

aktiv+

leben, fit sein & genießen
Ausgabe 2023

Resilienz

Wege aus der Krise

Waldbaden

Therapie bei Dr. Baum

Susan Link exklusiv

Ich glaube an gute Geschichten

SOZIALWAHLEN

Ihre Stimme zählt!

Die Kandidaten stellen sich vor



Sozialwahl 2023
Für Gesundheit & Rente

Deine Stimme. Deine Wahl.



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse

kkh.de/aktivplus



12

LEBEN

- 12 Resilienz**
Wie man Krisen leichter bewältigt.
- 15 Experteninterviews**
Wie Menschen Resilienz entwickeln.
- 16 Krisenschutz** – so hilft die KKH weiter.
- 18 Interview**
„MoMa“-Moderatorin Susan Link liebt gute Nachrichten.
- 20 Beitragssatz**
Alles wird teurer – wir nicht.
- 34 Neue Leistungen**
Wovon Familien jetzt profitieren.

DAS +

- 22 Sozialwahlen**
2023: Wahrecht nutzen und die Zukunft der KKH mitgestalten!
- 25 Listenträger**
Die Listen stellen sich vor.
- 28 Interview**
Aufruf zur Wahl über alle Kanäle.
- 30 Erfahrungsbericht**
„Die KKH hat mir sehr geholfen.“
- 32 Online-Wahlverfahren**
Jetzt noch einfacher wählen.

FIT SEIN

- 36 Waldbaden**
Die heilende Wirkung der Natur.

GENIEßEN

- 38 Intuitives Essen**
Einfach mal auf den Bauch hören.

SERVICE

- 2 Impressum**
- 3 Editorial**
KKH Vorstandschef Dr. Wolfgang Matz zu aktuellen Themen.
- 4 News**
Trends und Aktuelles.

Besuchen Sie uns auch auf Facebook, Instagram und Twitter – aktuelle Infos, Diskussionen, Inhalte aus dem Heft und tolle Gewinnspiele.

-  facebook.com/KaufmaennischeKrankenkasse
-  instagram.com/KaufmaennischeKrankenkasse
-  twitter.com/KKH_Aktuell

Resilienz – in Krisenzeiten nicht untergehen.



34

Familie – neue Leistungen der KKH.



36

Waldbaden – warum die Natur der Seele guttut.



Beim Druck dieses Produkts wurde durch den innovativen Einsatz der Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich zum herkömmlichen Energieeinsatz bis zu 52% weniger CO₂ emittiert.

Impressum

Herausgeber: Kaufmännische Krankenkasse – KKH, Körperschaft des öffentlichen Rechts, Vorstand: Dr. Wolfgang Matz (Vorsitzender), Karl-Wiechert-Allee 61, 30625 Hannover, Tel.: 0511 2802-0, Fax: 0511 2802-2199, kkh.de, service@kkh.de, Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE 811554035, **Aufsicht:** Bundesamt für Soziale Sicherung, Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn **Verantwortlich:** Uwe Tüting, Anschrift s. o. **Verlag:** concept c media GmbH, Weihenstephaner Straße 12, 81673 München, Tel.: 089 8099112-20 **Chefredaktion/CvD:** Ramona Neitz/Irina Porth, KKH **Redaktion:** Antonio De Mitri (Ltr., Geschäftsführung concept c media GmbH), Ute S. De Mitri (Textchefin), Melanie Thalheim **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh – gedruckt auf Papier aus umweltfreundlicher Waldbewirtschaftung **Copyright:** 2023 by KKH und concept c media GmbH **Hinweis:** Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. **Gleichstellungshinweis:** Sämtliche Personenbezeichnungen in diesem Magazin beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Zur besseren Lesbarkeit unserer Magazine werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt. **Für weitere Informationen:** Lesende, die über keinen Internet-Anschluss verfügen und sich für unsere Online-Tipps interessieren, können sich telefonisch an ihre KKH Servicestelle wenden oder erreichen uns kostenfrei unter 0800 5548640554.



Dr. Wolfgang Matz,
Vorstandsvorsitzender der KKH

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„alles wird teurer – die KKH nicht“. Mit dieser frohen Botschaft sind wir in das neue Jahr gestartet. Mit einem stabilen Beitragssatz wollen wir Ihnen in diesen bewegten Zeiten Sicherheit und Planbarkeit geben. Gleichzeitig bauen wir unser Gesundheitsangebot und unseren Service kontinuierlich für Sie aus: Entdecken Sie ab Seite 34, welche neuen Leistungen Sie in unserem KKH Familienpaket erwarten. Mehr Unterstützung bieten wir Ihnen auch bei der Pflege Ihrer Angehörigen, unser kostenfreier Online-PflegeCoach wird um einen zusätzlichen Kurs erweitert (Seite 6). Eine weitere gute Nachricht: Die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ist seit diesem Jahr rein digital und wird von den ärztlichen Praxen ganz automatisch an Ihre Krankenkasse übermittelt (Seite 4) – Sie müssen sich also nicht mehr selbst darum kümmern. Um den Service für Sie noch besser zu machen, können Sie Ihre Krankengeldzahlungen und Kinderkrankengeldzahlungen sowie die Zahl der Tage, die Sie bereits in Anspruch genommen haben, unter „Meine KKH“ jederzeit online einsehen (Seite 4). Falls Sie Ihre Gesundheit gern selbst in die Hand nehmen: 2023

darf wieder gewählt werden! Die Sozialwahlen stehen an, und Sie können mitbestimmen, wer Sie für die nächsten sechs Jahre im neuen Verwaltungsrat der KKH vertritt. Warum das so wichtig ist und was das mit Ihrer Gesundheit zu tun hat, erfahren Sie ab Seite 22. Doch nicht nur gute Nachrichten werden uns in diesem Jahr begleiten: Gefühlt geraten wir von einer Krise in die nächste, was viele Menschen psychisch stark belastet. Doch wie kann man emotional stabil durch schwierige Zeiten kommen, was können wir für uns tun, aber auch für andere? Die Antworten auf diese Fragen und gleichzeitig Mut für das, was vor uns liegt, geben wir Ihnen ab Seite 12.

Passen Sie auf sich auf!

Herzliche Grüße
Ihr Wolfgang Matz



eAU Digitale Krankmeldung

Seit dem 1. Januar entfällt bei der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) die bis dahin zusätzlich ausgestellte Papierausfertigung für den Arbeitgeber. Der Arbeitgeber fordert die AU-Daten nur noch digital bei den Krankenkassen an. Letztere melden dem Arbeitgeber daraufhin mittels einer

geschützten Datenleitung alle Informationen, die bislang in der Papierbescheinigung enthalten waren. Diagnosen erfährt Ihr Arbeitgeber auch künftig nicht. Die Meldepflicht Ihrer Erkrankung beim Arbeitgeber besteht aber weiterhin fort. Sie müssen sich demnach wie gewohnt in Ihrer Firma (zum Beispiel telefonisch) krankmelden und dort über die Dauer Ihrer Arbeitsunfähigkeit informieren.



NEU

KRANKENGELDKONTO

Alle Infos online

Ein neuer Service für KKH Versicherte: Jetzt können Sie online in Ihrem persönlichen Mitgliederbereich „Meine KKH“ Informationen zu Ihren Krankengeldzahlungen abrufen. Rückwirkend für die letzten fünf Jahre sehen Sie, wann und in

welcher Höhe Ihnen die KKH Krankengeld oder Kinderkrankengeld ausgezahlt hat. Außerdem ist vermerkt, wie viele Tage Kinderkrankengeld Sie bereits in Anspruch genommen haben. Alle Informationen aus dem Krankengeldkonto können Sie sich auch als PDF-Datei speichern oder ausdrucken.

Zugang und Registrierung unter:

 [kkh.de/meine-kkh](https://www.kkh.de/meine-kkh)

Antworten auf allgemeine Fragen zum Thema Krankengeld liefert ein neues Erklärvideo der KKH:

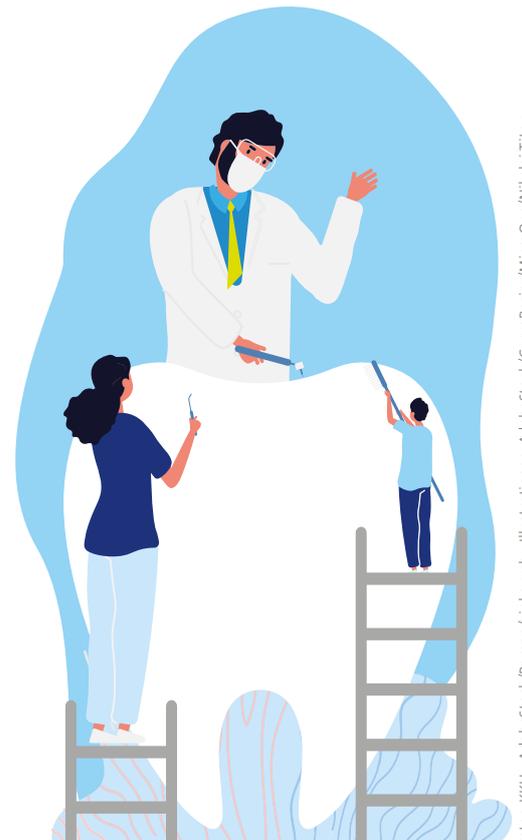


KKH LEISTUNGEN

Auf den Zahn gefühlt

Zahnärztliche Behandlungen sind bei einigen Menschen noch immer mit Angst verbunden. Viele haben in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht und vermeiden daher notwendige Maßnahmen. Doch heutzutage gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie als Patient auch lange und komplizierte Zahnbehandlungen für sich so angenehm wie möglich gestalten können. Welche Möglichkeiten das sind und welche Leistungen die KKH übernimmt, erfahren Sie unter:

 [kkh.de/zahnarztbehandlung](https://www.kkh.de/zahnarztbehandlung)



GESUNDHEITSFONDS

Pauschale für 2023

Aus dem Gesundheitsfonds, in den Arbeitgeber und Arbeitnehmer die Beiträge und der Staat den Bundeszuschuss einzahlen, erhalten alle gesetzlichen Krankenkassen jedes Jahr das Geld für die Versorgung ihrer Versicherten.

Die KKH bekommt 2023 für jeden Versicherten eine Pauschale in Höhe von 318,49 Euro pro Monat. Dieser Betrag erhöht oder verringert sich in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht der Versicherten oder bei Vorliegen chronischer Krankheiten.



HERZ-HIRN-ALLIANZ

Risikofaktoren vermeiden

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland nach wie vor die häufigste Todesursache. Bis zu 80 Prozent der Fälle sind jedoch auf vermeidbare oder beeinflussbare Risikofaktoren zurückzuführen. Um die Aufmerksamkeit der Bevölkerung darauf zu lenken, haben sich 2021 mehrere führende Akteure im Gesundheitswesen zusammengetan und die „Herz-Hirn-Allianz“ gegründet. Auch die KKH ist Mitglied. Das Ziel: Bis zum Jahr 2030 sollen Erkrankungen wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle um 30 Prozent sinken.

Zu diesem Zweck will die Herz-Hirn-Allianz

- durch Kampagnen die Gesundheitskompetenz und das Bewusstsein der Bevölkerung erhöhen,
- die Prävention fördern, um Risikofaktoren zu vermindern und Erkrankungen zu vermeiden,
- die Entwicklung neuer Behandlungswege und innovativer Therapien unterstützen.

Mehr zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen finden Sie unter:

www.kkh.de/herz-kreislauf

Hautkrebsvorsorge



Weniger als 15 Prozent der KKH Versicherten nehmen die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von schwarzem Hautkrebs wahr – obwohl diese die Chance bieten, eine potenzielle Hautkrebserkrankung im Frühstadium zu erkennen, zu behandeln und somit die Heilungschancen zu erhöhen. Um Sie besser zu schützen, erhalten Sie von uns bereits ab dem 18. Geburtstag alle zwei Jahre bis zu 30 Euro Zuschuss zu einem Hautkrebs-Screening. Ab 35 Jahren haben Sie jedes zweite Jahr Anspruch auf ein kostenloses Hautkrebs-Screening (gesetzliche Regelleistung).

www.kkh.de/hautkrebsfrueherkennung



PFLEGE

Gut behütet

Fast fünf Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig, Tendenz stark steigend. Die KKH bietet Betroffenen und Angehörigen zahlreiche Services, um ihren Alltag zu erleichtern.



KKH PflegeCoach

Der Service unterstützt Angehörige mit Wissenswertem zum Thema

Pflege – online und praxisnah. Die Module zu den einzelnen Themen lassen sich rund um die Uhr abrufen und können so individuell in den Alltag integriert werden. Der KKH PflegeCoach wird fortwährend erweitert. Unser neuestes Modul: Pflegen bei Inkontinenz. Der Kurs gibt praktische Tipps zum alltäglichen Umgang mit Inkontinenz. Themen sind unter anderem:

- über Inkontinenz sprechen
- Entlastung im Alltag
- passende Hilfsmittel auswählen und anwenden

Mehr Infos unter:

www.kkh.de/pflegecoach



Podcast – Leben mit Parkinson

Ein bis zwei von 1.000 Menschen in Deutsch-

land leiden an Parkinson. Da sich die Krankheit schleichend entwickelt, wird sie häufig erst sehr spät diagnostiziert und behandelt. Obwohl es keine Heilung gibt, kann die richtige Behandlung Beschwerden lindern und den Krankheitsverlauf verlangsamen. Neben unserem speziellen Online-Pflegeseminar bieten wir nun auch einen Podcast: Mitglieder der Parkinson-Selbsthilfegruppe in Hannover berichten von ihren Erfahrungen mit der Krankheit, darunter auch Andreas Tiecks: „Uns gefiel besonders, dass der Podcast in erster Linie unsere Sicht als Betroffene schildert.“ Tiecks möchte damit Betroffene ermuntern, sich einer Selbsthilfegruppe der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV) anzuschließen.

www.kkh.de/parkinson-podcast



ePA: Erleichterung für pflegende Angehörige

Die Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) bringt auch einige Vorteile für pflegende Angehörige, die behandelnden Ärzte und Therapeuten. Hier können alle medizinischen Dokumente zusammengeführt werden, beispielsweise der elektronische Medikationsplan, Befunde, Vorerkrankungen oder Röntgenbilder, die für eine Behandlung wichtig sind. Doppeluntersuchungen, Unverträglichkeiten und Missverständnisse können so vermieden werden. Damit Beteiligte Zugriff auf die Akte bekommen, müssen sie dazu berechtigt sein. Dabei entscheidet die pflegebedürftige Person (der/die Versicherte) selbst, wer als Vertreter in der ePA eingerichtet wird, um Einsicht in die Daten zu bekommen.

Weitere Infos zur ePA finden

Sie auf Seite 9, unter www.kkh.de/epa und im Erklärvideo.



Mobil im Alter

Mehr als 50 Prozent der über 80-Jährigen stürzen mindestens einmal im Jahr. Um dem vorzubeugen, hat das Software-Unternehmen Lindera eine App entwickelt. Zusammen mit der KKH führen die Berliner das Projekt „Mobil im Alter im Setting stationärer Pflege“ durch. In bundesweit 48 Pflegeeinrichtungen ermittelt die App per Videoanalyse das individuelle Sturzrisiko der Teilnehmer. Auf Basis der Ergebnisse erhalten die Pflegebedürftigen bedarfsgerechte Gruppenangebote vor Ort.

Weitere Informationen unter:

www.kkh.de/lindera



Jeanina Frohbös,
Stefan Lepthien und Petra Löhr
(von links nach rechts) beim Gesundheitstag.



Die Residenz am Park ist das
Stammhaus des Kieler Stadtklosters.

KKH ANGBOTE FÜR PFLEGEKRÄFTE

Jeder Einzelne zählt

Menschen zu pflegen, ist eine Mammutaufgabe, die einen sowohl körperlich und psychisch als auch emotional fordert. Deshalb unterstützt die KKH nicht nur Angehörige, sondern auch die Mitarbeiter von Pflegeeinrichtungen, wie etwa in der Stiftung Kieler Stadtkloster.

Die Stiftung Kieler Stadtkloster ist Trägerin von acht Senioren- und Pflegeeinrichtungen sowie ambulanten Diensten. Dass der wachsenden Zahl an pflegebedürftigen Senioren zu wenig Personal gegenübersteht, spürt auch die Stiftung deutlich: Die insgesamt 700 Beschäftigten betreuen rund 1.000 Bewohner. Deshalb „zählt nicht nur jeder Bewohner, sondern auch jeder einzelne Mitarbeiter – und zwar aus allen Tätigkeitsbereichen,“ so Christina Maiwald, Gesundheitsberaterin für die KKH. Gemeinsam mit der Stiftungsleitung plant und führt sie Maßnahmen zur Verbesserung beziehungsweise zum Erhalt der Gesundheit des Personals vor Ort durch. Dabei stimmt Christina Maiwald die Programme passgenau auf die Mitarbeiter und die Stiftung ab. Das Angebot für die Beschäftigten reicht von Rückenkursen und Stressmanagement-Seminaren bis hin zu den KKH Online-Coaches zu den Themen Stress, Ernäh-

rung und Bewegung. Dass die Aktionen mit großer Begeisterung wahrgenommen werden, freut die Gesundheitsberaterin besonders: „Die Teilnehmer sind unheimlich motiviert und engagiert, was uns in unserem Handeln bestärkt.“

Petra Löhr, Assistentin des Vorstandes bei der Stiftung Kieler Stadtkloster und interne Projektverantwortliche, erzählt im Interview über die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF):

Warum hat die betriebliche Gesundheitsförderung bei Ihnen so einen hohen Stellenwert?

Weil für uns das Wohlbefinden jedes einzelnen Menschen absolut im Mittelpunkt steht. Das gilt sowohl für unsere Bewohner als auch für unsere Mitarbeiter. Als die Zusammenarbeit mit der KKH 2019 begann, haben wir uns sehr gefreut, dass die Pflege wertgeschätzt und unterstützt wird.



Petra Löhr

Christina Maiwald

Welche Aktionen waren bislang besonders beliebt?

Beim Thema „Bewegung“ waren vor allem die Rückenkurse gefragt. Mitarbeiter aus allen Bereichen wollten wissen, wie sie sich schmerzfrei bewegen und Rückenproblemen vorbeugen können. Deshalb haben wir eine Rückenschule eingerichtet, die in jedem unserer Häuser während der Arbeitszeit stattgefunden hat. Begleitend gab es einen Onlinekurs zum Thema.

Welche Maßnahmen sind in den kommenden Monaten geplant?

Erst mal geht es weiter mit Präventionskursen wie Yoga und Autogenem Training. Auch die Rückenschule und die Online-Kurse wird es weiterhin geben. Und je nach den Wünschen und Bedürfnissen sicher auch noch neue Angebote.



VORSTANDSGEHÄLTER

Aktuelle Vorstandsgehälter

Zur Verbesserung der Transparenz veröffentlichen wir gemäß Paragraf 35a SGB IV die Höhe der jährlichen Vergütungen der einzelnen Vorstandsmitglieder der KKH sowie des GKV-Spitzenverbands.

Der Vorstandsvorsitzende der KKH erhielt im Jahr 2022 eine Grundvergütung in Höhe von 254.880 Euro. Darüber hinaus wurde ihm für das Jahr 2019 eine anteilige Prämie in Höhe von 6.720 Euro gewährt. Für seine zusätzliche betriebliche Altersversorgung wurden 29.822,40 Euro aufgewendet. Der geldwerte Vorteil für die erlaubte Privatnutzung des Dienstwagens betrug nach der Fahrtenbuchmethode 3.900 Euro. Für alle Vorstandsmitglieder wurde der

Wert des Anspruchs auf Beihilfe mit 89,35 Euro ermittelt. Daraus ergibt sich für den Vorstandsvorsitzenden eine Gesamtvergütung für 2022 in Höhe von 295.411,75 Euro.

Die stellvertretende Vorstandsvorsitzende der KKH bezog im Jahr 2022 eine Grundvergütung in Höhe von 206.600 Euro. Die Aufwendungen für die zusätzliche betriebliche Altersversorgung betragen 20.660 Euro, der Wert der erlaubten Privatnutzung des Dienstwagens berechnet sich (1%-Methode) mit 8.959,95 Euro und der Wert des Anspruchs auf Beihilfe mit 89,35 Euro. Die Gesamtvergütung für 2022 beläuft sich danach auf 236.309,30 Euro.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbands (GKV-SV) erhielt im Jahr 2022 262.000 Euro. Für ihre zusätzliche Altersversorgung wurden 49.166 Euro aufgewendet. Die Gesamtvergütung betrug 311.166 Euro. Für die Position des stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden meldet der GKV-SV für 2022 einen Aufwand von 254.000 Euro für die Grundvergütung und von 71.807 Euro für die zusätzliche Altersversorgung. Daraus errechnet sich eine Gesamtvergütung in Höhe von 325.807 Euro. Dem weiteren Vorstandsmitglied hat der GKV-SV 2022 eine Grundvergütung in Höhe von 250.000 Euro gezahlt, darüber hinaus 30.118 Euro für die zusätzliche Altersversorgung. Insgesamt betrug die Vergütung also 280.118 Euro.

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE

Alles auf einen Blick



Ob Impfpass, zahnärztliches Vorsorgeheft, Medikationspläne oder Röntgenbilder – in der elektronischen Patientenakte (ePA) können jetzt alle gesundheitlichen Dokumente digital an einem Ort gebündelt werden. Wir klären die wichtigsten Fragen.

Was ist die ePA?

Eine App, die sich alle KKH Versicherten im App Store von Apple oder im Google Play Store auf ihr Smartphone herunterladen können. Technische Voraussetzungen: mindestens Android 9 oder iOS 15. In der ePA können sämtliche Dokumente rund um die Gesundheit und ärztliche Behandlungen gespeichert werden, übrigens auch für mitversicherte Kinder. Umständliches Aufbewahren, Suchen und Mitführen von Papierdokumenten zu Arztterminen ist nicht mehr nötig. Anschauliche Informationen zur ePA finden Sie im Erklärvideo:



Anmeldung zur ePA

Sobald die App heruntergeladen ist, führt sie automatisch durch den Registrierungsprozess. Um die ePA nutzen zu können, ist zur Sicherheit eine eigene Registrierung notwendig, die Daten auf „Meine KKH“ können dafür nicht übernommen werden. Hilfe und Tipps zur Anmeldung unter: www.kkh.de/epa-registrierung

Was passiert bei einem Krankenkassenwechsel?

Man kann die Daten der ePA exportieren lassen und sie so zur neuen Krankenkasse mitnehmen. www.kkh.de/epa

Wer hat Zugriff?

Das bestimmt der Versicherte ganz allein. Ärzte, Therapeuten oder vom Inhaber der ePA (versicherte Person) bestimmte Vertreter haben nur dann Zugriff auf die Akte, wenn sie die versicherte Person dafür freigeschaltet hat. Die Freigaben kann man jederzeit widerrufen.

Datenschutz und Sicherheit

Die Regelungen zum Schutz der persönlichen Gesundheitsdaten sind sehr streng. Nähere Informationen unter: www.gematik.de/datensicherheit
Zudem sind alle Inhalte sicher verschlüsselt.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Prävention für junge Menschen

Jedes fünfte Kind zeigt laut Angaben des Robert Koch-Instituts Symptome einer psychischen Erkrankung. Die Zahl der Jugendlichen, die sich selbst verletzen oder einen Suizidversuch unternehmen, ist in den letzten Jahren gestiegen. Die Corona-Pandemie hat für eine weitere Verschärfung der Lage gesorgt. Für die Betroffenen und ihre Familien sind die psychischen Erkrankungen eine erhebliche Belastung, die häufig zu Hause kaum aufgefangen werden kann und sich auch im schulischen Umfeld zeigt. Zusammen

mit dem Deutschen Zentrum für Präventionsforschung und Psychische Gesundheit (DZPP) hat die KKH deshalb das Präventionsprojekt DUDE („Du und deine Emotionen“) entwickelt. Das Programm soll Schülerinnen und Schülern helfen, in fünf Unterrichtseinheiten den Umgang mit Emotionen zu verbessern. Dafür kommen Übungen, Materialien und Erklärfilme zum Einsatz. Die Schüler sollen so frühzeitig Lösungsmöglichkeiten und Kompetenzen erlernen, um besser mit herausfordernden Situationen umgehen zu können. So soll DUDE dabei helfen, selbstverletzendes Verhalten zu vermindern und die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern zu verbessern.

Das Projekt läuft seit November 2021. Seitdem nahmen bereits mehr als 3.000 Jugendliche der sechsten und siebten Klasse teil. Derzeit wertet die Uniklinik Würzburg die bisher gewonnenen Erkenntnisse aus. Endgültige Ergebnisse erwarten die Projektleiter im Sommer. Danach soll das Angebot, das bisher auf Würzburg und Umgebung beschränkt war, auch in anderen Regionen verfügbar sein.

www.kkh.de/dzpp

www.kkh.de/dude

Weitere Infos auch auf Seite 17.

 **DUDE**
Du und deine Emotionen



INITIATIVE DER KKH

Studie zur Schaufensterkrankheit

Schaufensterkrankheit – was harmlos klingt, schränkt die Lebensqualität und Lebenserwartung der rund 4,5 Millionen Betroffenen in Deutschland stark ein. Der medizinische Name lautet „periphere arterielle Verschlusskrankheit“ (pAVK). Dabei handelt es sich um eine Durchblutungsstörung der Beine. Je mehr die Blutgefäße verkalken, desto schlechter wird die Muskulatur durchblutet. Das verursacht Schmerzen, die Patienten

immer wieder dazu zwingen stehen zu bleiben. Für Außenstehende kann das wirken, als würden sie Schaufenster betrachten. Um die Betroffenen optimal zu unterstützen, hatte die KKH 2018 das Projekt „pAVK-TeGeCoach“ (Telegesundheitscoach) ins Leben gerufen. Das Projekt wurde vom Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) gefördert und durch weitere Partner* unterstützt. Ziel des Fonds ist es,

neuen vielversprechenden Versorgungsideen den Weg in die Regelversorgung der gesetzlichen Krankenkassen zu ebnen, sodass sie allen Krankenversicherten zur Verfügung stehen. Das Behandlungskonzept im Rahmen des Projektes „pAVK-TeGeCoach“ beinhaltet neben umfassendem Informationsmaterial zu pAVK einen Aktivitätstracker und ein individuelles Gehtraining inklusive engmaschigem Coaching. Zusammen mit den Teilnehmenden und dem behandelnden Arzt wurden individuelle Pläne erstellt, um Training und Ernährungsweise in Kombination mit Medikamenten zu optimieren. Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) hat die projektbegleitende Studie ausgewertet. Die Ergebnisse zeigen, dass die Maßnahmen die Gehbeeinträchtigung der Patienten lindern und ihre Lebensqualität maßgeblich verbessern konnten.

Aufgrund der positiven Ergebnisse setzt sich die KKH dafür ein, das telemedizinisch gestützte Gehtraining zukünftig in das Leistungsspektrum der gesetzlichen Krankenkassen aufzunehmen. „So könnten Krankenkassen über patientenzentrierte Maßnahmen Versorgungsdefizite beseitigen und damit zur Stärkung der Patientenouveränität und Gesundheitskompetenz beitragen“, erklärt Corinna Beutel, Bereichsleiterin Versorgungs- und Vertragsmanagement der KKH.



Weitere Infos
und Tipps unter:
www.kkh.de/pavk

*Techniker Krankenkasse, mhplus, BKK Betriebskrankenkasse, IEM GmbH, Philips GmbH, Telemedizinisches Zentrum des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Institut für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung sowie Zentrum für Psychosoziale Medizin, Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie



NIKOTINENTWÖHNUNG

Nichtraucherheld per App

Endlich frei vom Glimmstängel – die KKH unterstützt ihre Versicherten auf dem Weg dahin mit dem Programm „Nichtraucherhelden“. Innerhalb von zehn Tagen führt es die Teilnehmer dahin, auf Zigaretten zu verzichten. Dazu gehören eine Analyse der persönlichen Motivation und des Rauchverhaltens sowie Übungen zum Nikotinverzicht im Alltag. Außerdem kann man innerhalb des Programms in einer Community Fragen stellen, die eine medizinische Fachkraft beantwortet. Das Programm „Nichtraucherhelden“ gibt es in der Basis- und in der Plus-Version. Während im Basis-Programm nur der zehntägige Kurs enthalten ist, begleitet die Plus-Variante die Teilnehmer drei Monate lang mit Anregungen zu Sport und Ernährung. Für KKH Versicherte ist sowohl die Nutzung des Basis- als auch des Plus-Programms kostenlos.* Weiterer Vorteil: Die Teilnahme kann man sich bei beiden Varianten im Bonusprogramm anrechnen lassen.



Weitere Informationen zu Anmeldung und Teilnahme unter:

www.kkh.de/nichtraucherhelden

* Die Teilnahme wird auf den jährlichen Höchstanspruch von zwei Präventionszuschüssen angerechnet.

Was möchten Sie in aktiv+ lesen?

Wie gefallen Ihnen die Themen in der aktuellen aktiv+?

Was haben Sie vermisst? Nutzen Sie Ihre Chance, an der Themenauswahl mitzuwirken. Das Ausfüllen des Fragebogens dauert nur wenige Minuten. Über Ihr Feedback und Ihre Teilnahme freuen wir uns.

Im Internet unter:

www.kkh.de/leserumfrage

Oder Sie schreiben uns:
KKH Hauptverwaltung,
Redaktion aktiv+,
30144 Hannover

Alles wird teurer – wir nicht.

Überzeugt von uns?
Ihre Empfehlung lohnt sich:

- ✓ QR-Code scannen, Formular ausfüllen oder Link verschicken.
- ✓ KKH Mehrwerte für Freunde und Familie sichern!
- ✓ **25 € als Dankeschön** für jedes neue Mitglied erhalten.

Mehr unter: kkh.de/empfehlen



**25 €
sichern**



6X
IN FOLGE

UNSER
BEITRAG
BLEIBT
STABIL

Schon gewusst? Unsere KKH Mehrwerte und alle Vorteile finden Sie ausführlich beschrieben unter: kkh.de/mehrwerte

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse

RESILIENZ

Kurs halten!

Resilienz

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeiten eines Menschen, mit Krisen umzugehen, sich seiner Situation anzupassen und Lösungen für die Zukunft zu finden. Das Wort leitet sich vom lateinischen „resilire“ ab, was so viel bedeutet wie „abprallen“.

Klimawandel, Pandemie, Ukraine-Krieg – die Welt, so scheint es, kommt aus den Krisen nicht mehr heraus. Aber was macht das mit uns Menschen? Und wie gelingt es uns, trotz stürmischer Zeiten mit Zuversicht nach vorne zu schauen? Die Antwort lautet: durch Resilienz!

Klimawandel, Pandemie, Ukraine-Krieg – die Welt, so scheint es, kommt aus den Krisen nicht mehr heraus. Aber was

Die Zahlen sind besorgniserregend. Laut Versichertendaten der KKH haben psychische Erkrankungen bei den Deutschen in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Allein bei wiederkehrenden Depressionen stiegen die Diagnosen in den letzten zehn Jahren um mehr als 70 Prozent. Hinzu kommt: Auch die Zahl behandlungsbedürftiger Angst-erkrankungen hat zugenommen – um insgesamt knapp 40 Prozent, allein bei Männern um 58 Prozent.

Die Ursachen sind vielfältig: Belastende Ereignisse wie der Tod einer nahestehenden Person oder der Verlust des Arbeitsplatzes, schwierige Familienverhältnisse oder körperliche Erkrankungen können Auslöser sein.

Auch persönlicher Stress spielt eine Rolle. Hinzu kommt das Gefühl, dass die Welt von einer Krise in die nächste taumelt.

Klima, Corona, Krieg – die Kette der bedrohlichen Situationen scheint nicht mehr abzureißen.

Die Folge: eine undefinierbare, oft sich immer tiefer einschleichende Angst vor der Zukunft.

Doch warum schafft es der eine, aus eigener Kraft mit Krisen umzugehen, während der andere ins Bodenlose zu fallen droht? Warum greift ein Unternehmer nach einer Pleite zur Flasche, und der andere startet neu durch? Die Wissenschaft spricht hier von Resilienz: Darunter verstehen Psychologen die innere Kraft eines Menschen, sich einer Krise zu stellen und sie zu bewältigen. Es ist, wie es die „Süddeutsche Zeitung“ formuliert, das „Geheimnis einer robusten Seele“.

Erstmals in den Fünfzigerjahren des letzten Jahrhunderts befasste sich die Forschung damit. Die amerikanische Psychologin Emmy Werner beobachtete in einer Langzeitstudie rund 700 Kinder auf Kauai, einer hawaiianischen Insel mit äußerst schwierigen sozialen Verhältnissen – Armut, Alkoholismus, Misshandlungen. Und dennoch gelang es einem

Drittel der Kinder, ihr Leben zu meistern und zu selbstbewussten Menschen heranzuwachsen. Es waren die Kinder, die trotz der prekären Situation aus einem stabilen Elternhaus stammten und gute soziale Beziehungen hatten. Den größten Schutz vor dem Absturz in eine Krise, schloss Emmy Werner aus ihrer Langzeitstudie, bietet die stabile Bindung an andere Menschen – dies kann die Familie sein, aber auch Freunde, Nachbarn oder Lehrkräfte.

In Deutschland beschäftigt sich das Leibniz-Institut für Resilienzforschung mit dem Thema und ist europaweit das erste Zentrum seiner Art. Neurowissenschaftler, Mediziner und Psychologen arbeiten dort daran, die Mechanismen von Resilienz im Menschen zu erforschen und Maßnahmen – sogenannte Interventionen – zu entwickeln, mit denen die Resilienz in stressigen Lebenssituationen

TIPP

Resilienz lernen – so klappt's

Niemand ist seinem Schicksal hilflos ausgeliefert. Erfahren Sie, wie jeder von uns Resilienz erlernen kann, unter:

 khh.de/resilienz

gefördert werden kann. Denn, und das ist die gute Nachricht: Resilienz lässt sich trainieren. So hilft beispielsweise das Leibniz-Institut für Resilienzforschung Betroffenen im Rahmen eines Gesundheitsprogramms ambulant, „Stressmomente durch Selbstbeobachtung zu beseitigen“, wie Dr. Donya Gilan, Leiterin des Bereichs „Resilienz und Gesellschaft“ erklärt (siehe Interview rechte Seite).

Einer, der sich nicht von der wissenschaftlichen Seite, sondern als Beobachter des Themas Resilienz angenommen hat, ist der Münchner Journalist und Autor Tim Präse. In seinem Buch „Der Tag, der mein Leben veränderte“ schildert er die Schicksale von Menschen, die es geschafft haben, aus der tiefsten Krise zu finden und ein neues Leben zu beginnen. Darunter zum Beispiel die 18-jährige Lea, die einen Suizidversuch überlebt hat und mithilfe ihrer Eltern ins Leben zurückfindet. Oder der ehemalige Bergmann Peter, der Frau und Arbeit verloren hat und dessen Kumpels ihm auf diesem schwierigen Weg zur Seite standen. „Wir brauchen rettende Hän-

de“, ist Tim Präse nach seinen vielen Gesprächen überzeugt (siehe Interview rechte Seite).

Aber wie lernt man Resilienz, wenn man von Natur aus nicht zu den „Stehaufmännchen“ gehört? Experten sprechen in diesem Zusammenhang gerne von der Kompetenz, sich an veränderte Situationen anzupassen und sich auch in schwierigen Phasen auf die Umstände zu konzentrieren, die man aktiv beeinflussen kann. Wesentlich dabei: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben und daran zu glauben, dass man die Dinge zum Positiven wenden kann. Selbstwirksamkeit ist hier das Stichwort. Eine Fähigkeit, die sich erlernen lässt.

Auch in der Arbeitswelt ist Resilienz ein wichtiges Thema. Vor allem Führungskräften kommt dabei eine entscheidende Rolle zu. Denn betriebliche Fürsorgepflicht bedeutet auch, Beschäftigte in Krisensituationen gezielt zu unterstützen, um sie vor Burn-out und Arbeitsausfällen zu bewahren und ihnen zu helfen, mit dem täglichen Arbeitsstress besser umzugehen. Dazu gehört, Strukturen zu schaffen, die Arbeitsklima und Teamwork fördern und damit die Motivation

und Zufriedenheit der Beschäftigten insgesamt.

Übrigens: Einen besonders frühen Fall von Resilienz kennen die meisten von uns noch aus

ihrer Kindheit. Es ist die Geschichte eines Adligen, der mit seinem Pferd „bei der Verfolgung eines Hasen“ über einen Graben springen wollte: „Ich fiel nicht weit vom anderen Ufer bis an den Hals in den Morast. Hier hätte ich unfehlbar umkommen müssen, wenn nicht die Stärke meines Armes mich an meinem eigenen Haarzopf, samt dem Pferd, welches ich fest zwischen meine Knie schloss, wieder herausgezogen hätte.“

Ja, richtig erkannt: Es ist die Geschichte des „Lügenbarons“ Münchhausen. Und obwohl sie der reinen Fantasie eines Märchenerzählers aus dem 18. Jahrhundert entsprungen ist: Sich am eigenen Zopf aus dem Sumpf ziehen zu können, ist bis heute eines der gängigsten Bilder für die Fähigkeit, eine Krise aus eigener Kraft zu bewältigen – eben Resilienz zu zeigen.



Dr. Donya Gilan

Lesen Sie die Interviews
in voller Länge unter:

www.kkh.de/aktivplus

„Ende der Vollkasko-Mentalität“

Dr. Donya Gilan leitet den Bereich „Resilienz und Gesellschaft“ am Mainzer Leibniz-Institut für Resilienzforschung. Wir sprachen mit ihr darüber, warum die Zahl der psychischen Erkrankungen so rapide gestiegen ist.

Frau Dr. Gilan, ein Drittel aller Menschen hierzulande leidet unter einer psychischen Störung. Wie kommt das?
Inzwischen ist nachgewiesen, dass Ängste und Depressionen seit der Pandemie deutlich zugenommen haben. Wir haben es mit vielen gleichzeitigen Krisen zu tun, und die Medien befördern sie in Echtzeit zu uns.

Wie sind denn frühere Generationen mit Krisen umgegangen?

Die Menschen haben stark auf den sozialen Zusammenhalt gesetzt. In Krisenzeiten hat man sich eher gegenseitig geholfen und in seiner Gruppe Schutz gesucht.

Aber mit der Corona-Pandemie wurde auch groß vom Zusammenhalten gesprochen ...

Ja, aber dem standen die Beschränkungen in den Lockdowns gegenüber. Wer da bereits in einer kritischen Phase war, erreichte gewissermaßen den Kipp-Punkt, der in die psychische Störung führt. Aber es hat sich auch etwas zum Positiven hin entwickelt. Viele stellen sich mehr als früher die Frage, wie sie in Zukunft leben wollen oder was die Familie für sie bedeutet. Es gibt nicht mehr diese Vollkasko-Mentalität.

Sie betreiben eine Resilienz-Ambulanz für Bürger. Was bieten Sie dort an?

Die Ambulanz soll die Lücke zwischen dem Beginn einer Lebenskrise und einer therapeutischen Behandlung schließen. Sie setzt mit einem Gesundheitsprogramm dort an, wo Betroffene durch Selbstbeobachtung Stressmomente beseitigen, um wieder zu psychischer Stabilität zu gelangen. Einige Angebote sind übrigens als Präventionskurs anerkannt. Unternehmen haben darüber hinaus die Möglichkeit, im Rahmen des „Employee Assistance Program“ die Resilienz ihrer eigenen Beschäftigten zu fördern.

www.lir-mainz.de



Tim Präse

„Wir brauchen
rettende
Hände“

Der Journalist und Bestseller-Autor Tim Präse hat Menschen begleitet, die aus einer schweren Krise zurück ins Leben gefunden haben. In seinem Buch „Der Tag, der mein Leben veränderte“ beschreibt er berührende Schicksale und die Kraft, mit der es gelingen kann, aus einer noch so aussichtslosen Situation herauszufinden.

Tim, wie bist du zum Thema Resilienz gekommen?

Seit 30 Jahren schreibe ich über Menschen, prominente und nicht bekannte, die in einen Abgrund gefallen sind und sich wundersam wieder emporschwangen. Ich nenne sie Phönix-Menschen, nach dem Vogel in der antiken Sage, der verbrennt und aus seiner Asche wieder aufersteht.

Bei den Menschen, über die du schreibst, kommt immer wieder eins zum Vorschein: Um sich aus einer tiefen Krise oder Ängsten zu befreien, ist vor allem die Bindung oder der Kontakt zu anderen wichtig ...

Ja, wir brauchen rettende Hände. Aber noch mehr unseren ganz eigenen Willen.

Was hilft Menschen auf ihrem Weg zurück ins Leben, nicht den Mut zu verlieren? Die Hoffnung auf Befreiung aus der Krise?

Eben genau diese Freiheit sollte uns alle ermutigen. Aber zur ganzen Freiheit gehört auch ihre harte, raue Seite. Sich ihr zu stellen, fürchten wir, aber das macht erst wirklich frei.

www.timproese.com





FITSTEP Schritt für Schritt fit

Der KKH Online-MotivationsCoach FitStep ist eine interaktive App, die zu mehr Bewegung motiviert. Je nach Fitnesslevel können Sie zwischen drei Stufen wählen. Auch bei kleineren Einschränkungen oder Vorerkrankungen ist eine Nutzung möglich. Begleitend gibt es jede Woche psychologische und sportwissenschaftliche Informationen, Workouts, Entspannungsaudios sowie Tipps und Challenges. Für KKH Versicherte ist die Nutzung der App kostenlos.*

www.kkh.de/fitstep

So hilft die KKH

Es gibt viele Möglichkeiten, sich gegen Krisen und schwierige Lebensphasen widerstandsfähiger zu machen. Was genau Resilienz ist, welche praktischen Tipps im Alltag helfen können, um die eigene Resilienz zu stärken, und welche Angebote Sie dafür nutzen können, erfahren Sie unter:

www.kkh.de/resilienz

NEU!

Ab 2023 können Sie Sport- und Fitnessausrüstung wie Radhelme, Fitnessuhren oder Hanteln über Ihr Bonus-Gesundheitsbudget mitfinanzieren lassen!

LAUFTRAINING Tipps von Dieter Baumann

Für alle, die gern mit dem Laufen anfangen möchten, haben wir ein besonderes Angebot: unseren kostenlosen Trainingsplan für Einsteiger mit wöchentlichen Trainingsvideos. Konzipiert haben wir es zusammen mit Olympiasieger Dieter Baumann. Das Ziel: Innerhalb von sechs Wochen haben Sie die Kondition, um mühelos 30 Minuten am Stück zu laufen. Viele weitere Tipps rund ums Laufen sowie den exklusiven Lauf-Podcast mit Dieter Baumann finden Sie unter:

www.kkh.de/laufen

ONLINE- BEWEGUNGS COACH Training rund um die Uhr

Welche Trainingsart ist am besten für Sie geeignet und worauf sollten Sie dabei achten? Mit unserem qualitätsgesicherten und zertifizierten Online-BewegungsCoach vermitteln wir Ihnen acht Wochen lang, wie Sie Ihren gesamten Körper kräftigen und Bewegungsmangel entgegenwirken können. Sie können das Angebot ganz bequem zu Hause oder in der Mittagspause nutzen.

Der Online-BewegungsCoach ist für KKH Versicherte kostenfrei.*

www.kkh.de/bewegungscoach

ZUSCHUSS VON DER KKH Erst mal zum Arzt, Sportsfreund!

Endlich wieder sporteln? Gute Idee, aber: Ihr Körper muss die richtigen Voraussetzungen dafür mitbringen. Lassen Sie sich ärztlich untersuchen, wenn Sie nach langer Zeit wieder in einen Sport einsteigen oder eine neue Sportart erlernen möchten. Wir zahlen Ihnen alle zwei Jahre 60 Euro Zuschuss für eine sportmedizinische Untersuchung durch eine Arztpraxis mit Kassenzulassung – eine Leistung, die über den gesetzlichen Umfang hinausgeht.

www.kkh.de/sportmedizin

MensHealth

BESTE KRANKENKASSEN
FÜR SPORTLER

**KKH KAUFMÄNNISCHE
KRANKENKASSE**

★★★★

AUSGABE 02/2022 - 03/2022 BIS SEPTEMBER 2022
IM VEEB BEWAERTET UND VERGLEICHEN GEWENDE KRANKENKASSEN
QUELLE: SPORTRATING

Women'sHealth

BESTE KRANKENKASSEN
FÜR SPORTLERINNEN

**KKH KAUFMÄNNISCHE
KRANKENKASSE**

★★★★

AUSGABE 02/2022 - 03/2022 BIS SEPTEMBER 2022
IM VEEB BEWAERTET UND VERGLEICHEN GEWENDE KRANKENKASSEN
QUELLE: SPORTRATING

* Die Teilnahme an einem oder zwei KKH Online-Coaches wird auf den jährlichen Höchstanspruch von zwei Präventionszuschüssen angerechnet.

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Hilfe für die Seele

Die meisten seelischen Erkrankungen sind gut behandelbar, vor allem wenn sie frühzeitig erkannt werden und die Betroffenen professionelle Hilfe wahrnehmen. Die KKH bietet ihren Versicherten hierzu zahlreiche Möglichkeiten wie die Inanspruchnahme ambulanter Psychotherapien gegen Angststörungen oder Depressionen oder Maßnahmen zur Vorbeugung von Süchten. Weitere Informationen unter:

 kkh.de/psychische-erkrankungen



Resilienz bei Kindern fördern

Rund zwei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden unter einer psychischen Störung. Besonders bei Kindern ist es wichtig, psychische Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln, um ihnen eine erfolgreiche Entwicklung zu ermöglichen. Um das gesunde Aufwachsen aller Kinder zu fördern und ihre Resilienz zu stärken, unterstützt die KKH verschiedene Programme an Schulen. Drei davon stellen wir hier vor:

DUDE – Du und deine Emotionen: Der gesunde Umgang mit den eigenen Gefühlen lässt sich erlernen. Genau hier setzt DUDE an. Das Programm richtet sich an Schülerinnen und Schüler der sechsten und siebten Klasse und wird im Rahmen des regulären Unterrichts durchgeführt. In fünf Doppelstunden sollen sie Kompetenzen aufbauen, um besser mit herausfordernden Situationen umzugehen.

 kkh.de/dude

1000 Schätze: Das Programm richtet sich an Schülerinnen und Schüler der ersten und zweiten Klasse und fördert Lebenskompetenzen, Bewegung und Achtsamkeit. Außerdem beinhaltet das Programm Einheiten für Eltern, Lehrkräfte und die Schule als System. Den roten Faden bildet dabei der Blick auf die Stärken und Ressourcen auf allen Ebenen. Die Umsetzung wird durch regionale Fachkräfte für Suchtprävention begleitet.

 kkh.de/1000-schaetze

InCogito – der Blog für dich: Bei dem Präventions- und Selbsthilfeprojekt InCogito schreiben Jugendliche über ihre Erfahrungen mit Social Media und reflektieren deren Vorteile und Risiken.

 kkh.de/incogito

Weitere Informationen zur Resilienzförderung von Kindern finden Sie auf Seite 9.

MÄNNERGESUNDHEIT Erzähl, was in dir steckt!

Bei vielen Männern ist noch der Gedanke in den Köpfen verankert, nicht über Sorgen und Ängste reden zu dürfen, um nicht schwach und verletzlich zu wirken. Die KKH will Männern Mut machen, mit den eigenen Gefühlen offener umzugehen. Auf der Website „#MANtalHealth – mentale Gesundheit bei Männern“ finden sich zahlreiche Tipps für den Alltag und Informationen, wie „Mann“ sich von professioneller Seite helfen lassen kann.

 kkh.de/mantalhealth



PRÄVENTIONSKURSE Bis zu 100 Euro Zuschuss

Ob Yoga, gesunder Schlaf, Herz-Kreislauf-Training, ausgewogene Ernährung oder Tabakentwöhnung, ob vor Ort oder online: Wir bezuschussen jährlich zwei qualitätsgeprüfte Kursangebote mit dem Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“. Und: Wir haben den Zuschuss für Online-Präventionskurse erhöht! Er beträgt jetzt 100 Prozent, bis zu 100 Euro je Kurs.

 kkh.de/kurse

BONUSPROGRAMM Prämien fürs Fitsein

Für Kinder, Jugendliche, sportliche Singles, aktive Rentner – ein Bonusprogramm für alle: Bei aktiver Teilnahme am KKH Bonusprogramm können Sie sich für eine Geldprämie oder ein doppelt so hohes Gesundheitsbudget entscheiden. Ihre Vorteile:

-  Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und erhalten dafür tolle Prämien.
-  Eine Prämie gibt es jetzt schon ab der ersten anerkannten Maßnahme.
-  Entscheiden Sie selbst, wie Sie Ihre gesunden Maßnahmen kombinieren. Vorsorge oder Sport – ganz wie Sie wollen!
-  Der Bonus bietet spezielle Maßnahmen und Prämien für die Gesundheit von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen.
-  Ihren Bonus können Sie auch jederzeit und überall online verwalten.

 kkh.de/bonus



„Es gibt eine Menge Gutes zu erzählen“

Als Moderatorin des „ARD-Morgenmagazins“ sorgt Susan Link schon früh am Tag für gute Laune. Wie ihr das trotz der ständigen Konfrontation mit Negativmeldungen gelingt, verrät sie uns im Interview.

Das Interview wurde uns freundlicherweise kostenlos gegeben.

Frau Link, welche Krise fanden Sie in den letzten Jahren besonders belastend?

Jede auf ihre Weise. Mich berühren die Bilder und Schicksale der Menschen in der Ukraine sehr. Für uns als Familie mit Kind war die Corona-Pandemie eine besonders schwierige Zeit. Derzeit hat man manchmal schon das Gefühl, dass es jetzt reicht mit den vielen schwierigen Themen. Und ich fühle mich auch oft hilflos, weil man die ganz großen Räder nicht selbst drehen kann. Aber schon für meinen Sohn und als Journalistin will ich weiter positiv bleiben, soweit es geht. Ich will meinen Teil dazu beitragen, dass über die Krisen ausführlich und mit Lösungsansätzen berichtet wird.

Mit welchen Strategien bewältigen Sie private Krisen?

Es anzugehen und nicht liegen zu lassen, ist mir immer sehr wichtig. Außerdem über Schwierigkeiten zu sprechen. Manche Problemlösung ist mir schon beim Spazieren mit meinem Hund gekommen. Den Kopf mal durchzulüften, ist immer eine gute Idee. Wichtige Entscheidungen treffe ich übrigens nie in einer Woche mit Frühdienst, da bin ich durch die Müdigkeit einfach dünnhäutiger.

Wie schaffen Sie es, für das „Morgenmagazin“ so früh aufzustehen?

Das Aufstehen kurz nach Mitternacht funktioniert für mich nur mit großer Disziplin und den immer gleichen Abläufen. Zur selben Zeit ins Bett, Mittagsschlaf nicht ausfallen lassen. Vernünftig essen, vor allem nicht zu viel abends und nachts. Ich bin aber generell eine Frühaufsteherin. Und schon gar kein

Morgenmuffel. Meine Männer zu Hause sind eher der Typ Nachtigall. Es passt gut für die beiden, dass ich regelmäßig morgens aus dem Haus bin (lacht).

Leidet die Gesundheit darunter?

Dass zu wenig Schlaf nicht gesund ist, das ist ja bekannt. Bisher habe ich aber vor allem ein „Abo“ für Augencremes und Pads. Alles gegen Müdigkeitsfältchen ist willkommen.

Wie wichtig sind Ihnen gesunde Ernährung und Sport?

Sehr, es ist das Einzige, was man selbst beeinflussen und für sich und seine Gesundheit tun kann. Ich treibe ziemlich viel Sport, zum Beispiel Fitness-Boxen und Tennis. Und natürlich kommen durch die Spaziergänge mit meiner Labradorhündin immer viele Schritte zusammen. Wenn am Ende des Tages nicht 10.000 auf der Uhr stehen, gehe ich noch eine Runde.

Sie haben zusammen mit Markus Barth den Podcast „Erzähl mir was Gutes!“.

Wie kam es dazu?

Als wir den Podcast starteten, hatten wir alle schon fast ein Jahr Corona-Pandemie hinter uns. In den Nachrichten ging es vor allem um die Krise und darum, welche weiteren Krisen sie nach sich zieht. Wir hatten einfach den Wunsch: Mensch, erzähl mir doch mal was

Gutes. Und da stand unser Entschluss fest: Das übernehmen wir.

Welche Geschichten machen Ihnen besonders gute Laune?

Ich bin ein großer Tierfreund. Geschichten über Hummeln, die aus Spaß balancieren und viel intelligenter sind, als wir denken, gefallen mir. Oder Oktopusse, die auch mal was durch die Gegend werfen, wenn sie sauer sind.

Welche Geschichte ist Ihnen bis heute besonders in Erinnerung geblieben?

Ich mag vor allem unsere kleine Rubrik „Persönliches Highlight der Woche“. Für diesen Teil des Podcasts denkt man noch mal über die vielen kleinen Momente in der Woche nach, die besonders schön waren. Das sollte man häufiger machen, denn es gibt viel mehr davon, als man im ersten Moment denkt.

Fällt es Ihnen schwer, jede Woche genügend gute Geschichten zu finden?

Eigentlich nicht. Auch wenn es weiterhin in den Nachrichten schwierig bleibt. Trotzdem arbeiten Wissenschaftler weiter an großartigen Erfindungen und forschen für unsere Gesundheit. Es gibt

viele Ideen, wie wir unsere Zukunft gestalten und die Klimakrise bekämpfen können.

Da gibt es eine Menge Gutes zu erzählen. Vielleicht wird 2023 das Jahr, in dem wir einige Krisen überwinden. Das wäre wundervoll.

Susan Link wurde 1976 in Pößneck in Thüringen geboren. Nach dem Mauerfall zog sie nach Wuppertal, wo sie das Abitur machte und anschließend Germanistik studierte. Erste Erfahrungen als Moderatorin sammelte sie bei Radio Wuppertal. Später folgte der Wechsel ins Fernsehen, wo sie seit 2011 zum Team des „ARD-Morgenmagazins“ gehört. Seit 2017 moderiert sie zusammen mit Micky Beisenherz die Talkrunde „Kölner Treff“. Im Podcast „Erzähl mir was Gutes!“ stellt sie gemeinsam mit dem Comedian Markus Barth jede Woche gute Nachrichten und Geschichten aus aller Welt vor. Susan Link lebt mit Mann, Sohn und Hund in Köln.

BEITRAGSSATZ

Alles wird teurer – wir nicht



Trotz hoher Inflationsrate sowie stark gestiegener Kosten im Gesundheitsbereich bleibt der individuelle Zusatzbeitrag der KKH stabil.



Gute Nachrichten für alle KKH Versicherten: Obwohl auch das Gesundheitswesen vor großen finanziellen Herausforderungen steht, bleibt der KKH Beitragsatz 2023 stabil, also unverändert bei insgesamt 16,1 Prozent. Das hat der Verwaltungsrat im Dezember beschlossen. Damit kommt die KKH nicht nur das sechste Jahr in Folge ohne Beitragssatzerhöhung aus, sondern kann ihren Versicherten einen unterdurchschnittlichen Zusatzbeitrag von 1,5 Prozent bieten. Gleichzeitig baut die KKH weiterhin kontinuierlich ihr Leistungs- und Serviceangebot aus.

Auch der allgemeine Beitragsatz ändert sich im Gegensatz zu den Vorjahren nicht und bleibt bei 14,6 Prozent. Da das Gesundheitswesen aber auf ein gewaltiges Finanzloch von 17 Milliarden Euro zusteuert, hat die Bundesregierung den durchschnittlichen Zusatzbeitrag von 1,3 auf 1,6 Prozent angehoben. Das Gesundheitsministerium betrachtet diesen Schritt als Teil des Maßnahmenkatalogs, mit dem es die Milliardenlücke schließen will.

Der durchschnittliche Zusatzbeitrag gilt allerdings nur als Richtwert für die gesetzlichen Krankenkassen. Jeder Versicherer kann diesen Beitrag frei gestalten. Mit dem verabschiedeten stabilen Zusatzbeitrag von 1,5 Prozent liegt die KKH damit unter den vom Gesetzgeber veranschlagten 1,6 Prozent. Auch in diesem Jahr bieten wir bei gleichbleibendem Beitragssatz wieder verbesserte Leistungen: So können Sie nun etwa unter „Meine KKH“ auch Ihre Krankengeld- und Kinderkrankengeldzahlungen sowie Ihre bereits beanspruchten Kinderkrankentage einsehen. Zudem bezahlen wir für Kinder bis zum 18. Lebensjahr die Meningokokken-B-Impfung und haben das Familienpaket um Antikörpertests für Ringelröteln und Windpocken erweitert.



Ihre Empfehlung lohnt sich

Wenn auch Sie mit der KKH zufrieden sind, lohnt es sich, uns weiterzuempfehlen.



Ihre KKH Mehrwerte

Profitieren Sie von unseren Vorteilen





Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

Vom 11. April bis zum 31. Mai 2023 ist es wieder so weit: Die Sozialwahl steht an. Nutzen Sie die Chance und bestimmen Sie mit, wer Sie für die nächsten sechs Jahre im neuen Verwaltungsrat der KKH vertritt.



Sozialwahl 2023
Für Gesundheit & Rente

Deine Stimme. Deine Wahl.

Ihr Recht auf Mitbestimmung

Alle gesetzlich Renten- und Krankenversicherten haben in Deutschland das Recht, bei Fragen zu ihrer Rente und ihrer Gesundheitsversorgung mitzubestimmen. Der Grund: Die gesetzlichen Sozialversicherungen werden nicht vom Staat kontrolliert, sondern verwalten sich durch eigene Parlamente selbst. Bei den gesetzlichen Krankenversicherungen, also auch bei der KKH, heißen diese

Parlamente Verwaltungsrat. Dessen Aufgaben sind vielfältig: Er verabschiedet den Haushalt der Krankenversicherung und bestimmt zum Beispiel, welche neuen Satzungsleistungen die KKH ihren Versicherten künftig anbietet. Die Sozialwahl ist also Ihre Chance mitzubestimmen, wer im Verwaltungsrat künftig Ihre Interessen vertreten wird.

Um die Zusammensetzung der Parlamente zu bestimmen, findet seit 1953 alle sechs Jahre die Sozialwahl statt. Mit 52 Millionen Teilnahmeberechtigten handelt es sich nach den Stimmabgaben für Bundestag und Europaparlament um die größte Wahl hierzulande. Machen auch Sie mit und beteiligen Sie sich an der Sozialwahl 2023!

Wer kann gewählt werden?

Bei der Sozialwahl handelt es sich um eine Listenwahl. Das bedeutet, dass Sie die einzelnen Versichertenvertreterinnen und -vertreter nicht direkt wählen können. Stattdessen werden sie über die im Wahlbrief genannten Listen berufen. Aufgestellt werden diese Listen in der Regel von Organisationen wie den Gewerkschaften und sonstigen Arbeitnehmervereinigungen sowie ihren Verbänden. Zulässig sind aber auch freie Listen von Mitgliedern der KKH. „Bei der KKH ist die Zusammensetzung des Verwaltungsrates somit eine echte demokratische Entscheidung“, erklärt Erich Balsler, Verwaltungsratsvorsitzender der KKH.

Der Wahlausschuss der KKH hat Anfang Dezember 2022 alle eingereichten Vorschlagslisten zugelassen. Gleichzeitig wurde die Reihenfolge der Listen auf

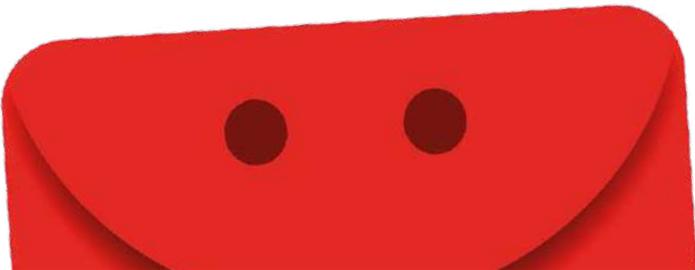


dem Stimmzettel entsprechend dem Stimmenanteil bei der letzten Sozialwahl 2017 festgelegt. Hier die Listen der Versichertenvertreter für die Sozialwahl 2023:

- **Liste 1:** KKH-Versichertengemeinschaft e. V. – gegr. 1957. Freie und unabhängige Gemeinschaft von Mitgliedern, Versicherten und Rentnern der Kaufmännischen Krankenkasse – KKH
- **Liste 2:** ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft in der KKH
- **Liste 3:** Deutscher Gewerkschaftsbund in der KKH

Der 30-köpfige Verwaltungsrat der KKH besteht aus 20 Vertreterinnen und Ver-

tretern der Versicherten sowie zehn Vertreterinnen und Vertretern der Arbeitgeber. In der Gruppe der Arbeitgeber wurde mit der Vorschlagsliste der Unternehmensverbände Niedersachsen e. V. (UVN) lediglich eine Liste eingereicht und vom Wahlausschuss zugelassen. Dies hat zur Folge, dass die in der Liste der UVN benannten Bewerberinnen und Bewerber mit Ablauf des 31. Mai als gewählt gelten. Somit findet in der Gruppe der Arbeitgeber keine Wahlhandlung statt. Die Listen mit den Namen aller Kandidatinnen und Kandidaten liegen ab dem 10. April zusammen mit den Selbstdarstellungen in den Servicestellen der KKH zur Einsicht aus und stehen zudem unter www.kkh.de/sozialwahl zur Verfügung.



AUF EINEN BLICK

Wann wird gewählt?

Der Wahlzeitraum startet am 11. April und endet am 31. Mai. Wahlbriefe, die nach dem 31. Mai bei der KKH eingegangen sind, sind ungültig.

Wer darf wählen?

Jedes Mitglied der KKH oder der Pflegekasse bei der KKH, das am 1. Januar 2023 das 16. Lebensjahr vollendet hat.

Wie wird gewählt?

Pro Stimmzettel darf nur eine zur Wahl stehende Liste angekreuzt werden.

Wo gebe ich den Stimmzettel ab?

Einfach im Wahlbriefumschlag in den nächsten Postbriefkasten werfen oder ganz einfach online wählen.

Wie können Blinde und Sehbehinderte wählen?

Die Sozialwahl ist barrierefrei, das heißt: Die KKH bietet Wahl-schablonen in Brailleschrift an.

Kann ich im Ausland wählen?

Ja! Jede wahlberechtigte Person, die in einem Staat der Europäischen Union, in Island, Liechtenstein, Norwegen oder in der Schweiz lebt oder arbeitet, wird angeschrieben.

Wie wird das Wahlergebnis festgestellt?

Für jede Liste gilt die Fünf-Prozent-Hürde. Das Endergebnis wird nach den Grundsätzen der Verhältniswahl ermittelt.

Weitere Informationen, Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die Sozialwahl sowie die Wahlergebnisse (voraussichtlich etwa Mitte Juni) erhalten Sie online:

 [kkh.de/sozialwahl](https://www.kkh.de/sozialwahl)
 [sozialwahl.de](https://www.sozialwahl.de)

SOZIALWAHL IN ZAHLEN

**52 Millionen**

Wahlberechtigte

13. Sozialwahl seit **1953**

Der 30-köpfige

Verwaltungsrat der KKH
besteht aus 20 Vertretern
der Versicherten und
10 Vertretern der
Arbeitgeber

**Stichtag:****31. Mai 2023****Gesetzlich festgelegte Frauenquote von 40 %**

Ab 16 Jahren

darf jede versicherte Person
mitwählen

**Alle 6 Jahre**

findet die Sozialwahl statt

Liste 1: KKH-Versichertengemeinschaft e. V. – gegr. 1957.

Freie und unabhängige Gemeinschaft von Mitgliedern, Versicherten und Rentnern der Kaufmännischen Krankenkasse – KKH

Sicherheit, Konstanz, Erfahrung



Anke Fritz

Limbach-Oberfrohn, Jahrgang 1972,
Spitzenkandidatin, Klinikdirektorin

Weiter kandidieren auf den ersten Plätzen unserer Liste:

- **Michael Witte**
Bad Driburg, Jahrgang 1959,
Bankbetriebswirt
- **Dr. Alexandra Balzer-Wehr**
Feucht, Jahrgang 1964,
Rechtsanwältin
- **Thomas Heiming**
Springe, Jahrgang 1965,
Geschäftsleitung
- **Kirsten Kalweit,**
Essen, Jahrgang 1966
Betriebswirtin

Alle fünf KandidatInnen sind langjährige
Mitglieder im Verwaltungsrat der KKH

Kontakt:

KKH-Versichertengemeinschaft e. V.
Geschäftsstelle

Telefon 0511 6042180

Telefax 0511 6069547

kontakt@kkh-versichertengemeinschaft.de

www.kkh-versichertengemeinschaft.de

Die KKH-Versichertengemeinschaft e. V. ist eine freie, unabhängige und selbstständige Arbeitnehmervereinigung. Wir sind politisch, gewerkschaftlich und konfessionell neutral. In den Mittelpunkt unserer Arbeit haben wir ausschließlich die Interessen und Belange der Versicherten der KKH gestellt. Seit den ersten Sozialwahlen stellt unsere Gemeinschaft die Mehrheit der Vertreterinnen und Vertreter im Verwaltungsrat der KKH. Bei den letzten Wahlen 2017 konnten wir mit 17 von 20 möglichen Sitzen wieder ein sehr gutes Ergebnis erzielen.

Erfolge möglich gemacht

In der laufenden Amtsperiode hat sich die KKH-Versichertengemeinschaft sowohl für eine Verbesserung des Service- und Leistungsumfangs der KKH als auch für stabile Beitragssätze eingesetzt. Zusätzliche Vorsorgeleistungen, die Kostenübernahme für Auslandsschutzimpfungen sind hier ebenso zu nennen wie ein verbessertes Bonusprogramm. Ganz besonders hervorzuheben ist, dass die KKH dank einer stetigen finanziellen Konsolidierung mit einem unveränderten Beitragssatz in das Kalenderjahr 2023

gehen konnte! KKH: leistungsstark und beitragsgünstig!

Erfahrung zählt

Im Berufs- wie im Privatleben: Die Welt von heute ist nicht mehr dieselbe wie vor sechs Jahren. Dies haben uns die Corona-Pandemie und der Ukraine-Krieg vor Augen geführt. Spürbare finanzielle Einschnitte in unser aller Leben waren die Folge, die uns noch lange begleiten werden. Die Herausforderungen – gerade im Gesundheitsbereich – steigen!

Hier setzt unser Vorhaben für die nächsten sechs Jahre an. Wir wollen unsere KKH für Sie so mitgestalten, dass Sie als Versicherte und Versicherter von einem noch moderneren und überdurchschnittlich starken Leistungsangebot profitieren können. Dass dies zu einem lukrativen Beitragssatz erfolgt, ist hierbei für uns selbstverständlich. Lassen Sie uns bei diesen Herausforderungen unsere langjährige und erfolgreiche Erfahrung mit einbringen – für Sie!

Vertrauen Sie uns und unterstützen Sie unsere Vorhaben durch Ihre Stimme für die Liste 1.

Wir wollen für Sie erreichen, dass ...

- allein der Wille der Versicherten in den Beschlüssen der Selbstverwaltungsorgane wirksam wird und keine kassenfremden Einflüsse,
- die Gestaltungsmöglichkeiten der Selbstverwaltung gestärkt und staatlicher Einfluss zurückgeführt wird,
- das Leistungsangebot der KKH weiter ausgebaut wird und hierbei Prävention und Vorsorge mehr Gewicht erhalten und
- die Reform in der Pflegeversicherung spürbare Verbesserungen für die Betroffenen bringt.

Wer wir sind – was wir wollen!



Regine Weiß-Balschun
Wesseling,
Jahrgang 1962,
Listenführerin

Weitere Kandidat*innen:

- **Sven-Olaf Brüske, Dortmund**
- **Charlotte Johnson, Nürnberg**
- **Gerhard Weidner, Hannover**
- **Andreas Braun, Petersberg**
- **Silvia Thimm, Duisburg**

Kontakt:

ver.di Bundesverwaltung
Ressort 5 – Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik
10112 Berlin
selbstverwaltung@verdi.de
 verdi-waehlen.de

Wir engagieren uns für eine Gesundheitspolitik, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt, nicht den Profit. Deshalb braucht es eine auskömmliche und zukunftsfähige Finanzierung der Krankenkassen. Der Solidargedanke muss auch hier stärker zum Tragen kommen.

Gesundheit ist unser höchstes Gut

Deshalb ist es wichtig und richtig, dass Krankenkassen immer mehr Aufmerksamkeit darauf richten, wie die Versicherten sich gesund erhalten können. Wer mit der eigenen Gesundheit kompetent umgeht, stärkt auch seine Chancen auf soziale Teilhabe. Prävention und Gesundheitsförderung vom Kindesalter an ist unser Ziel. Aber wenn nötig, muss auch Rehabilitation zum Einsatz kommen. Wir erwarten eine medizinische Versorgung nach den neuesten Erkenntnissen von Wissenschaft und Forschung – vom Arbeits- oder Wohnort gut zu erreichen und zeitnah bereitstehend.

Wir brauchen eine bessere Verzahnung und Finanzierung stationärer und ambulanter Versorgung sowie der Rettungsdienste. Dadurch könnten die Notaufnahmen der Kliniken entlastet, bessere Notfallversorgung auch zu Hause ermöglicht und auf dem Land gut erreichbare,

bedarfsorientierte Gesundheitszentren etabliert werden.

Krankenhäuser müssen sich durch hohe Fachlichkeit und umfangreiches Können profilieren und die notwendige staatliche Unterstützung erhalten, um ihre herausragende Aufgabe der Daseinsvorsorge wahrnehmen zu können. Versicherte sollen sich auch selbst gut informieren können, dazu braucht es seriöse und verständlich formulierte Gesundheitsinformationen, die nicht interessengeleitet sind. Im Falle eines Behandlungsfehlers oder eines entsprechenden Verdachtes benötigen Betroffene mehr Unterstützung – auch durch eine medizinische Zweitmeinung.

Die Digitalisierung muss zur Arbeitserleichterung und für das Wohl der Patient*innen und der Beschäftigten genutzt werden, darf aber nicht die menschliche Zuwendung ersetzen. Ungleiches muss ungleich behandelt werden! Diese Erkenntnis haben wir schon in mancher Krankenkasse durchgesetzt. Ausdrücklich unterstützen wir Forschungsförderung, die darauf ausgerichtet ist, Gesundheitsleistungen individueller oder geschlechtsspezifischer zu ermöglichen.

Auszüge aus unserem Wahlprogramm:

- Dienstleistung ist gefragt
- Modernität und Menschennähe
- Solidarität stärken
- gesetzliche Rente muss reichen
- Gesundheitsschutz vor Krankheit
- Pflege daheim und stationär stärken
- Unfälle verhüten, aber anders
- gute Arbeit führt zu guter Leistung
- Selbstverwaltung statt Staat
- Demokratie und Mitbestimmung fördern

Wir sind für die Menschen da



Reinhard Mehnert

Mit Reinhard Mehnert haben wir einen Spitzenkandidaten, der schon seit vielen Jahren mit Fragen der Gesundheitsversorgung und der sozialen Sicherung als Versichertenvertreter im Verwaltungsrat der KKH befasst ist und der seine Erfahrung dort für Ihre Interessen einbringt. Über seine Funktion als ehrenamtliches Verwaltungsratsmitglied ist er im Satzungs-, Haushalts- und Rechnungsausschuss für die Versicherten tätig.

Weitere Kandidat*innen:

- Studnik, Katrin
- Lavan, Mario

Infos: [dgb.de/sozialwahl](https://www.dgb.de/sozialwahl)
Kontakt: sozialpolitik.bvv@dgb.de

Wir setzen uns für Sie ein, denn Gesundheit darf kein Luxus werden: An oberster Stelle steht für uns eine medizinische und pflegerische Versorgung von hoher Qualität. Alle Patienten und insbesondere chronisch Kranke müssen sich darauf verlassen können, dass ihnen eine Behandlung zukommt, die wissenschaftlich auf der Höhe der Zeit ist und die sie sich leisten können.

Gesundheitsförderung und Vorsorge werden immer wichtiger: Damit Sie als Versicherte möglichst gesund bleiben, werden wir auch weiterhin für sinnvolle Angebote sorgen. Prävention und Vorsorge spielen dabei eine wichtige Rolle.

Integrierte Versorgung ist dringend notwendig: Der DGB wird sich im Verwaltungsrat weiter konsequent dafür einsetzen, dass die ambulante Versorgung durch die Haus- und Fachärzte und die stationäre Versorgung durch die Krankenhäuser besser verzahnt werden. Das hilft gleichzeitig, unnötige Ausgaben zu vermeiden.

Gute Leistungen – auch in der Pflege: Für pflegebedürftige Versicherte wollen wir die Qualität der Betreuungs- und Pflegestandards verbessern und für eine gute

Hilfsmittel-Versorgung sorgen. Dabei ist es besonders wichtig, dass eine angemessene Beratung über die Pflegeleistungen gewährleistet ist.

Kompetenz auf allen Ebenen: Sie als Versicherte haben Anspruch auf einen guten und zuverlässigen Service. Als Anwälte der Versicherten schauen wir darauf, dass Ihre Fragen und Anträge zeitnah und fair im Widerspruchsausschuss der KKH bearbeitet werden.

Unsere Stärken machen uns erfolgreich: Hinter den Kandidatinnen und Kandidaten der DGB-Liste steht ein großes Netz von Expertinnen und Experten. Wir bringen die Probleme und Wünsche der Versicherten in die gesundheitspolitischen Entscheidungen ein. Die Gewerkschafterinnen und Gewerkschafter im Verwaltungsrat stehen dafür, dass die Interessen der Versicherten Gehör finden und sozialer Ausgleich und Solidarität nicht aus dem Blick geraten.

Unterstützen Sie uns im Interesse aller Versicherten. **Wählen Sie die Liste des Deutschen Gewerkschaftsbundes in der KKH!**

Der DGB setzt sich ein für:

- flächendeckende, hochwertige Versorgung, unabhängig von Einkommen, Alter oder sozialer Situation
- das Verhindern von Über-, Unter- und Fehlversorgung
- Ausbau der gesetzlichen Krankenkassen zu einer Bürgerversicherung, in die jede*r, abhängig vom Einkommen, solidarisch einzahlt
- Ausbau von Prävention und Gesundheitsförderung; Zurückdrängen des Wettbewerbs unter den Kassen
- Ausrichtung auf die Gesundheit der Menschen, nicht auf die Interessen von Privatunternehmen
- mehr Transparenz und weniger Korruption im Gesundheitswesen

Achtung, hergeschaut, es ist Wahl!

Herr Ihlau, Serviceplan begleitet erneut die Kampagne zur Sozialwahl. Mit welchen Botschaften und medialen Mitteln versuchen Sie, die Wählerinnen und Wähler zur Mitbestimmung in diesem Jahr aufzurufen?

Die Welt ist im Vergleich zur letzten Wahl eine andere geworden: Vielen steckt die Erfahrung der Pandemie in den Knochen, die von jetzt auf gleich Arbeitswelt, Schule und Familienleben umgeworfen hat – und eine Riesenherausforderung für das Gesundheitssystem und andere Elemente des Sozialstaats war, bis zum Kurzarbeitergeld. Nun haben wir auch noch einen großen Krieg in Europa.

Diese Erlebnisse haben die Menschen aus ihren gefühlten Sicherheiten herausgerissen. Das hat bei vielen die Wertschätzung für den Sozialstaat, seine Leistungen und seine Institutionen wachsen lassen – aber auch das Gefühl, dass nichts auf ewig sicher ist, wenn man nicht gut aufpasst.

Darauf wollen wir mit der Kampagne aufbauen: Wir appellieren zur Teilnahme an dieser Wahl, weil sie ein gelebtes und bewährtes Stück Demokratie ist. Versicherte wählen Versicherte. Und weil Stabilität und Sicherheit nicht auf den Bäumen wachsen, sondern von Menschen gemacht werden, die sich mit viel Herz dafür einsetzen.

Eine neue Herausforderung ist in diesem Jahr die Online-Wahl bei den Ersatzkassen. So etwas hat es in Deutschland noch nicht gegeben. Welchen Effekt erwarten Sie durch diese digitale Abstimmungsmöglichkeit?

Ich glaube, die Online-Wahl heißt zu Recht Modellprojekt. Alle sind total neugierig, ob alles klappt und wie viele Wahlberechtigte von dieser Möglichkeit Gebrauch machen. Deshalb ist es erst mal klasse, dass die Kassen den Mut aufgebracht haben, diese Pionierrolle bei einer bundesweiten Wahl in Deutschland zu übernehmen. Nun haben wir zwei Chancen: dass durch dieses Angebot mehr Menschen an der Wahl teilnehmen, weil sie sich so den Weg zum Briefkasten sparen. Und dass auch andere von diesem Vorbild lernen und die Erfahrungen vielleicht auch auf weitere Wahlen ausstrahlen.

Lesen Sie das Interview in voller Länge unter:

 [kkh.de/aktivplus](https://www.kkh.de/aktivplus)

Jörg Ihlau,
Geschäftsführer der
Werbeagentur
Serviceplan in Berlin





Drei gute Gründe zu wählen: dein Kind, dein Partner und du.

Für eine starke Gemeinschaft: Jetzt mitbestimmen bei Gesundheit und Rente. Ganz einfach mit Deinem Kreuz bei der Sozialwahl 2023. www.sozialwahl.de



Sozialwahl 2023
Für Gesundheit & Rente

Deine Stimme. Deine Wahl.

„Ich war mehr als 20 Jahre beim selben Zahnarzt und es gab nie Probleme, aber offensichtlich hatte er mich falsch beraten.“

Sabine Schwandner, 54, aus Nürnberg,
Sekretärin in einer Immobilienverwaltung beim
Videoreh für die Sozialwahl-Kampagne



„Die KKH hat mir sehr geholfen“

Bei der diesjährigen Werbekampagne für die Sozialwahl ist die KKH mit einem sehr persönlichen Beitrag vertreten: Die KKH Versicherte Sabine Schwandner schildert in einem kurzen Video ihre positiven Erfahrungen mit dem Service der KKH und der ärztlichen Zweitmeinung.



Sozialwahl 2023
Für Gesundheit & Rente

Deine Stimme. Deine Wahl.

Ihre Geschichte beginnt im Jahr 2022 mit einem Abszess am Zahnfleisch: „Ich war mehr als 20 Jahre beim selben Zahnarzt und es gab nie Probleme, aber offensichtlich hatte er mich falsch beraten.“ Daraufhin suchte sie verschiedene Zahnärzte auf, teilweise auf Empfehlungen. „Ein Zahnarzt sagte, ich müsse mir elf Zähne ziehen lassen. Das war ein Schock!“, berichtet die Sekretärin aus Nürnberg. Daraufhin ließ sie sich in ihrer KKH Servicestelle vor Ort ausführlich beraten: „Die Mitarbeiterin konnte mir viele Tipps geben und hat mich letztendlich darin bestärkt, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen.“ Durch den Service der KKH hat Sabine Schwandner mittlerweile einen Zahnarzt gefunden, mit dem sie sehr zufrieden ist: „Er ist auf Schmerzpatienten spezialisiert, zu denen ich seit dieser Odyssee leider gehöre. Außerdem stellte sich heraus, dass nur ein Zahn gezogen werden musste, was eine große Erleichterung war.“

Die einfühlsame und kompetente Unterstützung durch die KKH war ausschlaggebend dafür, dass Sabine Schwandner einwilligte, über ihre Erfahrungen im Rahmen der Sozialwahl-Kampagne zu berichten. „Ich wusste vorher nicht, dass ich einfach in die Servicestelle gehen und mich

„Ein Zahnarzt sagte, ich müsse mir elf Zähne ziehen lassen. Das war ein Schock!“

dort persönlich beraten lassen kann. Ich kann mir vorstellen, dass es auch anderen so geht. Ich finde es daher sehr unterstützenswert und möchte auf die guten Leistungen der KKH aufmerksam machen.“ Die Sozialwahl selbst war für die 54-Jährige zuvor kein Thema, durch ihre positive Erfahrung hat sich ihre Meinung jedoch geändert: „Dieses Jahr werde ich definitiv wählen, wenn es so weit ist.“ Schließlich wird über die Sozialwahl die Selbstverwaltung der Ersatzkassen organisiert, die auch für Services wie das Zweit-

meinungsverfahren verantwortlich ist. Es lohnt sich also, die Chance zu nutzen und aktiv mitzubestimmen, wie sich der Verwaltungsrat der KKH künftig zusammensetzt.



Das Video finden Sie demnächst unter:

www.kkh.de/sozialwahl

„Dieses Jahr werde ich definitiv wählen, wenn es so weit ist.“

Einfach online wählen!

Mit dem Online-
Wahlverfahren
können Sie noch
einfacher Ihre
Stimme abgeben.



Bei der Sozialwahl war es schon immer sehr wichtig, dass alle Wahlberechtigten möglichst unkompliziert ihre Stimme abgeben können. Um dies noch einfacher zu machen, gibt es dieses Jahr erstmals eine Online-Wahl. Möglich macht dies das 7. SGB-IV-Änderungsgesetz. Alle Krankenkassen, die an diesem Modellprojekt teilnehmen möchten, mussten dazu zunächst ihre Satzung ändern. Der Verwaltungsrat der KKH hat eine entsprechende Satzungsänderung bereits im April 2020 beschlossen. Das Ziel ist offensichtlich: eine höhere Wahlbeteiligung als bei den vergangenen Sozialwahlen. Außerdem wird die Online-Wahl vermutlich insbesondere jüngere Menschen und Kurzentschlossene ansprechen und insgesamt für ein stärkeres demokratisches Mandat für die Selbstverwaltung in den Sozialparlamenten sorgen. Die Briefwahl wird weiterhin parallel möglich sein, allerdings hat natürlich jede wahlberechtigte Person nach wie vor nur eine Stimme.

Bequem und sicher

Selbstverständlich hat die Sicherheit Ihrer Stimmabgabe und der damit verbundenen Daten auch online höchste Priorität. Dazu hat das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) eine Technische Richtlinie (TR) veröffentlicht. Diese enthält genaue Vorgaben zum Datenschutz sowie zur technischen Umsetzung und Manipulationssicherheit der Online-Wahl. Die TR war grundlegend für die Ausschreibung der Wahl-Software, die bei allen teilnehmenden Krankenkassen nun einheitlich zum Einsatz kommt – also auch bei der KKH.

So geht's:

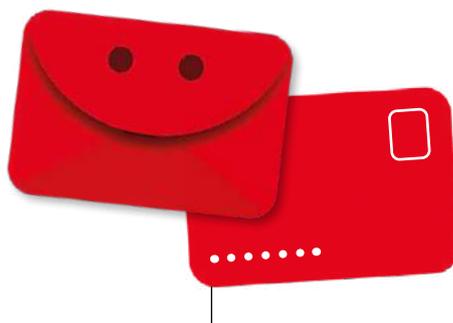


Die Online-Wahlplattform finden Sie ab dem 11. April 2023 unter:

www.kkh.online-sozialwahl2023.de

Bevor Sie Ihre Stimme abgeben können, müssen Sie Ihre Identität nachweisen. Hierzu können Sie zwischen **zwei Methoden** wählen:

1 Anmeldung mit **Wahlkennzeichen**, **Versichertennummer** und **Kennummer**.



Wahlkennzeichen auf dem Wahlbriefumschlag

Versichertennummer auf der Vorderseite Ihrer KKH Gesundheitskarte



Kennummer der Gesundheitskarte auf der Rückseite

2



Anmeldung mit dem elektronischen **Personal ausweis** und der **AusweisApp2***.

Um die Online-Ausweisfunktion nutzen zu können, müssen Sie die App auf einem NFC-fähigen Smartphone öffnen. Zudem benötigen Sie das **Wahlkennzeichen**.

Nach der Anmeldung werden Sie automatisch zum Stimmzettel weitergeleitet. Dann müssen Sie nur noch Ihre Wunschliste auswählen und den **Button „Stimmabgabe“** anklicken. Bitte denken Sie daran, die Kenntnissnahme der Sicherheitshinweise zu bestätigen. Wenn der Wahlvorgang abgeschlossen ist, erscheint eine entsprechende Nachricht auf dem Display.

* Zum Download in den gängigen App Stores erhältlich.

Eltern

zeichnet aus:

**Beste Krankenkassen
für Familien****KKH Kaufmännische
Krankenkasse**Kategorie:
Eltern & KindQuelle: Kassenruche GmbH -
im Test: 69 bundesweit und regional geöffnete Krankenkassen - Ausgabe 08/2022 - Gültig bis: 07/2023**Eltern**

zeichnet aus:

**Beste Krankenkassen
für Familien****KKH Kaufmännische
Krankenkasse**Kategorie:
Schwangerschaft & GeburtQuelle: Kassenruche GmbH -
im Test: 69 bundesweit und regional geöffnete Krankenkassen - Ausgabe 08/2022 - Gültig bis: 07/2023**DFS RATINGS****LEISTUNG FÜR
FAMILIEN
sehr gut****FOCUS-MONEY 21/22**GKV-Studie: Deutschlands größter
Kunden-Leistungsvergleich

KKH LEISTUNGEN

Das Plus für Familien

Wohin man schaut, alles wird teurer. Wir unterstützen Familien auch 2023 noch stärker in den unterschiedlichen Lebensphasen – und das bei gleichbleibendem Beitragssatz.

Wir haben zahlreiche Leistungen für Familien erweitert:



**Familienpaket jetzt mit Antikörpertest auf
Windpocken und Ringelröteln**

Im Rahmen des KKH Familienpakets, das wir mit einem Extra-Budget von 300 Euro ausgestattet haben, können werdende Mütter seit diesem Jahr auch einen Antikörpertest auf Ringelröteln und Windpocken auswählen.

Die Kosten übernehmen wir, weil eine Erkrankung während der Schwangerschaft für das Kind und auch die Mutter sehr gefährlich sein kann.

www.kkh.de/familienpaket

Weitere neue Leistung:

Meningokokken-B-Impfung

Meningokokken sind weltweit auftretende Bakterien, die eine Hirnhautentzündung (Meningitis) oder Blutvergiftung

(Sepsis) verursachen können. Säuglinge, Kleinkinder bis zu vier Jahren und Jugendliche sind besonders gefährdet. Gegen die Varianten A, B, C, W und Y gibt es mittlerweile Impfstoffe. Die Impfung gegen Meningokokken C gehört zum

Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Seit dem 4. November 2022 übernimmt die KKH auch die Kosten für die Meningokokken-B-Impfung bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres.

 kkh.de/meningokokken



WUSSTEN SIE SCHON?



HPV-Impfung

Voller Schutz nur bei abgeschlossener Impfserie: Die STIKO (Ständige Impfkommission) empfiehlt für Jungen und Mädchen die Impfung gegen HPV (Humane Papillomviren): Wir übernehmen die Kosten bis zum Alter von 26 Jahren. Allerdings ist der volle Schutz nur bei einer abgeschlossenen Impfserie gewährleistet. Im Alter von neun bis 14 Jahren sind zwei HPV-Impfungen mit einem Mindestabstand von fünf Monaten notwendig. Falls der Impfabstand unter fünf Monaten liegt, sind drei Impfungen erforderlich.

 kkh.de/hpv

ePA mit Mutterpass

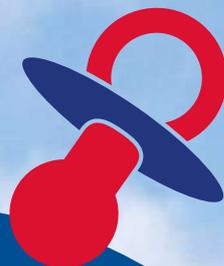
In der elektronischen Patientenakte (ePA) können Sie Ihren Mutterpass und die sogenannten U-Untersuchungen (Vorsorgeuntersuchungen) Ihrer Kinder digital ablegen.



Sehfehler-Früherkennung

Bei teilnehmenden Kinder- und Jugendärzten können Sie zweimal ein Amblyopie-Screening durchführen lassen, die Kosten dafür übernehmen wir. Dabei handelt es sich um eine spezielle Augenuntersuchung zur frühzeitigen Erkennung von Sehstörungen bei Säuglingen und Kleinkindern.

 kkh.de/amblyopie



KKH FAMILIENPAKET

300 Euro für das junge Elternglück

Das KKH Familienpaket* steht allen werdenden Müttern und frisch gebackenen Familien zur Verfügung. Das bedeutet, dass Sie sich ein Budget von 300 Euro individuell für die Erstattung folgender Leistungen einteilen können:

- Toxoplasmosestest: Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, die unter anderem beim Ungeborenen zu schweren Schädigungen führen kann. Eine Blutuntersuchung zeigt, ob bereits Antikörper vorhanden sind.
- Kauf von Arzneimitteln auf Rezept in einer (Online-)Apotheke (zum Beispiel Eisen, Magnesium und Folsäure), deren Einnahme aufgrund der Schwangerschaft erforderlich ist
- Professionelle Zahnreinigung für Schwangere
- Geburtsvorbereitungskurs (auch für Lebenspartner, die ebenfalls bei der KKH versichert sind)
 - Hebammenrufbereitschaft
 - B-Streptokokken-Test
- Verordnete Osteopathie für Babys bis zum 1. Geburtstag

• **Neu seit 2023: Antikörpertest auf Ringelröteln und Windpocken**

 kkh.de/familienpaket



* Alle Voraussetzungen unter kkh.de/familienpaket

WALDBADEN

Praxis Dr. Baum



Normalerweise schwappen die neuen Trends von Amerika über den großen Teich zu uns. Bei diesem hier ist es anders: Er kommt aus der Gegenrichtung, aus Japan. „Shinrin Yoku“ heißt er dort. Zu Deutsch: Waldbaden.

Waldbaden? Viele Menschen schütteln im ersten Moment ungläubig den Kopf und haben einen neuen Tourismus-Gag im Verdacht. Kann man das nicht einfach Spaziergehen nennen? Nein! Damit hat Waldbaden nichts zu tun. Vielmehr handelt es sich hierbei um eine gezielte Entspannungsmethode, bei der man den Wald mit all seinen Sinnen wahrnimmt

und den Alltag mit seinem Stress bewusst hinter sich lässt. Man schlendert so langsam wie möglich durch die Natur, macht Pausen und lässt die Gerüche und Farben des Waldes auf sich einwirken, die Geräusche der Baumwipfel und Vögel und das Licht, das sich in den Baumkronen bricht. Wer das regelmäßig macht, sagen Experten, stärkt sein Im-

munsystem, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und beugt depressiven Stimmungen vor.

In Japan ist Waldbaden schon seit Jahrzehnten bekannt und so etwas wie ein Volkssport geworden – wobei, von „Sport“ kann man angesichts der schleichenden Bewegungen echter Waldba-

TERPENE Wundermittel des Waldes?

Eine zentrale Rolle für die heilsame Wirkung des Waldes schreiben Wissenschaftler den Terpenen zu. Das sind ätherische Öle, die von Blättern und Baumnadeln als Botenstoffe produziert werden, um zum Beispiel Schädlinge abzuwehren. Die Waldluft ist voll davon. Beim Spazieren oder Waldbaden nehmen wir die Terpene über die Atmung und unsere Haut auf, weshalb sich bei passendem Wetter kurze Kleidung empfiehlt. Medizinischen Erkenntnissen zufolge regen Terpene die Produktion von sogenannten Killerzellen im Blut an und stärken somit das Immunsystem. Außerdem sollen sie das Stresshormon Cortisol reduzieren, das für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, depressive Stimmungen und auch eine geschwächte Abwehr verantwortlich ist. Unklar ist Wissenschaftlern zufolge noch, ob sich aufgrund der Unterschiede im Baumbestand die Wirkung der Terpene in den japanischen Wäldern mit der in unseren Forsten vergleichen lässt. Aber diese Frage kann man beim Betreten des Waldes getrost hinter sich lassen und einfach eintauchen.

dender
nun wirk-
lich nicht reden.

Den Anstoß für diese Naturbewegung hatte die japanische Regierung Anfang der Achtzigerjahre gegeben, um in einem Forschungsprogramm die heilende Wirkung des Waldes auf den Menschen zu untersuchen. Inzwischen kann man in Nippon „Waldmedizin“ sogar studieren.

Aber auch in Deutschland greift der Trend um sich. Seit der Romantik gilt der Wald ohnehin als der viel bedichtete und besungene Sehnsuchtsort der Deutschen. Und so schießen die Angebote an Kursen, Workshops und Seminaren wie die Pilze aus dem – Pardon – Waldboden, den man beim Waldbaden zum Beispiel idealerweise barfuß erkundet, um das sinnliche Erleben noch zu intensivieren. Das Schöne: Zahlen muss man fürs Waldbaden eigentlich nichts, denn auch ohne Anleitung durch selbst ernannte Waldführer kann jeder „Shinrin Yoku“ selbst praktizieren – und herausfinden, ob und wie der Wald seine heilende Wirkung entfaltet. Wichtig dabei ist, dem Wald die gleiche Achtsamkeit entgegenzubringen wie sich selbst und nicht einfach blindlings durchs Unterholz zu laufen.

Wir haben ein paar Tipps und Infos rund ums Waldbaden hier für Sie zusammengestellt. Übrigens: Waldbaden funktioniert auch im Winter. Und wenn gerade kein Wald in der Nähe ist – lassen sich die nebenstehenden Übungen schon einmal im Park ausprobieren.

Gut für Körper und Psyche

- Verringerung des Stresshormons Cortisol
- Stärkung des Immunsystems
- Senkung des Blutdrucks
- Entspannung der Muskeln
- Regeneration des Organismus

Waldbaden: So funktioniert's

Werfen Sie Ballast ab. Lassen Sie beim Betreten des Waldes bewusst alle Ärgernisse des Alltags hinter sich. Suchen Sie sich zum Beispiel einen Ast als „Garderobenhaken“ oder eine Sitzbank und laden dort symbolisch Ihre Sorgen ab.

Entschleunigen Sie. Gehen Sie so langsam wie möglich – viel langsamer als beim normalen Spazierengehen, zum Beispiel auf einer ungestörten Lichtung. Gehen Sie wie in Zeitlupe und öffnen Sie Augen und Ohren für das, was Sie rings um sich plötzlich wahrnehmen. Sie werden überrascht sein von der Vielfalt an Eindrücken.

Spielen Sie mit Ihrem Tastsinn. Berühren Sie ganz langsam Blätter, Moose oder Baumrinden. Ja, auch das viel belächelte Umarmen eines Baumes kann dazugehören. Oder legen Sie sich einfach aufs Gras, schließen die Augen und lassen die wärmende Sonne auf sich wirken. Wenn der Waldboden weich ist oder ein kleiner Bach den Weg kreuzt: Schuhe und Socken ausziehen! Barfuß spürt man den Wald noch intensiver. Aber Achtung: Kontrollieren Sie Füße und Beine hinterher auf Zecken!

Lassen Sie sich Zeit. Armbanduhr und Handy sind im Vergleich zum Alltagsstress realer Ballast, den Sie nicht mit in den Wald nehmen sollten. Einfach den Moment genießen, immer wieder tief einatmen und sich eine Pause an einer schönen Stelle gönnen, um vollkommen innezuhalten.

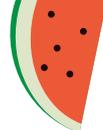


INTUITIVE ERNÄHRUNG

Der Körper weiß, was ihm guttut

Diäten und Ernährungsmodelle mit dogmatischen Vorschriften ade: Wer intuitiv isst, bei dem entscheidet das Bauchgefühl, wann was auf den Tisch kommt.

Essen nach der eigenen Intuition ist der Gegenentwurf zu Diäten oder Ernährungsformen wie etwa Trennkost, Low Carb (kohlenhydratarmer Kost) oder Intervallfasten mit festen Vorgaben und Verboten: Wer intuitiv isst, braucht weder auf feste Essenszeiten noch auf bestimmte Gerichte zu achten. Das Einzige, worauf er hören muss, ist der eigene Körper. Von Natur aus sagt er uns, wann wir wirklich Hunger haben und was gerade gut für uns ist. Nur dass uns die Fähig-



keit, diese Signale wahrzunehmen und richtig zu deuten, durch Konventionen, ein Überangebot an Lebens- und Genussmitteln und andere Einflüsse im Laufe der Zeit abhandengekommen ist.

Nicht selten essen wir aus purer Gewohnheit zu einer festen Uhrzeit oder weil wir Langeweile, Kummer, Stress oder Angst haben – und nicht wegen eines knurrenden Magens. So war es auch bei Sabrina Fleisch in ganz jungen Jahren, bis sie mit viel Selbstreflexion, Achtsamkeit und Disziplin wieder zu einem natürlichen Essverhalten gefunden hat. Als Schülerin war „Essen ein Seelenstreichler“, erzählt die heutige Angst- und Stressbewältigungstrainerin.

In ihrem Buch „Abnehmen beginnt im Kopf – mit Achtsamkeit, Motivation und Freude zum Wohlfühlgewicht“ schildert sie ihre Erfahrungen und zeigt, wie die Leser ihre Selbstwahrnehmung stärken und zu einem gesunden Essverhalten zurückfinden können. „Es gilt, die Auslöser für den Griff in den Kühlschrank zu verstehen, um die dahinterliegenden Bedürfnisse zu entdecken“, erklärt Sabrina Fleisch. So könne man allmählich lernen, richtigen Hunger von anderen Ursachen zu unterscheiden.

Bei tatsächlichem Hunger signalisiert das Gehirn: „Achtung, Achtung, damit keine Körperfunktion beeinträchtigt wird, musst du etwas essen.“ Die Anzeichen dafür sind bei jedem individuell: Bei dem einen knurrt der Magen, ein anderer verspürt bleierne Müdigkeit, und der Nächste wird unkonzentriert, schlecht gelaunt oder gar aggressiv. Da es ein wenig Geduld braucht, um seine Sinne

für solche Signale zu schärfen, hier eine einfache Methode, um festzustellen, ob es echter Hunger ist: Fragen Sie sich einfach, ob Sie auch eine trockene Scheibe Vollkornbrot, einen Haferbrei oder etwas anderes für Sie Unattraktives essen würden oder nur die Gerichte, die gerade vor Ihrem inneren Auge auftauchen. In ersterem Fall sollten Sie tatsächlich relativ bald etwas essen.

Wer sich längere Zeit darin übt, die Essenszeiten seinem Instinkt zu überlassen, der kann nach einer Weile genauso spüren, nach welcher Nahrung der Körper verlangt. Waren es vielleicht anfangs eher fettige oder süße Speisen, wird das Bedürfnis nach natürlichen, nährstoffreichen Lebensmitteln schon bald immer stärker.

Das Wichtigste bei dieser Ernährung: Es geht nicht in erster Linie um das Abnehmen. Wenn wir uns selbstverständlich und ohne Zwänge ernähren, sind wir zufriedener und dadurch psychisch stabilere Menschen (mehr zur Stärkung der sogenannten Resilienz siehe Seite 12). Als Nebeneffekt kann sich das Gewicht zudem allmählich auf das persönliche Wohlfühlniveau einpendeln.

Sabrina Fleisch,
Angst- und Stress-
bewältigungstrainerin
und Autorin



Wie lässt sich das In-sich-Hineinfühlen üben, Frau Fleisch?

- 1 Sich fragen, wie es einem geht, sich Zeit dafür nehmen.
- 2 Gefühle bewusst wahrnehmen, benennen und versuchen, sie im Körper zu lokalisieren.
- 3 Sich fragen, was man benötigt, und sich gegebenenfalls ehrlich sagen: „Du brauchst jetzt eine Pause.“
- 4 Achtsam auch beim und mit dem Essen sein: die Nahrung wertschätzen, langsam und bewusst kauen, Pausen einlegen und beobachten, wann wir gesättigt und zufrieden sind. Meist essen wir mehr, als wir benötigen, weil das Sättigungsgefühl erst rund 20 Minuten später eintritt.



Online-ErnährungsCoach

Unser kostenfreier*, qualitätsgesicherter und zertifizierter Online-ErnährungsCoach unterstützt Sie, zu einer dauerhaft gesunden Ernährung zu finden: Das achtwöchige Programm bietet ein digitales Ernährungstagebuch, mit dem Sie Ihre eigenen Essgewohnheiten kritisch hinterfragen und verbessern können. In der zweiten und siebten Woche erhalten Sie hierzu eine individuelle Auswertung Ihrer Einträge. Zudem stehen Ihnen umfassende Informationen, praktische Tipps und Rezepte inklusive Kochvideos zur Verfügung.

www.kkh.de/ernaehrungscoach



* Die Teilnahme an einem oder zwei KKH Online-Coaches wird auf den jährlichen Höchstanspruch von zwei Präventionszuschüssen angerechnet.



Alles wird teurer – wir nicht.

Sicherheit und Planbarkeit auch in bewegten Zeiten: **Während viele Kosten steigen, bleibt unser Beitragssatz stabil – das sechste Jahr in Folge.** Zugleich können Sie sich in allen Gesundheitsfragen ganz auf uns verlassen: Mit unserem engagierten Service sind wir immer für Sie da. Und mit unseren Leistungen, die wir kontinuierlich weiterentwickeln, sind Sie optimal versorgt – in jeder Lebenslage.

Mehr erfahren unter:
kqh.de/mehrwerte



6X
IN FOLGE

UNSER
BEITRAG
BLEIBT
STABIL



Weiterempfehlen,
25 € Prämie sichern!

Alle Infos unter:
kqh.de/empfehlen