weltraumbehörde. Jeder erhält einen festen Stundenplan, der Tag ist bis 19.30 Uhr komplett durchgetaktet. Zwischendrin gibt es eine Stunde Mittagspause und zwei Stunden Sport. Samstag ist unser gemeinsamer großer Putztag, die Sonntage sind frei.

177 Tage und Nächte mit bis zu elf Kollegen gemeinsam auf engstem Raum. Da ist – wie wohl in jeder Firma – Teamgeist gefragt. Wie sorgt man da für ein gutes Betriebsklima?

Wir Astronauten werden zwar aus unterschiedlichen Nationen und Kulturkreisen zusammengewürfelt, sind aber als Wissenschaftler grundsätzlich aus dem gleichen Holz geschnitzt. Hinzu kommt, dass wir uns gemeinsam auf die Mission vorbereitet haben und uns daher bereits sehr gut kennen. Das schweißt natürlich zusammen. Nichtsdestotrotz kann es auf solch beengtem Raum auch mal zu Reibereien und Missverständnissen kommen. Um solche Konflikte zu lösen, haben wir vorab auf der Erde spezielle Verhaltensprogramme durchlaufen. Dabei ging es vor allem darum, sich auch mal selbst zu hinterfragen, anstatt gleich mit dem Finger auf sein Gegenüber zu zeigen. Klare, ehrliche, unmissverständliche Kommunikation ist das A und O. Daher haben wir regelmäßig zusammengesessen und ganz offen ausgesprochen, was uns an dem einen oder anderen Crew-Mitglied stört. Das war überaus erhellend und hat uns als Team vorangebracht. Tatsächlich hatten wir ein ausgesprochen freundschaftliches, fast familiäres Verhältnis zueinander entwickelt. Die NASA meinte im Nachhinein, wir wären mit Abstand die harmonischste und glücklichste Crew gewesen, die sie jemals auf der ISS erlebt hätte.

Was haben Sie auf der Weltraumstation am meisten vermisst?

Freunde und Familie habe ich nur bedingt vermisst, da wir regelmäßigen Funk- und Videokontakt hatten. Was ich vermisst habe, das waren die vielen Selbstverständlichkeiten des irdischen Alltags. Zur Tür rausgehen, durch den Wald spazieren, Wind und Wetter zu spüren, die frische Luft zu atmen, frisches Obst oder Brot zu essen, im Restaurant die Speisekarte in die Hand zu nehmen und das zu bestellen, worauf man gerade Lust hat. All das weißt du erst zu schätzen, wenn es dir fehlt.

Sie hatten eine Saarland-Flagge und sogar ein paar saarländische Gerichte mit an Bord. Da kam bestimmt Heimweh auf ... Was verbindet Sie mit Ihrer alten Heimat?

Ich bin mit Leib und Seele Saarländer – und natürlich schlägt mein Herz für meine Heimat. Ich liebe die französische Lebensart, das Miteinander, die offene, freundliche, hilfsbereite Art der Menschen im Saarland. Natürlich bin ich auch regelmäßig dort, um meine Familie und Freunde zu besuchen.

Sie haben die Erde täglich 16-mal umkreist – mit einer Geschwindigkeit von 28.000 km/h. Dabei erlebten Sie alle 90 Minuten einen Sonnenaufgang. Blickt man von dort oben mit anderen Augen auf das Weltgeschehen?

Absolut! Aus der Ferne erkennt man keine Staatsgrenzen, auf den ersten Blick sieht man nur diesen unglaublich faszinierenden, wunderschönen, blauen Planeten. Beim genaueren Hinsehen fallen jedoch die Narben und Wunden auf, die wir Menschen der Erde zufügen. Riesige Rauchsäulen über dem Amazonas, wo die Regenwälder niedergebrannt werden. Wüstengebiete, die sich durch die Klimakrise immer weiter ausbreiten. Mächtige Krater und zerstörte Landschaften, weil der Mensch nach Rohstoffen giert. Ich würde mir wünschen, dass unsere Spezies diesen Planeten nicht weiter zerstört und ausbeutet, sondern ihn als kostbaren, schützenswerten Schatz betrachtet.

Welche Momente sind Ihnen in Ihrer Zeit im Weltraum besonders in Erinnerung geblieben?

Sehr bedrückend war der Ausbruch des Ukraine-Kriegs. Wir sahen von oben die Bomben, Lichtblitze und Rauchsäulen, das Leid der Menschen ließ sich aus der Entfernung nur erahnen. Hinzu kamen gefährliche Situationen, als beispielsweise die Russen einen Satelliten in unmittelbarer Nähe abschossen und uns die vielen Tausend Trümmerteile um die Ohren flogen. Natürlich gab es auch wirklich schöne Momente wie unser gemeinsames Weihnachtsfest oder meine Geburtstagsfeier, bei der wir alle gemeinsam getanzt und viel gelacht haben.

Sie unterstützen als Botschafter die Stiftung KinderHerz. Warum?

Kinder, die einen Herzfehler haben, benötigen nicht nur medizinische, sondern auch mentale Unterstützung. Ich möchte den jungen Menschen vermitteln, dass man selbst mit einem vermeintlichen Handicap ungemein viel erreichen und Träume wahr machen kann. Diesen positiven Gedanken möchte ich verstärken. Und mit meinem Weltraumflug konnte ich konkret dazu beitragen. So erforschten wir auf unserer Mission neue Materialien mit keimfreien Oberflächen. Diese Technologie scheint tatsächlich geeignet, um daraus künftig Implantate für Kinderherzen herzustellen.



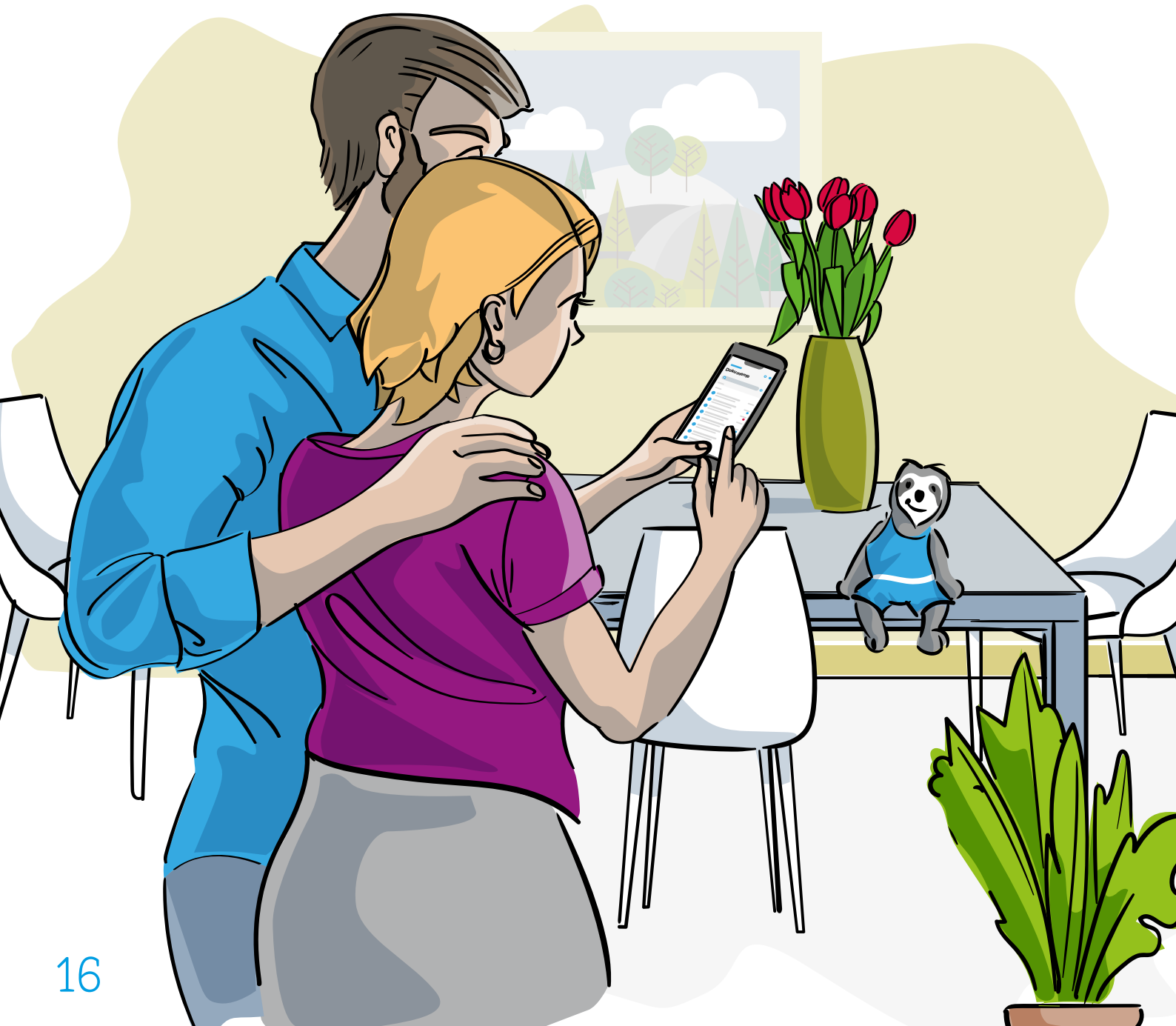
Gewusst, wie

Die Frickes und die ePA



Anne Neuheisel,
Beauftragte Telematik

Nach ihrem Beinbruch haben sich bei Mama Fricke eine Menge Unterlagen angesammelt: Befunde, Arztberichte, Röntgenbilder. Ein beträchtlicher Stapel Papier – das muss doch einfacher gehen. Darum haben sich die Frickes schlaugemacht und sind auf die elektronische Patientenakte (ePA) gestoßen – zu der sie eine Menge Fragen haben. Unsere Expertin Anne Neuheisel weiß Rat.



Was genau ist die ePA?

Bei der ePA handelt es sich um einen digitalen Ordner zur Ablage ärztlicher Dokumente. Zum Start wird es unter anderem möglich sein, Arztberichte, Befunde, Behandlungspläne und Röntgenbilder abzulegen. Ärzte können außerdem Eintragungen in den Mutter- oder Impfpass vornehmen. Zudem werden verordnete Medikamente erfasst und in einem Medikationsplan zusammengefasst.

Die Angebote der ePA sollen im Laufe der Zeit immer weiter ausgebaut werden. Unter anderem ist geplant, mithilfe eines sicheren Messengers mit dem Arzt oder der Krankenkasse chatten zu können.

Seit wann gibt es die ePA?

2021 wurde sie ins Leben gerufen, seit dem 15. Januar 2025 ist sie verbindlich im deutschen Gesundheitssystem eingeführt. Sie wurde für alle angelegt, die nicht aktiv widersprochen haben.

Derzeit befindet sich die ePA noch in einer Pilotphase in den Modellregionen Hamburg, Franken und Nordrhein-Westfalen. Das bedeutet, dass innerhalb dieser Pilotphase vorerst nur Leistungserbringende aus diesen Modellregionen die ePA befüllen und einsehen können.

Als App kann sie kostenlos bei [Google](#) und [Apple](#) heruntergeladen werden.

Muss ich die ePA nutzen?

Nein, die Nutzung ist freiwillig. Sie können jederzeit eine Löschung der Akte beantragen oder gegen Teilbereiche der ePA (etwa die Nutzung des Medikationsplans) widersprechen. Ihnen entstehen dadurch keine Nachteile.

Muss ich die App nutzen?

Sie können die ePA natürlich auch ohne die App nutzen. Dabei helfen unter anderem sogenannte Ombudsstellen. Versicherte, die keine App nutzen möchten, erhalten hier Unterstützung bei der Einschränkung von Berechtigungen und bei Widersprüchen gegen die ePA oder Teile davon. Diese Stellen helfen zudem bei allen Fragen rund um die ePA weiter.

Alternativ können Sie eine Vertreterregelung hinterlegen, mit der Sie einer vertrauten Person die Befugnis erteilen, Ihre Daten zu verwalten. Dazu nutzt die Person ihre eigene App.

Wie wird die ePA befüllt?

Ärzte und Psychotherapeuten können die ePA befüllen. Dies gilt ebenso für Apotheker, Zahnärzte und Krankenhäuser. Natürlich steht es auch den Nutzern selbst offen, Dokumente in der ePA einzustellen.

Zu einem späteren Zeitpunkt sollen auch noch weitere Berufsgruppen hinzukommen, unter anderem Physio- und Ergotherapeuten.

Kann ich Dokumente auch wieder löschen?

Die Frage spricht einen der wichtigsten Punkte rund um die ePA an: Die elektronische Patientenakte ist versichertengeführt. Das heißt, dass die Nutzer selbst über alle Dokumente, die eingestellt werden, verfügen. Das bedeutet auch, dass sie Dokumente wieder löschen können.

Wer hat Zugriff auf die Inhalte der ePA?

In der Regel haben alle Behandler Zugriff auf die Inhalte. Die Berechtigung dafür erhalten sie beim jeweiligen Behandlerbesuch durch das Einlesen der Gesundheitskarte. Da die Akte versichertengeführt ist, können einzelne Behandler für die Einsichtnahme in Dokumente gesperrt werden. Darüber hinaus können ePA-App-Nutzer einzelne Dokumente oder auch Dokumentenkategorien verbergen, sodass ausschließlich der Nutzer selbst und eventuell eingerichtete persönliche Vertreter Zugriff auf das jeweilige Dokument haben. So stellen die Nutzer sicher, dass Dokumente nur von den Behandlern eingesehen werden können, von denen sie das möchten.

Kann meine Krankenkasse auf die Daten zugreifen?

Nein, Krankenkassen haben keinerlei Zugriff auf die Inhalte der ePA.

Wie sicher ist die ePA?

Die ePA setzt auf die sichere Infrastruktur der Telematik. Die bewährte Technik genügt höchsten Datenschutzerfordernissen, was unter anderem bedeutet, dass die enthaltenen Daten nur auf Servern in Deutschland gespeichert werden und mittels komplexer Verschlüsselungstechnik mehrfach gesichert sind.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Keine unnötige Zettelwirtschaft mehr
- Alle wichtigen Gesundheitsunterlagen auf einen Blick
- Transparenz der medizinischen Maßnahmen wird erhöht für Patienten und Behandler
- Einfacherer Informationsaustausch zwischen Behandlern
- Arztwechsel oder Zweitmeinungen werden deutlich vereinfacht
- Vermeidung von Doppeluntersuchungen
- Deutlich verbesserte Patientensicherheit



Mehr zur [ePA](#)

Geistesblitz

Rätsel für Groß und Klein



Das geheime Wort

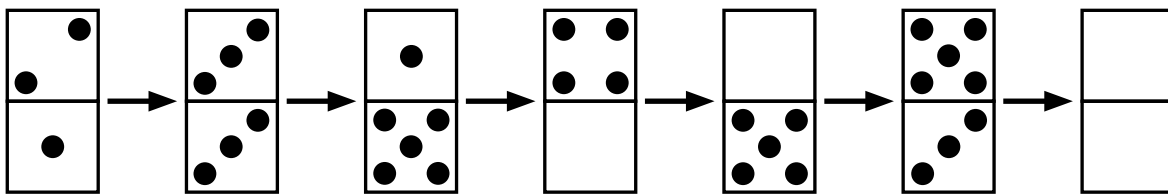
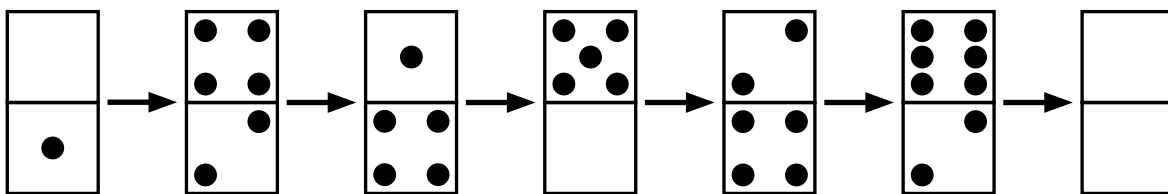
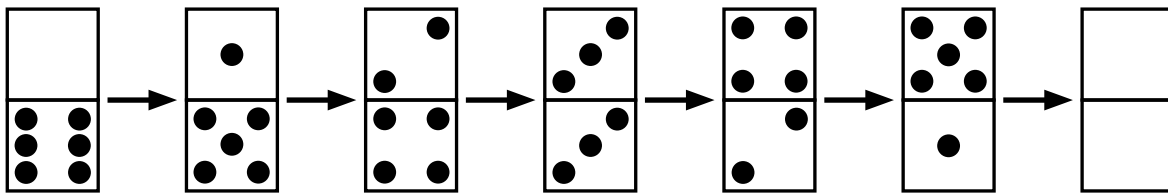
Welche fünf Buchstaben ergeben, richtig kombiniert, das Lösungswort? Die farbigen Punkte am rechten Rand helfen bei der Suche.

- Der Buchstabe kommt im Wort vor und steht an der richtigen Position.
- Der Buchstabe kommt im Wort vor und steht an der falschen Position.
- Der Buchstabe kommt nicht im Wort vor.

X	N	E	R	S	●●●●
S	E	N	A	R	●●●●
X	A	N	E	S	●●●●
F	R	T	S	O	●●●●
○	○	○	○	○	

Domino

Welcher Dominostein setzt die Reihe jeweils sinnvoll fort?



Fehlersuche mit Fred

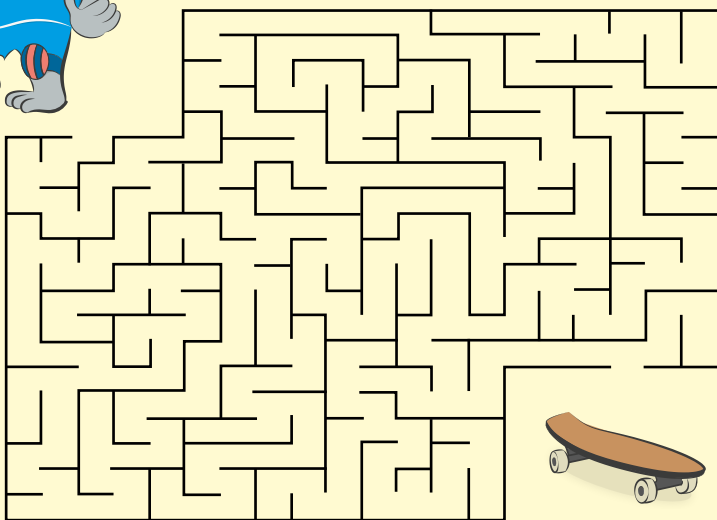
Vergleiche die beiden Bilder miteinander. Findest Du die fünf Unterschiede?



Findest Du den richtigen Weg?



Fred möchte Skateboard fahren. Kannst Du ihm dabei helfen, den richtigen Weg durch das Labyrinth zu finden?



FREDS SCHERZFRAGE

Was macht ein Pirat am Computer?

Die Lösungen gibt's auf den beiden folgenden Seiten!

Einfach umblättern und checken, ob alles richtig ist.

Geistesblitz

Rätsel für Groß und Klein

LÖSUNGEN



Das geheime Wort

Welche fünf Buchstaben ergeben, richtig kombiniert, das Lösungswort? Die farbigen Punkte am rechten Rand helfen bei der Suche.

- Der Buchstabe kommt im Wort vor und steht an der richtigen Position.
- Der Buchstabe kommt im Wort vor und steht an der falschen Position.
- Der Buchstabe kommt nicht im Wort vor.

X	N	E	R	S	
S	E	N	A	R	
X	A	N	E	S	
F	R	T	S	O	
R	O	S	E	N	

Domino

Welcher Dominostein setzt die Reihe jeweils sinnvoll fort?

	+1 -1		+1 -1		+1 -1		+1 -1		+1 -1		+1 -1	
--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--

	+4 +1		-3 +2		+4 +3		-3 +4		+4 +5		-3 +6	
--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--

	+1 +2		-2 +2		+3 +2		-4 -2		+5 -2		-6 -2	
--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--

Fehlersuche mit Fred

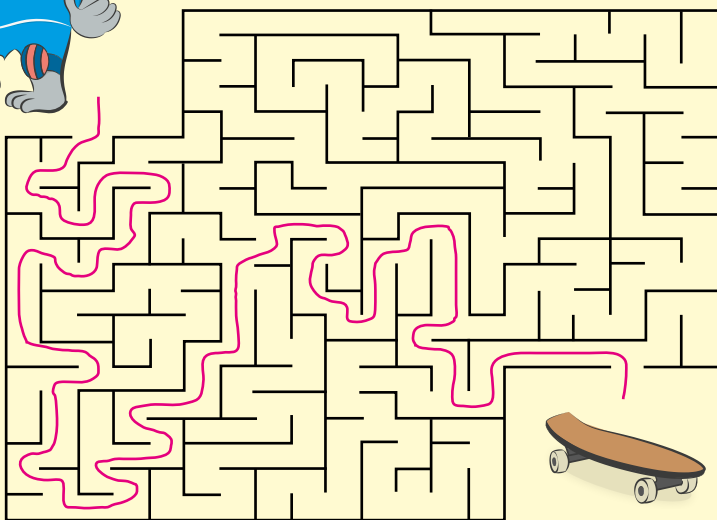
Vergleiche die beiden Bilder miteinander. Findest Du die fünf Unterschiede?



Findest Du den richtigen Weg?



Fred möchte Skateboard fahren. Kannst Du ihm dabei helfen, den richtigen Weg durch das Labyrinth zu finden?



FREDS SCHERZFRAGE

Was macht ein Pirat am Computer?
Er drückt die Enter-Taste.



„Skateboarding, das ist Selbstbestimmung pur!“

Für die einen ist es einfach nur ein Brett mit vier Rollen. Für Titus Dittmann (76) ist es das Brett, das die Welt bedeutet. Im Interview verrät der Skateboard-Pionier und Social Entrepreneur, was das Skateboarden alles mit unseren Kindern macht. Und warum Kids mit ADHS davon in besonderem Maße profitieren.

Titus, Du giltst als Vater der deutschen Skateboard-Szene, hast den damaligen Nischensport aus den USA und die Jugendkultur des Skateboardings hierzulande erst salonfähig gemacht. Was macht für Dich die Faszination am Skateboarden aus?

Titus Dittmann: Skateboarding ist mehr, als es auf den ersten Blick scheinen mag. Es ist nicht nur eine Sportart. Es ist Selbstbestimmung pur! Kein Trainer, der einem sagt, wie man was machen muss. Die Kids entscheiden selbst über das Wann, Wo und Wie und darüber, welchen Trick sie als Nächstes lernen. Durch das selbstbestimmte Lernen in erwachsenenfreien Räumen erfahren die Kinder Selbstwirksamkeit. Und sie lernen, was es heißt, für sich selbst verantwortlich zu sein. Das macht unsere Kinder stark!

Bevor Du mit Deinem Unternehmen TITUS im großen Stil ins Skateboard-Business eingestiegen bist, warst Du Lehrer für Sport und Geografie. Wie haben Deine Schüler reagiert, als Du zum ersten Mal mit einem Skateboard unter dem Arm zum Sportunterricht gekommen bist?

Die fanden das geil! Am Anfang hatten wir keine Ahnung, was man mit dem Brett alles machen kann. Es gab ja kein Internet. Daher haben meine Schüler und ich viel experimentiert. Wir haben Tricks und neue Sportartvarianten wie Skateboard-Fußball und -Basketball erfunden. Das war Pioniergeist pur und hat einfach nur Spaß gemacht!

Sollte Skateboarding Deiner Meinung nach ein fester Bestandteil deutschen Schulsportunterrichts sein?

Früher war das tatsächlich mein Wunsch, heute allerdings nicht mehr. Das hat viel mit Olympia zu tun. Als olympische Disziplin wird Skateboarding in der Gesellschaft mehr als Leistungssport wahrgenommen. Dadurch verliert es immer mehr Kraft als pädagogisches Werkzeug, das auf ästhetischer Gesinnungsgenossenschaft und kulturellem Ausdrucksmittel aufbaut. Der Leistungssportgedanke nimmt dem Ganzen leider die Freiheit und Selbstbestimmtheit, da hier ja eine Art von Normierung stattfindet. Gut wäre, wenn Skateboarding im Rahmen des selbstbestimmten Lernens an Schulen angeboten würde, um Kinder stark und resilient zu machen. Aber bitte nichts, was mit Noten und fremdbestimmtem Leistungsdruck zu tun hat.

Du warst nicht nur Lehrer, sondern – wie wir alle – auch Schüler. Dich selbst hast Du mal als „Horror der Lehrerschaft“ bezeichnet. Was hatten die Lehrer an Dir auszusetzen?

Ich hatte einen sehr ausgeprägten Spieltrieb und nur wenig bis gar keine Motivation, über längere Zeit stillzusitzen und den Vorträgen des Lehrers zu folgen. Zudem hatte ich eine besondere Begabung, was Zahlen und logisches Denken angeht. Dadurch war ich gerade im Matheunterricht dauerunterfordert und habe mir irgendwie anders die Zeit vertreiben müssen. Wenn ich dann im Unterricht aus meinen Schreibutensilien kurzerhand einen Flieger baute und

Was ist ADHS?

ADHS, kurz für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, bezeichnet eine Verhaltensstörung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen, die durch die drei Hauptsymptome Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit und Impulsivität gekennzeichnet ist. Die einzelnen Symptome können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und müssen nicht immer alle gleichzeitig auftreten.

damit unter dem Tisch einen Looping nach dem anderen vollführte, fand mein Lehrer das weniger ersprießlich. Für ihn war ich nur der „Spielmops“, der dauernd den Unterricht störte. Ein Taugenichts, an dem sich meine Klassenkameraden nur ja kein Beispiel nehmen sollten.

Du warst schon weit über 60, als bei Dir ADHS diagnostiziert wurde. Wie ging es Dir nach der Diagnose?

Das war für mich nicht sonderlich überraschend, so was hatte ich mir schon insgeheim gedacht. Ich war ja immer ein bisschen anders als die anderen. Wahrscheinlich habe ich deswegen auch vor 13 Jahren meine Biografie niedergeschrieben. Das war noch vor der Diagnose. Ich nehme an, dass ich damit allen zeigen wollte, dass ich trotz meines Andersseins etwas auf die Reihe bekommen habe. Dass ich etwas aus meinem Leben gemacht habe, was die wenigsten Erwachsenen, die mit mir im Kindesalter zu tun hatten – meine Lehrer eingeschlossen – erwartet hätten.

Wie genau äußert sich Dein ADHS bei Dir?

Ich bin hyperaktiv und überhaupt ein unruhiger Geist. Dadurch bin ich aber auch extrem produktiv. Und mein Denken ist wahnsinnig schnell. Zudem ist meine Impulskontrolle relativ schwach ausgeprägt, was dazu führen kann, dass ich wegen Kleinigkeiten ausflippe.

Wie würdest Du Dein Verhältnis zu Deinem ADHS beschreiben? Extrem produktiv zu sein und schnell denken zu können, ist ja eigentlich nichts Schlechtes ...

Ganz ehrlich, für mich ist ADHS ein Segen. Ich habe fünf Highspeed-Leben gleichzeitig geführt und dabei nie schlapp gemacht, habe über 100 Firmen gegründet. Ich bin sehr dankbar, dass ich viel im Leben bewegen konnte und kann, ohne das Ganze als anstrengend zu empfinden. Ich bin 76 und fühle mich wie Mitte vierzig. Wenn das nicht geil ist, weiß ich es auch nicht!



Hochmotivierte Kids beim „Skaten statt Ritalin“ – Workshop von skate-aid

Im Jahr 2010 hast Du die Geschäftsführung der TITUS GmbH Deinem Sohn Julius übertragen und widmest Dich seitdem verstärkt den gemeinnützigen Initiativen und Projekten Deiner nach Dir benannten Stiftung. Ein Projekt unter dem Dach der Initiative skate-aid trägt den Titel „Skaten statt Ritalin“. Worum geht es bei skate-aid und speziell diesem Projekt?

Bei skate-aid nutzen wir die pädagogische Kraft des Skateboardens, um Kinder und Jugendliche weltweit stark zu machen. Dies gelingt über das selbstbestimmte Lernen und intrinsische Motivation. Ausgehend von dieser Art der Motivation, die allein von innen kommt, entwickeln sich wichtige Fähigkeiten wie Zielstrebigkeit, Fokussiertheit, Selbstdisziplin, Leidensfähigkeit und Standhaftigkeit, die der Persönlichkeitsentwicklung zuträglich sind. Hierfür sind wir in Kriegs- und Krisengebieten wie Syrien und Palästina oder auch auf dem afrikanischen Kontinent unterwegs, um Skateparks zu bauen und Skate-Workshops für Kinder und Jugendliche anzubieten.

„Skaten statt Ritalin“ ist eines unserer nationalen Projekte, das sich speziell an Kids mit ADHS-Diagnose richtet. Im Rahmen unserer Skate-Workshops dürfen sich die Kids selbstbestimmt am Skateboarden versuchen. Dabei gilt das pädagogische Buddy-Prinzip: Ein oder zwei Skateboard-Coaches sind vor Ort und stehen den Kids bei Fragen zur Verfügung, nehmen sich aber ansonsten bewusst zurück, um dem selbstbestimmten Lernen freien Lauf zu lassen. Es geht darum, dass sich die Kids aus ihrer intrinsischen Motivation heraus Ziele stecken, beispielsweise einen Ollie zu stehen (Anm. d. Red.: Skateboard-Trick, bei dem Fahrer und Board in die Luft springen, ohne die Hände zu benutzen). Lässt man die Kinder in Ruhe und einfach ihr Ding machen, bilden sich solche selbstgesteckten Ziele von ganz alleine. Von einem Aufmerksamkeitsdefizit oder fehlender Konzentration ist dann nichts mehr zu spüren. Und wenn dann, nach einer Zeit des beharrlichen Übens und dem einen oder anderen Sturz – denn auch das gehört zum Skateboarden dazu –, der Trick endlich zum ersten Mal klappt, dann erleben die Kids Selbstwirksamkeit in ihrer reinsten Form. Ein unbeschreibliches Glücksgefühl, welches das oftmals niedrige Selbstkonzept dieser Kinder enorm hebt.

„Skaten statt Ritalin“ – ist der Projektname tatsächlich wörtlich zu nehmen? Das Medikament wird ja seit Jahren erfolgreich in der ADHS-Therapie eingesetzt ...

Der Name ist bewusst provokant formuliert, um für Aufmerksamkeit zu sorgen. Wir sind keine Mediziner und wollen Ritalin auch nicht abschaffen. Ich selbst nehme das Medikament seit rund zehn Jahren. Uns geht es vielmehr darum, bei den Kids die körpereigene Ausschüttung von Endorphinen und Dopamin hervorzurufen, also alles, was aufs Belohnungszentrum wirkt und nicht künstlich von außen zugeführt wird. Die Erfolgserlebnisse beim Skaten können genau das bewirken.

Als Forschungsprojekt wurde „Skaten statt Ritalin“ von der Universität Münster wissenschaftlich begleitet. Zu welchen Ergebnissen kam die Studie?

An der Studie teilgenommen haben Kinder im Alter von 8 bis 13 Jahren mit gesicherter ADHS-Diagnose. Die Kinder, alle Skateboard-Anfänger, haben über einen Zeitraum von vier Monaten für eine Doppelstunde die Woche an einem unserer Skate-Workshops teilgenommen, wobei zusätzliches Skaten außerhalb der Projektstunden erlaubt war. Die Studienergebnisse bestätigen ganz klar die Effektivität unserer Workshops: Die ADHS-Symptomatik der Teilnehmenden konnte im Schnitt um 30 Prozent reduziert werden. Während sich die Kids in den Bereichen Konzentration und Aufmerksamkeit um 20 beziehungsweise 25 Prozent verbesserten, verringerten sich Unruhe und Impulsivität um 33 beziehungsweise 28 Prozent. Bemerkenswert war zudem, dass das Aggressionsverhalten um ganze 60 Prozent zurückging.

Was rätst Du Eltern, die gerade erfahren haben, dass ihr Kind ADHS hat?

Eltern sollten die Diagnose nicht zum Anlass nehmen, ihr Kind anders zu behandeln als vorher. Vor allem sollten sie ihrem Kind nicht suggerieren, dass es krank oder gar ein Loser ist. Glauben Sie an Ihr Kind und stärken Sie sein Selbstbewusstsein. Anders zu sein und aufzufallen ist nichts Schlimmes, im Gegenteil. Wenn man seine Stärken stärkt und sich zu den Schwächen bekennt, kann ADHS ein Riesenvorteil sein.



Mehr über das bewegte Leben von Skateboard-Legende Titus Dittmann und seine Initiative skate-aid lesen Sie in der Autobiografie „Brett für die Welt“ (Coppentrath Verlag, 384 Seiten, 24,00 Euro).

Unsere Tipps für die Zeckenzeit

Von Februar bis Oktober sind sie wieder besonders aktiv: Zecken. *für mich* hat nicht nur Tipps zum Schutz für Sie parat, sondern zeigt, wo Sie besonders aufpassen müssen.

Immer, wenn es wärmer wird, werden Zecken wieder aktiver. Da die kleinen Blutsauger Überträger von Krankheiten wie Borreliose oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sind, ist bei Ausflügen in die Natur durchaus Vorsicht geboten. Also Augen auf bei Spaziergängen, Picknicks und Co.

Unsere Tipps gegen Zeckenbisse

Auch wenn sie nicht einfach auszumachen sind, können Sie Ihren Schutz vor Zecken mit ein paar einfachen Tipps verbessern:

- Nutzen Sie ausgebauten Wege, meiden Sie hohes Gras.
- Tragen Sie längere Kleidung an Armen und Beinen, setzen Sie auf geschlossene Schuhe.
- Nutzen Sie Zeckenschutzmittel, zum Beispiel Zeckensprays, sie gibt es fast überall zu kaufen.
- Machen Sie einen Zecken-Check: Suchen Sie Ihren Körper nach jedem Ausflug in die Natur nach Zecken ab. Das gilt insbesondere für Kinder, denn Zeckenschutz wird beim Spielen nur zu leicht vergessen.

Für alle, die ganz sichergehen wollen: Die IKK Südwest übernimmt die Kosten der Impfung gegen FSME, und das sogar auch außerhalb der FSME-Risikogebiete. Die Impfung bietet verlässlichen Schutz vor der Erkrankung, ist gut verträglich und kann bereits bei Kindern ab 1 Jahr vorgenommen werden.

Und was, wenn doch?

Wenn Sie doch einmal einen Zeckenbiss bemerken, dann lautet das oberste Gebot: Ruhe bewahren.

Sie sollten die Zecke zeitnah entfernen, bei kleinen Zecken bietet sich eine Zeckenschlinge an, bei größeren eine Zeckenzange. Die Zecke sollten Sie mit dem Werkzeug nah an der Haut greifen und dann gerade nach oben herausziehen.

Nachdem Sie den Zeckenkörper entfernt haben, können keine Krankheiten mehr übertragen werden. Sie sollten die Einstichstelle aber ungefähr drei Wochen lang kontrollieren und sie desinfizieren. Einen Arzt sollten Sie aufsuchen, wenn die Stelle auffällig wird, sich etwa eine kreisförmige Rötung darum bildet oder Sie grippeähnliche Symptome entwickeln.

Wo muss ich aufpassen?

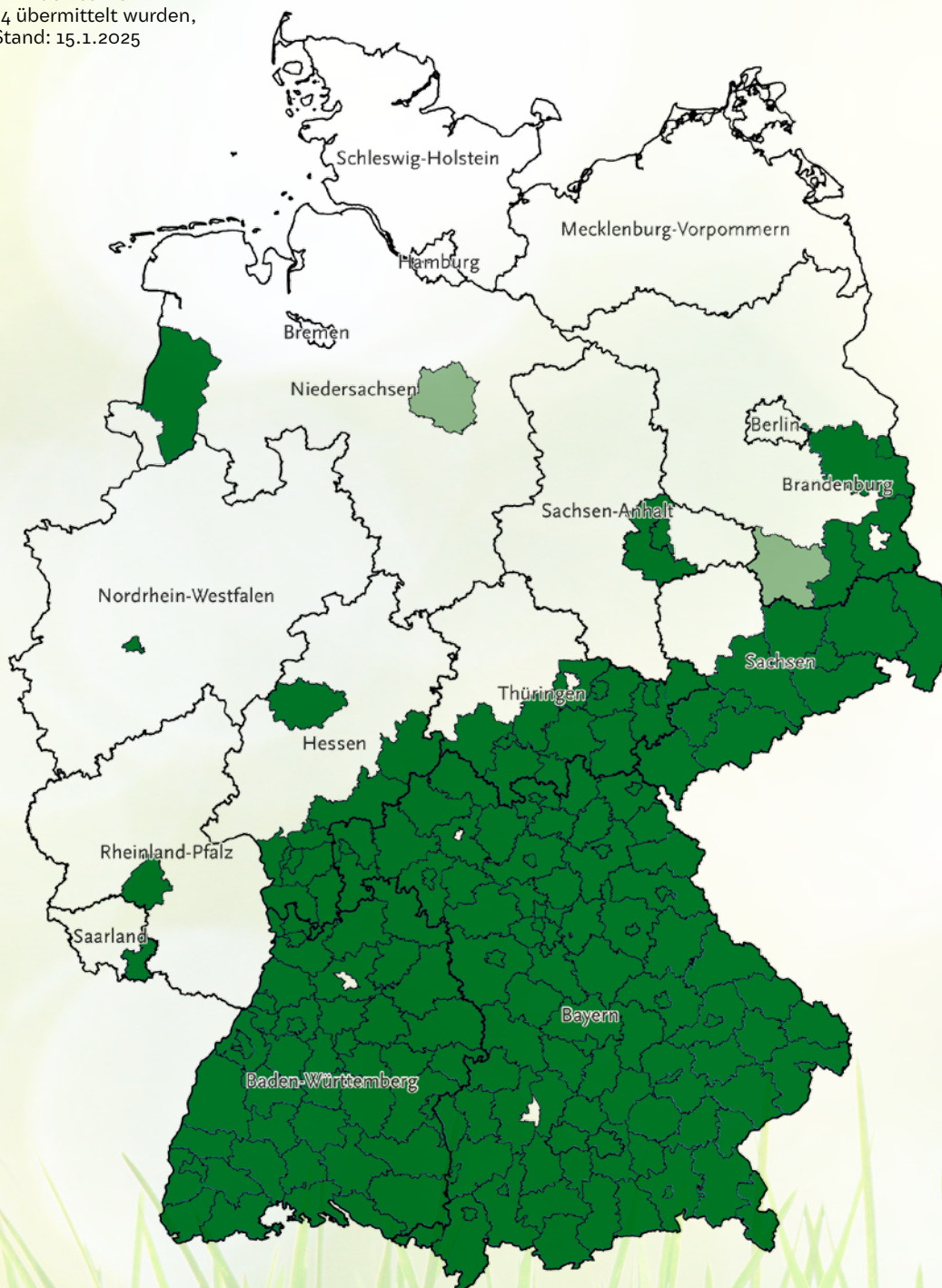
Jetzt ist eigentlich nur noch eine Frage zu klären: Welche Gebiete in Deutschland sind besonders gefährdet? Für die Antwort müssen Sie einfach auf die nebenstehende Karte des Robert Koch-Instituts schauen – dort sehen Sie, nach Kreis aufgeschlüsselt, wo Sie besonders aufpassen sollten.



Mehr zur [FSME-Impfung und weiteren Schutzimpfungen](#)

FSME-Risikogebiete im Jahr 2025

Basis: FSME-Erkrankungen,
die dem RKI in den Jahren
2002 – 2024 übermittelt wurden,
n = 7.867; Stand: 15.1.2025



- Ein Kreis wird als FSME-Risikogebiet definiert, wenn die Anzahl der übermittelten FSME-Erkrankungen in mindestens einem der 19 Fünfjahreszeiträume im Zeitraum 2002–2024 im Kreis ODER in der Kreisregion (bestehend aus dem betreffenden Kreis plus allen angrenzenden Kreisen) signifikant ($p < 0,05$) höher liegt als die bei einer Inzidenz von einer Erkrankung pro 100.000 Einwohner erwartete Fallzahl.
- Kreise, die im Jahr 2025 zum Risikogebiet ausgewiesen werden: LK Celle, LK Elbe-Elster, SK Augsburg
- Kein Risikogebiet
Kreise, die in Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen keine Risikogebiete sind: Baden-Württemberg: SK Heilbronn; Bayern: SK Schweinfurt; Sachsen: SK Leipzig, LK Leipzig, LK Nordsachsen

Sonne genießen, aber sicher!

Die ersten warmen Sonnenstrahlen locken – doch wer seine Haut nicht rechtzeitig schützt, riskiert langfristige Schäden. Wir erklären, wie Sie sich und Ihre Haut schon jetzt optimal auf die sonnigen Monate vorbereiten.

Viele Menschen denken beim Thema Sonnenschutz an Sommer, Urlaub und Strand. Aber auch in den dunkleren Jahreszeiten ist der Schutz der Haut wichtig, denn auch dann ist sie UV-Strahlung ausgesetzt. Sonnenschutz sollte deshalb nicht erst beginnen, wenn die Tage richtig sonnig werden.

Schon gewusst?

UVA-Strahlen sind für die Hautalterung und die Entstehung von Falten verantwortlich. UVB-Strahlen dagegen verursachen Sonnenbrände und können so das Risiko für Hautkrebs erhöhen.

Gute Vorbereitung ist die halbe Miete

Gerade in den Übergangsmo­naten, wenn es noch kühl ist, kann die Sonne weniger intensiv erscheinen. Das ist allerdings ein Trugschluss, denn auch hier sind Hautreizungen oder ein Sonnenbrand möglich.

Nehmen Sie sich deshalb besonders in dieser Zeit vor direkter Sonneneinstrahlung in Acht. Gönnen Sie Ihrer Haut immer wieder Pausen und suchen Sie bei längeren Aufenthalten im Freien Schatten auf. Insbesondere im Zeitraum zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die Sonnenstrahlung am stärksten ist, sollten Sie die Sonne meiden.

Ein Thema, das dabei gern vergessen wird: schützende Kleidung. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Haut bedeckt ist. Leichte Jacken, Hüte oder Mützen sind besonders hilfreich.

Der richtige Sonnenschutz

Experten empfehlen: Mindestens auf Lichtschutzfaktor 30 setzen, im Sommerurlaub darf es gern auch 50 sein. Denn sicher ist sicher. Zudem sollten Sie darauf achten, dass Ihr Sonnenschutzmittel sowohl gegen UVA- als auch UVB-Strahlen wirksam ist. Und nicht zuletzt sollte es wasserfest sein.

Von entscheidender Bedeutung für die Auswahl des Sonnenschutzmittels: der eigene Hauttyp. Menschen mit heller Haut, hellen Haaren oder Sommersprossen reagieren in der Regel besonders empfindlich. Für sie ist ein hoher Lichtschutzfaktor noch wichtiger.

Wie mit alten Cremes verfahren?

Grundsätzlich spricht nichts dagegen, Sonnenschutzmittel aus dem Vorjahr zu verwenden. Allerdings sollten Sie den Inhalt der Tube vor Verwendung testen. Wenn die Creme eine seltsame Konsistenz hat oder sich sogar eine Wasser- und Fettschicht gebildet haben, ist die Mülltonne der einzig richtige Ort für sie.

Kleiner Tipp: Auf den Cremes ist aufgedruckt, wie lange sie haltbar sind. Gängig sind Markierungen wie „12 M“ – was zwölf Monate bedeutet –, abgebildet zusammen mit dem Symbol einer offenen Dose. Die Haltbarkeitsdauer beginnt übrigens erst mit Öffnen der Creme. Notieren Sie sich daher am besten, wann Sie die Creme erstmals geöffnet haben.

Sonnenschutz im Alltag wichtiger denn je

Sei es bei einem Spaziergang in der Mittagspause, beim Sport im Freien oder bei der Gartenarbeit – im Alltag gibt es viele Situationen, in denen Sonnenschutz zwar wichtig ist, man aber nicht darauf achtet. Wenn Sie viel Zeit im Freien verbringen oder einem Beruf nachgehen, bei dem Sie draußen arbeiten, sollten Sie unbedingt aufpassen und Sonnenschutz zum Teil Ihrer alltäglichen Routine werden lassen.

Hautkrebsvorsorge mit der IKK Südwest

Veränderungen der Haut sollten Sie unbedingt zeitnah von einem Mediziner abklären lassen. Ein qualifizierter Facharzt benötigt nur wenige Minuten, um Ihren Körper unter die Lupe zu nehmen.

Hautkrebs-Screenings stehen allen gesetzlich Krankenversicherten ab 35 Jahren alle zwei Jahre zur Verfügung. Über den gesetzlichen Standard hinaus übernimmt die IKK Südwest für Sie im Rahmen des IKK Gesundheitskontos einmal jährlich die Kosten einer Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs in Höhe von bis zu 30 Euro.



Mehr zum [Hautkrebs-Screening](#)

Fitness-Challenge mit IKK NOW

Wer sich schon immer einmal richtig auspowern wollte, war beim ALDI SPORTS HYROX in Frankfurt genau richtig. Gewichtsschlitten, Medizinbälle und Sandsäcke waren gefragt denn je, insgesamt neun Disziplinen warteten auf die durchtrainierten Sportler.

Der Wettkampf beschränkte sich aber nicht nur auf die Trainingsfläche, sondern ging auch am Stand unseres IKK-NOW-Teams weiter: Bei der Reaktions-Challenge konnten die Besucher zeigen, wer in Sachen Hand-Auge-Koordination ganz weit vorne war. Zusammen mit unseren IKK Fitchecks machte sie unsere IKK-NOW-Booth so zu einem echten Publikumsmagneten.



Herzgesund in Kaiserslautern



Fachvorträge, Live-Demonstrationen und interaktiven Mitmachstationen – all das gab es bei der zweiten Auflage des Tags der Herzgesundheits in Kaiserslautern. Mehr als 100 geladene Besucher waren zu der Veranstaltung gekommen, die die IKK Südwest – als Gesundheitspartner des 1. FC Kaiserslautern – u. a. zusammen mit dem Südwestdeutschen Fußballverband und dem Westpfalz-Klinikum in den Räumlichkeiten der Ebene 1900 im Fritz-Walter-Stadion ausrichtete.

Für IKK-Südwest-Vorstand Daniel Schilling, der die Veranstaltung eröffnete und selbst ehemaliger Rettungsdienstler ist, wortwörtlich eine Herzensangelegenheit: „Herzgesundheits ist ein Thema, das für jeden relevant ist. Wenn wir heute auch nur ein paar Menschen in ihren Erste-Hilfe-Kenntnissen sicherer machen konnten, ist das für mich ein sehr großer Erfolg.“



Daniel Schilling

Kundencenter in Bewegung – Umzüge in Ludwigshafen und Mainz

Gleich zwei unserer Kundencenter haben seit dem 1. Februar eine neue Adresse: Das Kundencenter Ludwigshafen ist nun in der Sternstraße zu finden, das Kundencenter in Mainz zieht aus der Dagobertstraße in die Isaac-Fulda-Allee, wo wir unsere Kompetenzen am bestehenden Standort noch besser bündeln können.



Beide Standorte bieten moderne, barrierefreie Räumlichkeiten und punkten mit einer sehr guten Lage sowie einer hervorragenden Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr, was viele Kunden freuen dürfte. Und für alle, die mit dem Auto kommen, bieten beide Kundencenter zahlreiche kostenlose Parkmöglichkeiten in nächster Umgebung.

Die Teams von Florian Winterhalder, dem neuen Leiter des Kundencenters in Ludwigshafen, und Sophie Jehle, Leiterin des Kundencenters in Mainz, 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 rundum wohlfühlen.

Unser Kundencenter in Mainz:

-  Isaac-Fulda-Allee 7
55124 Mainz
-  Mo – Fr 8.00 – 16.00 Uhr
-  0 61 31/4 95-3000
-  service@ikk-sw.de

Unser Kundencenter in Ludwigshafen:

-  Sternstraße 168
67063 Ludwigshafen
-  Mo – Fr 8.00 – 16.00 Uhr
-  06 21/39 99-6000
-  service@ikk-sw.de

Früh übt sich, wer ein Meister werden will



28 Jugendmannschaften, mehr als 1.300 Zuschauer, Tore im Dutzend. Das Finalturnier der Stadtmeisterschaften Saarbrücken – unterstützt von der IKK Südwest – war wie immer ein großer Spaß. Um die begehrten Finalplätze in der Joachim-Deckarm-Halle hatten zuvor mehr als 1.000 Jugendspieler aus über 100 Mannschaften gekämpft – ein Beleg dafür, dass die Stadtmeisterschaften auch nach mehr als 50 Jahren noch großen Anklang finden.

Angefeuert von IKK-Maskottchen Fred zeigten alle Spieler ihr Bestes, von den Kleinsten der G-Jugend bis hin zu den erfahrenen Kickern der A-Jugend. Die glücklichen Sieger reckten nach spannenden Endspielen die wohlverdienten Pokale in die Höhe – überreicht von Saarlands Sportminister Reinhold Jost und Oberbürgermeister Uwe Conradt.



Aus Alt mach Neu

Die IKK Südwest und der wohltätige Verein Gudd-Zweck haben eine Partnerschaft gestartet, um bedürftigen Menschen zu helfen. Im Rahmen des Projekts „Brillen ohne Grenzen“ sammelt die Krankenkasse gebrauchte oder beschädigte Brillen, die sie anschließend an Gudd-Zweck übergibt. Der saarländische Verein vermisst die Brillen und bestimmt ihre Stärke, bevor er sie repariert und in bedürftige Länder verschickt – eine nachhaltige Lösung, die gleichzeitig Hilfsbedürftige in armen Ländern unterstützt. So sollen zweimal pro Jahr mehr als 2.000 Brillen zusammenkommen.

In Zukunft wollen wir die Zusammenarbeit noch weiter ausbauen. Unter anderem werden wir in den Kundencentern der IKK Südwest Sammelboxen aufstellen, wo Besucher ihre Brillen spenden können.





Sorgen in Bad Salzig für mehr Gesundheit (v. l.): Dorfbegleiter Rolf Dreier, Ortsvorsteher Andreas Nick, Axel Clever, Dorfentwickler Bernd Gard und Thomas Emmes, Sachgebietsleiter der Stadt Boppard für Kinder, Jugend, Senioren und Soziales

Starke Gemeinschaft – mehr Gesundheit

Die Motivation der Menschen in Bad Salzig zu wecken, ihr eigenes Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen – das ist das Ziel des Projekts „Gemeinsam voran, miteinander stark – Wir für Bad Salzig“. Nach mehr als einem Jahr enger Begleitung durch die IKK Südwest startet nun die nächste Phase, in der es fester Bestandteil des Alltags vor Ort werden soll. Die perfekte Gelegenheit, einen Blick zurückzuwerfen.

Als das Projekt vor mehr als einem Jahr Gestalt annahm, war auch Axel Clever, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest, gespannt auf die anstehende Entwicklung. Das Leuchtturmprojekt rückte die Kommune als zentralen Lebensraum in den Fokus, wo Bürgern Anreize und Angebote in Sachen Gesundheit gemacht werden.

Rückblickend fällt sein Urteil eindeutig positiv aus. „Sowohl die Vielzahl der entstandenen Initiativen als auch deren Ergebnisse sind bemerkenswert. Vor allem aber: Vom Start weg waren zahlreiche engagierte Menschen aus Bad Salzig begeistert dabei und haben tatkräftig mitgemacht. Das hat uns im Projektteam natürlich auch nochmals motiviert.“

Gleich zu Beginn wurden mit Krümelwerkstatt und Genießerstube zwei erste Anlaufstellen geschaffen, beide stehen bei den Einwohnern weiterhin hoch im Kurs. Mit der Genießerstube hat sich beispielsweise ein Ort etabliert, wo sich Menschen treffen, gemeinsam schlemmen und sich austauschen können.

Bürgerbefragung als Ideengeber

Um die Menschen aus Bad Salzig noch besser einzubinden, führte das Projekt gleich zu Anfang eine Bürgerbefragung durch. Eine wichtige Erkenntnis: Die Teilnehmer wünschen sich mehr Angebote rund um Bewegung und Ernährung, wovon unter anderem das Konzept „Gehen und begegnen“ entstanden ist. Es verbindet einen leichten Zugang zu Bewegung mit der Förderung des Gemeinschaftsgefühls.

Die Schaffung eines Dorffördervereins steht ebenso auf dem Programm. Nicht zuletzt liegt der Fokus aktuell auf dem Dorferlebnissbus, einer Anlaufstelle für Bürger, die trotz ihrer Mobilitätseinschränkungen wieder an Ausflügen und dörflichen Festen teilnehmen wollen.

„Was ich betonen möchte, ist das gute Miteinander während des Projekts. Alle Beteiligten haben von Anfang an an einem Strang gezogen. Dafür möchte ich mich nochmals bedanken“, freut sich Axel Clever.



Mehr als 3.000 Euro an Extra-Leistungen für die Familie

Bei uns seid Ihr mit den Kids ohne
Zusatzkosten weltweit krankenversichert.



Unsere Extra-Leistungen
für Euch:
www.ikk-family.de

Eltern

zeichnet aus:


**Beste Krankenkassen
für Familien**

IKK Südwest

Kategorie:
Eltern & Kind

★★★★★

Datenquelle: Kassensuche GmbH -
Im Test: 67 Bundesweit und regional geöffnete
Krankenkassen - Eltern.de/krankenkassen-familien/2024
Gültig bis August 2025

 **IKK Südwest**
Meine Wohlfühlkasse.