

Wir von hier. Regional ist beste Wahl.



Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr

**UNSERE KIDS-
LEISTUNGEN?
EINFACH STARK!**

S. 12

HALLO UND GUTEN TAG,

die Welt scheint aus den Fugen und ihrem Gleichgewicht zu geraten. Politische Konflikte werden gewaltsam ausgetragen und die Natur macht uns mit ihren Wetterextremen auf den Klimawandel aufmerksam. In solch turbulenten Zeiten ist es schön, wenn die Familie Halt und Geborgenheit gibt. Eine der schönsten Veränderung im Leben ist wohl das Elternwerden. Dem Wunder Schwangerschaft und Geburt widmen wir uns in dieser Ausgabe auf den Seiten 8 bis 10. In dieser schönen, aber auch herausfordernden Zeit ist die IKK BB an Ihrer Seite und für Sie da. Wir wissen: Von Geburt an gut versorgten Kindern gehört die Zukunft. Daher hat die IKK BB ihr Leistungsspektrum erweitert und bietet starke Zusatzleistungen für Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr an. Lesen Sie hierzu mehr auf den Seiten 12 bis 14 in unserem Schwerpunktthema. Wie die deutsche Krankenhauslandschaft in Zukunft aussehen soll, kann man anhand des Entwurfs des Krankenhausversorgungsverbesserungsgesetzes erahnen. Einen ersten Erfolg kann Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach bereits für sich verbuchen – der Entwurf wurde durch das Kabinett verabschiedet. Alle Beteiligten im deutschen Gesundheitssektor sind sich einig: Eine Reform ist dringend erforderlich. Die Ausgestaltung und Umsetzung der Krankenhausreform ist allerdings bei allen Beteiligten noch stark umstritten. Welche Hoffnungen die gesetzliche Krankenversicherung im Interesse der Versicherten in die Reform setzt, zeigen wir Ihnen auf den Seiten 6 und 7. Bei allen Themen rund um Ihre Gesundheit sind wir für Sie da. Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund!



Frank Meier

Ihr Frank Meier
Vorstand IKK
Brandenburg und Berlin

04 KALEIDOSKOP

Aktuelles zu Gesundheit und mehr

10 AKTUELLE INFOS

Die „ePA für alle“ geht an den Start
Auslandskrankenscheine für bestimmte Reiseziele
Unfallfragebogen: Darum sollten Sie Ihren Unfall der IKK BB melden
Wichtige Info für Selbstzahler
Organspenden weiterhin dringend benötigt

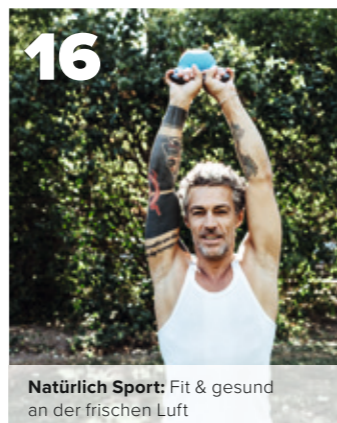
14 LEISTUNGEN IKKIDS

KIKKI macht (Kita-Kinder) fit
Der beliebte IKK BB-Familienkalender 2025



08

Ganz schön schwanger: Wir begleiten Sie durch die spannendste Zeit Ihres Lebens



16

Natürlich Sport: Fit & gesund an der frischen Luft



15

IKKpromed: Chronikerprogramme für mehr Lebensqualität

06



Gesundheitspolitik Finanzen: „Vom Schlafen mit einem zu kurzen Laken“

12



Leistungen IKKkids: „Ach, bist du schnell groß geworden!“ – Die schönste Phase mit Ihrem Kind? Jede einzelne!

17 ONLINE-KURSE

Flexibel trainieren:
Ihre Online-Gesundheitskurse für zu Hause
IKK BB Berliner Firmenlauf 2024

18 IKK BB DIGITAL

Die Service-App: Ihre IKK BB für unterwegs mit neuen Updates. Dürfen wir vorstellen? Das ist unsere Neue

19 IHR KONTAKT ZUR IKK BB

IKK BB-Urlaubsgewinnspiel

18



IKK BB Digital: Nutzen Sie schon DiGA? Digitale Gesundheitsanwendungen einfach erklärt



WEIL NACHHALTIGKEIT BEIM PAPIER ANFÄNGT

Blauer Engel für die IKK BB ganznah

Um die Umwelt nachhaltig und langfristig zu schützen, drucken wir die IKK BB ganznah auf Recyclingpapier, das mit dem „Blauen Engel“ ausgezeichnet ist. Das deutsche Gütesiegel steht für 100 Prozent Altpapiereinsatz und das trägt langfristig zur Schonung wichtiger Waldressourcen bei. Zudem spart die Herstellung von Recyclingpapier im Vergleich zu Frischfaserpapier rund 70 Prozent Wasser und 60 Prozent Energie – der Einsatz von optischen Aufhellern und halogenierten Bleichmitteln ist bis auf wenige Ausnahmen verboten. Damit verringert die IKK BB ihren ökologischen Fußabdruck und setzt damit ein klares Zeichen für die Umwelt und Nachhaltigkeit. Weitere Informationen unter: www.blauer-engel.de

YOUNGSTARS BB

Karrieretag für die Gastgeber von morgen

Wir wissen: Die Auszubildenden von heute sind die Fachkräfte von morgen. Daher fördern wir unseren Nachwuchs: Seit 2023 geht der Hotel- und Gastronomieverband Berlin e.V. (DEHOGA Berlin) mit dem Partner IKK BB mit dem Format YoungStars BB neue, innovative Wege. Im Juli 2024 fand zum zweiten Mal der große Bildungs- und Erlebnistag für die Auszubildenden der DEHOGA Berlin Betriebe sowie der Studierenden der Hotelfachschule Berlin statt. Bei dem Event standen Wertschätzung, Wissenstransfer

und Gesundheitsförderung im Mittelpunkt. Aber auch der Spaß kam bei den zahlreichen Fun- und Actionpoints nicht zu kurz. Mehr als 100 Auszubildende, quer durch alle Berufsgruppen und Lehrjahre, nutzten zudem die Gelegenheit, sich zu informieren und in der Branche erfolgreich zu vernetzen.

Hier erhalten Sie weitere Informationen und Impressionen des Azubitags 2024: <https://youngstarsbb.de>



AUFGEPASST: NEUE TERMINE FÜR DIE IKK BB-ONLINE-SEMINARE



Das Interesse ist groß: Daher bietet die IKK BB auch in den kommenden Monaten für interessierte Arbeitgeber, ihre Beschäftigten und unsere Versicherten wieder kostenlose Online-Seminare an. Sie erlernen in den rund 90-minütigen Kursen die theoretischen Grundlagen zu den Themen „Stressmanagement“, „gesund arbeiten im Homeoffice“ und „gesunder Schlaf“. In den Seminaren erhalten Sie wichtige Hintergrundinformationen und auch praktische Impulse, wie Sie das Erlernte anschließend erfolgreich in die Praxis umsetzen können. Alle wichtigen Informationen finden Sie auf www.ikkbb.de. Wählen Sie einfach Ihr Wunsch-Seminar aus und melden Sie sich noch heute kostenfrei per Online-Formular an. www.ikkbb.de/arbeitgeber/gesundheit/online-seminare

WAS TUN BEI HITZE?

Mit diesen Tipps kommen Sie durch die heißen Tage



Sommer, Sonne, steigende Temperaturen: Was bei vielen Urlaubsgefühle aufkommen lässt, kann bei anderen zur gesundheitlichen Belastung werden. Experten warnen auch in diesem Jahr vor langen Hitzewellen mit Temperaturen über 30 Grad. Doch wie können Sie sich schützen? Die wichtigsten Tipps auf einen Blick.

Die Bundesärztekammer mahnt: Hitzeperioden führten zu einer höheren Sterblichkeit in der Bevölkerung, besonders ältere Menschen sind gefährdet. Aber auch Kinder, Schwangere und Menschen mit Vorerkrankungen können von den Folgen der Hitze betroffen sein.

pen, aber auch Salz. Denn beim Schwitzen verlieren wir viele Mineralien und das können wir durch salzige Speisen wieder ausgleichen. Tragen Sie helle und luftige Kleidung, meiden Sie die Mittagshitze und suchen Sie lieber kühle, schattige Orte auf. Lüften Sie in der Nacht oder am frühen Morgen. Nehmen Sie plötzlich auftretende Symptome wie Schwindel, Schwäche oder Kopfschmerz unbedingt ernst und konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin.

WAS HILFT GEGEN HITZE?

Die oberste Regel lautet: trinken, trinken, trinken. Empfohlen werden mindestens zwei Liter pro Tag, möglichst lauwarm, um den Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten. Auf Ihrem Speiseplan sollte bei hohen Temperaturen vor allem leichte und gut verdauliche Kost stehen, z. B. Obst, Gemüse, Salate, fettarme Sup-

Weitere Infos und hilfreiche Tipps zum Thema finden Sie hier: www.ikkbb.de/ratgeber/hitzeschutz



INFOS UND TIPPS IN UNSEREM IKK BB-NEWSLETTER

Jetzt anmelden und Geschenk sichern



Sie möchten Tipps zu Themen wie Ernährung, Sport oder mentale Gesundheit und Infos zu IKK BB-Leistungen und regionalen Veranstaltungen per E-Mail erhalten? Dann abonnieren Sie unseren kostenfreien Newsletter „IKK BB ganznah“ unter: www.ikkbb.de/newsletter und sichern Sie sich ein Willkommensgeschenk Ihrer Wahl:

1. Leckere gesunde Rezepte zum Ausprobieren
2. KIKKIS Brettspiel – Spaß für die Kleinen
3. Digitales Infoblatt „Fit im Homeoffice“ mit Übungen für zu Hause und im Büro



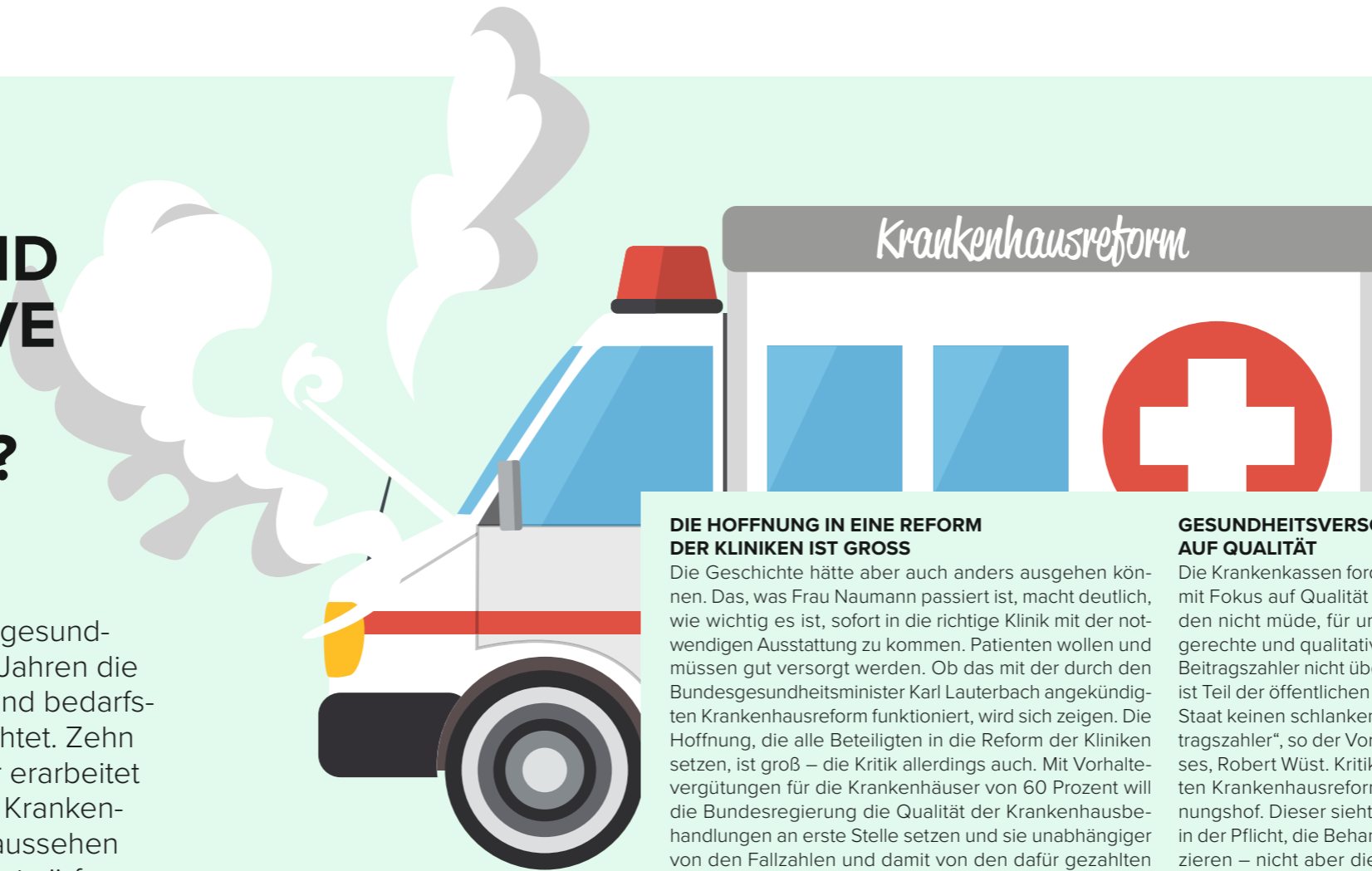
Krankenhausreform

KLEINER WURF UND DENNOCH MASSIVE KOSTEN FÜR DIE BEITRAGSZAHLER?

Was lange währt, wird endlich gut? Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach hat vor gut 2 Jahren die Regierungskommission für eine moderne und bedarfsgerechte Krankenhausversorgung eingerichtet. Zehn Stellungnahmen hat die Kommission bisher erarbeitet und Empfehlungen dazu gegeben, wie die Krankenhausversorgung in Deutschland zukünftig aussehen soll. Etliche Vorschläge sind in die Gesetzentwürfe zur Krankenhausreform geflossen, doch so richtig glücklich ist kaum einer der Player im Gesundheitsbereich mit den Plänen des Bundesgesundheitsministers.

... so die fast flehentliche Bitte von Erika Naumann* nach ihrer Krankenhausodyssee. Aber beginnen wir von vorn. Frau Naumann wacht eines Nachts auf. Ihr ist übel und unwohl. Nun gut, vielleicht hat sie etwas Falsches gegessen. Sie ist erst einmal nicht beunruhigt und versucht zu schlafen. Als ihr am Morgen immer noch übel ist und sich auch ihr Allgemeinzustand verschlechtert, ruft ihr Mann den Krankenwagen. Der bringt sie ins nur 5 Kilometer entfernte Krankenhaus mit nicht einmal 200 Betten. Die Ärzte untersuchen sie sorgfältig und machen ein EKG. Der erste Befund ist besorgniserregend. Die diagnostischen Mittel der Klinik sind aber nicht ausreichend. Frau Naumann wird mit Rettungswagen und Blaulicht in den ca. 50 Kilometer entfernten zweiten Standort der Klinik mit fast 300 Betten gebracht. Dort sind dann die notwendigen Katheteruntersuchungen möglich. Die Ergebnisse zeigen: Frau Naumann hatte einen schweren Herzinfarkt und braucht dringend eine Bypassoperation. Ein Rettungshubschrauber bringt Frau Naumann noch am Abend in eine Herzklinik, wo sie die notwendigen Bypasses erhält. Nach erfolgreicher Behandlung und Reha kann sie wieder voll am Leben teilhaben.

Ich will doch einfach nur gut behandelt und versorgt werden!



DIE HOFFNUNG IN EINE REFORM DER KLINIKEN IST GROSS

Die Geschichte hätte aber auch anders ausgehen können. Das, was Frau Naumann passiert ist, macht deutlich, wie wichtig es ist, sofort in die richtige Klinik mit der notwendigen Ausstattung zu kommen. Patienten wollen und müssen gut versorgt werden. Ob das mit der durch den Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach angekündigten Krankenhausreform funktioniert, wird sich zeigen. Die Hoffnung, die alle Beteiligten in die Reform der Kliniken setzen, ist groß – die Kritik allerdings auch. Mit Vorhaltevergütungen für die Krankenhäuser von 60 Prozent will die Bundesregierung die Qualität der Krankenhausbehandlungen an erste Stelle setzen und sie unabhängiger von den Fallzahlen und damit von den dafür gezahlten Fallpauschalen machen.

Die Krankenhausreform wird Geld kosten. Gesundheitsminister Lauterbach hat in seinem vom Bundeskabinett verabschiedeten Krankenhausversorgungsverbesserungsgesetz (KHVVG) einen Transformationsfonds vorgesehen, der über 10 Jahre mit insgesamt 50 Milliarden Euro die Umwandlung der Kliniklandschaft unterstützen soll. Finanziert werden soll dieser Fonds je zur Hälfte von Bund und Ländern. Allerdings bedient sich der Bund dabei an den Geldern der Versicherten. Lauterbach plant, den Bundesanteil aus dem Gesundheitsfonds zu nehmen. Damit fehlen für die Versorgung der gesetzlich Krankenversicherten jährlich 2,5 Milliarden Euro. Beitragssatzsteigerungen scheinen somit für alle Krankenkassen spätestens im nächsten Jahr unausweichlich.

Die Beitragszahler der gesetzlichen Krankenversicherung zahlen Strukturveränderungen, von denen auch privat Versicherte profitieren, ohne sich an der Reform finanziell beteiligen zu müssen. Die Länder verwehren sich gegen die Eingriffe des Bundes in ihre Kompetenz bei der Krankenhausplanung, Vertreter der Krankenhäuser fordern Finanzierungssicherheit ohne Krankenhaus-schließungen und die Krankenkassen wehren sich – im Interesse ihrer Beitragszahler – dagegen, wieder sämtliche Forderungen aus Politik und Ärzteschaft mit den Beiträgen ihrer Versicherten zu finanzieren, ohne dass es für die Patienten und damit für die Versicherten zu gravierenden Verbesserungen in der Versorgung kommt.

GESUNDHEITSVERSORGUNG MIT FOKUS AUF QUALITÄT

Die Krankenkassen fordern eine Gesundheitsversorgung mit Fokus auf Qualität und nicht auf Quantität. „Wir werden nicht müde, für unsere Versicherten eine bedarfsgerechte und qualitative Versorgung zu fordern, die die Beitragszahler nicht überfordert. Gesundheitsversorgung ist Teil der öffentlichen Daseinsvorsorge, da darf sich der Staat keinen schlanken Fuß machen auf Kosten der Beitragszahler“, so der Vorsitzende des Grundsatzausschusses, Robert Wüst. Kritik an der Finanzierung der geplanten Krankenhausreform kommt auch vom Bundesrechnungshof. Dieser sieht die gesetzlichen Krankenkassen in der Pflicht, die Behandlung ihrer Versicherten zu finanzieren – nicht aber die Investitionskosten. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) hat ebenfalls angekündigt, die EU um Prüfung des Gesetzes zu bitten. Aus ihrer Sicht stellt sich die Frage, ob das Gesetz gegen europäisches Beihilferecht verstößt. Es besteht der Verdacht, dass im Gesetz öffentliche Strukturhilfen für Kliniken vorgesehen sind, während Vertragsärzte Investitionen selbst tragen müssen. Bei all den Diskussionen bleibt zu hoffen, dass Patienten und Patientinnen, wie Frau Naumann in Zukunft eine bedarfsgerechte und moderne Behandlung und Versorgung erhalten.

**Name wurde von der Redaktion geändert*

Robert Wüst, geb. 1985, wohnt im Land Brandenburg. Er ist seit 2017 ordentliches Mitglied des IKK BB-Verwaltungsrates und aktuell Vorsitzender des Grundsatzausschusses, ordentliches Mitglied im Systemausschuss, in den Widerspruchsstellen KV und PV sowie stellvertretendes Mitglied im Marketing- und Leistungsausschuss.



Den Artikel und alle aktuellen Änderungen zur Krankenhausreform finden Sie unter: www.ikkbb.de/ueber-uns/news/aktuelles

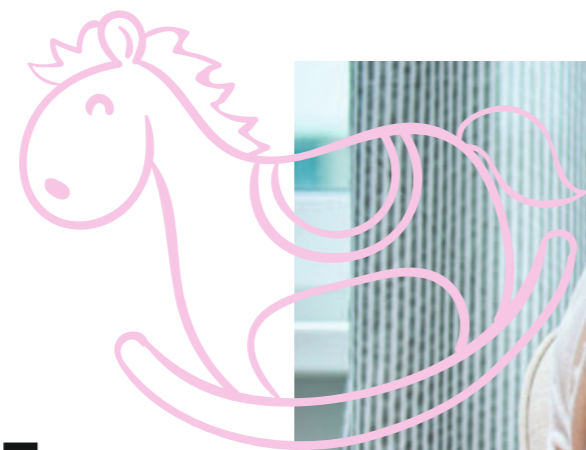


#fairfinanziert #GKV-Tag

„Sicherung und Steigerung der Qualität“ muss das klare Ziel der Reform bleiben – anstatt als Verhandlungsmasse immer mehr Federn zu lassen. Jahr für Jahr sterben schwer Erkrankte, weil sie nicht oder zu spät in Spezialkliniken behandelt werden. Das muss sich endlich ändern.

Ganz schön schwanger

WIR BEGLEITEN SIE DURCH DIE SPANNENDSTE ZEIT IHRES LEBENS



„Hurra, ich bin schwanger!“ Wie klingt das? Vielleicht können Sie es selbst kaum glauben. Das ist ganz normal. Und neben vielen Glücksgefühlen spüren Sie sicherlich auch einige Ängste und Unsicherheiten: Wie viel darf ich mir während der Schwangerschaft zumuten? Wie verändert sich mein Körper? Welche Untersuchungen sind in der Schwangerschaft wichtig?

Machen Sie sich keine Sorgen – Ihr Abenteuer „Eltern sein“ wird großartig! Damit Sie die Zeit der Schwangerschaft und die Monate nach der Geburt richtig genießen können, kümmern wir uns um Ihre Gesundheit. Und weil uns Schwangere und junge Eltern besonders am Herzen liegen, gehen die Leistungen der IKK BB über die gesetzlichen Anforderungen hinaus.

GEBÜNDELTE LEISTUNGEN FÜR IHR BABY: DAS IKK BB SCHWANGERSCHAFTSKONTO

Neben allen gesetzlichen Mutterschaftsleistungen können Sie als Schwangere aus einem gebündelten IKK BB-Schwangerschaftskonto die für Sie passenden Leistungen auswählen. Die IKK BB erstattet die entstehenden Kosten bis maximal 300 Euro pro Schwangerschaft für folgende drei Bereiche:

Erweiterte Vorsorgeleistungen

- zusätzliche Ultraschalluntersuchungen
- Toxoplasmose-Test
- Triple-Test
- Nackentransparenzmessung
- Antikörperbestimmung auf Windpocken und Ringelröteln
- B-Streptokokken-Test
- Zytomegalie-Test
- PH-Selbsttest
- Erstattung von Kosten für nicht verschreibungspflichtige apothekenpflichtige Arzneimittel mit den Wirkstoffen Eisen, Magnesium oder Folsäure

Hebammenrufbereitschaft

Geburtsvorbereitungskurse für Väter

KOSTENERSTATTUNG

Reichen Sie Ihre Rechnung/Ihren Zahlungsbeleg mit dem Stichwort „IKK BB Schwangerschaftskonto“ bei uns ein:

- ✓ per IKK BB-App
- ✓ in unserer Internetgeschäftsstelle Meine IKK BB
- ✓ postalisch an die IKK BB-Geschäftsstelle in Ihrer Nähe

IKK-TIPP:

Auf unserer Seite www.schwanger-sein.de finden Sie viele weitere hilfreiche Tipps und Informationen unter anderem zu den Themen Geburtshilfe und Entbindung, Mutterschaftsgeld, Vorsorgeuntersuchung, Schwangerschaftsgymnastik und vieles mehr.

HEBAMME BEATRICE MANKE IM GESPRÄCH MIT DER IKK BB GANZNAH

Seit mehr als 20 Jahren arbeitet Beatrice Manke als Hebamme. Den Beruf hat sie aus Leidenschaft gewählt. Als 1. Vorsitzende des Hebammenverbands Brandenburg e.V. unterstützt sie ihre Kolleginnen und Kollegen in der Region. Was sich die zweifache Mutter wünscht: mehr Anerkennung für den Hebammenberuf.



Was ist für Sie das Schöne am Hebammenberuf?

Als Hebamme hat man ein sehr abwechslungsreiches und vielfältiges Berufsfeld: Wir dürfen die Frauen vom Schwangerschaftsbeginn bis zum Ende der Stillzeit begleiten. Das beginnt bei der Schwangerschaftsfeststellung. Wir stehen den Frauen in der Schwangerschaft zur Seite, leisten aktive Geburtshilfe und wir betreuen sie im Wochenbett und in den Monaten danach.

Warum sollten junge Menschen den Beruf ergreifen?

Es ist ein wahnsinnig dankbarer Beruf: Man hat immer mit Menschen zu tun – und das in einer für Paare sehr entscheidenden Lebensphase. Die Hebamme wird eine Frau ihr Leben lang begleiten. Am Anfang sehr eng und persönlich und später in Gedanken. Jede Geburt ist etwas Besonderes und bleibt in Erinnerung.

Was hat Sie persönlich dazu bewogen, Hebamme zu werden?

Als meine beiden Kinder um die Jahrtausendwende geboren wurden, durfte ich den Luxus genießen, dass mich eine Beleg-Hebamme begleitet hat: während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett. Das hat mir sehr gut gefallen und mich in meiner Berufswahl bestärkt. Daraufhin habe ich mich um einen Ausbildungsplatz beworben und hatte das Glück, einen Platz in der Uniklinik in Halle zu bekommen. 2001 habe ich dann mein Examen gemacht.

Erinnern Sie sich an ein besonders schönes Erlebnis?

Das war tatsächlich „meine“ erste Geburt in einer Klinik in Forst (Lausitz), weil ich die Frau dann auch noch zwei weitere Male unterstützen durfte. Es war eine schöne Geburt, weil sie aufregend war, auf der anderen Seite aber auch vollkommen unkompliziert. Ich durfte die Frau anschließend im Wochenbett begleiten und aus dieser engen Bindung ist ein langjähriger Kontakt entstanden.

Sie sind seit 2020 Vorsitzende des Hebammenverbands in Brandenburg. Was sind die dringlichsten Aufgaben?

Es gibt gerade in den ländlichen Gegenden eine Hebammenunterversorgung – das müssen wir angehen. Ein weiteres großes Thema ist: Welchen Einfluss hat die Krankenhausstrukturreform zukünftig auf die Praxisarbeit der Hebammen? Das gilt für die selbstständigen Hebammen, aber auch für die fest angestellten in den Kliniken. Wir haben in Brandenburg viele kleine Kliniken mit geringen Geburtzahlen, die wir dennoch für die Sicherstellung der Grundversorgung benötigen. Hier sind wir in einem guten Austausch mit der Landespolitik und müssen gemeinsam Lösungen erarbeiten.

HEBAMMENRUFBEREITSCHAFT

Rund um die Geburt ist das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit besonders wichtig. Daher bieten wir hier eine Extra-Leistung: Sie können ab der 37. Schwangerschaftswoche die Rufbereitschaft einer freiberuflich tätigen Hebamme in Anspruch nehmen. Die IKK BB erstattet die entstandenen Kosten bis maximal 300 Euro. Voraussetzungen sind:

- Sie nehmen während Ihrer Schwangerschaft und bei der Geburt die Hilfe einer Hebamme in Anspruch.
- Die Hebamme ist eine nach § 134a Abs. 2 SGB V oder nach § 13 Abs. 4 SGB V berechnete Leistungserbringerin.
- Die Rufbereitschaft sollte eine 24-stündige Erreichbarkeit der Hebamme und die sofortige Bereitschaft zu mehrstündiger Geburtshilfe beinhalten.

Ihr Tagebuch für das perfekte Bauchgefühl

Eine Zeit voller Freude, Glücksgefühle und vieler Fragen: Das kostenlose IKK BB-Schwangerschaftstagebuch ist vom ersten Arztbesuch bis zur Geburt der optimale Begleiter für werdende Eltern, um die Entwicklung ihres Kindes und die vielen kleinen und großen Veränderungen während der Schwangerschaft festzuhalten. Es bietet zudem praktische Tipps, Informationen zu wichtigen Terminen sowie ausreichend Platz für eigene Notizen und Bilder. So entsteht ein ganz besonderes Erinnerungsstück. Ihr Schwangerschaftstagebuch können Sie unter Angabe Ihrer Adresse bestellen auf: ikkb.de/infomaterial



DIE „EPA FÜR ALLE“ GEHT AN DEN START

Ab 15. Januar 2025 kommt sie – die „ePA für alle“. Alle gesetzlich Versicherten erhalten dann eine elektronische Patientenakte (ePA), es sei denn, sie widersprechen in einem sogenannten Opt-out-Verfahren. Opt-out bedeutet so viel wie „sich gegen etwas entscheiden“.

Bisher wurde die ePA nur angelegt, wenn Sie sich dafür registriert haben (Opt-in-Regelung). Ab dem kommenden Jahr erhalten Sie automatisch Ihren persönlichen digitalen Speicher für Ihre Gesundheitsunterlagen. Sämtliche medizinische Dokumente wie beispielsweise Arztbefunde, Angaben zu Ihren Vorerkrankungen und verordnete Medikamente werden künftig in der ePA gespeichert.

Damit entfällt ein großes Sammelsurium von Papieren: Die Unterlagen werden nun in der ePA gespeichert – damit befinden sich alle persönlichen Gesundheitsdaten digital an einem Ort. Außerdem sollen durch die Medikamentenübersicht Wechselwirkungen von Arzneimitteln vermieden werden. Ihr Arzt und weitere Leistungserbringer rufen die Daten ab und hinterlegen alle Gesundheitsdaten in Ihrer persönlichen ePA.

Die Inhalte können Sie dann mithilfe der IKK BB-ePA-App einsehen. Wenn Sie den Zugriff auf Ihre Dokumente jedoch einschränken möchten, ist dies ebenfalls über die App möglich. Sofern Sie die ePA-App nicht nutzen wollen, wird Ihnen ab Januar 2025 die IKK BB-ePA-Ombudsstelle bei der Berechtigungseinschränkung aktiv unterstützend zur Seite stehen.

IKK BB-Tipp: Wenn Sie die „ePA für alle“ nutzen wollen, müssen Sie nichts unternehmen. Wir legen für Sie Ihre ePA, beginnend ab dem 15.01.2025, an. Sollten Sie die ePA bereits vorab wünschen, finden Sie alle wichtigen Informationen sowie die Links zum Download der IKK BB-ePA-App unter: www.ikkbb.de/epa



Im Herbst 2024 erhalten Sie zusätzlich ein ausführliches Informationsschreiben zur ePA und den Widerspruchsoptionen und -fristen.

Flugs online beantragen

AUSLANDSKRANKENSCHHEINE FÜR BESTIMMTE REISEZIELE

Für Länder, mit denen die Bundesrepublik Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen geschlossen hat, benötigen Versicherte einen Auslandskrankenschein zur Reisekrankenversicherung. Diesen können Sie ab sofort per App oder Online-Filiale beantragen. Die Formulare für die Auslandsreise stehen als PDF-Datei zum Ausdruck bereit: T/A 11 für die Türkei, TN/A 11 für Tunesien und BH 6 für Bosnien. Gut zu wissen: Auf Reisen in EU-Länder benötigen Sie meist keinen Auslandskrankenschein. Für die medizinische Versorgung im Urlaubsland haben alle IKK BB-Versicherten auf der Rückseite ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) die EHIC (europäische Krankenversicherungskarte). Dennoch: Die IKK BB empfiehlt, lieber zusätzlich in eine private Auslandsreisekrankenversicherung zu investieren, damit auch teure Leistungen wie beispielsweise ein nötiger medizinischer Rücktransport abgesichert sind.



UNFALLFRAGEBOGEN: Darum sollten Sie Ihren Unfall der IKK BB melden

Sie hatten einen Unfall und mussten zum Arzt oder sogar in ein Krankenhaus? Das Wichtigste ist erst einmal, dass Sie wieder vollständig gesund werden – um den Rest kümmern wir uns. Wir übernehmen selbstverständlich die Kosten für die ärztliche Behandlung, die im Zusammenhang mit einem Unfall entstanden sind.

Allerdings sind wir gesetzlich verpflichtet, jeden Hinweis auf einen Unfall genauestens zu überprüfen. Haben Dritte den Unfall verursacht, können wir die Kosten beispielsweise bei einer Versicherung oder Berufsgenossenschaft zurückfordern. Hierzu erhalten Sie den Unfallfragebogen. Bitte füllen Sie diesen gewissenhaft aus (sehr gern online) – auch dann, wenn kein Unfall vorgelegen haben sollte.

SO MELDEN SIE EINEN UNFALL IHRER KRANKENVERSICHERUNG

Sie können sich im Fall eines Unfalls an Ihre IKK BB vor Ort wenden oder Sie kontaktieren uns direkt: Zentrales Ersatzleistungswesen, Tel: 0355 2911 486, E-Mail: unfallfragebogen@ikkbb.de.

SIE BENÖTIGEN WEITERE INFORMATIONEN?

Die wichtigsten Fragen und Antworten finden Sie unter: www.ikkbb.de/versicherte/service/online-service/unfallfragebogen



WICHTIGE INFO FÜR SELBSTZAHLER

Für bestimmte Versicherte, deren Beiträge zunächst vorläufig berechnet wurden, gilt eine Abgabefrist. Beziehen Sie ein regelmäßiges Arbeitseinkommen und/oder Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung und zahlen Sie selbst dafür monatliche Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung an die IKK BB? Dann sollten Sie Folgendes beachten: Ihre Beiträge werden zunächst bis zur Vorlage des Einkommensteuerbescheides (ESt-Bescheid) für das jeweilige Kalenderjahr vorläufig berechnet. Für die Vorlage des ESTB bei der Krankenkasse sieht das Gesetz zunächst eine Abgabefrist von drei Jahren vor. Daher sollten Sie sich unbedingt im Kalender vormerken: Die Frist für die Einreichung des ESTB für das Kalenderjahr 2021 an die IKK BB endet am 31.12.2024. Liegt der ESTB

nicht bis zum Jahresende 2024 bei der IKK BB vor, wird Ihnen der Höchstbetrag berechnet. Eine Korrektur nach dem 31.12.2024 ist nur unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Haben Sie noch Fragen zu dem Thema? Dann wenden Sie sich bitte an den Fachbereich „Besondere Personengruppen“ Ihrer IKK BB.

IKK BB-TIPP:

Falls Sie Ihre Einkommensteuerbescheide für 2018 bis 2020 noch nicht bei uns eingereicht haben, holen Sie dies bitte umgehend nach. Wir prüfen dann für Sie eine Berücksichtigung der ESTB. Ihnen liegen die Steuerbescheide für 2022 und 2023 schon vor? Dann senden Sie diese bitte ebenfalls schnellstmöglich an Ihre IKK BB.

ORGANSPENDEN WEITERHIN DRINGEND BENÖTIGT

Seit März ist das zentrale Organspende-Register online. Es soll die Bereitschaft zur Organspende erhöhen. Der Organspendenausweis bleibt aber erst einmal bis auf Weiteres gültig.

Sie brauchen ein neues Herz, eine neue Leber, eine Niere oder eine neue Lunge: 451 Berlinerinnen und Berliner sowie 351 Menschen aus Brandenburg warteten Anfang des Jahres 2024 auf eine Organspende. Deutschlandweit stehen 8.496 Menschen auf der Warteliste für ein Spenderorgan. Ihnen könnte jetzt geholfen werden: Seit dem 18. März können alle Bundesbürgerinnen und -bürger ihre Haltung zur Organspende in einem bundesweiten Online-Register eintragen. In Deutschland gilt: Die Person, die nach ihrem Hirntod Organe spenden will, muss zu Lebzeiten die Entscheidung treffen oder ein enger Angehöriger entscheidet nach dem Tod des potenziellen Spenders. Das soll nun deutlich einfacher werden – mit einer zentralen Datenbank. Unter www.organspende-register.de

können Registrierte ihren Willen zur Organspende rechtssicher, freiwillig und kostenlos hinterlegen. Allerdings sind die technischen Hürden noch recht hoch – so können sich beispielsweise Interessierte nur eintragen, wenn sie einen Personalausweis mit Onlinefunktion und PIN besitzen. Daher rät die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) ausdrücklich dazu, Organspendenausweis auf jeden Fall zu behalten – er bleibt also gültig. Dennoch haben sich bis Ende Mai bereits mehr als 120.000 Menschen registriert. Die DSO setzt zudem große Hoffnung in die mögliche Einführung der Widerspruchslösung. Bei dieser soll die Bereitschaft zur Organspende vorausgesetzt werden. Möchte jemand das nicht, muss er aktiv widersprechen. 2020 war der erste Anlauf für ein solches Gesetz im Bundestag noch gescheitert.



„ACH, BIST DU SCHNELL GROSS GEWORDEN!“

Die schönste Phase mit Ihrem Kind? Jede einzelne!

Alle frischgebackenen und über-nächtigten Eltern hören sie irgendwann: die Vorhersage, dass alles leichter wird, sobald das Kind erst einmal älter ist: „Das wird schon, es ist alles nur eine Phase.“ Kaum vorstellbar – es kommen wieder Näch-te, in denen man komplett durch-schlafen kann? Keine Sorgen mehr, weil das Baby vermeintlich nicht genug trinkt? Keine Schreiat-tacken und nie wieder Babybrei auf der frisch gewaschenen Bluse? Aber tatsäch-lich, schon bald kann Ihr Kind allein essen, sprechen, laufen – und geht viel zu schnell seine eigenen Wege.

Wo ist die Zeit nur geblieben?

Und dann sehnen Sie sich vielleicht plötzlich zurück – nach der Zeit, als Sie rund um die Uhr gebraucht wurden. Als Sie noch die Schuhe zubinden und die tropfende Nase putzen mussten, viele Stunden vorgelesen und zahlreiche Nachmittage auf dem Spielplatz verbracht haben. Wo ist die Zeit nur geblieben?! Verklärt schauen Sie zurück und können sich plötzlich nur noch an die zuckersü-ßen Babymomente erinnern, wäh-rend sich Ihr Teenager nebenan mit lautem Türenknallen Gehör ver-schafft. Doch ob Baby, Kleinkind, Schulkind oder Teenager – jede

Zeit mit Kindern bringt ihre eigenen Herausforderungen mit sich, aber auch die schönsten Momente hervor: Krabbelstube, Kita, Kindergeburts-tage, die ersten Freunde, die ge-meinsamen Familienurlaube ... Die Pubertät und das Jugendalter sind häufig geprägt von Auseinander-setzungen zwischen Eltern und Kindern.

Suche nach dem Sinn

Jugendliche sind in ihren Gefühlen hin und her gerissen und wollen die Ratschläge der Mutter oder des Va-ters nicht mehr hören. Was später vielleicht als Willenskraft und Ent-wicklung einer eigenen Persönlich-keit wahrgenommen wird, ist in der momentanen Situation einfach nur nervenaufreibend – für beide Seiten. Ist auch diese Phase geschafft und Ihr Kind wird flügge und nimmt sein Leben selbst in die Hand, wünschen Sie sich vielleicht, die Teenager-Jah-re kämen zurück. Trotz der Ause-inandersetzungen lebten Sie schließ-lich alle noch unter einem Dach. Elternsein ist ein Geschenk. Und auch wenn Ihre Kinder nicht mehr zu Hause leben, bleiben Sie einan-der ein Leben lang verbunden. Und vielleicht beginnt dann die nächste Phase – mit Ihrem Enkelkind.



PROGRAMM IKKIDS

Wie bieten starke Leistungen für starke Kids

Damit Sie sich jedem einzelnen Le-bensabschnitt Ihres Kindes vollkom-men widmen können, sorgen wir dafür, dass es gesund bleibt. Wie uns das gelingt? Mit unserem Pro-gramm IKKKids fördern wir die gesun-de Entwicklung von Kindern und Jugendlichen – und das weit über die Leistungen der gesetzlichen Re-gelversorgung hinaus.

Von Geburt an versorgten Kindern gehört die Zukunft

Wir als IKK BB legen einen sehr gro-ßen Wert auf speziell für Kinder und

Jugendliche zugeschnittene Lei-stungen, um alle Lebens- und Wachs-tumsphasen präventiv zu begleiten. Das gilt für den gesamten Bereich ab der Geburt bis zur letzten Untersu-chung im Jugendalter. Die IKK BB hat daher gemeinsam mit Kinder- und Jugendärzten einen erweiterten Kinder-(Haus-)Arztvertrag verhandelt: das Programm IKKKids. Es sorgt dafür, dass die teilnehmenden IKK BB-Kinder weit über die gesetz-lichen Leistungen hinaus eine hochklassige Rundumversorgung erhalten.



Zahnfrüherkennung für Babys

IKKKids-Eltern können bereits frühzeitig zum Zahn-arzt gehen, um ihr Kind z. B. vor Milchzahnka-ries zu schützen. Das IKK BB-Zahnvorsorgepro-gramm beinhaltet zwei zusätzliche Früherkennungs-untersuchungen für Babys und Kleinkinder zwischen dem 6. bis 18. und 18. bis 30. Lebensmonat. Das komplettiert die bisherige Regelung, denn nach den Früherkennungsrichtlinien stand Kindern erst ab dem 3. Lebensjahr jährlich eine Zahnfrüherken-nungsuntersuchung zu.



Vorsorgeprogramm PAED.Plus

Das Vorsorgeprogramm PAED.Plus dient dazu, typische Entwicklungsstörungen in den Le-bensphasen von Kindern und Jugendlichen zu erkennen und zu behandeln. Es beinhaltet alle Vorsorgeuntersuchungen von U1 bis U9 sowie die Jugenduntersuchung J1. Zusätzlich werden die Vorsorgeuntersuchungen U10 (für 7- und 8-Jährige), U11 (für 9- und 10-Jährige) sowie J2 (für 16- und 17-Jährige) durchgeführt.



Jugendgesundheitsuntersuchung J2

Die Jugendgesundheitsuntersuchung J2 ist eine Extraleistung der IKK BB für Jugendliche und er-weitert die gesetzlichen Untersuchungen U1 bis U9 und J1. Erkrankungen und Entwicklungsstö-rungen werden frühzeitig erkannt und Teenager können zudem mit besonders ausgebildeten Jugendmedizinern Fragen der Pubertät bespre-chen. Sie als Eltern erhalten für die Leistungs-dokumentation ein extra Vorsorgeheft.



Depressionsscreening

Auch Kinder und Jugendliche können an De-pressionen erkranken. Denn mit dem Heran-wachsen stoßen sie auf ungewohnte Heraus-forderungen, verspüren Ängste und können an depressiven Verstimmungen leiden. Das äußert sich häufig über körperliche Symptome wie Kopf-oder Bauchschmerzen, Übelkeit und Schlafstö-rungen. Nicht immer erkennen Eltern oder Ärzte die Ursachen. Daher übernimmt die IKK BB die Kosten für ein Depressionsscreening im Alter zwischen 11 und 17 Jahren.



Sie wollen mehr über unser IKKKids-Programm erfahren und weitere Leistungen kennenlernen? Alle Infos finden Sie hier:
www.ikkbb.de/leistungen/familie/kinder



AUCH DIE TEILNAHME IST KINDERLEICHT:

Mit IKKids bieten wir Ihnen und Ihrer Familie ein passgenaues Zusatzangebot, das Sie in Brandenburg und in Berlin in immer mehr teilnehmenden Kinder- und Jugendarztpraxen nutzen können.

- Auf www.ikkbb.de/leistungen/vorsorge/kinder-und-jugendliche die Liste der teilnehmenden Ärzte anklicken,
- teilnehmenden Kinderarzt nach Postleitzahl auswählen oder
- den eigenen Kinderarzt beim nächsten Besuch nach der Teilnahme fragen.

Der Kinderarzt Ihrer Wahl schreibt Ihr Kind ein und meldet die Teilnahme an die IKK BB.

DAS MÜSSEN SIE BEACHTEN:

1. Sie nehmen – außer in Notfällen – die Erstbehandlung grundsätzlich bei Ihrem teilnehmenden IKKids-Arzt in Anspruch.
2. Alle im Programm angebotenen Zusatzleistungen gelten grundsätzlich nur für eingeschriebene IKKids-Kinder.

KIKKI MACHT (KITA-KINDER) FIT



Kinder sollten sich über den Tag verteilt mindestens 180 Minuten bewegen, damit sie sich motorisch und geistig gesund entwickeln. Doch um eine regelmäßige Bewegung zu garantieren, benötigen gerade Kleinkinder viel Unterstützung und ausreichende Angebote. Darum hat die IKK BB mit KIKKIS Kita-Welt ein spezielles, spielerisches Präventionsprogramm mit mehreren Bewegungsbausteinen speziell für Kita-Kinder entwickelt. Beim Projekttag „KIKKI macht fit“ kommt ein bzw. kommen zwei qualifizierte Trainer direkt in die Kita und führen Bewegungsspiele mithilfe der IKK BB-Kita-Bewegungskarten durch. Zudem werden Erzieherinnen und Erzieher darin geschult, wie sie mithilfe der Bewegungskarten gezielt Spiele mit den Kindern durchführen können. Bei Fragen zu KIKKIS KITA-WELT wenden Sie sich bitte an: praevention@ikkbb.de



Sie wollen mehr über die gezielte Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen erfahren?
www.ikkbb.de/ikkbb-aktiv/ikkids-in-bewegung



JETZT BESTELLEN: NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT

Der beliebte IKK BB-Familienkalender 2025

Auch 2025 ist er wieder da: Der IKK BB-Familienkalender. Der Kalender ist ein Terminplaner mit viel Platz für alle in der Familie und wertvoller Ratgeber zugleich: Im kommenden Jahr gibt es per Mausclick monatlich guten Rat, leckere Rezepte und nützliche Gesundheitstipps. Bestellen Sie Ihr kostenloses Exemplar schon heute unter: www.ikkbb.de/infomaterial. Die Lieferung erfolgt ab November.



IKKPROMED: Chronikerprogramme für mehr Lebensqualität



Disease-Management-Programme, kurz DMP, sind strukturierte Behandlungsprogramme. Sie helfen Menschen mit chronischen Erkrankungen, ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen und die Lebensqualität zu verbessern. Bei der IKK BB heißen diese „Chronikerprogramme“ IKKpromed.

DMP umfassen regelmäßige Arzttermine mit Beratungsgesprächen und Untersuchungen sowie Schulungen und die Vermittlung von Selbsthilfemaßnahmen. Wir als IKK BB möchten Ihnen damit helfen, gut mit Ihrer Krankheit und eventuellen krankheitsbedingten Problemen umzugehen und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Die Teilnahme an unserem Programm sichert Ihnen eine optimale Behandlung. Doch für wen ist IKKpromed geeignet? Wir haben Ihnen die wichtigsten Fragen und Antworten aufgelistet:

FÜR WELCHE KRANKHEITEN BIETET DIE IKK BB DMP AN?

- Diabetes mellitus Typ 1
- Diabetes mellitus Typ 2
- Koronare Herzkrankheit (KHK)
- Asthma bronchiale
- Brustkrebs
- COPD
- Osteoporose in einigen Regionen

WIE KANN ICH AN DEM PROGRAMM TEILNEHMEN?

Voraussetzung ist eine gesicherte Diagnose und Sie müssen bereit sein, aktiv am Programm mitzuwirken. Dafür wählen Sie eine koordinierende Arztpraxis, die am

Programm teilnimmt, und besprechen dort alles Weitere. Wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt IKKpromed nicht anbietet, helfen Ihnen gern unsere Fachleute unter der Telefonnummer 030 219 91 333 dabei, eine Praxis in Ihrer Nähe zu finden. Wichtig: Die Teilnahme ist für Sie freiwillig und kostenfrei. Sie können die Teilnahme jederzeit ohne Angabe von Gründen beenden.

WIE SIEHT DIE BEHANDLUNG AUS?

Sie genießen eine Behandlung auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft, deren Erfolg gesichert ist. Dafür erstellt Ihr Arzt mit Ihnen gemeinsam einen persönlichen Therapieplan und in regelmäßigen Kontrolluntersuchungen besprechen Sie die Behandlungsschritte und Untersuchungsergebnisse. Ihr Arzt ist zentraler Ansprechpartner, der Sie bei Bedarf an Fachkolleginnen oder -kollegen überweist und notwendige Untersuchungen veranlasst. So können überflüssige Untersuchungen vermieden werden. Die Behandlung ist optimal auf Sie abgestimmt, somit können krankheitsbedingte Folgeschäden oder Komplikationen verringert oder ganz vermieden werden. Sie werden im Umgang mit Ihrer Krankheit geschult und dadurch zum Experten in eigener Sache.

WIE UNTERSTÜTZT DIE IKK BB SIE DABEI?

Wenn Ihre bei der IKK BB vorliegenden Gesundheitsdaten auf eine der genannten chronischen Erkrankungen hindeuten, informieren wir Sie direkt über die Möglichkeit der DMP-Teilnahme. Aber auch wenn Sie von der IKK BB nicht eingeladen werden, können Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin wenden und um eine Einschreibung bitten. Mit der Einschreibung in das Programm erhalten Sie eine ausführliche Broschüre mit grundlegenden Informationen zu Ihrer Erkrankung. Darüber hinaus unterstützen wir Sie, beispielsweise mit einem Erinnerungsservice für Untersuchungs- und Schulungstermine. Und Sie werden vom professionellen IKKpromed-Team bei der Bewältigung Ihrer Krankheit begleitet.

Weitere Informationen finden Sie hier: www.ikkbb.de/versicherte/leistungen/im-krankheitsfall/chronische-erkrankungen/chronikerprogramme





„HAUPTSACHE, ICH BLEIBE DRAN UND HABE SPASS!“

Anfang des Jahres entdeckte Sandra Mai ihre Leidenschaft zum Walking. Wie sie gemeinsam mit der IKK BB den inneren Schweinehund besiegt hat.

Wie sind Sie auf die Angebote von „Natürlich Sport“ gestoßen?

Es begann mit einem Burnout. In der Klinik entdeckte ich das Walking für mich. Das tat mir gut und ich wollte es unbedingt weitermachen. Aber wo? Da erhielt ich eine Nachricht über die IKK BB-App mit dem kostenlosen Trainingsangebot von „Natürlich Sport“. Und das ganz in meiner Nähe. Ein Glücksfall!

Wie oft trainieren Sie?

Jeden Sonntag und wenn es der innere Schweinehund zulässt – auch mal während der Woche ohne Team.

Das heißt, Sie trainieren eigentlich in einer Gruppe?

Ja, das war der Ansporn. Unsere Walking-Gruppe ist zwar noch recht klein, aber wir haben Spaß auf unseren knapp drei bis vier Kilometern. Und es ist auch immer ein Trainer mit dabei.

Warum ist „Natürlich Sport“ genau das richtige Angebot für Sie?

Dort stand, es sei kostenfrei. Und es sei für Anfänger, die einen Profi an die Seite bekommen. Also dachte ich mir: Probiere es doch einfach mal aus. Im schlimmsten Fall wäre ich wieder gegangen. An meinem ersten Lauf-Sonntag schien morgens die Sonne. Das war das Signal: Raus aus den Federn und loslaufen!

Das klingt nach einem vollen Erfolg – oder hatten Sie mit Anfangsschwierigkeiten zu kämpfen?

Das ist gar kein Ausdruck! Ich kam ja als absoluter Anfänger. Während des Einführungslaufs bildete ich das Schlusslicht und meine Waden brannten bereits nach wenigen Schritten. Ich war frustriert und wollte wieder gehen. Aber mein Trainer nahm sich viel Zeit und überzeugte mich schließlich weiterzumachen. Und das war gut so.

Was ist Ihr langfristiges Ziel?

Ich will schneller und fitter werden, will mich aber auch nicht zu sehr unter Druck setzen. Alles zu seiner Zeit. Die Hauptsache ist doch, ich bleibe dran und habe Spaß.



NATÜRLICH SPORT! Fit & gesund an der frischen Luft

Breitensport hat bei der IKK BB über die vergangenen Jahre viele Fans gewonnen. Höhepunkte der Outdoor-Saison sind kostenlose Trainings in Zusammenarbeit mit dem SC Tegeler Forst und dem Pure Health Team und dann natürlich der jährliche IKK BB Berliner Firmenlauf!

Willkommen sind alle: Ob sportlich oder erst einmal nur hoch motiviert, ob jung oder alt – ob Ausdauersportler oder Wettkampferprobe. Viele Versicherte sind mit dem Pure Health Team ihren ersten Marathon gelaufen oder haben für das Sportabzeichen trainiert. Auch Sie haben jetzt die Gelegenheit: denn am 6. September veranstaltet der SC Tegeler Forst seinen 2. Sportabzeichen-Tag. Das Abzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Abzeichen für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Jetzt anmelden: www.ikkbb.de/anmeldung-sctf

Doch auch wer mit leichter Bewegung Ausgleich und Entspannung sucht, ist bei der IKK BB und seinen sportlichen Partnern genau richtig.

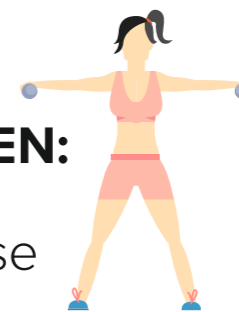
Neben Walken, Speedwalking mit Hanteln, Laufen und Skaten können Sportbegeisterte und Fitness-Neulinge Badminton spielen, Yoga- und Zumba-Einheiten ausprobieren, sich beim Spikeball oder Ultimate Frisbee austoben und vieles mehr. Nichts ist schöner, als an der frischen Luft zu trainieren – und das mit vielen Gleichgesinnten.

IKK BB-TIPP:

So einfach funktioniert es: Sie melden sich auf der Website www.ikkbb.de/sportangebote-berlin an und suchen sich ein Angebot aus. Registrieren Sie sich für die Sportart, an der Sie teilnehmen wollen. Und schon kann das kostenlose Training beginnen!



FLEXIBEL TRAINIEREN: Ihre Online-Gesundheitskurse für zu Hause



Sie möchten an einem Gesundheitskurs teilnehmen, doch es gibt kein Angebot in Ihrer Nähe? Die angebotenen Termine passen partout nicht in Ihre Wochenplanung? Sie sind einfach kein „Gruppenmensch“ und möchten Ihr Training lieber für sich allein zu Hause durchführen?

Kein Problem: Ob Sie eine Ernährungsumstellung im Blick haben, das Rauchen aufgeben wollen oder erlernen möchten, wie man sich die ungesunden Folgen von Stress erspart – all das geht auch mit interaktiven Kursprogrammen per Computer oder App, die wir gemeinsam mit unserem Partner fitbase für unsere Versicherten bereitstellen.

Durch die Ausweitung des Angebots an Online-Präventionskursen können wir jedem IKK BB-Versicherten einen Zugang zur Gesundheitsförderung ermöglichen. Wann und wo Sie wollen. Die einzige Voraussetzung: eine stabile Internetverbindung!

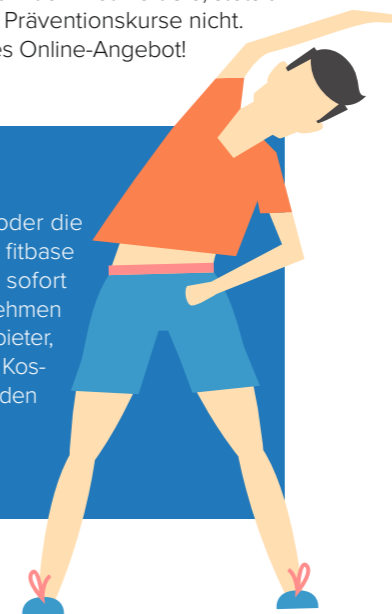
In nur vier Schritten zu Ihrem Online-Kurs:

1. Sie gehen auf www.ikkbb.de/versicherte/leistungen/praevention/gesundheitskurse. Auf der Seite finden Sie neben zahlreichen hilfreichen Informationen auch den Punkt „Online-Angebote“.
2. Klicken Sie dort Ihre gewünschten Themenbereiche, wie „Ernährung“ oder „Bewegung“ an.
3. Wählen Sie nun als weiteres Suchkriterium „Nur E-Kurse/interaktive Selbstlernprogramme“ aus. So erhalten Sie einen guten Überblick über alle verfügbaren Online-Angebote.
4. Jetzt können Sie sich Ihr favorisiertes Angebot aussuchen, sich direkt beim Anbieter anmelden – und schon können Sie starten! Für IKK BB-Versicherte ist das Angebot kostenlos und es ist auch keine Vorauszahlung notwendig.

Alle Inhalte sind 24/7 abrufbar – dadurch können Sie trainieren, wann und wo Sie wollen. Dabei können Sie die Übungen so oft wiederholen, wie Sie mögen, und Kursinhalte bequem downloaden. Übungsvideos unterstützen Sie beim Training, Meditationsinhalte stehen als Audio-dateien zur Verfügung. Eine Erinnerungsfunktion motiviert Sie, stets am Ball zu bleiben. All das bieten klassische Präventionskurse nicht. Holen Sie sich noch heute Ihr persönliches Online-Angebot!

DER VORTEIL FÜR UNSERE VERSICHERTEN:

Sie müssen nicht in Vorkasse gehen oder die Erstattung einreichen – die Kurse von fitbase auf unserer IKK BB-Seite können Sie sofort und kostenlos besuchen! Zudem übernehmen wir 75 Euro pro Kurs anderer Online-Anbieter, was nicht selten 80 bis 100 Prozent der Kosten entspricht. Weitere Informationen finden Sie unter www.fitbase.de, und auf www.ikkbb.de Stichwort „Gesundheitskurse“.



MIT TEAMSPIRIT INS ZIEL



In Zahlen: Über 20.000 Anmeldungen. Knapp 900 Firmen. Mehr als 250 Mitarbeitende, Versicherte und Gäste waren für die IKK BB am Start. Die Strecke, beginnend am Brandenburger Tor, beträgt 5,5 Kilometer.

Die Rede ist vom 22. IKK BB Berliner Firmenlauf – nicht umsonst die beliebteste Sportveranstaltung der Hauptstadt. Mit dabei waren auch in diesem Jahr Sportbegeisterte, interessierte Versicherte, Familien und ihre Freunde im großen Firmenteam und „ihrem“ IKK BB-Trikot. Auf der Strecke rund um den Tiergarten waren Hunderte von Läufern, Walkern und Skatern am Start, und auch an den Ständen der IKK BB drehte sich alles um Fitness und Gesundheit. Im Ziel stand ein Team von professionellen Physiotherapeuten bereit, um die Muskeln zu (re)aktivieren. Alle Teilnehmenden waren sich einig: Ein rundum gelungenes Event. Danke für Ihre Teilnahme!

Seien auch Sie im nächsten Jahr mit dabei. Alle Informationen zum IKK BB Berliner Firmenlauf finden Sie hier:



www.ikkbb.de/berliner-firmenlauf

NUTZEN SIE SCHON DIGA?

Digitale Gesundheitsanwendungen einfach erklärt

Apps auf Rezept: Ärzte dürfen geprüfte digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) verordnen. Die IKK BB übernimmt die Kosten, wenn bestimmte Voraussetzungen stimmen. Welche das sind, erfahren Sie hier.

Ganz allgemein sind DiGA Medizinprodukte niedriger und höherer Risikoklassen, die auf digitalen Technologien basieren. Digitale Gesundheitsanwendungen werden entweder als App oder Webanwendung zur Verfügung gestellt.

WAS SIND DIE TECHNISCHEN VORAUSSETZUNGEN?

Sie benötigen lediglich Ihren Computer oder Laptop, mit denen Sie direkt auf das Programm zugreifen können. Sie können aber auch Ihr Tablet, iPad oder Smartphone nutzen: DiGA-App aus dem Google Play oder Apple App Store herunterladen – fertig.

WIE FUNKTIONIERT DIE VERSCHREIBUNG?

Ärzte und Psychotherapeuten verordnen eine DiGA, wenn sie zu der Einschätzung gelangen, dies könne eine sinnvolle Ergänzung zur Behandlung sein. Sie finden im DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts

für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) alle verfügbaren und im Vorfeld geprüften DiGA, die von der Krankenkasse übernommen werden können (inklusive Diagnosen und Kontraindikationen).

WANN WERDEN DIGA VERORDNET?

Eine DiGA muss immer mindestens eine medizinische Indikation haben. Daher sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Psychotherapeutin bereits im Vorfeld klären, bei welcher Erkrankung oder Diagnose sie anzuwenden ist – und wann nicht. Bei manchen DiGA gibt es Diagnosen, die eine Nutzung ausschließen, sogenannte Kontraindikationen. Lassen Sie sich die DiGA am besten direkt von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verordnen, um die notwendigen Nachweise zu erbringen. Das Rezept ist ab dem Tag der Ausstellung 28 Tage lang gültig.

Mehr Informationen zu DiGA:

www.ikkbb.de/versicherte/service/digitales



DIE SERVICE-APP: IHRE IKK BB FÜR UNTERWEGS MIT NEUEN UPDATES

Dürfen wir vorstellen? Das ist unsere Neue

Sie kennen sicherlich schon unsere IKK BB-App: Sie ist Ihr mobiler Zugang zu wichtigen digitalen Services. Die App überzeugt – mittlerweile in der zweiten Generation angekommen – mit erweiterten Funktionen und einem Plus an Sicherheit.

Doch „die Neue“ kann noch viel mehr! Freuen Sie sich auf innovative praktische Funktionen in Ihrer IKK BB-App.

Sie können nun:

- Erinnerungen an Impfungen für die ganze Familie über den Impfkalender erhalten.
- Ihren Impfausweis hochladen, um den Impfstatus jederzeit einsehen zu können.
- Erinnerungen an U3- bis J2-Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche aktivieren.
- eine Ersatzbescheinigung abrufen, wenn beim Arztbesuch Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) nicht vorliegt.

Die gewohnten Serviceleistungen bleiben natürlich bestehen. Laden Sie sich noch heute die IKK BB-App im Apple App Store oder im Google Play Store herunter.



KONTAKT

- » **4** zentrale **IKK BB-Service-Center** und **25** **IKK BB-Geschäftsstellen** – Geschäftsstellenfinder auf ikkbb.de
- » Servicetelefon **(0800) 88 33 244** (gebührenfrei)
- » **Rückrufservice:** ikkbb.de (Kontaktformular)
- » **IKKmed** – Medizinische Beratungshotline **01802/45 56 33** täglich von 7.00 bis 22.00 Uhr
- » **Auslandsnotrufservice +49 (0)30 21 99 11 10** täglich 24 Stunden

IKK BB Online-Geschäftsstelle

meine.ikkbb.de



relexa hotel Harz-Wald Braunlage

Aktiv- und Wellness-Urlaub im Harz

Im relexa hotel Harz-Wald in Braunlage ist Urlaub „Natürlich. Anders.“. Natürlich – denn das Hotel liegt direkt am Fuße des Wurmbergs. Und anders – denn hier stehen die Wünsche der Gäste an erster Stelle. Erwandern Sie die faszinierende Bergwelt, entdecken Sie eine Vielfalt an Ausflugszielen oder machen Sie eine Fahrt mit der urigen Harzer Schmalspurbahn. 120 gemütliche Wohlfühlzimmer, Wellness mit Schwimmbad und Saunen und natürlich das passende Arrangement zum Relaxen und Schlemmen runden Ihren Urlaub perfekt ab.

- 🌲 Am Ortsrand von Braunlage 🌲 10 Gehminuten zu der Wurmbergseilbahn
- 🌲 120 Zimmer (teilweise rollstuhlgerecht) 🌲 Sauna, Hallenbad, Fitness 🌲 Spielzimmer 🌲 Kegelbahn
- 🌲 Sportliche Aktivangebote für alle Altersgruppen 🌲 Leihfahrräder 🌲 Berauschte Naturerlebnisse
- 🌲 Sorglose Familienferien 🌲 Sinnlicher Kulturgenuss

URLAUBSGEWINNSPIEL

Verlost werden 4 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer mit Frühstück im „relexa hotel Harz-Wald“ in Braunlage.

Wie lautet der Slogan des relexa hotel Harz-Wald Braunlage?

- a** Natürlich. Anders. **b** Pur und Natur. **c** Erleben! Genießen!

Ihre Antwort senden Sie uns bitte bis zum 31.08.2024 unter dem Link: www.ikkbb.de/gewinnspiel-ikk-ganz-nah. Gewinner werden benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass im Gewinnfall Ihre Adressdaten an das relexa hotel Harz-Wald Braunlage weitergegeben werden.

IMPRESSUM

Herausgeber: IKK Brandenburg und Berlin (IKK BB); Redaktion: IKK BB ganznah, Ziolkowskistr. 6, 14480 Potsdam; Verantwortliche Redakteurin: Beatrix Altmann (V.i.S.d.P.) beatrix.altmann@ikkbb.de; Redaktion: Beatrix Altmann, Grit Matthes; Design, Gestaltung und Produktion: move elevator GmbH, Oberhausen, www.move-elevator.de; Druck und Versand: Bonifatius GmbH, www.bonifatius.de
Titel, S. 12 ©Jörg Simanowsky; Seite 4-5: Hitze: ©freepik.com; IKK BB Regional: Seite 6-7: ©freepik.com; Seite 8-9: ©Jörg Simanowsky; privat; Seite 11: ©istockphoto.com/chaluk; Seite 13 ©Manuela Clemens; Seite 14-15: ©Jörg Simanowsky; IKK BB; ©istockphoto.com/andreswd; Seite 16-17: IKK BB; Seite 18: ©istockphoto.com/PeopleImages

Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Die IKK BB ganznah erscheint einmal im Jahr. Das Magazin wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung, zur Gesundheitsförderung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten (§§ 13 ff. SGB I) herausgegeben.



ANGEBOT Midweek-Arrangement

- Ganzjährig buchbar | Montag bis Freitag**
- ✓ 4 Nächte im Wohlfühlzimmer mit Balkon
 - ✓ Frühstücksbuffet
 - ✓ Abendessen inklusive 1 Getränk (Bier, Wein, alkoholfreie Getränke)
 - ✓ 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer
 - ✓ Nutzung Wellness- und Fitnessbereich
 - ✓ Harzer Urlaubs-Ticket HATIX u. v. m.

ab **418€** pro Person

25 Jahre relexa hotels
Die feine Art
Braunlage
Natürlich. Anders.

Info & Buchung

relexa hotel Harz-Wald Braunlage
Karl-Röhrig-Straße 5a • 38700 Braunlage
Telefon 05520 8070 • braunlage@relexa-hotel.de
www.relexa-hotel-braunlage.de



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

RG4

GUT VERBUNDEN

ONLINE-SERVICE WO UND WANN ICH WILL



MEINE
ikkBB →

JETZT für IKK BB-APP
registrieren auf meine.ikkbb.de

