

Wir von hier. Regional ist beste Wahl.



Ratgeber

WEIHNACHTEN MAL ANDERS PLANEN

S.11

Hallo und Guten Tag,

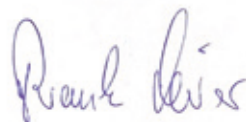
schön, dass ich Sie auch heute wieder begrüßen und einladen darf, unsere informative Versicherungszeitschrift zu durchstöbern.

Der neue Verwaltungsrat, den wir Ihnen im vergangenen Heft vorgestellt haben, hat seine Ausschussarbeit aufgenommen und sich unter anderem über die aktuellen Pläne aus dem Bundesgesundheitsministerium informiert. Auf den Seiten 6 und 7 stellen Ihnen die Vorsitzenden des Finanzausschusses die Finanzierungspläne des Bundesgesundheitsministers Lauterbach vor. Wir stellen uns klar gegen ausufernde Kosten im Gesundheitsbereich und fordern eine qualitativ hochwertige Gesundheitsversorgung für alle IKK BB-Versicherten.

Auf den Seiten 8 und 9 stellen wir Ihnen deshalb auch unsere Extraleistung zur Brustkrebs-Früherkennung vor und widmen uns auf Seite 16 der oft unterschätzten Gefahr einer Sepsis. Auf Seite 17 berichten wir vom „Herbst-Update“ unserer digitalen Services für IKK BB-Kunden.

Lernen und neue Wege gehen wollen auch wir bei der IKK BB. Sie können uns dabei unterstützen. Konkret informieren wir Sie auf Seite 10 über unsere Pläne für die „IKK ganz nah“ ab 2024. Ich lade Sie dort auch ein, unseren E-Mail-Newsletter zu abonnieren und unsere Onlinegeschäftsstelle und die IKK BB-App mit ihren vielen Vorteilen zu nutzen.

Egal, wofür Sie sich entscheiden – wir sind für Sie da und werden Sie auch weiterhin auf allen Kanälen informieren. Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Ihr Frank Meier
Vorstand IKK Brandenburg und Berlin

04 KALEIDOSKOP
Aktuelles zu Gesundheit und mehr

10 IKK BB INFORMIERT
Neue Wege der Kommunikation – Unsere Mitgliederzeitschrift geht digital

17 IKK BB DIGITAL
Digitale Service-Offensive 2023 ist erstmal komplett



Nachhaltige Weihnachten: Weihnachten mal anders...



Hilfsmittel: Hochwertige Hilfsmittel (wieder) einsetzen

in diesem Heft

06



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

09



Bei Brustkrebs gehören Vorsorge und Versorgung zusammen

18

IKK BB INFORMIERT:

Heil- und Kostenpläne für Zahnersatz gehen elektronisch vom Zahnarzt zur Krankenkasse

19

**IHR KONTAKT
ZUR IKK BB**

IKK BB-Urlaubsgewinnspiel

16



Ratgeber Gesundheit: Sepsis – mehr Wissen rettet mehr Leben!



IKK BB-GESUNDHEITSKURSE: FIT IN HERBST UND WINTER

Halten Sie sich auch im Herbst und Winter fit und gesund! Passende Bewegungs-, Ernährungs- und Stressbewältigungskurse finden Sie in der IKK BB-Kursdatenbank. Die IKK BB bezuschusst markierte Kurse mit 100 Prozent, die anderen mit bis zu 75 Euro. Beachten Sie gern auch die Online-Kurse! Klick hier:

www.ikkbb.de/versicherte/leistungen/praevention/gesundheitskurse

IKK BB TRANSPARENZ- UND GESCHÄFTSBERICHT 2022 ONLINE LESEN

Die IKK BB informiert Sie über die wirtschaftlichen Ergebnisse des abgelaufenen Geschäftsjahres und veröffentlicht statistische Zahlen und Daten aus dem Leistungs- und Servicegeschehen. Wie viele Leistungsanträge wurden also 2022 in welchen Fachbereichen bearbeitet, wo genau lagen die Leistungsschwerpunkte, wie viele Widersprüche waren zu verhandeln, wie viele Fälle rund um die Patientensicherheit (z.B. Behandlungsfehler) wurden betreut? Neu hinzu kommen auch ausgewählte Ergebnisse der großen IKK BB-Kundenbefragung und markante Trendzahlen zum Stand der Digitalisierung in und um die Kasse. Den aktuellen IKK BB Transparenz- und Geschäftsbericht 2022 finden Sie ab Dezember zum Download: www.ikkbb.de/ueber-uns/unternehmen/geschaeftsbericht



NEUE TERMINE FÜR IKK BB ONLINE SEMINARE

In den kommenden Monaten finden weitere Online-Seminare statt: Bitte informieren Sie sich auf www.ikkbb.de, wählen Sie Ihr passendes Seminar aus und melden Sie sich kostenfrei direkt per Online-Formular an: www.ikkbb.de/arbeitgeber/gesundheit/online-seminare





IKK BB REGIONAL: WETTLAUFEN UND WETT- MALEN IN NAUEN



Wenn im September in Nauen ganze Familien beim jährlichen Altstadtlauf starten, passt z.B. der Leitgedanke dieser Veranstaltung* perfekt zur regionalen IKK BB. Ob „Bambinilauf“ (250 m), „Schnupperlauf“ (2 km), „Nachwuchslauf“ (4 km) oder „Altstadtlauf“ (10 km), hier geht jeder Finisher mit einer geprägten Ehrenmedaille nach Haus. Und das schnellste Schul-, Vereins oder Firmenteam gewinnt den jährlichen Wanderpokal. Ganz klar also, bei Breitensport mit rund 1.400 Teilnehmenden, für Groß und Klein, für alle, die sich in toleranter und kultivierter Atmosphäre wohlfühlen, da tummelt sich die IKK BB gern mittendrin! Am Aktionsstand gibt es mit gesunden Obst-Snacks, Infos und bunten Spaßaktionen „Gesundheit zum Anfassen“. KIKKI, die blaue IKK BB-Schlaufrüchsin, tänzelt durch die Menschen-

menge; sie lässt sich mit strahlenden Kids fotografieren und lockt sie zum Malwettbewerb: „Male dein Lieblingsobst oder -gemüse!“ brachte viele kleine Künstler*innen in Hochform und bescherte der IKK BB liebevoll gepinselte Bilder.

Es sind übrigens immer besonders engagierte Mitarbeitende, die bei solchen Events die IKK BB zu „ihren“ Menschen aus der Nachbarschaft, auch vielen Versicherten, tragen.

Hier in Nauen gehörten Herz und Aufmerksamkeit der Kolleginnen ganz besonders dem IKK BB-versicherten Teenager, der in der Geschäftsstelle Nauen schon seit seiner Kindheit betreut wird. Erst ein schwerer Autounfall, dann seine Diabetes-Erkrankung... Es tat wohl einfach gut, ihn nun so mutig, stark und lächelnd mitlaufen zu sehen. Und hautnah mitzukriegen, dass er auch dank Insulinpumpe nun ein relativ unbeschwertes, aktives Leben führen, mitlaufen und von seiner Krankenkasse angefeuert werden kann... Nauen ist nur ein Beispiel für die vielen regionalen Aktionen und Projekte der IKK BB. Es steht für ein Konzept und für eine Philosophie: Wir sind Familie! Immer „nah dran“ an unseren Menschen.

**Wir danken den Veranstaltern von Quality-Events, die seit Jahren die Nauener, ihre Familien, Freunde und Nachbarn gemeinsam, sportaktiv und gesundheitsförderlich „auf die Straße“ bringen.*

„EPA OPT-OUT“: DERZEIT KEIN GRUND ZUM WIDERSPRUCH!

Die Einführung einer „ePA für alle“ wird es allerfrühestens ab 2025 geben. Bislang liegen kein Gesetzentwurf der Bundesregierung und keine genaue Zeitplanung hierfür vor. Es gilt weiter: Eine ePA wird NICHT automatisch angelegt! Versicherte, die eine ePA anlegen und nutzen möchten, müssen dies weiter

aktiv anmelden. Wichtig: Bitte reichen Sie bei der IKK BB derzeit NICHT Widerspruch gegen eine „automatische ePA“ ein! Wir informieren Sie stets aktuell.

Mehr zu digitalen Themen gibt's auch hier:
www.ikkbb.de/versicherte/service/digitales



„VOM SCHLAFEN MIT EINEM ZU KURZEN LAKEN“



Stimmt's? Sobald man das Thema Gesundheitsversorgung in Deutschland anspricht, hagelt es Klagen aus allen Richtungen. Jede Klage mag, vom einzelnen Standpunkt aus betrachtet, auch berechtigt sein, doch die Wahrheit liegt – wie so oft – in der Mitte; zudem ist sie eng begrenzt vom finanziellen Rahmen.

Den finanziellen Rahmen steckt der Gesetzgeber, genauer, die Abgeordneten des Bundestages. Sie beschließen Gesetze, die die gesundheitliche Versorgung verändern, im besten Fall die gesundheitliche Versorgung verbessern und sie beschließen den Bundeshaushalt, d.h., auch die Gelder, die neben den Beiträgen in die gesetzliche Krankenversicherung fließen.

KAMPF GEGEN WIDERSTÄNDE

Wir hören die Klagen der Krankenhäuser in Deutschland, die Insolvenzen in einem größeren Ausmaß befürchten. Wir hören Klagen aus der Ärzteschaft, dass die Einnahmen nicht mehr auskömmlich sind. Wir sind uns aber auch alle bewusst, dass man Menschen für den gesellschaftlich so wichtigen Beruf der Pflegekräfte in Krankenhäusern, Arztpraxen und Pflegeeinrichtungen nur gewinnen und halten kann, wenn sie entsprechend entlohnt werden und die Arbeitsbedingungen nicht zu einem zeitnahen Burnout führen. Wir alle fürchten uns vor Arzneimittelengpässen und viele fordern, die Produktion nach Europa zu „holen“, und blenden dabei aus, dass damit auch eine Steigerung der Arzneimittelkosten einhergeht, die wieder von den Beitragszahlern der Krankenversiche-

rung gestemmt werden muss. Die GKV-Finzen scheinen, wie das berühmte Laken, das immer zu kurz ist, egal wie man es zieht. Nun stellt sich die Frage: Gewöhnen wir uns an kalte Füße, gönnen wir uns ein größeres Laken oder schaffen wir es, um im Bild zu bleiben, auch mit dem kleinen Laken gut und erholsam zu schlafen?

BEITRAGSZAHLER WERDEN ZUR KASSE GEBETEN

Alle Menschen, die in Deutschland leben und arbeiten, zahlen Steuern. Mit diesen werden die Dinge der öffentlichen Daseinsvorsorge finanziert – Straßen, Schulen, Polizei und so weiter. Über Steuergelder werden zum Teil auch Ausgaben im Gesundheitsbereich finanziert, so z.B. teilweise Investitionen in die Krankenhäuser. (Fast) alle anderen Ausgaben im Gesundheitssektor zahlen die gesetzlich Krankenversicherten und ihre Arbeitgeber mit ihren Versicherungsbeiträgen zur Krankenversicherung. Leider müssen sozialpolitisch so wichtige Maßnahmen wie Kinderkrankengeld gerade in der Coronazeit, oder auch die Versicherungsbeiträge für Bürgergeldempfänger ebenfalls von den gesetzlich Krankenversicherten getragen werden, obwohl dies eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist und durch Steuermittel finanziert werden sollte.



Constantin Rehlinger:

Constantin Rehlinger, geb. 1960, wohnt im Land Brandenburg. Er ist seit 2017 ordentliches Mitglied des IKK BB-Verwaltungsrates und aktuell Vorsitzender des Finanzausschusses, ordentliches Mitglied im Digitalisierungsausschuss sowie Mitglied im Systemausschuss.



Hivzi Kalayci:

Hivzi Kalayci, geb. 1960, wohnt in Berlin. Er ist seit August 2005 ordentliches Mitglied des IKK BB-Verwaltungsrats. Er ist alternierender Vorsitzender des Finanzausschusses, ordentliches Mitglied des Grundsatzausschusses, ordentliches Mitglied des Systemausschusses.

GKV-FINANZIERUNG IM BRENNPUNKT

Im September 2023 begannen die Beratungen zum Bundeshaushalt 2024 und auch in diesen Debatten zeigte die Bundespolitik einmal mehr, dass die Umsetzung des Koalitionsvertrages in diesen Punkten in weite Ferne rückt. Stattdessen werden Gesetze verabschiedet, die die geschätzte Finanzierungslücke der Gesetzlichen Krankenversicherungen von 3,5 bis 7 Milliarden Euro noch weiter auseinandertreibt. Allein das Gesetz zur verbesserten Nutzung von Gesundheitsdaten (GDNG) verursacht der gesetzlichen Krankenversicherung und damit Ihnen im Zeitraum von 2024 bis 2027 einmalige Mehrkosten in Höhe von 789 Millionen Euro und die dauerhafte Einrichtung des Innovationsfonds kostet die gesetzlich Krankenversicherten ab 2025 jährlich 100 Millionen Euro.

IKK BB MAHNT STABILE FINANZIERUNG AN

Der Gesundheitssektor bietet aber durchaus auch Einsparmöglichkeiten. Eine große Hoffnung ist u.a. mit der Einführung der ePA, der elektronischen Patientenakte, verbunden. Auch wenn die Etablierung der ePA mit geschätzten jährlichen Mehrkosten in Höhe von 114 Millionen Euro verbunden sind, könnten so auch viele unnötige


Doppeluntersuchungen bei einer digitalen Befunderfassung und Speicherung, so zum Beispiel in der ePA, vermieden werden. Dies würde den Patienten schonen, aber eben auch Kosten vermeiden. Und dann sind da auch noch die immer wieder genannten unnötigen Operationen, wie zum Beispiel Prothesenoperationen. Hinzu kommen viele Milliarden Euro für verschriebene, aber nicht eingenommene Medikamente.

„Der Bundesgesundheitsminister bleibt ein Konzept für eine stabile, verlässliche und solidarische Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung schuldig“, so der Vorsitzende des Finanzausschusses aus Arbeitgeberpersicht, Constantin Rehlinger. „Sollten die Beitragsätze für die gesetzliche Krankenversicherung und Pflegeversicherung weiter steigen, wäre der soziale Frieden in Gefahr“, ergänzt der Vorsitzende des Ausschusses für die Versichertenseite, Hivzi Kalayci.

Ob wir also mit dem vorhandenen Laken in den nächsten Jahren zu einem erholsamen Schlaf finden, wird sich zeigen. Die Politik muss liefern!

IKK BB Leistung

BEI BRUSTKREBS GEHÖREN VORSORGE UND VERSORGUNG ZUSAMMEN



Zuerst eine optimale Vorsorge, im Ernstfall aber auch eine strukturierte Versorgung sind unverzichtbaren Zutaten bei der Bekämpfung der häufigsten Krebsart von Frauen in Deutschland. Die IKK BB hat ihre Brustkrebs-Früherkennung erweitert. Und wir berichten aus dem IKK BB-Disease-Management Programm (DMP) Brustkrebs.

Gerade war wieder „Brustkrebsmonat Oktober“. Da fällt der Blick überall auf die Zahlen und Fakten zu diesem Thema. Mehr als 70.000 Brustkrebs-Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland machen betroffen. Sie zeigen, wie sehr hier funktionierende Früherkennung und gute, strukturierte Versorgung und Begleitung betroffener Patientinnen Hand in Hand wirken müssen.

Die IKK BB bietet ihren Versicherten Unterstützung an, mit erweiterter Vorsorge (sh. Kasten) - und mit ihrem strukturierten Behandlungsprogramm Brustkrebs, das in Brandenburg und Berlin seit Ende 2004 läuft. Wir haben bei Kerstin Schulz, Leiterin des IKK BB-Versorgungsmanagements, zum aktuellen Stand im August 2023 beim DMP Brustkrebs der IKK BB nachgefragt:

EINIGE ECKDATEN ZUM DMP BRUSTKREBS DER IKK BB:

- » 500 an Brustkrebs erkrankte Frauen der IKK BB nutzen die Möglichkeit, sich im Disease-Management-Programm (DMP) strukturiert behandeln und in der Nachsorge unterstützen zu lassen.
- » Zum Zeitpunkt der Einschreibung sind die Frauen im Durchschnitt 60,5 Jahre alt. Das Alterspektrum der Teilnehmerinnen bewegt sich zwischen 33 und 91 Jahren.
- » Insgesamt 424 Frauen konnten das DMP-Programm der IKK BB nach 5,5 (bis 2017) bzw. 10 Jahren (ab 2017) ohne Rezidiv planmäßig beenden.



GAB ES WICHTIGE VERÄNDERUNGEN IN DEN LETZTEN 10 JAHREN?

- » Im Jahr 2017 wurde der Nachsorgezeitraum im DMP Brustkrebs von 5,5 Jahre auf 10 Jahre verlängert. Seitdem werden Frauen im DMP deutlich stärker als zuvor dabei unterstützt, die oft über Jahre weiterlaufende Behandlung einzuhalten und mit den Neben- und Folgewirkungen besser umzugehen. Auch die regelmäßigen Nachsorgeuntersuchungen sind ein wesentlicher Bestandteil des DMP. Frauen ohne Rezidiv verlassen das DMP Brustkrebs nach 10 Jahren planmäßig.
- » Für Frauen mit einem Rezidiv oder einem kontralateralen Tumor verlängert sich die Teilnahme um weitere 10 Jahre.
- » Bei Metastasen ist eine zeitlich unbegrenzte Betreuung im DMP Brustkrebs möglich.
- » Der gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) passt das DMP-Programm regelmäßig an den aktuellen Stand der Wissenschaft an. Die letzte Aktualisierung erfolgte im Jahr 2023. Er beschloss Ergänzungen und Änderungen zu allen Versorgungsaspekten. Grundlage war die Auswertung von insgesamt 26 medizinischen Leitlinien durch das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

Mehr erfahren über die Chronikerprogramme (DMP) der IKK BB:
www.ikkbb.de/versicherte/leistungen/im-krankheitsfall/chronische-erkrankungen/chronikerprogramme



NEUE LEISTUNG: „DISCOVERING HANDS“ – BRUSTKREBSVORSORGE „MIT GEFÜHL“



Der besonders gut ausgeprägte Tastsinn blinder Tastexpertinnen, die nach dem „discovering hands®-Konzept“ („entdeckende Hände“) ausgebildet wurden, ergänzt ab sofort das Angebot der Brustkrebsfrüherkennung bei der IKK BB. Diese alternative Untersuchung „mit Gefühl“ ergänzt die bestehende apparative Diagnostik und schafft auch durch den Wegfall von Zeitdruck Vertrauen und soll mehr Frauen als bisher zu einer rechtzeitigen Brustkrebsvorsorge bewegen.

In zertifizierten „discovering hands®“-Praxen sowie im spezialisierten „discovering hands®-Zentrum Berlin wirken erblindete oder stark sehbehinderte Menschen. Ihr Tastsinn ist durch Umgang mit dem eigenen Handicap besonders ausgeprägt. Für ihre Aufgabe sind sie zusätzlich geschult und erlernen im gegebenen Fall bereits sehr kleine krankhafte Brustveränderungen. Diese können dadurch möglichst früh ärztlich abgeklärt werden, um die Heilungschancen betroffener Frauen weiter zu verbessern. IKK BB-versicherte Frauen können an diesem neuen Versorgungsvertrag auf ärztliche Empfehlung, z.B. bei einer familiären oder medizinischen Vorbelastung, teilnehmen und unter zwei Möglichkeiten der Inanspruchnahme wählen:

- » Entweder, führen die Fachkräfte von „discovering hands®“ eine umfassende medizinisch-taktile Brustuntersuchung (TBU) durch und tragen so zur Abklärung von möglichen Brustveränderungen bei. Bei Teilnahme am Vertrag kann diese Untersuchung einmalig in Anspruch genommen werden.
- » Oder, die Versicherte erhält eine umfassende Anleitung zur taktilen Selbstuntersuchung der Brust (ATS) durch die Tastexpertinnen von „discovering hands®“. Auch hier übernimmt die IKK BB nach Vorlage der Rechnung die Kosten.
- » Die Versicherten müssen die Leistung beim Leistungserbringer zunächst bezahlen und erhalten dafür eine Rechnung und reichen diese bei der IKK BB zur Kostenerstattung ein.
- » Eine der beiden Leistungen (TBU oder ATS) kann einmal im Kalenderjahr in Anspruch genommen werden. Beide Leistungen zusammen können bei der IKK BB aber nicht abgerechnet werden.
- » Interessierte Frauen wählen auf www.discoveringhands.de/praxisfinder selbst eine zertifizierte Praxis in ihrer Nähe aus und vereinbaren dort einen Termin.

NEUE WEGE DER KOMMUNIKATION – UNSERE MITGLIEDERZEITSCHRIFT GEHT DIGITAL



Die IKK BB setzt künftig schrittweise mehr auf digitale Inhalte. Wir informieren Sie deshalb heute gern, was dies für unsere Mitgliederzeitschrift bedeutet:

- » Im kommenden Jahr versenden wir unsere Mitgliederzeitschrift, als großes, informatives Themenheft im Mai.
- » Alle Nutzer unserer IKK BB Online Geschäftsstelle MEINE IKK BB und der IKK BB-App informieren wir zum Erscheinungstermin über ihr digitales Postfach.
- » Und: Die Zeitschrift steht natürlich, wie Sie es bereits gewohnt sind, auf unserer Webseite ikkbb.de als PDF zum Blättern oder Downloaden bereit.

MEHR ÖKOLOGIE UND NACHHALTIGKEIT

Diese Entscheidung haben wir mit viel Bedacht getroffen. Zentrale Aspekte sind dabei Ökologie und Nachhaltigkeit. Indem wir die gedruckten Ausgaben reduzieren, tragen wir dazu bei, den Papierverbrauch und die damit

verbundene Belastung für unsere Umwelt zu mindern. Wir sind uns bewusst, dass der Klimawandel eine der größten Herausforderungen unserer Zeit darstellt und möchten als verantwortungsbewusste moderne Krankenkasse unseren Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten.

Darüber hinaus werden wir Sie online künftig alle zwei Monate aktuell per „Newsletter IKK BB ganznah“ informieren, also in kürzeren Abständen als bisher.

Wir sind zuversichtlich, dass diese Entscheidung im Sinne der Mehrheit unserer Mitglieder und der Umwelt ist. Durch die Bereitstellung digitaler Inhalte via App und Newsletter können wir künftig zeitnaher, noch interaktiver und nachhaltiger mit Ihnen kommunizieren.

www.ikkbb.de/versicherte/service/beratung/newsletter

Rund 40.000 IKK BB-Versicherte nutzen bereits die Möglichkeiten und Vorteile der Online Geschäftsstelle MEINE IKK BB am PC oder Laptop bequem von zu Hause! Oder sind per IKK BB APP jederzeit mobil von unterwegs mit der IKK BB „Gut verbunden“.

Seien Sie auch dabei:



JETZT REGISTRIEREN!
meine.ikkbb.de



Nachhaltige Weihnachten
**WEIHNACHTEN
MAL ANDERS...**



Alle Jahre wieder bestimmen verlässliche weihnachtliche Traditionen die Abläufe der Festtage. Doch auch die besten Gewohnheiten gewinnen, wenn sie zeitgemäß erneuert werden. Hier daher ein paar Vorschläge, um ein zwar traditionelles, aber diesmal besonders „grünes“, friedliches und gesundes Weihnachtsfest zu planen!

Bald ist Weihnachten, der Advent steigert die Vorfreude auf ein Familienfest der Besinnlichkeit. Schön, wenn es das denn wird... Manchmal mischen sich in vorweihnachtlichen Kerzenschein und Plätzchenduft leider Erinnerungen an gar nicht besinnlichen Geschenkestress oder wenig feierlichen Familienkrach im letzten Jahr. Der Versuch einer Verabredung, sich diesmal einfach gar nichts zu schenken, taucht dann regelmäßig auf. Ob das eine gute Idee ist, sei dahingestellt. Es wäre jedenfalls nicht die einzige Alternative zu teuren Konsumschlachten unterm Christbaum: Immer mehr Menschen wünschen sich heute vor allem ungetrübten Weihnachtsfrieden mit Zeit füreinander und planen ohne vollgestopftes Feiertagsprogramm. Sie freuen sich wieder mehr über liebevoll Selbstgemachtes, eine einfache Einladung zum gemeinsamen Weihnachtsspaziergang mit Freunden oder auf ein sportliches Intermezzo zwischen den vielen Mahlzeiten. Und auch der Trend, auf Qualität zu achten und ökologisch nachhaltiger zu feiern

und zu essen, nimmt zu. Es sind kleine, aber feine Unterschiede, die neuen Schwung in die (Vor-)Weihnachtszeit bringen können:

WEIHNACHTSTERNE AUS DER BACKSTUBE: AUSFLUG IN DEN BIOLADEN

Leckere Zimtsterne sind beliebt bei Jung und Alt. Aber es liegen Welten zwischen der schnell gekauften Industrieware und dem sinnlichen Genuss des Gebäcks aus der eigenen Backstube. Unser Tipp hierzu: Die Zutaten, besonders das Zimtpulver, sollten aus dem Bioladen sein. Stammt der (billige) Zimt nämlich von der Rinde des Cassiabaums, dann enthält er meist sehr viel Cumarin. Dieser Naturstoff aber ist giftig und kann schon in den üblicherweise in Gebäck genossenen Mengen von mehreren Teelöffeln gesundheitsschädlich sein, vor allem für Kleinkinder. Es lohnt sich also, zu echtem Ceylon-Zimt aus dem Bioladen zu greifen, denn der ist in puncto Cumarin unkritisch. Hier unser Rezept zum Nachbacken:

**„Echte“
Zimtsterne**

3 Eiweiß* steif schlagen
250 g Puderzucker* sieben, löffelweise unterheben
3 gehäufte EL zum Bestreichen der Sterne abziehen
1 EL Vanillezucker*
3 Tropfen Bittermandelöl*
1 EL echten Ceylon-Zimt*
150 g Haselnusskerne* und
175 g Mandeln* gemahlen unterrühren.
100 g gemahlene Mandeln* teilweise unterkneten, bis der Teig nicht mehr klebt, den Rest auf ein Backbrett sieben und den Teig gut ½cm dick ausrollen, Sterne ausstechen, auf ein Blech mit Backpapier setzen, mit Eischnee bestreichen und 20-30 Minuten im Ofen bei milder Hitze backen:
Gas 1-2, E-Herd 130-150°C. In verschlossenen Dosen aufbewahren.

*) zertifiziertes Bioprodukt





FEIERN OHNE FAMILIENKRACH: RAUS AUS DER HARMONIEFALLE!

Weihnachten gilt als Fest der Liebe. Aber Vorsicht! Oft sind die Weihnachtstage voller überhöhter Glückserwartungen. Tagelange verwandtschaftliche Nähe birgt immer auch das Risiko, aneinanderzugeraten. Das kommt in den besten Familien vor. Weihnachtsmärchen von perfekter Harmonie sind eher Filmkitsch. Also schön locker bleiben: Überfordern Sie weder sich noch andere mit idealisierter Harmonie und Perfektion. Lieber einen Gang runter schalten, Pausen der Geselligkeit einlegen und eigene Wege gehen. Weniger ist mehr, heißt die feierliche Selbstverpflichtung. Je öfter Sie sich daran erinnern, desto erfreulicher wird das Fest werden!

WEIHNACHTSBAUM OHNE GIFT: MAL „ÖKO“ SEIN!

Demnächst stehen sie wieder zu Tausenden, die auf riesigen „Plantagen“ schnell gezogenen Weihnachtsbäume. Bei bundesweiten Stichproben fanden Umweltverbände in 50-75% der konventionell erzeugten Weihnachtsbäume Herbizidbelastungen, z.B. mit Glyphosat und Prosulfocarb. Chemische Spritzmittel helfen dabei, die Massen an Bäumen pünktlich bereitzustellen, aber: Vielleicht wollen Sie und Ihre Gäste beim Anfassen Ihres Weihnachtsbaums oder beim Einatmen der Weihnachtszimmerluft gar nicht mit giftigen Spritzmitteln in Kontakt kommen? Dann investieren Sie bewusst in eine zertifizierte Ökotanne oder -fichte oder, noch besser: Planen Sie einen Ausflug und schlagen Sie selbst einen unbehandelten Nadelbaum in Brandenburger Forsten! Infos dazu finden Sie im Internet, zum Beispiel unter www.reiseland-brandenburg.de – Stichwort: „Weihnachtsbaum“.



EIN LED-LICHTLEIN BLINKT...

Auch bei der Baumbeleuchtung gibt es Spielräume. Energiesparende LED-Ketten setzen sich immer mehr durch, eine Wahl, die auf jeden Fall hohe Sicherheit im Weihnachtszimmer verspricht. Echte Kerzen sind natürlich „schöner“ und „heimeliger“. Wer dies bevorzugt, sollte sich zum Fest Bienenwachs- oder reine Stearinkerzen gönnen. Das vermeidet Raumluftbelastungen durch billigen Wachsersatz und nicht immer unbedenkliche Farbstoffe.

GANS NATÜRLICH:

Ja, eine Bio-Gans zum Fest kostet mehr als eine aus polnischer oder deutscher Massenproduktion. Doch viele Verbraucher denken inzwischen um: Sie wollen keine qualvolle Turbomast in drangvoller Enge mehr in Kauf nehmen und auch kein Mastfutter, zu dem Gensojaproduzenten und die Pharmaindustrie beigetragen haben. Daher hier unser ganz pragmatischer Tipp: Zwei bewusst fleischlose Wochen nach dem Fest, z.B. im Januar, gleichen die Mehrkosten für den sinnvoll und nachhaltig eingekauften Weihnachtsbraten lässig wieder aus - und sorgen zugleich für einen gesunden, „leichten“ Start ins neue Jahr!



IKK BB FAMILIENKALENDER 2024 BESTELLEN:

Dieser Kalender hängt nicht einfach nur an der Wand, er kann MEHR: Der IKK BB-Familienkalender 2024 ist Terminplaner und wertvoller Ratgeber zugleich. 2024 wird es verschiedene monatliche Schwerpunkte rund um Gesundheitsthemen, leckere Rezepte und KIKKI-Videotipps für Familien geben. Alle Infos und Tipps liegen nur einen Mausklick weiter im IKK BB-Internet. Bestellen Sie Ihr kostenloses Exemplar für die ganze Familie jetzt:

www.ikkbb.de/broschueren-und-infomaterial



„F**K YOU Hämorrhoiden“ –
ISBN 978-3942906593 –
180 Seiten – 16 €

Buchtipp: GESUNDHEITSRATGEBER – MAL ANDERS?

Sie fragen sich, was der Buchtitel „F**k you Hämorrhoiden“ hier zu suchen hat? Wir finden, dieser kleine, feine Ratgeber zu einem ja eher unappetitlichen Thema voller Tabus hat eine Empfehlung verdient. Gefährdet sind wir nämlich fast alle. Das Buch geht das Thema „Hämorrhoiden“ überraschend elegant und aus mehreren Perspektiven an: Es kombiniert in lockerer Sprache gut verständliche, aber fachkompetente Aufklärung mit z.B. einem „Tabu-ABC“ oder launigen Selbsttests zur eigenen Situation. Richtig alltagstauglich wird es im praktischen Teil, mit entspannenden Körperübungen und nützlichen Ernährungsplänen, denn die versprochen Betroffenen Linderung ihres Leidens. Highlight sind aber wohl die vielen Rezeptvorschläge, vom darmfreundlichen Frühstück über Snacks, Hauptmahlzeiten bis zu gesunden Drinks. Das Ganze ist sehr praxistauglich, lecker-bunt und übersichtlich präsentiert. Prädikat: Auch für (noch) Gesunde gut geeignet!

VEGANE WEIHNACHTSBÄCKEREI MIT CAROLINE LOSSE

Wirklich vegan – Wir haben es ausprobiert: Weihnachten ohne Plätzchen und Stollen ist undenkbar. Caroline Loße zeigt in diesem Buch aber, wie einfach es ist, Vanillekipferl, Zimtsterne und Co. ganz ohne tierische Zutaten zu backen. Aussehen, Duft und Geschmack sind genauso perfekt und lecker wie bei herkömmlichem Gebäck. Einer köstlichen veganen Weihnachtszeit steht also nichts im Wege!

Vegane Weihnachtsbäckerei
50 himmlische Rezepte für die schönste Zeit des Jahres
160 Seiten, ca. 75 Abb., Format 19,3 x 26,1 cm
€ [D] 24,99 € [A] 25,70 sFr. 34,90 • ISBN: 978-3-95961-724-6





Hilfsmittel

HOCHWERTIGE HILFSMITTEL (WIEDER) EINSETZEN

Allein 2022 stellten IKK BB-Versicherte über 50.000 Anträge auf Versorgung mit einem oder mehreren Hilfsmitteln. Dieser für Betroffene immens wichtige Bereich steht damit an erster Stelle der TOP 5 aller nachgefragten Leistungen. Doch diese oft sehr hochwertigen Hilfen werden im Alltag nicht immer auf Dauer benötigt. Was dann?

Medizinische Hilfsmittel, das sind oft kleine, teilweise aber auch sehr große Alltagshelfer, von der winzigen Pen-Nadel über Kompressionsstrümpfe, Inkontinenzvorlagen bis hin zu elektronischen Rollstühlen oder Pflegebetten und vieles mehr. Im Patientenalltag sind diese Dinge existentiell; fast 20 Mitarbeiterinnen sorgen daher täglich bei der IKK BB dafür, dass benötigte Hilfsmittel bei Anbietern eingekauft und Betroffenen schnellstmöglich bereitgestellt werden. Manche brauchen sie auf Dauer, z. B. in der Pflege oder bei bleibenden Handicaps. Oft aber werden sie auch „nur“ für ein paar Wochen oder Monate benötigt, z.B. bei einer akuten Erkrankung oder nach einem Unfall. Und dann? Sollen aufwändige, wertvolle und funktionstüchtige Hilfsgeräte dann in der heimischen Abstellkammer oder auf dem Flohmarkt landen – oder gleich ganz „entsorgt“ werden?

WEITE WEGE ZUM PATIENTEN

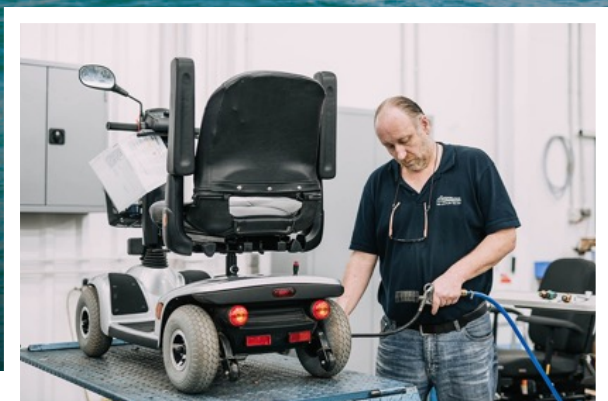
In Zeiten, in denen Rohstoffe und hochwertige Produkte rar und sehr teuer sind, müssen wir alle sensibel und wertschätzend denken und handeln. Wir klären auf:

Größere Hilfsmittel entstehen meist aufwendig im fernen Ausland. Damit sie gut und langfristig funktionieren, werden kostbare Rohstoffe verbaut. Die Lieferkette auf dem Land-, Wasser- und/oder Luftweg bis zu Ihnen, unseren Versicherten, ist lang und nicht eben umweltfreundlich, Stichwort „CO₂-Fußabdruck“. Laut einer Studie von 2019 verantwortet der Gesundheitsmarkt im Schnitt 4,4 Prozent der globalen Nettoemissionen pro Jahr, 71 Prozent davon entfällt auf Medizinprodukte, also auch Hilfsmittel*.

AUFBEREITUNG UND WIEDEREIN- SATZ VON HILFSMITTELN

Für einen günstigen ökologischen Fußabdruck denkt und handelt die IKK BB bei hochwertigen Hilfsmitteln nachhaltig. Sind diese gut erhalten und funktionsfähig, werden sie nicht entsorgt, sondern – wenn möglich – wiedereingesetzt. Das schont die Umwelt, soll aber keinesfalls die gewohnte Versorgungsqualität beeinträchtigen. Und das geht so:

An oberster Stelle steht immer die qualitativ hochwertige und sichere Versorgung mit Hilfsmitteln. Werden also hochwertige Hilfsmittel an die IKK BB zurückgegeben, prüfen Fachleute sie zuerst genau auf das Alter, etwaige bisherige Einsätze, die Verfügbarkeit von Ersatzteilen und vor allem natürlich auf den aktuellen Zustand. Eignet sich das Hilfsmittel für einen weiteren Einsatz, wird es



nach strengen Hygieneregeln gereinigt, defekte Teile werden ausgetauscht, Funktion und Sicherheit nochmals bewertet. Nach solch einer Aufbereitung sieht es dann nicht nur aus wie neu, sondern ist es quasi auch.

SCHNELLER VERFÜGBAR

Für den Wiedereinsatz komplexer Hilfsmittel ist neben der Nachhaltigkeit auch die schnellere Verfügbarkeit von Vorteil. Bei bestellter Neuware kommt es inzwischen oft zu Lieferengpässen und langen Wartezeiten, weil in der Produktion Bauteile fehlen, Schiffscontainer nicht vorhanden oder Häfen gesperrt sind. Wieder einsetzbare Hilfsmittel dagegen sind ja schon da. Sie sind schnell verfügbar, können zügig vor Ort ausprobiert und eingesetzt werden. Alles gute Gründe für einen gut funktionierenden, modernen Rollstuhl

oder ein multi-funktionales Pflegebett aus sicherer, geprüfter zweiter Hand.

Ein gutes, zeitgemäßes und zukunftsweisendes Konzept also, bei dem aber alle Beteiligten mitwirken müssen: Dazu gehören verständige und nachhaltig ausgerichtete Leistungserbringer, also Sanitätshäuser und Fachgeschäfte, die Sie bei Bedarf mit Rollstuhl, Pflegebett und Co. versorgen. Aber auch Sie, unsere Versicherten, die ihre Hilfsmittel dann von dort beziehen.

AKTION „HIMI-WIEDEREINSATZ“:

Melden Sie uns gut erhaltene Hilfsmittel! Wenn Sie ein oder mehrere wertige Hilfsmittel zu Hause haben, die Sie nicht länger verwenden, sagen Sie uns Bescheid. Anruf bei der IKK BB genügt. Wir kommen und prüfen, ob diese sich grundsätzlich für einen Wiedereinsatz eignen und lassen sie - für Sie kostenfrei - abholen. Sie gewinnen so wieder Platz in der Wohnung, ein anderer Versicherter vielleicht schnell das von ihm dringend benötigte Hilfsmittel. Und ganz nebenbei schonen wir alle die Umwelt...



Ratgeber Gesundheit

SEPSIS – MEHR WISSEN RETTET MEHR LEBEN!

Sepsis, im Volksmund auch „Blutvergiftung“ genannt, fordert – von uns allen kaum bemerkt – sehr viele Opfer. Jeden Tag, überall auf der Welt. Mehr Wissen über Vorbeugung, Symptome und frühzeitiges Eingreifen könnte helfen, um einen oft tödlichen Verlauf von manchmal nur kleinen Infektionen zu verhindern. Die IKK BB informiert:

Eine „Blutvergiftung“ ist es eigentlich gar nicht. Vielmehr über-reagiert das eigene Immunsystem plötzlich dramatisch. „Eine Sepsis (...) entsteht, wenn die überschießende körpereigene Abwehrreaktion gegen eine Infektion das eigene Gewebe und die eigenen Organe schädigt“, erklärt Dr. med. Christian-Alexander Reich, Chefarzt Anästhesiologie und Intensivmedizin in der Helios Klinik Jerichower Land.

„DEUTSCHLAND ERKENNT SEPSIS“

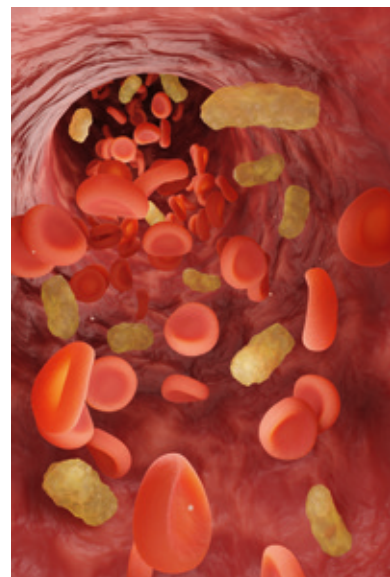
Als Auslöser genügen oft eine harmlose Infektion oder eine kleine Wunde. Nicht nur in den Blutkreislauf eingedrungene Bakterien, Viren oder Pilze können eine Sepsis auslösen. Auch gravierende Infektionen wie eine Lungenentzündung, Hirnhautentzündung oder ein eigentlich harmloser Harnwegsinfekt können sich fatal entwickeln. Für etwa 280.000 Menschen pro Jahr in Deutschland wird es dann richtig schlimm: Der Blutdruck fällt plötzlich ab, der Kreislauf bricht zusammen und Organe wie Niere, Lunge oder Leber können versagen. Jeder Vierte der Betroffenen stirbt im Verlauf einer Sepsis, das sind rund 190 Menschen – täglich. Sepsis ist damit hierzulande die dritthäufigste Todesursache, nach Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs.

Hätten Sie das gewusst? Sehen Sie, und deshalb laufen zurzeit überall, in Zeitschriften, im Fernsehen, Internet und in Sozialen Medien engagierte Aufklärungskampagnen zum Thema „Sepsis“. Damit die Menschen generell im Alltag die frühen Symptome besser beobachten und erkennen lernen – und sie rechtzeitig handeln, um das Schlimmste für sich oder ihre Angehörigen zu verhindern.

MEHR WISSEN ÜBER SEPSIS

Die typischen Symptome einer beginnenden Sepsis sind nicht eben leicht einzuordnen: Fieber über 38 Grad, eventuell Schüttelfrost, erhöhter Puls, niedriger, abfallender Blutdruck, Unruhe, Desorientiertheit, Atemnot können schließlich auf alles Mögliche hindeuten... Aber je sensibler wir alle auch auf vermeintliche Kleinigkeiten achten, desto häufiger lässt sich der Ernstfall vermeiden. Denn eine Sepsis ist ein lebensbedrohlicher Notfall! Beim geringsten Verdacht muss sofort ein Arzt kontaktiert werden!

Die IKK BB hat ausführlich für Sie recherchiert und viele im Alltag wichtige, aktuelle Informationen und Quellen über Sepsis für Sie zusammengetragen: Sie finden den IKK BB-Ratgeber „Sepsis – die unterschätzte Gefahr“ auf www.ikkbb.de/ratgeber/sepsis-erkennen





JETZT REGISTRIEREN!
meine.ikkbb.de

DIGITALE SERVICE-OFFENSIVE 2023 IST ERSTMAL KOMPLETT

2023 steht bei der IKK BB ganz im Zeichen unserer laufenden Digital-Offensive: Im Herbst haben wir die „dritte Stufe“ gezündet und komplettieren damit unsere digitalen Services und Funktionen in der Online-Geschäftsstelle (OGS) und in der IKK BB APP für dieses Jahr.

Die Onlinefiliale MEINE IKK BB und die IKK BB APP verwirklichen den schnellen Kontakt unserer digital registrierten Versicherten mit ihrer Krankenkasse auf elektronischem Wege. Basisfunktionen wie Adressänderung und Co. können längst online bearbeitet und immer mehr Leistungsanträge per Laptop oder mobil von unterwegs gestellt werden. Das wachsende Gesamtpaket überzeugt inzwischen rund 40.000 Nutzer*innen. Ab sofort erleichtern weitere, jetzt neu programmierte, Funktionen Ihnen den Alltag zusätzlich:

- **Bonus einreichen:** Übermitteln Sie jetzt einzelne Bonus-Leistungen zusammen mit einem Nachweis via App sicher an die IKK BB online.
- **Rückruf anfordern:** Sie haben Fragen zu Ihrer IKK BB-Krankenversicherung? In der App können Sie jetzt per Mausklick einen Rückruf zur Klärung Ihres Anliegens anfordern.
- **Online-Arzt besuchen:** Per IKK BB-App gelangen Sie zur Videosprechstunde unseres Partners TeleClinic® und können den Service von dort aus kostenfrei in Anspruch nehmen.
- **Leistungsauskunft erhalten:** Nutzen Sie die Möglichkeit, abgerechnete Leistungsdaten zu ärztlichen Leistungen und Krankenhausleistungen bei der IKK BB abzurufen.

▪ **In IGV-Verträge einschreiben:** Die IKK BB schließt Verträge zur Integrierten Gesundheitsversorgung (IGV) für eine optimale, fachübergreifend abgestimmte Behandlung mit qualifizierten Ärztinnen und Ärzten, Rehaeinrichtungen, Krankenhäusern sowie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten ab. In der App können Sie sich zunächst für diese IKK BB-Verträge der besonderen Versorgung direkt online einschreiben:

- » Krampfaderbehandlung
- » ambulante Tonsillotomie (Mandel-OP)
- » proktologische Eingriffe (Enddarm)

▪ **Beratungs-Tan:** Sie wünschen eine Beratung per Telefon zu Ihren individuellen Leistungsanliegen? Dann benötigen Sie eine datensichere Beratungs-Tan. Diese senden wir Ihnen während des Gesprächs an Ihre zum Tan-Empfang hinterlegte Rufnummer. Diese nennen Sie Ihrem Berater dann einfach zur Authentifizierung.

Der Fachbereich „Digitalisierung“ arbeitet weiter mit Hochdruck daran, Ihnen auch 2024 schrittweise immer mehr elektronische Alternativen im Umgang mit der IKK BB und für Ihre Versorgung anzubieten. Es lohnt sich also unbedingt, sich zu registrieren und in der Online-Filiale oder der APP Ihrer IKK BB vorbeizuschauen.

IKK BB informiert:

HEIL- UND KOSTENPLÄNE FÜR ZAHNERSATZ GEHEN ELEKTRONISCH VOM ZAHNARZT ZUR KRANKENKASSE

Bei der Digitalisierung des zahnärztlichen Leistungsbereichs tut sich was: Heil- und Kostenpläne, mit dem Versicherte ihren geplanten Zahnersatz bei der Kasse beantragen, geht jetzt direkt aus der Praxis elektronisch zur Krankenkasse.

Wer Zahnersatz braucht, also z. B. eine Zahnkrone, Brücke oder Prothese, benötigt vorab stets einen Heil- und Kostenplan (HKP) zur Genehmigung durch die Krankenkasse. Dort vermerkt der Zahnarzt Angaben zum Befund und zur Basisversorgung, die gesetzlich Versicherten zusteht. Auch die geplante Therapie wird beschrieben. Bislang war dies ein Vordruck, der per Post an den Patienten ging und dann bei der Krankenkasse eingereicht wurde.

MODERNE ZEITEN SIND DIGITALER

Seit dem 1. Oktober bekommt der Patient nach der Festlegung des gewünschten Zahnersatzes von seiner Zahnärztin oder seinem Zahnarzt „nur noch“ eine ausgedruckte, ärztlich unterschriebene Patienteninformation:

- » Bei einer beabsichtigten Regelversorgung stehen dort die Praxisdaten, alle Angaben zur geplanten Therapie und die Kosten, also zahnärztliches Honorar, geschätzte Material- und Laborkosten, der voraussichtliche Festzuschuss der Krankenkasse und der Eigenanteil, der selbst zu zahlen ist.

- » Wird höherwertigen Zahnersatz, abweichend von der Regelversorgung geplant, listet die Patienteninfo auch die Kosten auf, die privat zuzahlen sind. Dazu ein direkter Vergleich, welche Kosten bei Regelversorgung entstanden wären.
- » Mit seiner Unterschrift unter die Patienteninformation bestätigt der Patient, dass er aufgeklärt wurde und mit der Behandlung und den Kosten so einverstanden ist.
- » Der Heil- und Kostenplan selbst gelangt gar nicht mehr in die Hände der Patientinnen und Patienten. Stattdessen leitet die Praxis ihn direkt elektronisch an die zuständige Krankenkasse.
- » Die Kasse prüft den Heil- und Kostenplan, genehmigt den Antrag und informiert den Zahnarzt digital. Der Patient erhält von der Kasse die Bewilligung per Post. Dann beginnt die Behandlung.

Hinweis: Auch Behandlungen von Kieferbruch, Kiefergelenkskrankheiten, Paradontitis und Kieferorthopädie werden inzwischen zwischen der IKK BB und dem Zahnarzt digital abgewickelt.

DIE IKK BB BERÄT!

Vor der Bearbeitung des Heil- und Kostenplans kann die Zahnarztpraxis der IKK BB mitteilen, falls Sie eine fachliche Beratung wünschen. Die IKK BB vereinbart dann gern einen kurzfristigen Beratungstermin mit Ihnen.

Patienteninfo bitte vor Unterschrift sorgfältig lesen: Wurde Ihr Bonusheft berücksichtigt? Sind offene Fragen zu klären? Erst dann die Behandlung beginnen! Unterschreiben Sie nicht direkt auf dem Behandlungsstuhl! Verlangen Sie eine Kopie der unterschriebenen Patienteninformation.

Quelle: UPD Patientenberatung Deutschland gGmbH PM 07.09.23

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



Fit & gesund durch den Herbst & Winter

Mit neuer Kraft in die kalte Jahreszeit starten! Das wollen die meisten, wenn die Tage kürzer und die Temperaturen draußen kälter werden. Die perfekte Gelegenheit – und gleichzeitig eine ideale Mischung aus Wellness, Gesundheit und ruhiger Natur – bietet eine Auszeit im relexa hotel Bad Steben.

Das 4-Sterne Hotel liegt direkt am 40 Hektar großen Kurpark, dem Herzstück des beliebten bayerischen Staatsbades, und der modernen Therme. Die Trilogie der drei Bad Stebener Naturheilmittel Radon, Kohlensäure und Naturmoor erleben Gäste hier hautnah: Die medizinischen Anwendungen werden gleich im Hotel verabreicht und auch der Arzt ist bequem im Haus erreichbar. Für pure Entspannung sorgt das Wellnesszentrum mit professionellen Behandlungen, Hallenbad, verschiedenen Saunen und vielen weiteren Highlights. Zum Schlemmen laden gleich drei Restaurants ein.

URLAUBSGEWINNSPIEL – Frage beantworten & gewinnen

Verlost werden 4 Nächte im „relexa hotel Bad Steben“ für 2 Personen im Doppelzimmer mit Frühstück.

Welcher Naturpark umgibt das relexa hotel Bad Steben?

- a) Frankenwald b) Frankenhöhe c) Fichtelgebirge

Zur Beantwortung der Frage schauen Sie bitte auf die Internetseite des Hotels.

Ihre Antwort senden Sie bitte bis zum **24.11.2023** an die IKK BB, per Link: www.ikkbb.de/gewinnspiel-ikk-ganz-nah. Gewinner werden benachrichtigt.

Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass im Gewinnfall Ihre Adressdaten an das Siebenquell GesundZeitResort weitergegeben werden.



ANGEBOT

2 TAGE THERMEN-AUSZEIT

ganzjährig buchbar
(ausgenommen Weihnachten & Silvester)

- ✓ 1 Übernachtung im Wohlfühl-Zimmer
- ✓ Vitalfrühstück ✓ Candle-Light-Dinner
- ✓ Tageskarte Therme Bad Steben (Wasser- und Saunaland)
- ✓ Nutzung Wellnessbereich & Fitnessraum
- ✓ Aktivprogramm und viele weitere Extras

ab **134 €** pro Person

Mehr attraktive Angebote auf www.relexa-hotel-bad-steben.de



relexa hotels
Die feine Art
Bad Steben

INFO & BUCHUNG

relexa hotel Bad Steben GmbH
Badstraße 26-28 • 95138 Bad Steben
Telefon 09288 72 0 • badsteben@relexa-hotel.de
www.relexa-hotel-bad-steben.de

IMPRESSUM:

Herausgeber: IKK Brandenburg und Berlin (IKK BB); Redaktion: IKK BB ganz nah, Ziolkowskistr. 6, 14480 Potsdam;
Verantwortliche Redakteurin: Gisela Köhler (V.i.S.d.P.) gisela.koehler@ikkbb.de; Redaktion: Gisela Köhler, Grit Matthes;
Design, Gestaltung und Produktion: move elevator GmbH, Oberhausen, www.move-elevator.de; Druck und Versand: Bonifatius GmbH, www.bonifatius.de
Titel, S. 11-12 ©Thomas Rosenthal; Seite 4-5: Gesundheitskurse: ©istockphoto.com/Jubaphoto; IKK BB Regional: ©Andreas Ernst; Seite 6-7: ©istockphoto.com/golubovoy;
Seite 8-9: ©istockphoto.com/alvarez; Seite 9: istockphoto.com/Drazen-Zigic; Seite 11: ©Stefan Tempes; Seite 14-15: ©istockphoto.com/alvarez;
Seite 16: ©istockphoto.com/dusanpetkovic, ©istockphoto.com/Dragon Claws; Seite 17: ©Stefan Tempes; Seite 18: ©istockphoto.com/AndreyPopov

Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. IKK BB ganz nah erscheint dreimal jährlich. Es wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung, zur Gesundheitserziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten (§ 13 ff. SGB I) herausgegeben. Den Versicherten der IKK Brandenburg und Berlin wird die Zeitschrift ohne Erhebung einer besonderen Bezugsgebühr zugesandt.

STARKE VERBINDUNG

DIGITAL. ZUVERLÄSSIG. **PERSÖNLICH.**

IKKBB-App

TeleClinic

ePA

eKrankmeldung

eRezept



JETZT registrieren!
unter meine.ikkbb.de

