Übersicht

- Seminarangebot aktuell Seite 1
- Jahreswechselseminare 2026-2027 Seite 1
- IKK Med: Medizinische Beratung & Unterstützung Seite 2
- Berufskrankheiten: wenn der Job krank macht Seite 3
- Dauerstress & psych. Belastungen am Arbeitsplatz Seite 4
- BGM-Hacks Seite 6
- Vorsorge-Umfrage Seite 8
- Regionale Ansprechpartner für Firmenkunden Seite 10

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.

Das Seminarportal für die Anmeldung, Registrierung und weitere Informationen finden Sie hier und auf dem separaten Informationsblatt:

BITTE HIER ANKLICKEN

Gut informiert ins neue Jahr

Online-Seminare/Seminare zum Jahreswechsel

Zum Jahreswechsel verändert sich wieder einiges für Arbeitgeber und Mitarbeiter in den Personal- und Lohnbüros. Was genau, erfahren Interessierte auch in diesem Jahr wieder in den Jahreswechsel-seminaren der IKK classic. Die Seminare fassen alles Wissenswerte über die wichtigsten Änderungen im Sozialversicherungs-, Steuer- und Arbeitsrecht inklusive wichtiger Neuerungen aus der IKK classic zusammen.

So gibt es unter anderem Informationen zur JAE-Grenze und zur außerordentlichen Anhebung der BBG-KV, zum Pflegeneuordnungsgesetz, zur Beschäftigung von Altersrentnern (Teilrente), zum Beitragszuschlag für familienversicherte Angehörige und Lebenspartner, zum elektronischen Datenaustausch, zum aktuellen Stand des eAU-Verfahrens sowie zu allen Grenzwerten und Rechengrößen für 2027.

Anhand praxisnaher Beispiele erläutern Experten, wie die neuen Vorgaben am besten im Betrieb umgesetzt werden können. Das Onlineseminar dauert etwa eineinhalb Stunden und steht allen Betrieben offen.

Alle Termine und Anmeldemöglichkeiten zum Online-Seminar gibt es unter:

BITTE HIER ANKLICKEN

IKK Med: Medizinische Beratung und Unterstützung

Von Fragen zu Medikamenten und Impfungen bis zur Suche nach einem geeigneten Facharzt: Mit IKK Med bietet die IKK classic ihren Versicherten ein umfassendes medizinisches Informations- und Beratungsangebot. Auch bei der Vorbereitung auf Arztgespräche und der Vereinbarung von Terminen erhalten Versicherte Unterstützung.

Gesundheitliche Fragen werfen häufig Unsicherheiten auf. Was bedeutet eine bestimmte Diagnose? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Worauf sollte man bei der Einnahme von Medikamenten achten? Und welche Facharztpraxis ist die richtige Anlaufstelle?

Mit IKK Med bietet die IKK classic ihren Versicherten eine Anlaufstelle, um medizinische Informationen zu erhalten und sich bei gesundheitlichen Anliegen zu orientieren.

Fachkundige Beratung zu zahlreichen Gesundheitsthemen
IKK Med berät und informiert zu allgemeinen und speziellen medizinischen Fragestellungen sowie zu unterschiedlichen Krankheitsbildern, Diagnose- und Behandlungsverfahren. Das Angebot deckt zahlreiche weitere Themen rund um Gesundheit und medizinische Versorgung ab.

Dazu gehören Fragen zur Gesundheitsvorsorge und Prävention ebenso wie allgemeine und spezielle Ernährungsfragen. Auch zur Arzneimitteltherapie erhalten Versicherte Informationen, beispielsweise zur Wirkung sowie zu möglichen Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten. Darüber hinaus umfasst die Beratung Impfempfehlungen, Zahngesundheit und zahnärztliche Behandlungen sowie alternative Heilmethoden.

Weitere Schwerpunkte sind Hilfs- und Heilmittel, arbeits- und reisemedizinische Fragen sowie gesundheitliche Themen rund um die Schwangerschaft. Darüber hinaus informiert IKK Med über Notdienste, Pflegedienste und Selbsthilfegruppen.

Unterstützung vor und nach dem Arztgespräch
Ein Arzttermin ist für viele Menschen mit Fragen verbunden. Damit Versicherte medizinische Gespräche gut vorbereitet absolvieren können, unterstützt IKK Med auch bei der Vor- und Nachbereitung eines Arztgesprächs. Das Angebot hilft, offene Fragen zu strukturieren, medizinische Informationen besser einzuordnen und sich gezielt auf das Gespräch mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt vorzubereiten.

Die Beratung dient dabei der Information und Orientierung. Sie ersetzt allerdings weder eine ärztliche Untersuchung noch eine individuelle Diagnose oder Behandlung.

Hilfe bei der Suche nach Ärzten und Kliniken
Neben der medizinischen Beratung bietet IKK Med praktische Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Ansprechpartnern. Versicherte erhalten Informationen zu Haus- und Fachärzten sowie zu Kliniken in Wohnortnähe. Darüber hinaus unterstützt das Angebot bei der Vereinbarung von Terminen mit Haus- und Fachärzten. Eine Terminvermittlung bei Psychotherapeuten gehört nicht zum Leistungsumfang.

Ein interdisziplinäres Team für unterschiedliche Anliegen
Für die Beratung setzt IKK Med auf ein Team mit unterschiedlichen fachlichen Qualifikationen. Dazu gehören Fachärzte aus allen wichtigen medizinischen Bereichen, Diplom-Ernährungswissenschaftler, Apotheker, pharmazeutisch-technische Assistenten, (Fach-)Krankenschwestern und -pfleger sowie Arzthelferinnen.

Die unterschiedlichen beruflichen Hintergründe ermöglichen es, vielfältige medizinische und gesundheitsbezogene Fragestellungen aufzugreifen. Je nach Anliegen erhalten Versicherte Informationen zu Krankheitsbildern, Behandlungsmöglichkeiten, Arzneimitteln oder weiteren Aspekten der Gesundheitsversorgung.

Die medizinische Hotline IKK Med ist täglich (24 Std. / 7 Tage) unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 455 1000 erreichbar. Weitere Informationen finden Sie hier

BITTE HIER ANKLICKEN

Wenn der Job krank macht

Berufsbedingte Beschwerden: Warnsignale ernst nehmen und handeln
Krach und UV-Strahlung auf der Baustelle, Staub in der Werkhalle, Chemikalien im Friseursalon oder ständiges Knien und Bücken beim Verlegen von Bodenbelägen: Viele Menschen merken erst spät, dass ihre Beschwerden mit dem Job zusammenhängen. Denn Berufskrankheiten entstehen meist schleichend, oft über Jahrzehnte hinweg. Zu den häufigsten Berufskrankheiten zählen etwa Lärmschwerhörigkeit, heller Hautkrebs oder Beschwerden des Bewegungsapparats.

Die Ursachen liegen oft Jahrzehnte zurück
Grundsätzlich sind Arbeitgeber und Ärzte verpflichtet, den Verdacht auf eine Berufskrankheit an die gesetzliche Unfallversicherung zu melden. Doch auch Betroffene selbst oder Krankenkassen können ein Verfahren anstoßen. Das ist wichtig, denn viele Erkrankungen werden zunächst nicht mit dem Beruf in Verbindung gebracht, wie Claudia Acker, Leiterin des Fachcenters Unfallversicherung der IKK classic, erklärt: „Wenn jemand heute erkrankt, liegt die Belastung nicht selten 20, 30 oder 40 Jahre zurück.“

Symptome und Tätigkeiten dokumentieren
Wer glaubt, dass Beschwerden mit früheren oder aktuellen beruflichen Belastungen zusammenhängen könnten, sollte Symptome und Tätigkeiten möglichst genau dokumentieren und ärztlich abklären lassen. Einzelne Krankenkassen wie die IKK classic stehen Versicherten im Anerkennungsverfahren zur Seite: Sie unterstützen bei der Zusammenstellung der Unterlagen, sammeln Informationen zur Arbeitsgeschichte und begleiten den gesamten Prozess.

„Als Krankenkasse übernehmen wir dabei eine wichtige Lotsenfunktion, aber auch eine Vorleistung: Wir tragen selbstverständlich zunächst die Behandlungskosten, bis geklärt ist, ob eine Berufskrankheit vorliegt“, erläutert Michaela Eichberg, Leiterin Team Berufskrankheiten der IKK classic.

Behandlungen ohne Zuzahlungen
Die Anerkennung als Berufskrankheit kann große Vorteile bringen. So übernimmt in diesem Fall die gesetzliche Unfallversicherung Behandlungskosten ohne Zuzahlungen, zahlt Verletztengeld statt Krankengeld und unterstützt bei Reha-Maßnahmen oder notwendigen Umschulungen.

Wichtig ist zudem die präventive Wirkung solcher Verfahren. Schon der Verdacht auf eine Berufskrankheit kann dazu führen, dass Arbeitsplätze sicherer gestaltet werden, etwa durch besseren Gehörschutz, ergonomische Anpassungen oder gezielte Vorsorgeangebote.

Weitere Informationen finden Sie hier:

BITTE HIER ANKLICKEN

Wenn Arbeit krank macht: Dauerstress am Arbeitsplatz wirksam begegnen

Zeitdruck, hohe Erwartungen und fehlende Erholung belasten immer mehr Beschäftigte. Dauerhafter Stress kann Körper und Psyche beeinträchtigen. Mit gezielter Prävention, gesundheitsfördernder Arbeitsgestaltung und dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstützt die IKK classic Unternehmen dabei, Belastungen frühzeitig zu erkennen und die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu stärken.

Ein voller Terminkalender, das nächste dringende Projekt und ein Posteingang, der einfach nicht leerer wird: Für viele Mitarbeitende und Betriebsinhaber gehört Stress zum Arbeitsalltag. Was kurzfristig die Konzentration steigern und zu Höchstleistungen motivieren kann, wird zum gesundheitlichen Risiko, wenn die Anspannung zum Dauerzustand wird.

Dabei ist Stress nicht allein eine Frage der persönlichen Belastbarkeit. Auch Arbeitsbedingungen, Führungsverhalten, Zeitdruck und die Zusammenarbeit im Team entscheiden darüber, wie stark Menschen beansprucht werden.

„Umso wichtiger ist es, Stress nicht nur individuell zu bewältigen, sondern auch dort anzusetzen, wo er entsteht: am Arbeitsplatz“, erklärt Lisa Barthel, Gesundheitsmanagerin BGM der IKK classic.

Wenn der Körper dauerhaft unter Spannung steht

In akuten Stresssituationen versetzt der Körper sich in Alarmbereitschaft. Herzschlag und Blutdruck steigen, Stresshormone werden ausgeschüttet und Energie wird mobilisiert. Diese Reaktion ist grundsätzlich sinnvoll, um Herausforderungen zu bewältigen. Problematisch wird es, wenn der Körper kaum noch zur Ruhe kommt. Anhaltender Stress kann sich zunächst durch unspezifische Beschwerden bemerkbar machen. Dazu zählen Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Magen-Darm-Beschwerden oder anhaltende Erschöpfung. Auch die Konzentrationsfähigkeit kann nachlassen.

Langfristig kann chronischer Stress das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Gleichzeitig leidet häufig die Regeneration: Wer gedanklich ständig bei der Arbeit bleibt, findet schlechter in den Feierabend und startet mitunter bereits erschöpft in den nächsten Tag. Ein Kreislauf entsteht, in dem sinkende Leistungsfähigkeit zusätzlichen Druck erzeugt – und dieser wiederum den Stress verstärkt.

Auch die Psyche gerät unter Druck

Nicht nur der Körper reagiert auf dauerhafte Überlastung. Auch die psychische Gesundheit kann erheblich leiden. Betroffene fühlen sich häufiger gereizt, angespannt oder überfordert. Manche ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück, andere verlieren zunehmend die Freude an ihrer Arbeit. Grübeln, innere Unruhe und das Gefühl, den eigenen Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden, können den Alltag zusätzlich erschweren.

Hält die Belastung an, steigt das Risiko für psychische Beschwerden, darunter depressive Symptome und Angstzustände. Auch eine Erschöpfung, wie sie bei einem Burnout auftreten kann, ist möglich. Dabei gilt: Nicht jeder stressige Arbeitstag macht krank, und Stress führt nicht zwangsläufig zu einer psychischen Erkrankung. Entscheidend sind unter anderem Dauer und Intensität der Belastung, individuelle Ressourcen sowie die Möglichkeiten, sich zu erholen und Unterstützung zu erhalten.

Prävention beginnt bei den Arbeitsbedingungen

Was lässt sich dagegen tun? Entspannungsübungen, Bewegung und ein bewusster Umgang mit der eigenen Zeit können helfen, Stress besser zu bewältigen. Sie reichen jedoch nicht immer aus, wenn die eigentlichen Ursachen unverändert bleiben. Wirksame Prävention setzt daher auf zwei Ebenen an: bei den Beschäftigten und bei den betrieblichen Rahmenbedingungen. Dazu gehören realistische Arbeitsziele, nachvollziehbare Prioritäten, ausreichende Pausen und eine Arbeitsorganisation, die Überlastung möglichst verhindert. Ebenso wichtig sind ein wertschätzender Führungsstil, offene Kommunikation und ein konstruktiver Umgang mit Konflikten.

Wie die IKK classic Unternehmen unterstützt

Damit Prävention im Arbeitsalltag nicht bei guten Vorsätzen stehen bleibt, bietet die IKK classic Unternehmen Unterstützung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. „Ziel ist es, gesundheitliche Belastungen systematisch zu erkennen, gesundheitsförderliche Strukturen aufzubauen und Maßnahmen zu entwickeln, die zum jeweiligen Betrieb passen. Dabei richtet sich unser Angebot insbesondere auch an kleine und mittlere Unternehmen im Handwerk“, so Lisa Barthel.

Zu den Schwerpunkten der IKK classic gehören unter anderem:

- **Stressmanagement und Ressourcenstärkung:** Beschäftigte lernen, Belastungen besser einzuordnen und mit Stresssituationen bewusster umzugehen.
- **Gesunde Zusammenarbeit im Team:** Kommunikation, Konfliktlösung und ein konstruktives Miteinander werden gefördert.

- **Gesundes Führen:** Führungskräfte erhalten Impulse, wie sie gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen schaffen und Belastungen frühzeitig erkennen können.
- **Gesundheit im Arbeitsalltag:** Angebote zu Bewegung, Ernährung und dem Umgang mit körperlichen Belastungen ergänzen die Maßnahmen.
- **Psychische Gesundheit und Prävention:** Seminare und weitere Formate sensibilisieren für gesundheitliche Risiken und stärken das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit Belastungen.

Ergänzend bietet die IKK classic digitale Formate an. Dazu gehört der Digitale Gesundheitstag, im Rahmen dessen sich Beschäftigte unter anderem mit den Themen Stress, Schlaf, Bewegung und Ernährung auseinandersetzen können. Zudem stehen spezielle Leistungen für Führungskräfte zur Verfügung, wie etwa Seminare oder die „IKK gesund führen-APP“.

Die Angebote ermöglichen es, gesundheitliche Fachkompetenz flexibel und praxisnah in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Weitere Information zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement unter www.ikk-classic.de/bgm

IKK classic unterstützt Handwerksbetriebe mit speziellen „BGM-Hacks“ und praxisnahen Lösungen

Fachkräftemangel, steigender Arbeitsdruck und hohe Anforderungen im Tagesgeschäft stellen Handwerksbetriebe vor große Herausforderungen. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) der IKK classic setzt genau hier an: Es unterstützt Unternehmen dabei, die Gesundheit ihrer Beschäftigten zu fördern, Arbeitsabläufe nachhaltig zu verbessern und die eigene Zukunftsfähigkeit zu stärken. Die IKK classic bietet dafür praxisnahe Lösungen, die auf die Bedürfnisse kleiner und mittlerer Betriebe zugeschnitten sind.

Als Krankenkasse mit besonderer Nähe zum Handwerk kennt die IKK classic die Anforderungen der Branche. Im Arbeitsalltag fehlt häufig die Zeit, sich systematisch mit Gesundheit, Prävention und den Arbeitsbedingungen im Betrieb auseinanderzusetzen. Hinzu kommt: Betriebliches Gesundheitsmanagement klingt für viele Verantwortliche zunächst – zu Unrecht – nach Aufwand, Kosten und Bürokratie. Andere wiederum wissen nicht, dass Krankenkassen entsprechende Angebote bereitstellen und Betriebe bei der Umsetzung begleiten.

Wie gefragt das BGM dennoch ist, zeigt die steigende Nachfrage: 2025 begleitete die IKK classic bereits 1.128 Betriebe mit Betrieblichem Gesundheitsmanagement und unterstützte damit die Gesundheitsförderung dort, wo Menschen einen großen Teil ihres Alltags verbringen – am Arbeitsplatz.

BGM: mehr als Rückengesundheit
Betriebliches Gesundheitsmanagement umfasst weit mehr als einzelne Gesundheitskurse oder ergonomische Tipps. Es nimmt die Belastungen und Ressourcen im Unternehmen ganzheitlich in den Blick. Dazu gehören die Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsabläufen, der Umgang mit körperlichen und psychischen Belastungen, Bewegung und Ernährung sowie eine gesundheitsförderliche Führungskultur.

Gemeinsam mit den Betrieben entwickelt die IKK classic Maßnahmen, die zu den Bedingungen vor Ort passen und sich in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Entscheidend sind dabei die jeweiligen Tätigkeiten, die betrieblichen Strukturen und die Bedürfnisse der Beschäftigten. So entsteht ein individuelles Konzept statt einer Lösung von der Stange.

BGM-Hacks: Effekte für starke Betriebe
Mit ihren speziell auf das Handwerk zugeschnittenen „BGM-Hacks“ zeigt die IKK classic, welche positiven Effekte Gesundheitsmanagement im Betrieb erzielen kann:

- **Der Nie-mehr-Rücken-Effekt:**
  Ergonomische Arbeitsbedingungen und gezielte Bewegungsangebote können körperliche Belastungen reduzieren und die Rückengesundheit stärken.

- **Der Weniger-klotzen-mehr-Kohle-Effekt:**
  Gut gestaltete Arbeitsabläufe und weniger gesundheitlich bedingte Ausfallzeiten verbessern Effizienz und Planungssicherheit.

- **Der Dream-Team-Effekt:**
  Ein gesundes Arbeitsumfeld fördert Zusammenarbeit, Motivation und Mitarbeiterbindung. Zugleich kann es die Attraktivität des Betriebs für potenzielle Fachkräfte erhöhen.

- **Der Bester-Chef-Effekt:**
  Eine gesundheitsorientierte Führung berücksichtigt sowohl die Ressourcen des Teams als auch die Belastungen der Führungskräfte selbst.

Gezielte Maßnahmen können Gesundheit, Motivation und Zusammenhalt auf ein neues Niveau heben. Davon profitieren nicht nur die Beschäftigten: Ein systematisches BGM kann die Kommunikation und das Betriebsklima verbessern, Führungskräfte entlasten und dazu beitragen, Fehlzeiten zu reduzieren. Gesundheit wird so zu einer gemeinsamen Aufgabe und zu einem strategischen Faktor für die Wettbewerbsfähigkeit.

Ergebnisse aus der Praxis überzeugen
Dass das BGM der IKK classic wirkt, zeigen die Rückmeldungen der teilnehmenden Unternehmen: 95 Prozent der Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber bewerten das Angebot mit „sehr gut“ oder „gut“. 98 Prozent würden es anderen Betrieben weiterempfehlen. Im Durchschnitt verbessert sich die Gesundheitsstruktur der teilnehmenden Unternehmen um 30 Prozent.

Auch die Gesundheitsmanagerinnen und Gesundheitsmanager der IKK classic berichten von zahlreichen Betrieben, in denen sich Arbeitsbedingungen und Atmosphäre durch das BGM spürbar verbessert haben. Die Zahlen und Erfahrungen machen deutlich: Betriebliches Gesundheitsmanagement muss weder kompliziert noch praxisfern sein, wenn es professionell begleitet und konsequent an den betrieblichen Alltag angepasst wird.

Individuelle Beratung und kostenfreie Angebote
Die IKK classic begleitet Betriebe von der Bestandsaufnahme bis zur Umsetzung. Gemeinsam wird analysiert, wo Belastungen entstehen, welche gesundheitsförderlichen Ressourcen bereits vorhanden sind und welche Maßnahmen sinnvoll und realistisch sind. Dazu bietet die Krankenkasse individuelle Beratung, Informationen und kostenfreie Angebote.

So können auch kleine und mittlere Handwerksbetriebe mit überschaubarem Aufwand ein wirksames Gesundheitsmanagement aufbauen. Das stärkt die Beschäftigten, verbessert die Zusammenarbeit und macht den Betrieb fit für die Zukunft.

Weitere Informationen zu den BGM-Angeboten und den BGM-Hacks fürs Handwerk gibt es unter: **ikk-classic.de/bgm-hacks**

Gesundheit nicht auf später verschieben

Umfrage der IKK classic zeigt, wo es bei der Vorsorge noch hakt

Wir alle wünschen uns, möglichst lange gesund, fit und selbstständig durchs Leben zu gehen. Doch während wir für vieles im Alltag Termine machen und vorausplanen, wird ausgerechnet die eigene Gesundheitsvorsorge gern auf später verschoben – obwohl sie helfen kann, Risiken und Erkrankungen frühzeitig zu erkennen.

Wie groß die Lücke zwischen guter Absicht und tatsächlichem Handeln ist, zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der IKK classic: unter 1.004 gesetzlich Versicherten zwischen 35 und 75 Jahren. 97 Prozent halten Vorsorgeuntersuchungen der Krankenkassen für sinnvoll. Dennoch werden die Angebote nicht von allen genutzt. So nehmen nur etwa 67 Prozent der Frauen und 56 Prozent der Männer die Check-ups regelmäßig wahr.

Kassen unterstützen
Die Gründe für versäumte Vorsorge sind vielfältig. 29 Prozent haben bereits wegen Schwierigkeiten bei der Terminvergabe verzichtet. Gleichzeitig zeigt die Befragung, dass sich viele mehr Unterstützung durch ihre Krankenkasse wünschen, etwa durch persönliche Hinweise auf anstehende Vorsorgeuntersuchungen.

„Wir informieren unsere Versicherten und versuchen den Zugang zur Vorsorge zu erleichtern“, erklärt Danny Sieber, Regionaldirektor der IKK classic in Chemnitz. Ein zusätzlicher Anreiz können Bonusprogramme sein. „Vorsorge rettet Leben, wird im Alltag aber oft aufgeschoben. Mit unserem Bonusprogramm schaffen wir den entscheidenden Anreiz, wichtige Check-ups und

Früherkennungsuntersuchungen nicht länger zu verpassen. Wir belohnen gesundheitliche Eigenverantwortung direkt und spürbar. Denn die beste Medizin ist und bleibt die Vorsorge, die Krankheiten gar nicht erst entstehen lässt“, so Danny Sieber.

Tatsächlich geben 57 Prozent der Befragten an, dass sie das zumindest etwas stärker zur Vorsorge motivieren würde.

Welche Leistungen stehen einem zu?

Umso wichtiger ist es, die eigenen Ansprüche zu kennen. Zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen gehören je nach Alter und Geschlecht etwa Untersuchungen zur Früherkennung von Haut-, Darm- oder anderen Krebserkrankungen, die Zahnvorsorge sowie der allgemeine Gesundheits-Check-up. Zwischen 18 und 34 Jahren können Versicherte diesen einmalig in Anspruch nehmen, ab 35 alle drei Jahre. Dabei werden unter anderem Blutdruck, Blutwerte und gesundheitliche Risiken überprüft. Zudem wird der Impfstatus kontrolliert.

Termine fest einplanen

Generell ist es empfehlenswert, anstehende Vorsorgetermine im Kalender zu vermerken und sich rechtzeitig um einen Termin zu kümmern. Welche Untersuchungen wann vorgesehen sind, lässt sich in der Hausarztpraxis oder bei der Krankenkasse klären.

Unter www.ikk-classic.de/Vorsorge gibt es einen Überblick über die verschiedenen Vorsorgeleistungen. So wird Vorsorge nicht erst dann zum Thema, wenn bereits Beschwerden auftreten.

SIE HABEN FRAGEN? WIR SIND FÜR SIE DA.

Anke Mattheß

anke.matthess@ikk-classic.de
03741 1607-13033
0171 2243328

Isabell Borack

isabell.borack@ikk-classic.de
03741 1607-13035
0171 2266739

Christian Messe

christian.messe@ikk-classic.de
0375 27484-13032
0171 6539141

Petra Dittes

petra.dittes@ikk-classic.de
03744 8305-13034
0171 2238912



IKK classic
Servicecenter Zwickau #
Servicecenter Plauen # Servicecenter Auerbach/V.
Zwickau, 10.11.2026