

## Online-Behandlung rund um die Uhr

**Versicherte der IKK classic können Videosprechstunde der TeleClinic besuchen**

In manchen Situationen ist ein persönlicher Arztbesuch schwierig – etwa dann, wenn die Praxis weit entfernt liegt oder die ersten Beschwerden jenseits der Öffnungszeiten auftreten. Deshalb bietet die IKK classic ihren Versicherten seit drei Jahren eine Online-Sprechstunde an. Grundlage dieses digitalen Behandlungsangebots ist eine Kooperation mit der TeleClinic GmbH – Deutschlands führende Anbieterin für Online-Arztbesuche.

Dank einer kostenlosen Premiummitgliedschaft profitieren IKK-Versicherte von einer 24-Stunden-Erreichbarkeit an sieben Tagen in der Woche, Zugang zu einem umfangreichen Netzwerk von Medizinerinnen und Medizinern, einer schnellen und einfachen Terminkoordination – innerhalb von 30 Minuten oder zum Wunschtermin sowie einer gesicherten Dokumentenablage. Neu ist die Möglichkeit, sich innerhalb der digitalen Sprechstunde ein elektronisches Rezept als Kassen-, Privat- oder Empfehlungsrezept ausstellen zu lassen.

Das Angebot der TeleClinic umfasst aktuell rund 60 Behandlungsgebiete und wird ständig erweitert. Die medizinischen Expertinnen und Experten stehen neben allgemeinen Fragen zu grippalen Infekten oder Kinderkrankheiten unter anderem auch zu speziellen Themen wie Multiple Sklerose oder Parkinson zur Verfügung und können während der Online-Visite Symptome abklären. Mit dem TeleClinic-SkinChecker können IKK-Versicherte außerdem Hautauffälligkeiten per Fotodiagnose innerhalb von 24 Stunden dermatologisch beurteilen lassen.

Für die Online-Behandlung können sich Versicherte zunächst eine App herunterladen und sich dort einmalig mit ihren persönlichen Daten sowie der elektronischen Gesundheitskarte registrieren. Die Abrechnung erfolgt direkt über die IKK classic, so dass Versicherte keine Belege einreichen oder eine Kostenerstattung veranlassen müssen. Vor jedem digitalen Arztbesuch wird ein kurzer Fragebogen ausgefüllt. Je nach Indikation meldet sich binnen 30 Minuten die entsprechenden Experten mit einem Terminvorschlag. In der Videosprechstunde werden dann die Beschwerden und die entsprechende Behandlung besprochen. Alle Dokumente werden in der App der TeleClinic hinterlegt und können bei Bedarf erneut abgerufen werden. Auch das Ergebnis des Behandlungsgesprächs wird in allgemeinverständlicher Sprache aufbereitet und datenschutzkonform gespeichert.

Weitere Informationen zur Online-Sprechstunde gibt es hier: [www.ikk-classic.de/teleclinic](http://www.ikk-classic.de/teleclinic)

**HIER ANKLICKEN**

oder über den QR-Code:



## Auch das Handwerk braucht mal Urlaub

**Auf Reisen gibt es nicht nur viel zu sehen – auch das Immunsystem kann auf bisher unbekannte Krankheiten treffen. Die IKK classic erklärt, auf was beim Thema Urlaub und Gesundheit zu achten ist.**

Viele Handwerkerinnen und Handwerker sind nicht nur beruflich viel unterwegs. In der Ferienzeit heißt es: Auf in den Urlaub! Der Reisezeitpunkt steht fest, die Unterkunft ist gebucht und die Koffer fast gepackt. Egal ob Meer, Berge oder Städtetrip, wenn es nicht gerade nach Balkonien geht, will eine gelungene Urlaubsreise gut geplant sein – dazu gehört auch das Thema Gesundheit.

### **Richtig geimpft**

Unabhängig von Reiseimpfungen sollten die von der Ständigen Impfkommision (STIKO) empfohlenen Schutzimpfungen vorhanden sein. Viele Krankheiten wie Typhus, Polio oder Diphtherie kommen bei uns zwar so gut wie nicht mehr vor, sind aber in einigen Ländern durchaus noch verbreitet. Insbesondere vor einer Fernreise sollte daher überprüft werden, ob die letzte Auffrischungsimpfung länger als zehn Jahre zurück liegt und ob für das Reiseland bestimmte Impfungen vorgeschrieben sind. Wer beispielsweise an einer Rundreise oder Kreuzfahrt teilnimmt und unterschiedliche Länder mit Gelbfieber-Vorkommen bereist, muss unter Umständen eine entsprechende Impfung bei der Einreise nachweisen.

Wie es um den Impfschutz bestellt ist und ob Auffrischungsimpfungen notwendig sind, erkennt der Hausarzt an den Eintragungen im Impfpass. Für eine Immunisierung sind meist mehrere Impfungen in kleineren oder größeren Abständen erforderlich. Wer eine Reise plant, sollte sich deshalb frühzeitig beim Arzt, einem Gesundheitsamt oder einer tropenmedizinischen Beratungsstelle über notwendige oder empfehlenswerte Impfungen ausführlich informieren.

Die IKK classic übernimmt über die gesetzlichen Leistungen hinaus die Kosten für die meisten Reiseschutzimpfungen und erstattet beispielsweise auch bis zu 50 Euro für die Arzneimittelprophylaxe gegen Malaria. Weitere Informationen unter [www.ikk-classic.de/impfungen](http://www.ikk-classic.de/impfungen).

### **Gut krankenversichert**

Mit der europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC), die sich auf der Rückseite der normalen Versichertenkarte befindet, sind gesetzlich Krankenversicherte in allen Mitgliedsstaaten der EU und einigen weiteren Ländern nach den Bestimmungen des Gastlandes abgesichert. Dennoch ist es sinnvoll, sich vor der Reise mit den medizinischen Gegebenheiten des Urlaubslandes zu beschäftigen.

Eine private Zusatzversicherung ist auch im europäischen Ausland eine sinnvolle Ergänzung – für ärztliche Behandlungen, Medikamente oder einen Krankenrücktransport nach Deutschland. Bei außereuropäischen Fernreisen ist eine private Auslandsrankenversicherung unabdingbar. Die IKK classic bezuschusst private Zusatzversicherungen über ihr Bonusprogramm [www.ikk-classic.de/bonus](http://www.ikk-classic.de/bonus).

## **Sinnvoll ausgestattet – Die Reiseapotheke**

Für kleinere Zwischenfälle oder gesundheitliche Probleme sollte auf jeder Reise eine Reiseapotheke dabei sein. Neben den ohnehin regelmäßig benötigten Medikamenten gehören in die Reiseapotheke unter anderem leichte Schmerz- und Fiebermittel, Verbandsmaterial und Pflaster, Desinfektionsspray, Mittel gegen Durchfallerkrankungen sowie Insekten- und Sonnenschutz. Praktisch sind zudem ein Fieberthermometer und Erkältungsmittel. Reisen Kinder mit, muss an Kindermedikamente wie Schmerz- und Fieberzäpfchen gedacht werden.

Weitere Antworten zu Reiseschutzimpfungen, zu Gesundheitsrisiken im jeweiligen Reiseland oder zur Reiseapotheke geben die Expertinnen und Experten von **IKK Med**. Kostenfrei rund um die Uhr erreichbar unter Tel. **0800 455 1000**.

---

## **Tipps von der IKK classic: Gesund essen am Arbeitsplatz**

**„Du bist, was du isst“, sagt ein bekanntes Sprichwort. Gemeint ist damit, dass die Ernährung die Grundlage der Gesundheit ist. Aber: Sich gesund zu ernähren und über den Tag verteilt ausreichend Wasser zu trinken, scheint insbesondere für Berufstätige oft undenkbar.**

Die Hälfte aller deutschen Frauen und 65 Prozent der Männer bringen zu viele Kilos auf die Waage. Die Ursachen für den Anstieg des Übergewichts sind dabei bekannt: Weniger körperliche Arbeit, wachsende Motorisierung sowie eine hochwertige Ernährung führen einerseits zu einer Verbesserung der Lebensbedingungen und einer höheren Lebenserwartung. Andererseits führt diese Entwicklung dazu, dass sich die Menschen immer weniger bewegen und mehr essen. Der Körper kann die Energie aus der Nahrung, die er zu sich nimmt, aber nicht mehr verbrauchen kann.

### **Übergewicht führt zu Krankheiten**

„Zu den ersten Beschwerden bei Übergewicht zählen Kurzatmigkeit, Schwitzen sowie Kreuz- und Gelenkschmerzen. Als gefährlicher erweisen sich aber die Folge- und Begleitkrankheiten: Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten und Diabetes Typ 2, die immer mehr zunehmen“, so Lisa Barthel, Gesundheitsmanagerin BGM von der IKK classic. Auch psychosoziale Beschwerden wie Angststörungen, vermindertes Selbstbewusstsein, soziale Isolation, Partner- und Berufsprobleme treten auf. All diese Krankheiten führen dazu, dass Übergewichtige ein deutlich höheres Sterberisiko als normalgewichtige Personen aufweisen.

### **Wenn der Hunger kommt**

Zu viel Fett und Zucker, zu wenig frische Lebensmittel, zu viel Fast Food oder Fertiggerichte. Die Deutschen schlagen in Sachen Ernährung häufig über die Stränge. „Wenn sich der Hunger meldet, mache ich eben schnell beim nächsten Bäcker halt. Und da kaufe ich mir dann ein belegtes helles Brötchen mit Wurst und viel Remoulade, zum Nachtisch ein Schokocroissant und dazu einen halben Liter gesüßte Limonade – hören wir im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung von den Arbeitnehmern ziemlich häufig“, so Lisa Barthel. Ungünstige Ernährungsgewohnheiten während der Arbeit lähmen den Körper mit Verdauungsaufgaben und provozieren Übergewicht und andere langfristige Gesundheitsprobleme mit entsprechenden Fehlzeiten und Kosten. „Um die Ernährungskompetenz zu steigern, ist Beratung das A und O – und natürlich die Motivation, das Richtige auch dauerhaft umzusetzen“.

# GUT INFORMIERT.

## IKK-Gesundheitsmanager unterstützen

Wie Betriebe, oft nur durch Kleinigkeiten, das Ernährungsverhalten von Beschäftigten positiv beeinflussen und damit die Gesundheit, Leistungsbereitschaft und Motivation fördern können, erfahren Betriebsinhaber und Führungskräfte bei den Experten der IKK classic. Unter [www.ikk-classic.de/gesundheitsmanager](http://www.ikk-classic.de/gesundheitsmanager) finden die Betriebe durch Eingabe der Postleitzahl die Ansprechpartner in ihrer Nähe.

Mehr Informationen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der IKK classic:

**BITTE HIER ANKLICKEN.**



## „Alles geregelt“ mit dem Arbeitgeber-Podcast der IKK classic

### Stets nah an den aktuellen Themen des Handwerks: Der Arbeitgeber-Podcast „Alles geregelt“ der IKK classic

Seit April dieses Jahres erscheint regelmäßig "Alles geregelt", der Arbeitgeber-Podcast von Deutschlands größter Innungskrankenkasse. Über 200.000 Hörerinnen und Hörer waren seitdem dabei – eine sehr erfolgreiche Bilanz.

Im zweiten Halbjahr 2024 geht es interessant und spannend weiter. Folgende Themen stehen auf der Agenda:

- Führungswerkstatt: Karriere im Handwerk
- Nachwuchs- und Fachkräftegewinnung im Handwerk
- Melderecht: Grundlagen und Spezialfälle
- Entgeltfortzahlung und Umlagekasse
- Vorbereitung auf die DRV-Prüfung
- Aktuelles aus dem Arbeitsrecht

Moderator Kay Holm begrüßt dazu verschiedene Expertinnen und Experten, unter anderem Handwerks-Botschafterin Maren Kogge, Handwerksbotschafter Oliver Oettgen, Verlagsinhaber Daniel Wagner, IKK-Sozialversicherungsexperte Stefan Jung und den Arbeitsrechts-Experten und Anwalt Carsten Matthieß.

Die 30-minütigen Folgen werden stets am letzten Mittwoch im Monat auf allen bekannten Podcast-Plattformen veröffentlicht.

Hier geht es zum Podcast: [www.ikk-classic.de/allesgeregelt](http://www.ikk-classic.de/allesgeregelt)

Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber können Themenvorschläge und Fragen gerne per E-Mail an [allesgeregelt@ikk-classic.de](mailto:allesgeregelt@ikk-classic.de) schicken.

Weitere Informationen zum Podcast unter

**HIER ANKLICKEN.**

oder über den QR-Code:



# GUT INFORMIERT.

## Das Seminarangebot der IKK classic

Die IKK classic informiert Sie umfassend zu Themen rund um Sozialversicherungsrecht, Pflege, Gesundheit oder Management im Handwerk. Es lohnt sich, regelmäßig die Seminardatenbank der IKK classic zu besuchen. Alle Seminare sind kostenfrei und können direkt online gebucht werden unter [www.ikk-classic.de/seminare](http://www.ikk-classic.de/seminare). Oder über den QR-Code.



Eine Auswahl unserer nächsten Seminare finden Sie in den beigefügten Übersichten.

Informationen zur IKK classic bekommen Sie online unter [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de) oder persönlich in einem unserer Service-Center sowie telefonisch unter **0375 27484-12010**

Wir sind gern für Sie da.

IKK classic  
Regionaldirektion Chemnitz  
Servicecenter Zwickau # Servicecenter Plauen # Servicecenter Auerbach/V.  
Zwickau, 01.08.2024

Sie haben Fragen? Wir sind für Sie da.

### Christian Messe

[christian.messe@ikk-classic.de](mailto:christian.messe@ikk-classic.de)  
0375 27484-13032  
0171 6539141

### Isabell Borack

[isabell.borack@ikk-classic.de](mailto:isabell.borack@ikk-classic.de)  
03741 1607-13035  
0171 2266739

### Petra Dittes

[petra.dittes@ikk-classic.de](mailto:petra.dittes@ikk-classic.de)  
03744 8305-13034  
0171 2238912

### Anke Mattheß

[anke.matthess@ikk-classic.de](mailto:anke.matthess@ikk-classic.de)  
03741 1607-13033  
0171 2243328