

Wir von hier. Regional ist beste Wahl.

Erwachsenwerden mit Weitblick

DAS MUSSTE WISSEN!

S. 11



Hallo und Guten Tag,

was für ein Jahr, der Winter schien fast nahtlos in einen traumhaften Sommer überzugehen! Die Corona-Pandemie herrscht immer noch und die wachsende Inflation angeheizt durch steigende Energiepreise erhöht den Druck auf die öffentlichen Kassen ebenso wie auf den kleinen Geldbeutel. Auch im Gesundheitswesen klafft ein erhebliches Finanzloch für 2023, das Gesetzgeber und Kassen füllen müssen. Doch bleiben wir gemeinsam zuversichtlich und wenden uns optimistisch den innovativen Entwicklungen im Gesundheitsbereich zu!

Wir berichten Ihnen auf den Seiten 6 bis 7 in dieser Ausgabe, auf welchem aktuellen Stand einige wichtige digitale Entwicklungen im gesundheitlich-medizinischen Bereich angekommen sind. Die Digitalisierung kann und soll Entlastung und Unterstützung für die Menschen sein.

Mit Blick auf die Zukunft haben wir auch das Schwerpunktthema dieser IKK ganz nah ausgewählt: Die IKK BB lenkt auf den Seiten 11 bis 13 das Augenmerk auf die Heranwachsenden, die sich mit 16, 17, 18 Jahren aufmachen, auf eigenen Füßen zu stehen.

Wichtige Leistungen, wie die Impfung gegen Gürtelrose (Seite 8) oder neue Extras bei der Schwangerschaftsvorsorge (Seite 14 bis 15) und weitere Themen für Sie und Ihre Familie runden die aktuelle Ausgabe ab.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Abschluss des Jahres mit einem optimistischen Blick in die Zukunft und freuen uns, auch im kommenden Jahr weiter für Sie da sein zu dürfen.

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

08 IMPFUNG

Gürtelrose? Lieber vorsorgen...

09 AKTUELLE INFOS

Neu: Malariaprophylaxe komplettiert IKK BB-Reiseschutzimpfungen

AU-Bescheinigungen per Telefon sind weiter möglich



Sicher durch Schwangerschaft und Geburt



Interview Frank Bussmann



Gesunder Winterspaß

in diesem Heft

06



Errungenschaften der digitalen Gesundheitswelt

11



Erwachsenwerden – Ende der kindlichen Komfortzone



10

AKTUELLES

Info für „Selbstzahler“

„Geringfügigkeitsgrenze“
seit Oktober höher!

19

IHR KONTAKT ZUR IKK BB

IKK BB-Urlaubsgewinnspiel

18



IKKBB Digital – Ihre IKK BB-Geschäftsstelle

ZAHNRAT NR. 110: HERAUSNEHMBARER ZAHNERSATZ? SITZT!

ZahnRat 110
Patientenzeitung der brandenburgischen Kassenzahnärzte

Kennen Sie eigentlich „ZahnRat“? – Die 110. Ausgabe der Patientenzeitung der brandenburgischen Kassenzahnärzte beantwortet diesmal die Frage: Wie können fehlende Zähne mit relativ einfachen Mitteln ersetzt werden? Experten erklären das Für und Wider von herausnehmbarem Zahnersatz, verschiedene Modelle und geben nützliche Informationen zur Prothesenversorgung jenseits aufwendiger und hochpreisiger Implantate. Das Ganze kompakt, übersichtlich, mit diversen Abbildungen und Erläuterungen. Ein Klick und ein Blick in den ZahnRat 110 lohnen sich also! Gedruckt liegt der ZahnRat meist in den Wartezimmern, aber online können Sie ganz nah Bedarf alle Ausgaben nach Themen sichten, auf www.zahnrat.de



DER IKK BB GESCHÄFTS- UND TRANSPARENZBERICHT 2021 ONLINE

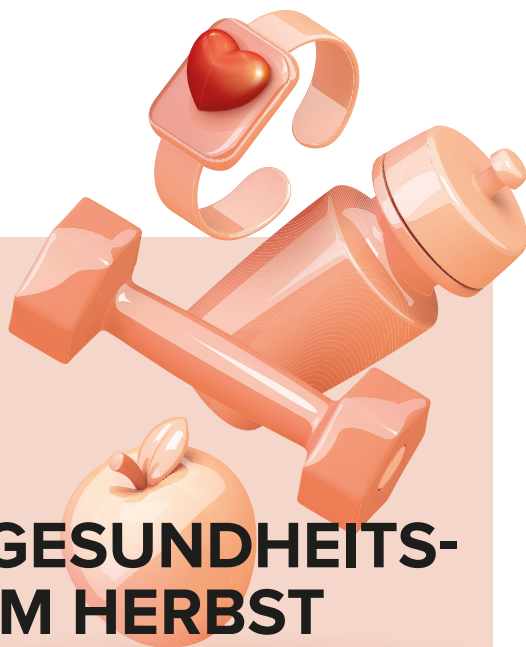
Der Geschäftsbericht 2021 informiert über die wirtschaftlichen Ergebnisse des abgelaufenen Geschäftsjahres der IKK BB, berichtet über die Aktivitäten und Schwerpunkte und veröffentlicht Zahlen und Daten aus dem Leistungs- und Servicegeschehen. Wie viele Leistungsanträge wurden also 2021 bearbeitet, wo genau liegen die Leistungsschwerpunkte, wie viele Widersprüche waren zu verhandeln? Sie finden den IKK BB Geschäfts- und Transparenzbericht 2021 ab Ende November zum Download, auf:

www.ikkbb.de/ueber-uns/unternehmen/geschaeftsbericht

ZUSÄTZLICHE TERMINE FÜR IKK BB ONLINE SEMINARE

Ihre Resonanz auf unser Angebot hat uns begeistert! Der Bedarf und das Interesse an gesundheitsfördernden IKK BB-Online-Seminaren zu Themen der Gesundheit am Arbeitsplatz, steigt erfreulich. Einige der im Sommer angebotenen Termine, insbesondere zu „Stressmanagement“ und „Zeitmanagement“, waren schnell ausgebucht. Die IKK BB bietet daher zusätzliche Termine für Herbst/Winter an. 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-GESUNDHEITSKURSE IM HERBST

Bewegung an frischer Luft, das stärkt gerade im Herbst das Immunsystem! Gesunde Ernährung mit vielen Vitaminen ebenso. Entspannung hilft bei der Stressbewältigung im hektischen Alltag: In der IKK BB-Kursdatenbank stehen wieder aktuelle Kurse bereit. Markierte Kurse bezuschusst die IKK BB mit 100 Prozent, die anderen mit bis zu 75 Euro. Nutzen Sie gern auch das Angebot an Online-Kursen! Klick hier: www.ikkbb.de/versicherte/leistungen/praevention/gesundheitskurse



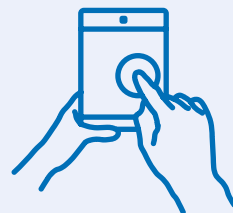
VOM KALTEN HERBST IN WARME TROPEN

IKK BB-Tipp: Sonntag, 13. November, startet im Südosten Brandenburgs der „Lauf in die Tropen“ für alle Läufer*innen, die das Besondere lieben. IKK BB-Partner SC Tegeler Forst bietet für jedes Alter und jede Fitness passende Strecken an, 5, 10, 15 und 20 Kilometer plus 20 Kilometer Staffel und zwei Kinderläufe über 400 und 800 Meter. Als Lohn winken relaxte Stunden im Tropical Islands in tropischer Wärme: Mit der Startgebühr erhalten Teilnehmende den Eintritt in die Tropenlandschaft per VIP-Bändchen. Die IKK BB wird mit ihrem Firmenteam dabei sein. Alle Infos und die Anmeldung zum Lauf auf www.lauf-in-die-tropen.de



JETZT BESTELLEN!

IKK BB FAMILIENKALENDER 2023



Der IKK BB-Kalender hängt nicht einfach nur an der Wand, sondern er kann MEHR, per Internet: Der IKK BB-Familienkalender 2023 ist Terminplaner, aber auch wertvoller, kompetenter Ratgeber. 2023 wird der Schwerpunkt Monat für Monat auf gesunden, schnellen Rezepten für jeden Geschmack liegen und dazu immer weitere gesundheitsrelevante Themen bieten. Alle Informationen, Tipps und Tricks gibt es wieder, einfach per Mausklick, auf den Online-Monatsseiten zum Kalender auf www.ikkbb.de/familienkalender. Bestellen Sie Ihr kostenloses Exemplar, für die ganze Familie jetzt (solange der Vorrat reicht): www.ikkbb.de/infomaterial

IKK BB zur Digitalisierung

ERRUNGENSCHAFTEN DER DIGITALEN WELT

eAU, e-Rezept, ePA und dann auch noch DiGA und DiPA – Ehepaar Schwarz schwirrt der Kopf! Was denn nun noch alles? Immer wieder neue Passwörter und neue Nutzernamen? Funktioniert das eigentlich alles auch auf ihrem Handy? Und wozu soll das alles gut sein? Sortieren wir einfach mal:

Nähere Informationen zum Thema:
[www.ikkbb.de/versicherte/
service/digitales](http://www.ikkbb.de/versicherte/service/digitales)





„Wir freuen uns, dass wir unsere Versicherten auf dem Weg der Digitalisierung begleiten können. Der Verwaltungsrat kann sich auf die innovativen Ideen der Beschäftigten im Interesse unserer Versicherten und Arbeitgeber verlassen.“ so der Vorsitzende des Grundsatzausschusses, Michael Kröcher. „Die Digitalisierung soll unseren Versicherten größtmöglichen Nutzen bringen und keine Ängste schüren. Ich empfehle daher unseren Versicherten die IKK BB-App.“

→ **eAU** – Die elektronische Krankschreibung (Arbeitsunfähigkeitsmeldung) war ursprünglich für den 1. Januar 2022 geplant. Allerdings musste die eAU-Pilotphase wegen technischer Schwierigkeiten und der Corona-Pandemie bis zum 31. Dezember 2022 verlängert werden. Ab 1. Januar 2023 ist es dann soweit: Endlich wird der Versand der eAU an Krankenkassen für alle Ärzte verbindlich! Der ausstellende Arzt übernimmt die Übermittlung der Krankschreibung an die zuständige Krankenkasse. Die Beschäftigten müssen nur noch ihren Arbeitgeber über die Krankschreibung informieren und dieser ruft auf digitalem Wege die eAU bei der Krankenkasse seines Arbeitnehmers ab. Dazu sind die Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber ab dem 1. Januar 2023 verpflichtet. Ein Ruhen des Anspruchs auf Krankengeld, z. B. wegen zu spät eingereicherter Krankschreibungen, kann dann quasi nicht mehr vorkommen. Ein echter Mehrwert für Versicherte und Krankenkassen also, ganz ohne zusätzliches Passwort.

→ **E-Rezept** – Dessen Einführung vereinfacht das Einlösen von Rezepten und macht Fernbehandlungen per Telemedizin erst wirklich möglich. Allerdings scheint sich hier ein Spannungsfeld zwischen Komfort und Datenschutz aufzutun. Die von den Praxisverwaltungssystemen erzeugten datenlosen Transfer-QR-Codes sind als sensible Gesundheitsdaten einzustufen. Frei erhältliche Apps aus dem Apothekenumfeld ermöglichen aber jeder Person, die im Besitz des QR-Codes ist, Verordnungsdaten einzusehen. Beim Hochladen der Apps würden die Daten dem App-Nutzer angezeigt. Ganz klar eine Sicherheitslücke! Um dem entgegenzuwirken, wird die end-to-end-Verschlüsselung des QR-Code gefordert. Die Patientinnen und Patienten müssten sich einloggen, um das Rezept abzurufen, und es dann über das gematik-System an die Apotheke schicken. Versicherte benötigen ein Smartphone und die e-Rezept-App der gematik. Bis hierher ist es relativ unkompliziert. Damit können Sie als Versicherte Ihr Rezept elektronisch empfangen, es bei einer Apotheke vor Ort reservieren oder auch bei Versandapotheken elektronisch einlösen. Um die umfassenden Vorteile des e-Rezeptes nutzen zu können, benötigen Sie Smartphone, e-Rezept-App, eine NFC-fähige eGK (elektronische Gesundheitskarte) und die entsprechende eGK-PIN. Ab 2023 können e-Rezepte in der Apotheke auch direkt unter Vorlage der eGK eingelöst werden.

→ **ePA** – Die elektronische Patientenakte war zur Einführung im Januar 2021 mehr als umstritten. Zwar nicht grundsätzlich, aber doch im Umgang mit dem Datenschutz. Mehr als anderthalb Jahre später haben sich die Wogen geglättet. Den Versicherten ist es heute möglich, selbst zu entscheiden, welche Ärztin oder welcher Physiotherapeut Einblick in ihre Befunde haben darf. Seit dem 1. Januar 2022 können in der ePA auch der Mutterpass und das Zahnbonusheft hinterlegt werden; Röntgenbilder, Befunde und Medikationspläne schon vorher. Ein Passwort wird bei der ePA benötigt, schließlich will man nicht, dass vertrauliche Patientendaten ungeschützt sind. Momentan arbeitet man auf der Bundesebene an einer „Opt-out“-Variante der ePA: Die ePA würde dann für jeden Versicherten automatisch zur Verfügung gestellt. Nutzung und Befüllung sind allerdings freiwillig. Auch für die Nutzung der ePA ist eine eGK mit NFC-Funktion erforderlich.

→ **DiGAs** – das sind Digitale GesundheitsAnwendungen. Sie können u.a. bei den Diagnosen Tinnitus, Adipositas, Depressionen, Schlafstörungen und Rückenschmerzen von Ärzten und Psychotherapeuten verordnet werden.

→ **DiPAs** – Digitale PflegeAnwendungen stehen kurz vor der Zulassung und sollen die Pflegebedürftigen u.a. bei der Medikamenteneinnahme unterstützen. Auch hier würde Ehepaar Schwarz ein Smartphone benötigen, auf das sie die DiGA oder auch die DiPA herunterladen können.

So ein Durcheinander, wie es zunächst scheint, ist es also nicht. Die Errungenschaften des digitalen Zeitalters sind tatsächlich welche! Und die sind für das Ehepaar Schwarz mit ihrem Smartphone und mit einem einmaligen Antrag auf eine eGK und lediglich einem neuen PIN komplett nutzbar.

ZUR PERSON:

Michael Kröcher, geb. 1967, Schornsteinfegermeister aus Berlin, ist ordentliches Mitglied des IKK BB Verwaltungsrates auf der Arbeitgeberseite seit der 4. Amtsperiode/16.12.2022. Er ist Vorsitzender im Grundsatzausschuss und stellvertretendes Mitglied der Widerspruchsstelle.

Impfung

GÜRTELROSE? LIEBER VORSORGEN...

Reden wir über Gürtelrose: Das Thema geistert durch die Gesundheitsmedien. Aber was steckt hinter den Warnungen und Impfeempfehlungen, gerade für Ältere? Wir haben uns informiert:

Ich selbst kenne zwei Fälle im Freundeskreis, beide um die 60. Hautnah habe ich miterlebt, was eine ausgebrochene Gürtelrose beiden Betroffenen an Leiden beschert hat. Großflächigen Hautausschlag, einmal am Brustkorb und einmal sogar im Gesicht, wochenlangen starken Juckreiz, stechende Schmerzen und monatelange Nachwirkungen. Auf meine Recherche und dann besorgte Nachfrage beim Arzt bekam ich eine Impfeempfehlung, zweimal eine Dosis im Abstand von ein paar Monaten, mit einem neu entwickelten Impfstoff, der die Immunabwehr vorsorglich gegen einen Angriff durch das Virus stärken soll. Die Ständige Impfkommision (Stiko) empfiehlt diese Impfung Menschen über 60 Jahren, Personen mit Grunderkrankungen bereits ab 50, um diese gravierende Infektionskrankheit wenn möglich

zu vermeiden. Die IKK BB übernimmt die Kosten für die Impfung. Ich selbst habe mich nach reiflicher Überlegung dafür entschieden und bin inzwischen gegen Gürtelrose geimpft.

FATALE WIEDERKEHR DER WINDPOCKEN

Im Schnitt, so sagen die Quellen, erkrankt jede dritte Person im Laufe des Lebens an einer akuten Gürtelrose. Denn sie wird durch den reaktivierten Windpocken-Erreger ausgelöst, den wir fast alle in uns tragen, weil wir diese verbreitete Kinderkrankheit irgendwann durchgemacht haben. Mit zunehmendem Alter, sinkender Abwehrkraft, nach anderen Erkrankungen (z. B. Covid-19) oder bei starkem Stress oder einer Depression, erwacht das Virus im Körper. Fatal also ist, dass sich Betroffene gar nicht erst anstecken müssen, sondern der in uns schlummernde

Erreger bei Reaktivierung von den Nervenknotten über die -fasern bis an die Hautoberfläche wandert. Dort „blüht“ er als großflächiger, schmerzhafter Ausschlag auf. Über die Nervenenden treten schon vorher oder gleichzeitig starke, brennende Schmerzen auf, die oft über Monate, auch nach dem Abheilen des Ausschlags, bleiben. Hinzu kommen oft Abgeschlagenheit, Erschöpfung und andere Komplikationen oder Langzeitfolgen, die bis zu 30 Prozent der Patient*innen monate- oder sogar lebenslang quälen können.

Unser Rat deshalb: Informieren Sie sich gut über Gürtelrose und sprechen Sie das Thema beim nächsten Arzttermin aktiv an. Entscheiden Sie dann, ob eine Impfung für Sie sinnvoll ist.

G. Köhler

Auch im Internet können Sie über seriöse, gut verständlich geschriebene Quellen Wissenswertes über die Gürtelrose erfahren, u.a. hier:
www.gesundheitsinformation.de/quertelrose.html



NEU:

MALARIAPROPHYLAXE KOMPLETTIERT IKK BB- REISESCHUTZZIMPFUNGEN



Schon lange übernimmt die IKK BB alle gängigen, von der STIKO empfohlenen Auslandsreiseschutzimpfungen. Komplett, inklusive Arztleistung und Impfstoff. Seit 1. Juli ergänzt nun die chemische Malariaprophylaxe mit Tabletten das umfassende Angebot: Die IKK BB beteiligt sich ab sofort an den Kosten für die Malariaprophylaxe als wichtige Vorsorge bei Fernreisen mit bis zu 50 Euro pro Reise.

GUT ZU WISSEN:

Je nach Reiseziel empfehlen sich andere Reiseschutzimpfungen. Informieren Sie sich daher bei Ihrem Hausarzt. Aktuell sind bei Fernreisen Reiseimpfungen z. B. gegen diese Krankheiten ratsam.

- Cholera
- FSME
(Frühsommer-Meningoenzephalitis auch außerhalb Deutschlands)
- Gelbfieber
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Meningokokken-Infektionen
- Poliomyelitis, Tollwut sowie Typhus
- Malariaprophylaxe

AU-BESCHEINIGUNGEN PER TELEFON SIND WEITER MÖGLICH

In diesem Jahr steigen die Fälle von Coronainfektionen auch während des Sommers erkennbar weiter. Deshalb hat der Gesetzgeber am 4. August 2022 eine zwischenzeitlich ausgesetzte Regelung wieder in Kraft gesetzt:

Versicherte mit leichten Beschwerden der oberen Atemwege können sich bei ihrem Arzt zurzeit wieder telefonisch für bis zu sieben Tage krankschreiben lassen. Sollte der Patient oder die Patientin nach einer Woche nicht gesund sein, ist eine einmalige Verlängerung um weitere sieben Tage möglich. Dasselbe gilt auch für

Eltern, die wegen der Erkrankung eines Kindes eine ärztliche Bescheinigung für den Bezug von Krankengeld benötigen. Diese Ausnahmeregelung gilt vorerst bis 30.11.2022. Sie kann aber darüber hinaus verlängert werden. Im Gespräch ist sogar, diese Regelung eventuell künftig dauerhaft anzuwenden.

SOZIALVERSICHERUNG



Wichtige Info für „Selbstzahler“; hier gilt für bestimmte Versicherte, deren Beiträge zunächst vorläufig berechnet wurden, eine Ausschlussfrist!


Beziehen Sie Arbeitseinkommen und/oder Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung und zahlen Sie selbst dafür monatliche Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung an die IKK BB? Ihre Beiträge werden zunächst bis zur Vorlage des Einkommensteuerbescheides (ESTB) für das jeweilige Kalenderjahr vorläufig berechnet. Für die Vorlage des ESTB bei der Krankenkasse sieht das Gesetz eine Ausschlussfrist von drei Jahren vor. Daher beachten Sie bitte unbedingt: Die Frist für die Einreichung des ESTB für das Kalenderjahr 2019 an die IKK BB endet am 31.12.2022. Liegt der ESTB nicht bis zum Jahresende 2022 bei der IKK BB vor,

wird Ihnen der Höchstbeitrag berechnet. Eine Korrektur ist nach dem 31.12.2022 nicht mehr möglich.

Haben Sie Fragen dazu, dann wenden Sie sich schnellstmöglich an den Fachbereich Besondere Personengruppen Ihrer IKK BB.

IKK-Tipp: Liegen die Einkommensteuerbescheide für 2020 oder 2021 schon vor? Dann senden Sie diese bitte ebenfalls baldmöglichst an Ihre IKK BB.

„GERINGFÜGIGKEITSGRENZE“ SEIT OKTOBER HÖHER!



Zum 1. Oktober 2022 hat der Gesetzgeber die „Geringfügigkeitsgrenze“ von 450 Euro auf 520 Euro angehoben. Warum? Die für geringfügig entlohnte Beschäftigte maßgebende monatliche Arbeitsentgeltgrenze lag vom 01.01.2013 bis zum 30.09.2022 immer konstant bei 450 Euro. Seit dem 1.10.2022 entwickelt sich nun die Geringfügigkeitsgrenze stets dynamisch und wird sich künftig an der Höhe des gesetzlichen Mindestlohns orientieren. Da der geltende Mindestlohn seit 1.10.2022 jetzt 12 Euro je Zeitstunde beträgt, steigt die monatliche Geringfügigkeitsgrenze entsprechend auf 520 Euro.

Der Gesetzgeber sieht jedoch als Übergangsregelung einen Bestandsschutz für geringfügige Beschäftigten bis zum 31.12.2023 vor. Wir beraten Sie gern dazu. Ergänzende Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage.

Kompliziert? Unsere IKK BB-Kundenberater unterstützen Sie bei allen Fragen der Sozialversicherung.

Die gewohnten Regelungen zur Sozialversicherung bleiben erhalten:

- In der Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung sind geringfügig entlohnte Beschäftigte nicht versicherungspflichtig und zahlen keine eigenen Beiträge.
- In der Rentenversicherung besteht grundsätzlich Versicherungspflicht, mit einem anteiligen Beitrag. Betroffene können sich aber von dieser Versicherungspflicht befreien lassen. Die Befreiung beantragen Sie gegenüber Ihrem Arbeitgeber.

Erwachsenwerden

ENDE DER KINDLICHEN KOMFORTZONE



Die Jahre zwischen Abitur, Ausbildung und Auszug aus dem Elternhaus sind keine leichte Zeit: Zwar noch nicht ganz erwachsen, müssen nun Pflichten eingehalten und wichtige Entscheidungen getroffen werden.



„Mama, können wir reden?“ Marion S. glaubt, ihren Ohren nicht zu trauen. Ihr 16-jähriger Sören kommt auf sie zu, um mit ihr zu reden? Sie weiß nicht, wann er das letzte Mal getan hat. Frisch sind eher die Erinnerungen an lautes Türknallen und Wutausbrüche. „Ja natürlich“, freut sie sich. Es geht Sören vor allem darum, dass er nicht weiß, wie es weitergehen soll: Ein Informatikstudium oder doch erst mal raus mit work & travel? Und es geht ihm gerade nicht gut, die Freundin hat Schluss gemacht. Marion hat nach Wochen voller Ärger tiefes Mitgefühl mit ihrem Jungen. Klar, die Pubertät hat ihn arg durchgeschüttelt. Kaum erholt davon, ist jetzt die Schule vorbei und es wird ernst: Ja, wie soll es weitergehen? Das steht auf der Tagesordnung aller Heranwachsenden. Welcher Beruf? Wie will ich leben, allein oder mit anderen? Und will ich selbst mal eine Familie? „Es fühlt sich an wie im Transitraum!“, sagt Sören. „Ich will los, aufbrechen, weiß aber nicht, wohin.“

SCHRITTE ZUM ERWACHSENWERDEN

In der Entwicklungspsychologie ist dies die dritte Phase der Pubertät, die „Späte Adoleszenz“: Jugendliche beginnen in diesem Alter, sich selbst und andere besser zu verstehen. Sie entwickeln ein gewisses Verantwortungsbewusstsein und entwerfen eine Art Lebensplan - wenn auch noch nicht detailliert und realistisch. Dennoch ist es ein Entwurf, wie das Leben und die eigene Zukunft in nächster Zeit aussehen könnte. Neues Selbstwertgefühl entsteht, nicht selten geprägt von Selbstüberschätzung und einem gewissen Größenwahn. Was manches verständlicher macht, aber nicht alles entschuldigt: Töchter und Söhne wollen nicht vorsätzlich Mutter und Vater das Leben schwer machen, sondern nutzen als Heranwachsende vorwiegend die sogenannte Amygdala, eine Hirnregion, in der Entscheidungen eher emotional und kurz entschlossen getroffen werden. Bei Älteren finden Überlegungen und Entscheidungen im weiter entwickelten „frontalen Cortex“ statt. Wissenschaftler schließen daraus, dass Jugendliche oft ihre Emotionen nicht richtig einordnen und deshalb impulsiv reagieren. Das macht das Gefühlschaos nicht einfacher, für Erwachsene aber etwas nachvollziehbarer.

FREUNDE, ABER AUCH DIE FAMILIE ZÄHLT

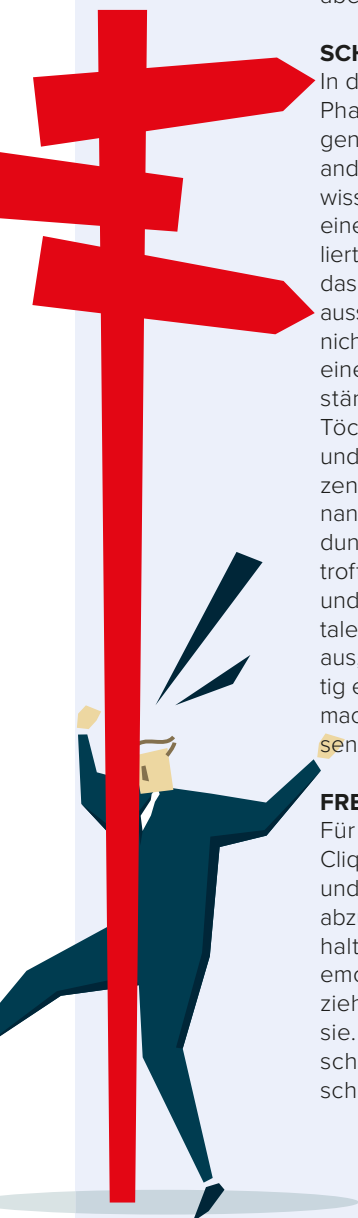
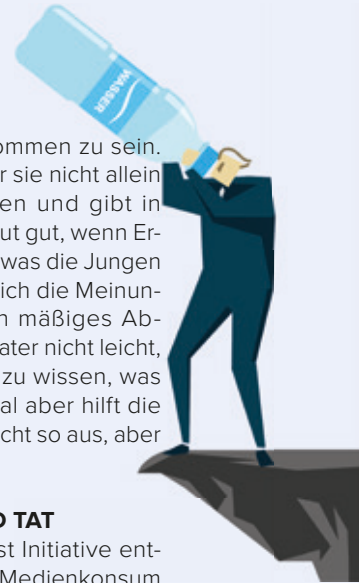
Für Jugendliche, 16- bis 18-Jährige, bleiben die Clique, der Freundeskreis (Peergroup) bestimmend und zentraler Anlaufpunkt, um sich von der Familie abzulösen. Gleichaltrige bieten Orientierung in Verhalten, Kleidung, Musik, Werten - und sie geben emotionalen Halt. Sie ersetzen aber nicht die Beziehung zu Eltern und Familie, sondern erweitern sie. Eltern bleiben, auch wenn es nicht immer so scheint, wichtige Ansprechpartner. Junge Menschen brauchen das Gefühl, auch zu Hause auf-

gehoben beziehungsweise willkommen zu sein. Das Wissen, dass Mutter und Vater sie nicht allein lassen, hilft Konflikte auszuhalten und gibt in schwierigen Zeiten Sicherheit. Es tut gut, wenn Erwachsene sich dafür interessieren, was die Jungen denken und tun, auch wenn inhaltlich die Meinungen auseinandergehen. Klar, ein mäßiges Abschlusszeugnis ist für Mutter und Vater nicht leicht, auch ein neues Tattoo oder nicht zu wissen, was gerade geraucht wurde. Manchmal aber hilft die Einstellung: „Es sieht im Moment nicht so aus, aber aus ihm oder ihr wird noch was!“

UNTERSTÜTZUNG MIT RAT UND TAT

Doch warum als Eltern nicht selbst Initiative entwickeln? Statt z.B. über endlosen Medienkonsum zu fluchen, einfach mal grundlegende Alltagstipps beisteuern: Wie und wo z.B. können Sohn oder Tochter sich über Rechte und Pflichten für junge Erwachsene informieren? So komisch es klingt, perfekt „gamen“ und „daddeln“ heißt nicht, dass der Nachwuchs sich wirklich gut im Internet auskennt: Gezielte Recherche mit Google und Co. will gelernt sein. Viele Eltern meinen auch, ihr Kind vor sämtlichen Risiken beschützen zu können. Das geht aber nicht: Viele Erfahrungen sollte der Jugendliche selbst machen. Jeglichen Drogenkonsum verbieten? Statt langer Vorträge hilft hier eher, die eigene Vorbildfunktion zu überprüfen – und sie zu verbessern.

Liebe Eltern, es ist an der Zeit, den abnehmenden Einfluss auf die eigenen Heranwachsenden zu akzeptieren und das weitere Zusammenleben neu zu gestalten. Einerseits sollen die Fast-Erwachsenen schrittweise selbstständig und unabhängig vom Elternhaus werden. Andererseits sind neue Verbindlichkeiten und Aufgaben festzulegen, solange der Nachwuchs noch zu Hause wohnt.



Erwachsenwerden



16, 17, 18?

DAS MUSSTE WISSEN!

Beim Erwachsenwerden melden sich Pflichten und Aufgaben, aber auch neue Rechte und Freiheiten. Die IKK BB gibt Rat:



Luukas, Lina und Tino sind sechzehn. Endlich winken neue Freiheiten. Allein ausgehen, selber Sekt, Bier oder Wein einkaufen ist cool. Ein eigener Organspendeausweis aber, Aussagen unter Eid oder sogar heiraten (mit Erlaubnis der Eltern) fordern auch Eigenverantwortung. Mit siebzehn gibt es heute den Führerschein Klasse B und mit achtzehn wird Tino voll geschäftsfähig, mit allen Rechten und Pflichten.

KONTO, VERSICHERUNG, KRANKENKASSE UND CO.

Das eigene Girokonto gibt es schon, aber was ist mit Bausparvertrag, vermögenswirksamen Leistungen oder privater Altersvorsorge? Lieber eine Ausbildung starten oder weiter zur Schule gehen? Es gibt viele wichtige Fragen für junge Erwachsene, die zu klären sind.

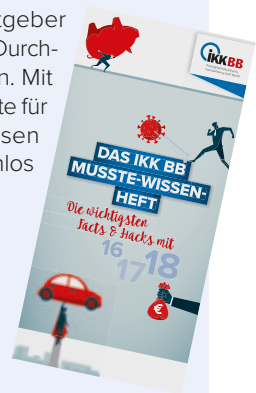
Versicherungen: Neben den verpflichtenden Sozialversicherungen (Kranken-, Pflege-, Renten-, und Arbeitslosenversicherung) sind manche Zusatzversicherungen sinnvoll, wie Privathaftpflicht, KFZ-Versicherung, Versicherung gegen Berufsunfähigkeit, Reisekrankenversicherung u. a.

Krankenkasse: Selbst krankenversichern? Das hängt von der Situation ab: Ist man Schüler oder Studierender? Oder startet eine betriebliche Ausbildung? Wird erst nur ein bisschen gejobbt, mit geringem Einkommen? Dann kann man z. B. trotzdem familienversichert bleiben, bis maximal zum 23-ten Geburtstag. Azubis werden selbst Kassenmitglied. Sie wählen ihre gesetzliche Krankenkasse, z. B. die regionale IKK BB mit vielen Vorteilen für junge Versicherte.

HILFT! DAS „MUSSTE-WISSEN-HEFT“

Der neue, pralle IKK BB-Ratgeber „Musste-wissen-Heft“ schafft Durchblick beim Erwachsenwerden. Mit Tipps zu allem, was junge Leute für den „Ernst des Lebens“ wissen und beachten sollten. Kostenlos bestellen unter:

ikkbb.de/infomaterial





Neu: IKK BB Schwangerschaftskonto

SICHER DURCH SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Sie sind schwanger und freuen sich auf Ihr Baby? Bis zur Geburt können Sie viel für die Gesundheit von Mutter und Kind tun. Die IKK BB hat ihre umfassenden Angebote für werdende Eltern jetzt um ein Schwangerschaftskonto erweitert.

Nehmen Sie frühzeitig Kontakt zu einer Hebamme auf. Bei den Hebammenverbänden in Berlin und Brandenburg finden Sie die Kontaktdaten von Hebammen in der Nähe:
www.berliner-hebammenverband.de
www.hebammen-brandenburg.de



Vor der Geburt Während einer Schwangerschaft kreisen die Gedanken der Eltern häufig um das werdende Kind. Entwickelt es sich gut? Wird es gesund sein? Vorfreude auf den Familienzuwachs, aber auch Sorgen um das Wohl des Kindes prägen also diese Zeit. Doch die Vorsorge für Schwangere ist in Deutschland quasi lückenlos: Sie besteht in der Regel aus zwölf bis 13 Untersuchungsterminen beim Frauenarzt oder einer Hebamme. Das beginnt kurz nach Feststellung der Schwangerschaft und geht weiter in Abständen von vier Wochen. In den letzten zwei Monaten haben Frauen alle 14 Tage Anspruch auf eine Untersuchung. Alle Untersuchungsergebnisse kommen in den Mutterpass. Bei Komplikationen übernimmt die IKK eventuell notwendige Untersuchungen und Behandlungen und für Arznei-, Verband- und Heilmittel bei Schwangerschaftsbeschwerden fallen keine Zuzahlungen an. Schwangerschaftsdiabetes? Bei der normalen Vorsorge werden regelmäßig

Urinproben auf erhöhten Blutzucker getestet. Ein positiver Test deutet vielleicht auf Schwangerschaftsdiabetes. Der Arzt veranlasst dann einen Glukosetoleranztest.

Geburtsvorbereitende Kurse (Schwangerschaftsgymnastik) bereiten die Schwangere mit Entspannungs- und Atemtechniken auf die Wehen bei der Geburt vor. Die IKK BB übernimmt die Kosten für solche Kurse und auch für die Betreuung und Beratung vor der Geburt durch Ihre Hebamme. Und überhaupt: Bewegung und die richtige Ernährung in der Schwangerschaft machen Mutter und Kind fit für die Geburt. Die IKK BB erstattet hier bis zu 75 Euro für qualitätsgesicherte, zertifizierte Kurse wie z.B. Yoga oder Ernährung für Schwangere. Zur Versorgung in der Schwangerschaft gehört natürlich der Krankenhausaufenthalt für die Geburt, hier entfallen sonst übliche Zuzahlungen. Auch bei einer Hausgeburt zahlt die IKK BB, dann für Betreuung und Geburtshilfe durch eine Hebamme.



NEU: DAS IKK BB SCHWANGERSCHAFTSKONTO

Neben allen gesetzlichen Mutterschaftsleistungen können Schwangere künftig aus einem neuen, gebündelten IKK BB Schwangerschaftskonto ihre passenden Leistungen auswählen. Die IKK BB erstattet hierfür entstehende Kosten bis max. 200 Euro pro Schwangerschaft für diese drei Bereiche:

1 ERWEITERTE VORSORGELEISTUNGEN

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

2 HEBAMMENRUFBEREITSCHAFT

3 GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE FÜR VÄTER

Nach der Geburt Nach der Entbindung haben Mütter in der 1., 6. und 8. Woche Anspruch auf drei Kontrolluntersuchungen beim Frauenarzt. Dazu gehört auch eine Nachbetreuung: Die Hebamme besucht die junge Familie während der ersten zehn Tage nach der Geburt täglich, dann bis zur 8. Woche einmal wöchentlich.

Wer mit dem Kind lieber zu Hause sein will statt im Krankenhaus, kann mit einer Verordnung des Arztes eine Haushaltshilfe beantragen, solange dies notwendig ist. Der Kreis schließt sich mit einem speziellen Angebot für Rückbildungsgymnastik, damit nach der Geburt auch körperlich wieder alles ins Lot kommt.

Materiell sicher versorgt Während des Mutterschutzes (beginnt sechs Wochen vor der Geburt, endet acht Wochen danach, bei Mehrlings- oder Frühgeburten nach zwölf Wochen) erhalten berufstätige Frauen, die selbst

Kassenmitglied sind, Mutterschaftsgeld in Höhe von max. 13 Euro pro Kalendertag. Der Arbeitgeber stockt diese Bezüge bis zur Höhe des Nettolohns auf. Arbeitslose Frauen erhalten von der IKK BB Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes. Frauen, die bei der IKK BB pflichtversichert sind, sind während des Mutterschutzes und der gesamten Elternzeit beitragsfrei weiter versichert.

Mehr Wissen zu Schwangerschaft und Geburt:
www.schwanger-sein.de



WAS IST WAS?

Triple-Test

Eine Blutuntersuchung, um das Risiko für ein Down-Syndrom oder Neuralrohrdefekte zu bestimmen. Das Ergebnis ist eine Risikoabschätzung und nicht sehr genau. Ein Verdachtsfall muss durch eine invasive Untersuchung weiter abgeklärt werden.

Nackentransparenzmessung

liefert wie der Triple Test evtl. Hinweise, aber keine belastbare Diagnose für einen Gendefekt. Hierfür wäre dann zusätzlich z.B. eine Fruchtwasseruntersuchung nötig.

Toxoplasmose-Test

Das Toxoplasmose-Virus, übertragbar durch rohe Lebensmittel oder Katzenkot, ist für Erwachsene eher ungefährlich. Das ungeborene Kind kann es aber schwer schädigen. Der Test kann bei Verdacht auf Toxoplasmose, aber auch vorsorglich durchgeführt werden.

B-Streptokokkentest

B-Streptokokken sind für Neugeborene gefährlich. Ein Abstrich am Ende der Schwangerschaft zeigt, ob die Mutter infiziert ist. Dann senken Antibiotika die Bakterienlast, so dass sich das Kind bei der Geburt nicht ansteckt.

pH-Selbsttest

Ein veränderter pH-Wert in der Scheide kann auf eine Infektion hindeuten. Ab der 12. Woche können Schwangere einen vaginalen pH-Test durchführen und dann mit dem Arzt besprechen.

Infos zu sämtlichen IKK BB-Leistungen für Schwangere auf einen Klick: www.ikkbb.de/leistungen/familie/schwangerschaft



Interview Frank Bussmann

„ICH FÜHLE MICH FIT AN KÖRPER UND GEIST – AUCH MIT 50!“

IKK ganz nah: Herr Bussmann, wie wir alle kommen auch Sie, als ausgewiesener erfolgreicher Leistungssportler, irgendwann „in die Jahre“. Welche sportlichen Grenzen bekommen Sie mit 50 zu spüren?

Frank Bussmann: Grenzen bekomme ich häufiger aufgezeigt als mir lieb ist. Die machen sich durch mehrere Wehwehchen, Probleme im Rücken und Muskelschmerzen bemerkbar. Nach hohen sportlichen Belastungen ist auch meine Erholungsphase inzwischen deutlich länger als bei Sportlern mit 25. Man muss also Sport mit mehr Köpfchen treiben, um weiterhin gut mitzuhalten. Da ich nun meine Grenzen kenne, ist es wichtig, mit meiner Energie hauszuhalten.

IKK ganz nah: Wer sein Leben lang trainiert, ob als Leistungs- oder engagierter Breitensportler, leidet über die Jahrzehnte vielleicht unter dem spürbaren Nachlassen der Kräfte. Wie lässt sich die persönliche Motivation aufrechterhalten, für neue, angemessene Ziele?

Bussmann: Ja, die Kräfte lassen nach. Dann ist es wichtig, andere Trainingsreize zu setzen, um die Muskulatur trotzdem aufrechtzuerhalten. Auch ich habe meinen Trainingsplan in den letzten 2 Jahren verändert. Um meine Spritzigkeit und Mobilität zu erhalten, trainiere ich kürzer, aber intensiver. Mit zunehmendem Alter verliert man genau diese

beiden Eigenschaften. Durch Änderung im Training lassen sich a) neue Ziele definieren und b) kann man sich gut motivieren, indem man z.B. häufiger andere Übungen einbindet. Neue Ziele lassen sich auch durch Gruppentraining deutlich verbessern, aber auch mit neuen Reizen und einer täglichen Routine.

IKK ganz nah: Welchen sportlichen und auch spirituellen Rat geben Sie sportlich Aktiven mit auf den Lebensweg, um trotz zunehmendem Alter zufrieden und stolz auf das persönlich Erreichte und Erreichbare zu sein?

Bussmann: Wer aktiv Sport treibt, hebt sich automatisch von vielen anderen Altersgenossen deutlich ab. Aussehen, Fitness und auch der Gesundheitszustand ist gegenüber Gleichaltrigen ebenfalls meist deutlich besser. Alleine darauf sollte man schon mal sehr stolz sein. Man muss sich selber klar machen, dass mit 50 eben nicht mehr die Leistung sein kann wie mit Mitte 30. Mein Weltrekord liegt mittlerweile 14 Jahre zurück und ich habe es in keinem weiteren Jahr geschafft, auch nur ansatzweise wieder an diese Spitzenzeit heranzukommen. Diese eine Zeit ist aber für die Ewigkeit! Und ich habe sportlich den Grundstein für ein hoffentlich langes und gesundes Leben gelegt. Nun versuche ich, auch andere Menschen daran teilhaben zu lassen.

Seit 2016 arbeiten die IKK BB und das Berliner Pure-Racing-Team um Skate-Europameister Frank Bussmann eng zusammen. Er und seine Profis treten nicht nur bei Rennen im IKK BB-Trikot an, z.B. beim IKK BB Berliner Firmenlauf. Sie trainieren auch seit Jahren Breitensportbegeisterte auf dem Tempelhofer Feld in Berlin und im Volkspark Potsdam. Jetzt wird der erfolgreiche Leistungssportler 50. Ein schöner Anlass, um nachzufragen:



Winter

GESUNDER WINTERSPASS OHNE REUE

Ob es diesen Winter Schnee geben wird, vielleicht sogar in und um Berlin-Brandenburg? Egal, im Winter warten wieder allerlei Outdoor-Aktivitäten auf uns, die nicht nur Spaß machen, sondern auch den Rücken entzücken.

Damit es Sie beim Pistenspaß nicht kalt erwischt, hier ein paar Tipps von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der IKK BB.

PISTE RUNTER OHNE HALS- UND BEINBRUCH

Wer am liebsten per Ski oder Snowboard über die Piste saust, hat nach einem langen Tag meist Muskelkater oder Verspannungen. Was tun? Beachten Sie Ihr persönliches Fitnesslevel, so übernehmen Sie sich nicht. Stimmen Sie den Körper mit Ski-Workouts ein und achten Sie auf die richtige Ausrüstung und Kleidung. Sinnvoll ist ein Warm-Up, ebenso wie Auffrischkurse. Risiko- und erfahrungsgerechte Pisten sind besser als buckelige, vereiste Strecken. Achten Sie auf korrekte Haltung und Technik: hüftbreite Stellung, gleichmäßige Beinbelastung, Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, sanfte Schwünge, keine ruckartigen Be-

wegungen. Machen Sie regelmäßig Pause und z.B. bei Bandscheibenvorfall, fragen Sie vorher Ihrem Arzt.

Übrigens: Langlauf-Ski ist wesentlich gelenkschonender, Sie genießen die Winterlandschaft in Ruhe, trainieren Muskeln schonender und kommen doch mächtig ins Schwitzen, also ein perfektes Cardio-Workout.

LIEBER WANDERN?

Aber auch eine winterliche Wanderung macht Spaß: Die Winterlandschaft und die Bewegung in der freien Natur wirken sehr entspannend und das Wandern fördert zudem Ausdauer und Fettverbrennung. Durch die gleichmäßige Schrittfolge ist die Belastung schön ausgeglichen. Das stärkt die Muskeln und beugt Rückenbeschwerden vor. Richtig schön entspannend nach der Rückkehr sind eine wärmende Sauna, warme Getränke und leckeres Essen in der Hütte.

SCHLITTENFAHREN...

ist nach wie vor ein riesiger Winterspaß für Groß und Klein. Damit Jung und Alt möglichst lange den Berg hinaufstapfen und dann wieder hinabrodeln können:

Meiden Sie auf der Piste Huckel oder Löcher, um die Gelenke nicht zu stauchen. Tragen Sie geeignete Kleidung, vielleicht sogar schützende Protektoren. Beim Schlitten gibt es gute, ergonomische Modelle. Lassen Sie sich daher in einem Fachgeschäft beraten.

IKK BB-Tipp:

Die AGR hält auf ihrer Website noch viel mehr gesunde Tipps rund um den Rücken parat:

www.agr-ev.de





RUCKZUCK PER MAUSKLICK IN IHRE IKK BB-GESCHÄFTSSTELLE

Wer sucht, der findet inzwischen so gut wie alles im Internet. Das gilt auch für die 25 IKK BB-Filialen. Wir haben unseren Geschäftsstellenfinder im Netz jetzt weiter ausgebaut.

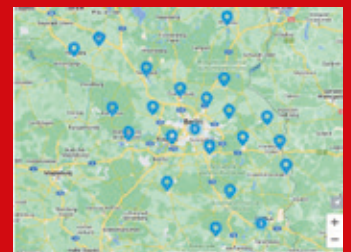
Wer im Netz nach der IKK BB sucht, bekommt als Ergebnis auch die 25 Geschäftsstellen der IKK BB im Land Brandenburg und in Berlin gezeigt, mit Adressen, Öffnungszeiten, Telefon, angebotenen Services und mehr. Diese lokalen, virtuellen Schaufenster der IKK BB erstrahlen jetzt in neuem Glanz: Versicherte und Interessenten erhalten künftig per PC oder unterwegs am Smartphone in „Echtzeit“ und noch verlässlicher wichtige Informationen (z. B., „ist geöffnet“,

„öffnet um...“). Klick für Klick leiten gut und einfach bedienbare Onlineseiten die Besucher sozusagen bis vor den Schreibtisch der gewünschten IKK BB-Filiale. Wer noch mehr wissen will, klickt auf die lokale Seite, erfährt dort, was alles erledigt werden kann, ob und wann genau örtliche Aktionen demnächst anstehen (z.B. IKK BB-Blutspendeaktionen), er kann online einen Termin mit der lokalen Kundenberater*in vereinbaren oder er kann Bewerbungen nachlesen und selbst abgeben.

ALLE FILIALEN IM BLICK

Auch der Geschäftsstellenfinder auf www.ikkbb.de wurde generalüberholt: Hier zeigt nun eine übersichtliche Karte alle IKK BB-Standorte. Um die Ergebnisse einzugrenzen, hilft ein praktisches Menü mit Suchfunktion. So haben Versicherte alle wichtigen Daten schnell im Blick. Kompakt und übersichtlich, vor allem für alle, die „mal eben“ per Smartphone eine IKK BB-Geschäftsstelle suchen.

Die Digitalisierung der öffentlich nutzbaren IKK BB-Services geht natürlich weiter. Auch in den Geschäftsstellen wird es schrittweise immer mehr Funktionen geben und eine zunehmend individuelle Bearbeitung der lokalen kleinen Webseiten durch die IKK BB-Mitarbeiter*innen vor Ort.



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



IKK-BB URLAUBSGEWINNSPIEL

Urlaub wie ein Kaiser in Tirol

Es gibt nur wenige bessere Plätze um die sprichwörtliche Gemütlichkeit Österreichs kennen zu lernen, als Sölls einladendes Hotel Tyrol. Der Familienbetrieb verbindet inmitten der sagenhaften Bergkulisse am Wilden Kaiser typische Tiroler Gastfreundschaft mit allen Annehmlichkeiten eines Vier-Sterne Hauses. Für alle, die sich nach Schnee sehnen, steht einem schwungvollen Start in die Wintersaison nichts im Weg. Neben dem riesigen Angebot für Skifahrer und Snowboarder im größten zusammenhängenden Skigebiet Österreichs gibt es beim Langlaufen, Tourengehen und Winterwandern auch abseits der Pisten reichlich zu entdecken. Für nachhaltige Entspannung sorgt die Wellnessoase „Kaiser Spa TYROL“ und zum Abschluss des perfekten Urlaubstages wird der Gaumen mit internationalen Feinschmecker-Gerichten und Tiroler Schmankerln verwöhnt.

FRAGE BEANTWORTEN & GEWINNEN

Verlost werden 4 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer inklusive Halbpension

Wie heißt die Wellnessoase des Hotels? **a**) Kaiser Spa **b**) Königsgrotte **c**) Prinzen Spa



Ihre Antwort senden Sie bitte bis zum **15.12.2022** 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 Hotel Tyrol weitergegeben werden.



Wellness- und Aktivurlaub im Herzen von Söll

- ✓ 7 Nächte in Doppelzimmer oder Suite
- ✓ Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke
- ✓ 4-Gang-Wahlmenü am Abend
- ✓ Gala-Dinner ✓ Themenbuffets
- ✓ Nutzung der Wellnesslandschaft

ab **854 €** pro Person im Doppelzimmer

ab **1.120 €** pro Person in der Suite

..... INFO & BUCHUNG

Hotel Tyrol • Familie Scherthanner
Wies 10 • A-6306 Söll
Tel. 0043 5333 5273 • info@hotel-tyrol.com
www.hotel-tyrol.com

Tyrol

WILDER KAISER
Wies 10 • Söll

Tirol

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, Peter Thoelldte, Grit Matthes (S.6-7) (IKK BB), Birgit Weidt (freie Autorin) (S. 11-13)

Design, Gestaltung und Produktion: move elevator GmbH, Oberhausen, www.move-elevator.de; Druck und Versand: Bonifatius GmbH, www.bonifatius.de

Titelbild: ©Manuela Clemens; Seite 4-5: GZahnrat: ©istockphoto.com/zoranm, Gesundheitskurse: ©istockphoto.com/Tashatuvango; Seite 6-7: ©istockphoto.com/onurdongel;

Seite 8: ©istockphoto.com/VIKTORIYA KABANOVA; Seite 9: ©istockphoto.com/Prostock-Studio; Seite 10: ©istockphoto.com/master1305; Seite 11-12: ©istockphoto.com/erhui1979;

Seite 13: ©Manuela Clemens; Seite 14-15: ©Unsplash.com/murden-cengiz; Seite 16: ©Thomas Rosenthal; Seite 17: ©yan-krukov; Seite 18 ©IKKB.

Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. IKK BB ganz nah erscheint viermal 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.

Einfach weitersagen!

Wer, wenn nicht
Wir.
Wo, wenn nicht
Hier.

TOP-LEISTUNGEN AUCH FÜR IHRE FREUNDE UND BEKANNTEN



- **Bonus für Vorsorge und Training:** bis zu 345 Euro pro Jahr, Familien bis zu 600 Euro
- **Naturheilverfahren:** 150 Euro Zuschuss, Familien bis zu 300 Euro pro Jahr für über 80 Naturheilverfahren
- **Reiseschutzimpfung:** komplette Kostenübernahme aller Impfungen
- **Osteopathie:** bis zu 200 Euro Extrazuschuss pro Jahr
- **professionelle Zahnreinigung:** Erstattung bis zu 40 Euro pro Jahr beim Wunschzahnarzt, alternativ eine kostenlose Zahnreinigung pro Jahr beim teilnehmenden Zahnarzt im DentNet.

UNSER DANKESCHÖN FÜR SIE FÜR JEDES NEUE MITGLIED



Baumpflanz-Gutschein



25-Euro-Amazon-Gutschein



Eine **Prämie** von **25 Euro**

Einfach auf ikkbb.de »Mitglieder werben Mitglieder« gehen, Online-Formular ausfüllen, Prämie auswählen und abschicken.

