

ERNÄHRUNGSBERATUNG – SO UNTERSTÜTZT SIE IHRE IKK BB:

Ihr Arzt hat Ihnen eine Ernährungsberatung bzw. Ernährungstherapie empfohlen? Die IKK BB beteiligt sich an den Kosten, wenn Sie diese aufgrund einer ernährungsabhängigen Erkrankung durchführen möchten.

Dazu benötigen Sie eine ärztliche Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit mit einer entsprechenden Diagnose, z.B. einer Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Wichtig ist, dass Sie die Beratung von einer/m qualifizierten Ernährungsberater/in durchführen lassen. Wir bezuschussen 85 Prozent der Kosten – für die Erstberatung bis zu 45 Euro und für die Folgeberatungen bis zu 30 Euro. Wenn Sie von den gesetzlichen Zuzahlungen befreit oder noch nicht 18 Jahre alt sind, übernehmen wir 100 Prozent der Kosten, maximal bis zu **52,94 Euro für die Erstberatung und 35,29 Euro für die Folgeberatungen**.

Bei der Suche nach geeigneten Fachkräften hilft Ihnen der Arzt, der die Notwendigkeitsbescheinigung erstellt hat.

Bei diesen Fachverbänden finden Sie qualifizierte Berater/Innen zum Thema „Ernährung“:

- Verband der Diätassistenten (VDD) – Deutscher Bundesverband e.V.
- Berufsverband Oecotrophologie e.V (VDOE)
- Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V (DGE)
- Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater – QUETHEB e.V.

Auch Ärzte mit der Zusatzqualifikation „Ernährungsmedizin“ können Sie beraten.

SO LÄUFT EINE ERNÄHRUNGSBERATUNG AB:

Die Beratung umfasst 3 Sitzungen und kann je nach Bedarf erweitert werden. Schwerpunkte sind:

- Persönliche Gegebenheiten, also Erkrankungen und Lebensumstände
- Ein Ernährungs- und Bewegungsprotokoll zeigt Ihre derzeitige Situation
- Die Fachkräfte unterstützen Sie bei der Umstellung Ihrer Gewohnheiten mit Informationen und praktischen Tipps
- Sie erhalten Informationen zu den jeweiligen Erkrankungen
- Sie vereinbaren Ziele und Folgeschritte

SO NUTZEN SIE DIESES ANGEBOT:

Hat Ihnen Ihr Arzt Ihnen zu einer individuellen Ernährungstherapie/-beratung geraten? Dann bitten Sie ihn um eine Empfehlung (Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung nach §43 SGB V). Wenden Sie sich damit an eine qualifizierte Fachkraft und lassen sich einen Kostenvoranschlag ausstellen.

Wir prüfen gern, ob wir die gewählte Beratung bezuschussen. Schicken Sie uns deshalb vor dem ersten Termin den Kostenvoranschlag und die ärztliche Bescheinigung.

IKK BB-BONUS FÜR VORSORGE UND PRÄVENTION



Das IKK BB-Bonusprogramm belohnt die regelmäßige Inanspruchnahme aller Früherkennungs- und Vorsorgemaßnahmen sowie der Impfungen, die gesetzlich für die jeweilige Altersgruppe vorgesehen sind.

Folgender maximaler Bonus kann pro Jahr erzielt werden:

Erwachsener	bis zu 385 Euro
Kind	bis zu 255 Euro
Familie (Mutter, Vater, Kind)	bis zu 1.025 Euro

WIR BERATEN SIE GERN

Weitere Informationen zu den IKK BB-Gesundheitsangeboten erhalten Sie bei:

Andrea Willgeroth
Telefon: 030 21991-343
gesundheits-mm@ikkbb.de
www.ikkbb.de

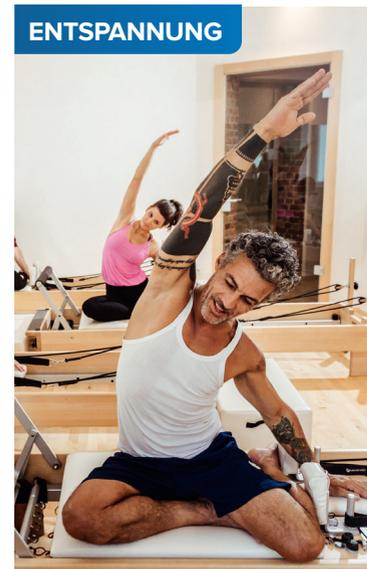


Innungskrankenkasse
Brandenburg und Berlin



PRÄVENTION

Individuelle Angebote für Ihre Gesundheit



Stand: 10/2023

iStock
Credit: R

BEWEGUNG

AM ANFANG STEHT DAS A WIE AKTIV WERDEN – AM ENDE DAS Z WIE ZUFRIEDENHEIT

Gesundheitsbewusstes Verhalten wird immer wichtiger. Und das heißt: Wir alle müssen künftig unsere Gesundheit mit deutlich mehr Eigenverantwortung bewahren und aktiv mithelfen, Krankheiten vorzubeugen. Die IKK BB bietet Ihnen qualifizierte Gesundheitskurse, Ernährungs- und Präventionsberatung und belohnt Gesundheitsbewusstsein mit einem Bonus in barer Münze.

EINSTIEG NACH MASS MIT IKK BB

Wir wollen, dass Sie in Schwung kommen, für mehr Gesundheit und Lebensqualität: Gestalten Sie Ihren Alltag und Ihre Freizeit aktiv, fit und zufrieden. Wir unterstützen Sie gern dabei mit geprüften Kursen ausgewählter Kursanbieter. Dabei hilft uns und Ihnen die IKK BB-Kursdatenbank, denn dort finden sich viele geprüfte Kursangebote, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurden.

DER GESETZGEBER BESTIMMT MIT!

Die Vielfalt der Gesundheitsangebote am Markt ist oft unüberschaubar, Qualität und Nutzen sind für den Laien nicht immer leicht erkennbar. Grundlage der gesetzlichen Krankenkassen ist daher ein gemeinsamer Leitfaden für die Gesundheitsförderung. Er sorgt für Qualität in den von den Kassen finanzierten oder bezuschussten Angeboten.

QUALITÄT
UND
QUALIFIKATION

Qualitätsgeprüfte Kurskonzepte

Nur Konzepte, deren Wirkung wissenschaftlich anerkannt ist, sind zugelassen.

Qualifizierte Fachkräfte

Nicht jeder darf Kurse im Auftrag der Krankenkassen durchführen. Zugelassen werden nur Berufsgruppen mit einer staatlich anerkannten Ausbildung, meist verbunden mit einer Zusatzqualifikation und regelmäßiger Fortbildung, z.B.:

- Sportlehrer und Sportwissenschaftler
- Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten
- Dipl.-Psychologen
- Dipl.-(Sozial-)Pädagogen
- Ärzte mit Zusatzqualifikation, Ernährungsmediziner
- Dipl.-Sozialwissenschaftler, Dipl.-Sozialarbeiter
- Dipl.-Gesundheitswissenschaftler
- Dipl.-Ernährungswissenschaftler
- Diätassistenten

GESUNDHEITSKURSE

Unsere Gesundheitskurse finden in der Regel einmal wöchentlich statt und umfassen ca. 8 bis 10 Termine. Ist eine regelmäßige Teilnahme für Sie nicht möglich, z.B. weil Sie im Schichtsystem arbeiten, dann kann Ihr Einstieg in Gesundheit ein **Gesundheitswochenende** oder ein **Kompaktkurs** sein. Für die Kursauswahl nutzen Sie bitte unsere **Kursdatenbank** unter www.ikkbb.de. Hier können Sie nach Kursen in Ihrer Umgebung suchen oder passende Online-Angebote finden.

WIR BIETEN GESUNDHEITSKURSE IN DEN BEREICHEN



BEWEGUNG

- › Ausdauertraining (beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und stärkt das Immunsystem)
- › Stärkung des Muskel- und Skelettsystems (schützt vor Gelenkverschleiß und Osteoporose), z.B. Beckenbodengymnastik, Walking, Aqua-Gymnastik und vieles mehr



ERNÄHRUNG

- › Gesunde Ernährung beugt verschiedenen Erkrankungen vor (Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen u. Ä.)
- › Dauerhafter Abbau von Übergewicht senkt das Risiko für lebensbedrohliche Erkrankungen und schützt Skelett und Gelenke, z.B. Gesund Abnehmen, Kurse zur gesunden Ernährung ohne Gewichtsreduktion, Ernährung in verschiedenen Lebensphasen



STRESSMANAGEMENT / ENTSPANNUNG

- › Gezieltes Stressmanagement hilft, Stress zu verarbeiten oder zu vermeiden
- › Entspannungstrainings vermeiden die körperlichen Folgen von Stress wie Verspannungen oder Bluthochdruck, z.B. Autogenes Training, Tai Chi, Qigong, Yoga etc.



SUCHT

- › Raucher-Entwöhnungskurse
Der Abschied von der Zigarette beseitigt wichtige Risiken für die meisten Zivilisationskrankheiten, z.B. »BZgA-Rauchfrei-Programm«

MIT DER IKK BB JETZT STARTEN!

Wir erstatten Ihnen die Kursgebühren für ausgewählte Kurse nach regelmäßiger Teilnahme zu 100%. Bei allen anderen Kursen erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme eine Erstattung von bis zu 75 Euro der Kursgebühren. Wir erstatten Ihnen zwei Kurse im Jahr.

SO LÄUFT DAS IKK BB-KURSSYSTEM

- › Melden Sie sich für einen Kurs aus unserer Datenbank an.
- › Entrichten Sie die Gebühr beim Anbieter.
- › Reichen Sie nach Abschluss des Kurses die Teilnahmebescheinigung zusammen mit Ihrer Bankverbindung bei Ihrer IKK BB-Geschäftsstelle ein. Sie erhalten den Erstattungsbetrag per Überweisung.

DIE AKTUELLEN IKK BB-KURSE FINDEN SIE

- › im Internet unter www.ikkbb.de

IKK BB-Präventionsberatung

Die IKK BB bietet eine ergänzende Beratung mit kompetenten Ansprechpartnern für Familien. Medizinische Fragen stehen nicht im Mittelpunkt, sondern ein rundum gesunder Alltag mit der ganzen Familie: Sie erhalten dort zum Beispiel weitere Informationen zu den U-Untersuchungen, zu Impfungen oder den Umgang mit Allergierisiken. Daneben wird es ganz praktisch darum gehen, Eltern auf Wunsch Kontakte zu spezialisierten Beratungsstellen im Lande zu vermitteln, damit sie dort ihr individuelles Problem lösen können. Und es geht auch um »klassische« Gesundheitsförderung: Die IKK BB gibt Ihnen und Ihrer Familie konkrete Tipps für mehr Bewegung, gesundes Essen in der Familie. Dazu empfehlen wir passende Kurse, die von der IKK BB übernommen oder bezuschusst werden. Auch zum Thema Stress und Erziehung berät und vermittelt die IKK BB, zum Beispiel bei Fragen zum »Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Syndrom« (AD(H)S) bei Kindern. Wenn Sie eine Beratung für Ihre Familie wünschen, dann rufen Sie bei der IKK BB an und vereinbaren ein ausführliches telefonisches oder persönliches Gespräch.