

Wir von hier. Regional ist beste Wahl.



Gesund genießen –
auch ohne eigenen Garten

SELBST ZIEHEN UND ERNTEN

S.10

Hallo und Guten Tag,

in Zeiten knapper Kassen ist es umso wichtiger zu planen, wofür das wenige Geld ausgegeben wird. Das langersehnte GKV-Finanzstabilisierungsgesetz sollte den Krankenkassen einen verlässlichen Finanzrahmen geben. Doch ein erster Entwurf wurde wieder zurückgezogen. Er war in der Bundesregierung nicht abgestimmt. Ein Blick in die Absichten des Bundesgesundheitsministers Lauterbach lohnt sich trotzdem. (Seiten 6 bis 7)

Einige von Ihnen reisen in diesem Jahr, nach zwei Pandemiejahren, wieder in die Ferne. Wir bleiben mit der aktuellen Ausgabe von IKK ganz nah aber auch diesmal „im Lande“. Unser Schwerpunkt „Sommer“ macht sicher Lust auf die grüne Oase im eigenen Garten und auf dem Balkon. (Seiten 10 bis 12)

Zu dem ernsten Thema „Ärztmangel in Brandenburg“ haben wir unseren Fachmann bei der IKK BB nach den Hintergründen gefragt. (Seiten 8 bis 9) Wir berichten über die Vorteile, die Sie als Versicherte bei der Betreuung, beim Service und auch in der Onlinefiliale „Meine IKK BB“, haben. (Seiten 14 bis 15)

Und wir blicken schon über den Sommer hinaus Richtung Herbst, auf den Tag der Zahngesundheit am 25. September, der sich in diesem Jahr ganz um die „Gruppenprophylaxe“ in Kitas und Schulen dreht.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine entspannte und lebendige Sommerzeit. Erholen Sie sich gut, sammeln Sie neue Anregungen und viele positive Erlebnisse in den schönsten Wochen des Jahres.

Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund!



Frank Meier

Ihr Frank Meier
Vorstand IKK Brandenburg und Berlin

04 KALEIDOSKOP
Aktuelles zu Gesundheit und mehr

10 NACHHALTIGE IKK BB-PRÄMIE
Kleiner Beitrag zur Klimarettung

16 VERDACHT AUF BEHANDLUNGSFEHLER?



08

Ärztmangel – Hausarzt in weiter Ferne...



13

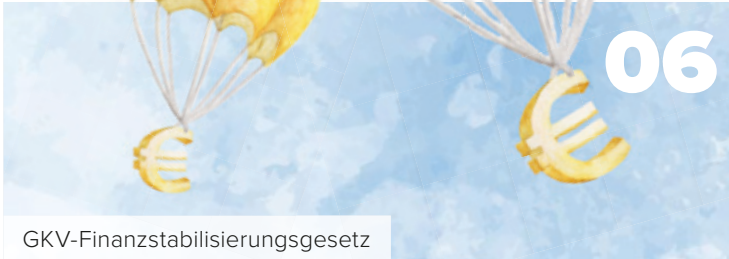
Genussgarantie mit Bio-Setzlingen aus Profihand



17

IKK BB-Ratgeber – Schwimmbadabzeichen

in diesem Heft



GKV-Finanzstabilisierungsgesetz



Gesund genießen – Ein eigenes Stück Ackerglück

18 TAG DER ZAHN- GESUNDHEIT

Kita-Kinder und ihre
„Zähnenchen“

19 IHR KONTAKT ZUR IKK BB

IKK BB-Urlaubsgewinnspiel



Familienversicherung

BLUT SPENDEN IN POTSDAM!

31 Spender*innen machten sich am 13. April auf den Weg zur ersten DRK-Blutspende des Jahres bei der IKK BB. Am **Donnerstag, 22.09.22, von 14:30-17:30 Uhr**, geht es weiter, mit dem zweiten DRK-Blutspendetag im SC Potsdam, Ziolkowskistr. 6, 14480 Potsdam. Spenden können Gesunde ab 18, Familien, Freunde und Bekannte mit vorheriger Terminreservierung unter: www.blutspende.de/termine
Alle werden vorab ärztlich untersucht. Personalausweis bitte nicht vergessen! Erstspender bekommen einen Blutspendeausweis. Ein Imbiss steht bereit. Aktuelle Zulassungsbestimmungen sorgen in Coronazeiten für hohen Schutz für Blutspender und Helfer. Näheres: www.blutspende-nordost.de/informationen-zum-coronavirus



Jetzt online:

KIKKI-VIDEO „HAUTSCHUTZ IM SOMMER“



Sommer, Sonne, Strand und Urlaub: Da ist besonderer Sonnenschutz gefragt, für die Großen natürlich, vor allem aber für die Kids mit ihrer empfindlichen Kinderhaut. Maskottchen KIKKI hat sich also schlau gemacht, ihr Filmteam zusammengerufen und ein Video zum Thema „Hautschutz für Kinder“ gedreht. Das ging jetzt pünktlich vor dem Sommerurlaub online, zu den anderen KIKKI-Videos. Eltern und Kids aufgepasst: Einfach mal reinklicken und gemeinsam lernen, wie kindliche Haut auch bei viel Sonne und Hitze richtig geschützt wird:

IKK BB-Suchnummer: 522

VERREISEN? REISE-KV NICHT VERGESSEN!!!

Vor Reisen ins Ausland rät die IKK BB zum Abschluss einer Auslandsreise-Krankenversicherung. Die sorgt nicht nur für schnelle und gute Versorgung vor Ort, sondern sichert auch möglichst komplett gegen entstehende Kosten ab. Eine private zusätzliche Auslandsreise-Krankenversicherung, z.B. von IKK-Partner SIGNAL IDUNA, gibt es online schon ab 14,90 Euro pro Person. Sie

kann einfach online abgeschlossen werden. Für den einmaligen Beitrag sorgt sie dafür, dass akut auftretende Erkrankungen und Unfälle im Ausland nach Genesung und Rückkehr die Urlaubskasse nicht nachträglich mit ungeplanten Mehrkosten belasten. Nähere Informationen finden Sie unter der

IKK BB-Suchnummer: 622



NEU: DIE IKK BB-SUCHNUMMER

Informationen jetzt noch leichter finden mit der IKK BB-„Suchnummer“. Einfach die angegebenen Ziffern ins Suchfeld auf ikkbb.de eingeben und die Entertaste drücken.

JETZT SUCHEN



Aktuelle IKK BB-Gesundheitskurse:

FIT IM SOMMER!



Nutzen Sie gerade im Sommer die Vielfalt an Gesundheitskursen auch an der frischen Luft! Besonders Walking oder Nordic Walking laden ein zur Bewegung draußen. In der IKK BB-Kursdatenbank stehen wieder aktuelle Kurse aus den Themenbereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Umgang mit Suchtmitteln bereit.



Achtung: Einige ausgewählte Kurse bezuschusst die IKK BB mit 100 Prozent, alle anderen mit bis zu 75€. Sollte vor Ort kein passender Kurs in Ihrer Nähe stattfinden – nutzen Sie gern auch das Angebot an Online-Kursen!

IKK BB-Suchnummer: 722

ORGANSPENDEN – DRINGEND GEBRAUCHT!

29 Prozent weniger Organspenden im 1. Quartal 2022 – ein alarmierender Rückschlag! Das berichtet die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO). Und ein herber Einbruch von 249 auf jetzt 176 Spenden im Vergleich zum Vorjahreszeitraum, als sich die Zahlen noch leicht positiv entwickelt hatten. Auch die Zahl der in Deutschland postmortal entnommenen Organe ging um 28 Prozent auf 562 Organe zurück. Insgesamt konnten über Eurotransplant in deutschen Transplantationszentren im ersten Quartal 2022 nur 600 Organe übertragen werden, 194 weniger als im 1. Quartal 2021 (-24 Prozent). Ein möglicher Grund hierfür, so die DSO-Analyse, könnten Auswirkungen der Corona-Pandemie in den Kliniken und hohe Inzidenzen sein. Leider wird derzeit in Akutsituationen auch einer Organspende seltener zugestimmt - und nur in ca. 15 Prozent der Fälle liegt eine schriftli-

che Willensbekundung des potentiellen Spenders vor. Auch medizinisch kamen und kommen bei Coronapatient*innen mitunter Spenden nicht infrage. Der dringende Appell der DSO gilt daher den rund 8.500 schwer kranken Menschen auf den Wartelisten. Es gelte, die eigene Verantwortung zu bedenken und Organspenden wieder mehr als Gemeinschaftsaufgabe zu begreifen.

Die IKK BB rät: Informieren Sie sich gut und entscheiden Sie aus freiem Willen über eine mögliche Organspende. In jedem Fall sollte aber ein Organspende-Ausweis ausgefüllt und getragen werden. Diesen erhalten Sie kostenlos über die IKK BB.

Viele wichtige Informationen zur Organspende finden Sie hier: www.dso.de



Gesundheitspolitik

GKV-FINANZSTABILISIERUNGSGESETZ



Auf das GKV-Finanzstabilisierungsgesetz warten die Gesetzlichen Krankenkassen ungeduldig. Ein Gesetz, das für die Versicherten, die Verwaltungsräte und nicht zuletzt für die Vorstände finanzielle Klarheit für die Zukunft schaffen soll. Die letzten Jahre, die durch massive Ausgaben in der Bekämpfung der Corona-Pandemie geprägt waren aber auch durch kostenintensive Gesetze des vorherigen Gesundheitsministers, die mit nur wenig Verbesserungen für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenkassen einhergingen, haben die Versicherten mit Ihren Beiträgen für ihre Krankenversicherung arg strapaziert.

Im März dieses Jahres tauchte für nur einen sehr kurzen Moment ein Gesetzentwurf auf, der sich mit der Finanzierung der Gesetzlichen Krankenversicherung befasste. Dieser wurde nach Diskussionen zwischen den Verantwortlichen des Bundesfinanzministeriums und des Gesundheitsministeriums wieder zurückgezogen. Seitdem warten die Gesetzlichen Krankenversicherungen auf ein Gesetz, das Klarheit bei der Aufstellung der eigenen Haushaltspläne bringt, doch dieser lässt auch nach mehrfachen Ankündigungen auf sich warten. Die Gesetz-

lichen Krankenkassen müssen bereits jetzt ihre Finanzen zukunftsfest machen. „Unsere Versicherten und wir brauchen jetzt Planbarkeit und Sicherheit.“ so Hivzi Kalayci, Vorsitzender des Finanzausschusses.

Auch wenn der Gesetzentwurf zunächst einmal zurückgenommen wurde, so lohnt es sich ihn genauer anzuschauen. Änderungen wird es mit Sicherheit noch geben, die Richtung scheint aber klar.



ZUR PERSON:

Hivzi Kalayci ist seit August 2005 ordentliches Mitglied des IKK BB-Verwaltungsrats. Er ist Vorsitzender des Finanzausschusses, ordentliches Mitglied des Grundsatzsausschusses, ordentliches Mitglied des System- und Digitalisierungsausschusses.

So sah der Entwurf u.a. vor, die Ausgaben im Arzneimittelbereich zu reduzieren. Um dies zu erreichen sollte das Preismoratorium, das bereits seit 2010 gilt, bis zum 31. Dezember 2026 verlängert werden. Die würde bedeuten, dass die Preise für durch die GKV erstattungsfähigen Medikamente nicht steigen dürfen. Die Hersteller erhalten allerdings einen Inflationsausgleich. Ebenso sollte der Mehrwertsteuersatz auf Arzneimittel von derzeit 19 Prozent auf 7 Prozent gesenkt werden.

Der Entwurf des GKV-Finanzstabilisierungsgesetz sah eine Anhebung des Bundeszuschusses zur Gesetzlichen Krankenversicherung ab 2023 um 5 Mrd. Euro auf 19,5 Mrd. Euro vor. Dass weiterhin ein Zuschuss aus Steuermitteln notwendig sein wird, ist unbestritten, allerdings bezüglich der Höhe scheint die Bundesregierung aufgrund der Auswirkungen des Ukraine-Krieges noch warten zu wollen.

Ein weiterer Punkt des Gesetzentwurfes war die Absenkung der Liquiditätsreserve des Gesundheitsfonds - dem „Notgroschen“, mit dem Einnahmeschwankungen der gesetzlichen Krankenkassen ausgeglichen werden. Alle darüberhinausgehenden Finanzmittel sollten im Jahr 2023 als Einnahmen des Gesundheitsfonds verbucht und somit für die Zuweisungen an die Gesetzlichen Krankenversicherungen genutzt werden. Ob allerdings das Spiel „Rechte Tasche, linke Tasche“ wirklich die GKV-Finzen grundlegend stabilisiert, mag bezweifelt werden, denn wie im wahren Leben lässt sich der Euro nur einmal ausgeben.

Ebenso war eine abermalige Absenkung der Obergrenze der Finanzreserven der Krankenkassen durch den Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach eingeplant. Der Gesetzentwurf sprach von „nicht benötigte Finanzreserven der Krankenkassen“. Eine mehr als irreführende Formulierung, denn diese Finanzreserven dienen der Abfederung von Ausgabenschwankungen. Nur so konnten Beiträge stabil gehalten werden und Versicherte, wie auch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, verlässlich planen.

Mehr Geld in der gesetzlichen Gesundheitsversorgung wird es nicht geben. So scheint auch die Sozialgarantie der Bundesregierung nicht mehr heilig und die Gesundheitsversorgung der Bürgerinnen und Bürger wird immer teurer. Das Gesundheitssystem in Deutschland braucht eine grundlegende Reform. Eine Reform, die Einsparpotentiale im Blick hat, aber nicht auf dem Rücken der Versicherten.

„Doch bei aller Kritik, die in der Natur der unterschiedlichen Sichtweisen zwischen Gesundheitspolitikern und den Verantwortlichen in den Gesetzlichen Krankenversicherungen begründet ist, so eint beide doch das Ziel der bestmöglichen Gesundheitsversorgung der Menschen in Deutschland. Die Mitglieder des Verwaltungsrates der Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin haben dabei den verantwortungsbewussten Umgang mit Ihren Versicherungsbeiträgen im Blick. Die Versicherten der IKK BB haben einen Anspruch auf umfassende und qualitativ hochwertige Gesundheitsversorgung bei leistungsgerechten Beitragssätzen.“ *so Hivzi Kalayci.*

Ärztliche Versorgung

HAUSARZT IN WEITER FERNE...



Abends im Fernsehen sieht alles harmonisch aus: Da praktizieren „Der Landarzt“ oder „Der Bergdoktor“ und engagieren sich rund um die Uhr für ihre Patientinnen und Patienten auf dem Dorf. In der Realität dagegen herrscht Ärztemangel außerhalb der Metropolen. Wie ist der Stand? Wir fragen nach:

Im Land Brandenburg fehlen zunehmend Ärztinnen und Ärzte. Medizinabsolvent*innen scheuen sich, eine Praxis auf dem Lande zu übernehmen oder z. B. in einem Ärztehaus mit zu praktizieren. Gesundheits- und Landespolitik versuchen, Anreize zu schaffen. Mit Erfolg? Wir fragen Jens Haftenberger, Fachreferent der IKK BB für ambulante ärztliche und zahnärztliche Versorgung, Mitglied und zurzeit alternierender Vorsitzender des Zulassungsausschusses für Ärzte im Land Brandenburg.

Herr Haftenberger, Haus- und Facharztpraxen in Brandenburg leiden unter chronischem Nachwuchsmangel. Warum?

Hierfür gibt es mehrere Gründe. In unserer alternden Gesellschaft steigt z.B. der ambulante Versorgungsbedarf, trotzdem wurden die Medizinstudienplätze nicht entsprechend erhöht. Junge Ärztinnen und Ärzte achten zudem stärker auf die „Work-Life-Balance“; sie wollen oft nicht alleinverantwortlich von morgens bis abends in einer Einzelpraxis arbeiten. Auch wächst der Anteil weiblicher Absolventinnen stark. Viele Frauen sind aber neben ihrem Beruf immer noch sehr in der Familienarbeit gefordert und arbeiten häufig in Teilzeit oder als angestellte Ärztin. Und schließlich: Der Umzug nach dem Studium aufs Land in strukturschwa-

che Gebiete ist für Lebenspartner der Ärzte angesichts mangelnder Stellenangebote, geringem Kulturangebot und schlechter Verkehrsanbindung oft wenig attraktiv. Brandenburg fehlt eine eigene medizinische Uni, die ihren Ärztenachwuchs im Lande selbst ausbildet. Am Geld mangelt es sicher nicht: Der Arztberuf verspricht nach wie vor das höchste durchschnittliche Einkommen.

Was tun Gesundheitspolitik und Landesregierung konkret, um junge Ärzt*innen in die brandenburgische Region zu locken?

Das Brandenburger Gesundheitsministerium hat seit etwa zwei Jahren ein Landärztestipendium eingerichtet. Das Programm fördert pro Jahr 30 bis 40 Medizinstudent*innen während ihrer (Regel-)Studienzeit mit 1.000,- Euro pro Monat. Im Gegenzug verpflichten sie sich, nach Abschluss der Facharztweiterbildung mindestens fünf Jahre im ländlichen Brandenburg zu arbeiten. Erste Kommunen und Bürgermeister stellen für niederlassungswillige Ärzt*innen auch Prämien und fertig ausgestattete Praxen bereit. Und Baruth in Teltow-Fläming stellt als erste Gemeinde Ostdeutschlands in einem kommunalen Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) selbst Ärzt*innen für die ambulante Versorgung an.

**DIE IKK BB INFORMIERT:
IKK BB-Suchnummer: 822**

Sie können u.a. direkt zur Arztsuche der KVBB wechseln und dort systematisch nach praktizierenden Ärzten und Psychotherapeuten in Ihrer Region forschen.



Neben einer notwendigen Infrastruktur und digitalen Anbindung sind auch materielle Anreize wichtig. Wie sehen die aus?

In unterversorgten Regionen oder drohend unterversorgten Regionen Brandenburgs, wo tätige Ärzte bereits über 60 Jahre alt sind, sind für Praxisneugründungen oder -übernahmen bis zu 55.000 Euro Zuschuss möglich. Die Prämien zahlen zur Hälfte die Krankenkassen und zur anderen Hälfte die niedergelassenen Ärzt*innen selbst. Fairerweise muss erwähnt werden, dass andere strukturschwache Regionen Ost- und Westdeutschlands auch höhere Beträge in ähnliche Fördermaßnahmen investieren.

Gibt es erste Erfolge der steuernden Maßnahmen?

Ja, es gibt lokal einzelne Ansiedlungserfolge. Perspektivisch aber wird die Versorgungslage in Brandenburg wegen Überalterung der praktizierenden Ärzte eher kritischer. Gerade bei den Hausärzten reicht seit Jahren der Zuwachs nicht, um Ärzt*innen im Ruhestand auszugleichen. Aktuell sind sogar freie Hausarztstellen für Ostbezirke in Berlin ausgeschrieben: Das verringert den Zustrom junger Ärzt*innen aus Berlin nach Brandenburg nochmals.



Und die Ärzteschaft? Welche Angebote der KVBB helfen Patient*innen, die einen neuen Hausarzt brauchen?

Die Kassenärztliche Vereinigung Brandenburg (KVBB) richtet in besonders unterversorgten Gebieten mittlerweile selbst erste Arztpraxen ein, stellt dort Ärzt*innen und Arzthelfer*innen (MFA) in angemieteten Räumen an und rechnet die Leistungen mit den Krankenkassen ab. In der Hoffnung, dass angestellte Ärzt*innen mit dieser Starthilfe das Landarztleben und die Region lieb gewinnen und sich dauerhaft dort niederlassen.

Was raten Sie Patient*innen konkret, um bei einem neuen Hausarzt unterzukommen?

In akuten Fällen ist stets die Terminservicestelle der KVBB (Tel. 116 117) erster Anlaufpunkt: Dort erhalten Patienten einen Termin binnen einer Woche bei einem Hausarzt, Augenarzt oder Frauenarzt. Mit einer entsprechenden Überweisung werden auch weitere Facharzttermine binnen vier Wochen vermittelt.

Ansonsten ist es am besten, vor der Praxisaufgabe den bisherigen Arzt

oder Ärztin aufzusuchen und sich zu informieren, wo ggf. weiterbehandelt werden kann. Arztpraxen werden teilweise von anderen Praxen oder MVZ übernommen und woanders weiterbetrieben: Diese müssen dann auch die Patient*innen der übernommenen Arztpraxis weiterbehandeln.

Generell rate ich, sich frühzeitig planvoll um einen neuen Hausarzt zu bemühen, mit der Übergabe der bisherigen Arztakten dorthin. Und zwar, bevor man akut krank ist und Eile geboten ist.

ERSTE HILFE FÜR EINEN ARZTTERMIN



Wenn Sie bei akuten gesundheitlichen, aber nicht lebensbedrohlichen Beschwerden schnell medizinische Hilfe suchen, dann wählen Sie bitte die 116 117! Dort hilft man Ihnen entweder direkt weiter, nennt Ihnen eine Arztpraxis mit Notfalldienst in Ihrer Nähe oder vermittelt Ihnen einen Termin.

In lebensbedrohlich erscheinenden Ausnahmesituationen wählen Sie in ganz Deutschland sofort den Feuerwehr-Notruf 112, zum Beispiel bei Verdacht auf Schlaganfall oder Herzinfarkt.

KLEINER BEITRAG ZUR KLIMARETTUNG

Bei der IKK BB-Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“ empfehlen Sie ein neues Mitglied und erhalten dafür von der IKK BB eine von drei Prämien. Eine der neuen Wahlprämien pflanzt mit IKK-Partner „Grow my tree“ Bäume und leistet damit einen nachhaltigen Beitrag für Zukunft und Klimaschutz:

Auf der Berliner Hasenheide, zwischen den Bezirken Neukölln und Kreuzberg, liegt der Ursprung von „Grow my tree“. Die Firma hat sich dem Klimaschutz verschrieben und verkauft „Baumpakete“. Wer hier investiert, hilft aktiv, von Menschen verursachte klimaschädliche CO₂-Emissionen zu verringern. Hannah Schragmann, Chief Transparency Officer bei „Grow my tree“, erklärt das Phänomen: „Co₂-Emissionen entstehen vor allem durch unseren Konsum. Durch Ernährung, Reisen oder Energienutzung verbraucht ein Mensch in Deutschland pro Jahr ca. 9.600 kg CO₂*.“

Doch die umweltschädlichen Gifte in unserer Atmosphäre lassen sich reduzieren. Hier kommen Bäume ins Spiel, denn die sorgen weltweit dafür, dass viel CO₂ wieder aus der Luft verschwindet. Hannah Schragmann konkretisiert: „Durch Fotosynthese und sein Wachstum kann ein Baum pro Jahr ca. 22kg CO₂* in Holz und Sauerstoff umwandeln.“



BAUM-PAKETE INVESTIEREN IN DIE ZUKUNFT

Wer also als Prämie das IKK BB-Baumpaket auswählt, „pflanzt“ damit 11 Bäume. Die schaffen es, pro Jahr stolze 242 kg CO₂ zu neutralisieren. Das entspricht ca. einem Flug Düsseldorf-München und zurück - oder neutralisiert rein rechnerisch 2,5 % des gesamten persönlichen CO₂ Ausstoßes* der eigenen Lebenszeit. Das ist sicher eine gute Investition in unsere Zukunft, doch wie und wo werden denn die Bäume gepflanzt? Schragmann berichtet: „Unsere Projekte laufen in Nepal und Madagaskar und nun auch in Äthiopien, Tansania, Uganda und Malawi. Kürzlich haben wir auch erste Bäume in Indien gepflanzt“. „Es gibt gute Gründe, warum wir uns dazu entschieden haben, in Ländern des Globalen Südens zu agieren. Dort erreichen wir zusätzlich zum reinen Klimaschutz begleitende positive Effekte auf sozialer, ökologischer und wirtschaftlicher Ebene. Unter anderem erhalten lokale Gemeinschaften in unserem Projekt die Möglichkeit zur Aus- und Fortbildung und wir stärken in Regionen mit hohem Armutsaufkommen langfristig Beschäftigung und Einkommen.“



DIE IKK BB TIPP:

Investieren Sie doch mit! Direkt über „Grow my tree“ oder: Sie werben ein Mitglied und spenden einen kleinen, persönlichen Beitrag zur Klimarettung im Gegenwert von etwa 25 Euro, die die IKK BB für Sie zur Pflanzung von 11 Bäumen einsetzt. IKK BB-Suchnummer: 122

KLIMASCHUTZ IST VIELSCHICHTIG

Das Pflanzen von Bäumen leistet sicher einen wichtigen Beitrag für eine sichere und gesunde Zukunft. Sinnvoller, nachhaltiger Klimaschutz braucht aber natürlich mehr. Er funktioniert nur im Zusammenspiel mit einem bewussteren privaten Konsum und mit neuen zukunftsweisenden Umweltauflagen. Mehr Informationen und Tipps für nachhaltigeren Konsum gibt es bei „Grow my tree“.

www.growmytree.com/blogs/news

* Quellen: growmytree.de, Bundesministerium für Umwelt und Naturschutz, Statista, ETH Zürich, European Environment Agency, Umweltbundesamt, Ecopassenger

Gesund genießen

EIN EIGENES STÜCK ACKERGLÜCK

Das Projekt „Bauerngarten“ ermöglicht Menschen ohne eigenen Garten tolle Ernteerfolge. Die richtige Basis und professioneller Input zeigen: Gärtnern kann ganz einfach sein; auch für Anfänger*innen.

Es knackt, dann gibt der Boden die knallrosarot leuchtenden, prallen Radieschenknollen frei. Routiniert erntet Maikel (20) das Wurzelgemüse. Am Ende liegen 15 Knollen vor ihm, dazu zwei frisch geschnittene Salate. Reiche Ernte, die nun verarbeitet werden darf. „Wenn man das Gemüse direkt vom Feld holt, schmeckt es einfach viel besser“, freut sich der Student aus der Berlin-Hohenschönhausen. Das Feld, von dem Maikel spricht, ist eine Parzelle in einem sogenannten Gartenkreis. Zwölf dieser Kreise, aufgeteilt in kleinere und größere Parzellen, befinden sich auf dem „Bauerngarten“-Grundstück in Ahrensfelde. Ein Idyll – eingebettet in die Betonwüsten Berlins und die Sied-

lungen des Brandenburger Speckgürtels. Hier hacken, sähen, pflanzen und ernten jährlich rund 270 Hobbygärtner*innen.

An vier Standorten in und um Berlin werden solche Parzellen vom Projekt „Bauerngarten“ gegen eine jährliche Gebühr verpachtet. „Gärtnerische Vorkenntnisse sind nicht nötig, unsere Bauerngärtner*innen müssen ganz einfach Interesse am Bewirtschaften ihrer Parzellen mitbringen“, erklärt Max von Grafenstein, der das Projekt 2010 gegründet hat. Die wichtigsten Grundbausteine für eine erfolgreiche Gartensaison sind im Parzellenpreis enthalten: ein vorbereitetes Ackerstück, Jungpflanzen, Saatgut, Dünger und eine zuverlässige Bewässerung.





Max von Grafenstein und seine Kolleg*innen verwenden nur bio-zertifiziertes Saatgut. „Eine Idee von Bauerngarten ist es, Denk- und Arbeitsweisen aus dem professionellen, ökologischen Erwerbsgemüsebau für den Laien erlebbar werden zu lassen“, erklärt der Gründer. „Bei uns kommt einmal im Jahr der Ökokontrollleur auf den Acker und prüft, ob dass was angebaut wird, wirklich Bio ist.“

Das betrifft unsere Tätigkeiten im Team, aber auch die Arbeiten der Bauerngärtner*innen. Somit ist unser Projekt auch eine Möglichkeit zu vermitteln, dass Bio kein reines Vertrauensgeschäft ist.“

Ein weiteres Plus für die Bauerngärtner*innen ist die umfangreiche Beratung und Begleitung. In Ahrensfelde steht heute ein Workshop zum Thema: „Pflanzengesundheit“ auf dem Programm. Rund 20 Teilnehmer*innen scharen sich um Dozent Gerd Carlsson. Mit Ruhe und Bedacht gibt der erfahrene Biogärtner Antworten auf drängende Fragen. Die kleinen Löcher in den Rucolablättern stammen von Käfern. „Sieht nicht schön aus, ist aber harmlos“, beruhigt Carlsson. Bauerngärtnerin Gudrun aus Berlin-Hellersdorf holt sich seinen Rat zum richtigen „Mulchen“. Sie ist dieses Jahr zum ersten Mal dabei. „Im letzten Jahr habe ich als Urlaubsvertretung in einer Parzelle ausgeholfen, jetzt lege ich richtig los“, schwärmt sie. Und weil es selbst in einer kleinen Parzelle viel zu ernten gibt, profitieren auch andere von ihrem Ackerglück: „Einen meiner prachtvollen Salate habe ich schon an eine Kollegin verschenkt“.



TIPPS UND TRICKS FÜR TOLLE GARTENERFOLGE

Die Profis von Bauerngarten und Jungpflanzenmanufaktur wissen, worauf es beim Gärtnern ankommt. Den Erfolg bestimmt nicht der grüne Daumen, sondern das richtige Fachwissen!

Humus & Co: Ein lebendiger Boden ist einer von vielen wichtigen Faktoren für ein erfolgreiches gärtnern. Hier kommt die Kompostierung ins Spiel. Kompost kann den Boden aufwerten, steigert z.B. dessen Wasserhaltekapazität und die Fähigkeit Nährstoffe zu speichern. Profi-Tipp: Kompostierung funktioniert schon auf kleinstem Raum mit sogenannten Wurmkompostern: kleinen Kisten, in denen spezielle Würmer den hauseigenen Biomüll in wertvolle, nährstoffreiche Erde verwandeln.

Fruchtfolge beachten: Für eine langfristige gute Ernte und eine natürliche Verminderung von Schädlingen, spielt das Beachten der Fruchtfolge eine wesentliche Rolle: Profi-Tipp: Gruppieren sie die Pflanzen, die sie anbauen nach Pflanzenfamilien und führen sie eine Flächenrotation ein. Besonders wichtig ist das bei Kreuzblütlern wie Kohl, Radieschen, Rucola oder Chinakohl.

MEHR ERFAHREN

Bauerngarten:

www.bauerngarten.net

Gartenberatung:

www.gerdcarlsson.de

Setzlinge und Gemüse:

www.jungpflanzenmanufaktur.net



Gesund genießen

GENUSSGARANTIE MIT BIO-SETZLINGEN AUS PROFIHAND

Damit die Gartenkreise im Bauerngarten so herrlich grünen, bedarf es nicht nur guter gärtnerischer Pflege, sondern auch gesunder Setzlinge. Die zieht Gärtnerin Anna Stein in ihrer Berliner Jungpflanzenmanufaktur.

Versteckt zwischen Kleingartenkolonien und der großen Anlage des Britzer Gartens liegt die „Jungpflanzenmanufaktur“ von Anna Stein. Sobald sich das große Holz-Gartentor öffnet, fällt der Blick auf hunderte frischgrüne Pflänzchen. Einige davon bereits vorsortiert in Packkisten, die anderen eingesetzt auf Ackerflächen. Auch in den beiden Gewächshäusern wogt ein Meer an grünen Stielen und Blättern.

Seit 2019 zieht die gelernte Gemüsegärtnerin hier in Britz zusammen mit ihrem Kollegen Torsten Schmidt und einigen Praktikant*innen, von denen manche ein Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ) ableisten, die ausschließlich biozertifizierten Setzlinge. Die Manufaktur selbst existiert schon seit 6 Jahren.

Das kleine Team kümmert sich auf dem halben Hektar Land um mehr als 150 verschiedene Pflanzen. „Mir als Biogärtnerin geht es darum, die Sortenvielfalt durch Anbau zu erhalten und u.a. alte Sorten auf den Teller zu bringen“, erklärt Stein. „Verkauft werden nur Sorten, von denen wir durch unsere eigene Erfahrung wissen, dass sie auf den gängigen Berlin-brandenburgischen Böden gut wachsen“, so Torsten Schmidt. Der Kundenstamm ist bunt gemischt, hier kaufen neben Bauern-, Balkon und Kleingärtner*innen auch Restaurants. Sie alle schätzen die Qualität und die ausführliche Beratung – für Stein und Schmidt eine Selbstverständlichkeit. Beraten werden nicht nur Neu-

linge, sondern auch langjährige Kund*innen. Wie Bauerngärtnerin Ulrike, die seit vier Jahren hier einkauft. In diesem Jahr nimmt sie unter anderem Liebstöckel, Chili und Tomatenpflanzen mit. Manches kommt in ihre Bauerngarten-Parzelle. Anderes ist für ein kleines Stück Brachfläche an ihrem Berliner Wohnkomplex bestimmt, das Ulrike seit einiger Zeit in Eigenregie begrünt. „Die Chili pflanze ich für eine ältere Dame in meinem Haus, die mir verraten hat, dass sie diese ganz besonders gern isst“, erzählt sie.

Die Gartensaison läuft in der Jungpflanzenmanufaktur fast das ganze Jahr: Zwischen Februar und Ende März können gewünschte Setzlinge vorbestellt werden. Von April bis Anfang Juni findet dann der Jungpflanzenverkauf vor Ort statt. Und für alle diejenigen, die noch nicht selbst gärtnern, hat Anna Stein von Mitte Juni bis Ende Oktober ein praktisches Angebot: saisonales, tagesfrisch geerntetes Bio-Gemüse, mit dem sich auch ohne eigenen Garten lecker-gesunde Gerichte zaubern lassen.



Familienversicherung

SIND SIE EIGENTLICH SCHON DIGITALE »IKK BB-FAMILIE«?



Eine Familie – eine Krankenversicherung: Das ist die perfekte »IKK BB-Familie«. Alle in einer Kasse, das spart eine Menge Zeit und Nerven. Vor allem, weil sich für Internetnutzer immer mehr Geschäftsvorgänge auch bequem in der Online-Filiale „Meine IKK BB“ erledigen lassen.

Immer mehr Bürokratie, Anträge und Entscheidungen, das heißt mehr Eigenverantwortung und Aufmerksamkeit in allen Lebenslagen. Das gilt auch für den Beratungs- und Betreuungsbedarf rund um die Krankenversicherung mit allen Rechten, Pflichten und Chancen. Am besten also, die Krankenversicherung der ganzen Familie liegt in einer kompetenten Hand, z. B. bei der IKK BB. Unser Tipp: Ist Ihr Ehepartner noch bei einer anderen Krankenkasse versichert? Dann denken Sie doch darüber

nach, wie viel Zeit und Umstände Sie sparen, wenn die ganze Familie bei der IKK BB versichert wäre und dort sämtliche Krankenversicherungsangelegenheiten der Erwachsenen und der kostenfrei mitversicherten Kinder mit Blick auf den Bedarf aller Familienmitglieder erledigt werden. Weitere Informationen zur Familienversicherung bei der IKK BB finden Sie hier:

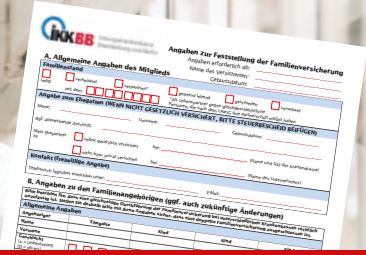
www.ikkbb.de

IKK BB-Suchnummer: 1322

ANTRAG ZUR FAMILIENVERSICHERUNG – JETZT BEQUEM ONLINE ABGEBEN

Sie sind bereits bei uns Familienversichert? Dann füllen Sie den jährlichen Überprüfungsbogen doch künftig online aus. Registrierte Nutzer*innen unserer Online-Geschäftsstelle und der IKK BB-App finden in ihrem Konto das entsprechende Online-Formular. Gleichzeitig werden Sie per SMS informiert, sobald Ihr persönlicher Familienbogen verfügbar ist. Ihre Vorteile: Die Daten gelangen noch schneller zu uns und können so rasch bearbeitet werden. Außerdem sparen Sie sich die Portokosten. Notwendige Bescheinigungen wie z.B. die Studienbescheinigung können bequem mit hochgeladen werden.





„MEINE IKK BB“ IST IHRE ONLINE-FILIALE

Der Kontakt der Versicherten zu ihrer IKK BB reicht – je nach Bedarf - von der Beratung in 25 Geschäftsstellen übers den Service am Telefon bis zum IKK BB-Service per Internet. Die digitale Nutzung entwickelt sich rasant: Schon über 20.000 IKK BB-Versicherte sind für „MEINE IKKBB“ registriert. Sie laden, lesen, bearbeiten und übermitteln dort wichtige Dokumente, zu Hause bequem am Rechner, mit Tablet oder von unterwegs mobil per IKK BB-App. Auch dort profitiert übrigens die ganze IKK BB-Familie von Full-Service aus einer Hand:

» IKK BB-Mitglieder verwalten ihre mitversicherten Angehörigen auf meine.ikkbb.de als registrierte Nutzer auf Wunsch online:

Sie füllen z.B. dort den wichtigen Fragebogen zur jährlichen Überprüfung der Familienversicherung online aus und sie übermitteln auch die von der IKK BB angeforderten Dokumente digital.

Noch mehr Vorteile:

- » Ein sicheres Online-Postfach sorgt dafür, dass alle Nutzer von MEINE IKKBB schnell, flexibel und vielseitig mit der IKK BB kommunizieren können.
- » Registrierte Nutzer fordern per Klick z.B. eine Mitgliedsbescheinigung als Versicherungsnachweis an. Die Mitgliedsbescheinigung steht entweder direkt als PDF zur Verfügung. Oder die IKK BB sendet sie per Post nach Hause oder direkt zum neuen Arbeitgeber.
- » Das Einreichen von Krankmeldungen (AU-Bescheinigung) läuft ökologisch sinnvoll ab, nämlich papierlos: Einfach ein Smartphone-Farbfoto von der Bescheinigung oder einen Scann in „MEINE IKKBB“ hochladen, fertig.
- » Datenänderungen von Adressen oder Bankverbindungen oder das Erteilen einer Einzugsermächtigung sind online ebenfalls schnell erledigt.



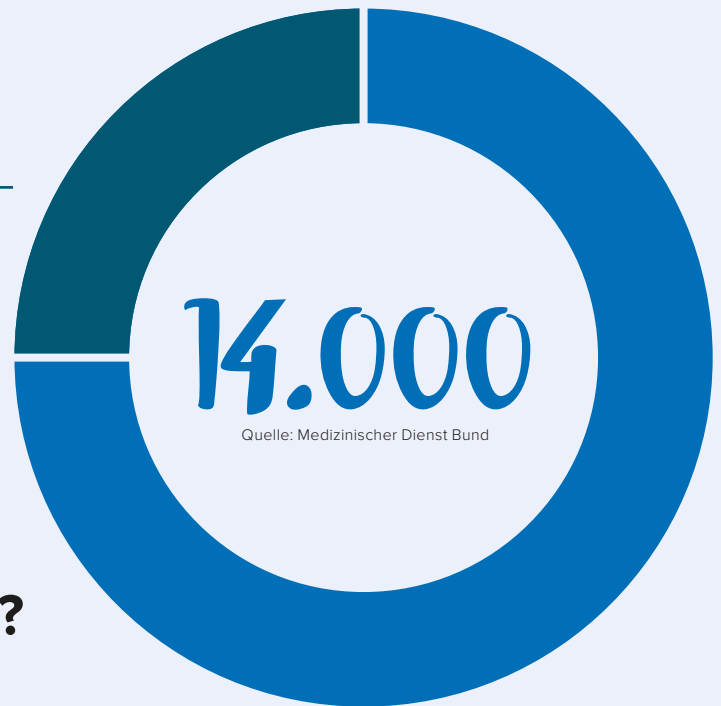
SO REGISTRIEREN SIE SICH FÜR „MEINE IKKBB“:

Alle wichtigen Informationen rund um „Meine IKKBB“, Anmeldung und die Registrierung gibt es auf www.meine.ikkbb.de Die Registrierung ist schnell erledigt, danach erhalten Sie einen Freischalt-Code per Post und können die Internetgeschäftsstelle ganz einfach nutzen. Die Sicherheit ihrer Daten ist uns besonders wichtig. Deshalb benötigen wir zur erfolgreichen Registrierung ihre Mobilfunknummer, für die sogenannte Zwei-Faktor-Authentifizierung via SMS-TAN.



25,3%
Behandlungsfehler
liegt vor

74,7%
Behandlungsfehler
nicht festgestellt



Behandlungsfehler

VERDACHT AUF BEHANDLUNGSFEHLER?

Diagnose, Behandlung, Heilung? Nicht immer läuft im Gesundheitssystem alles so glatt für Patienten und Patientinnen. Wo Menschen handeln, passieren Fehler. Medizinische Behandlungsfehler sind besonders fatal. Die IKK BB unterstützt ihre Versicherten bei Verdacht.

Bei Verdacht auf eine fehlerhafte Behandlung gilt es, schnell und konsequent zu handeln. Der Patient muss nämlich den Fehler und daraus entstandenen Gesundheitsschaden beweisen. Das ist angesichts oft schwieriger fachlicher Materie für Laien schwer zu leisten. Bei der IKK BB kümmert sich ein Fachteam um betroffene Versicherte, informiert, berät und unterstützt sie bei der Recherche ihres Falles und bei der Vermittlung: Dazu gehören z.B. die Anforderung und erste Sichtung von Behandlungsunterlagen und eine Befragung des Patienten. Erhärtet sich der Verdacht, beauftragt die IKK BB beim Medizinischen Dienst (MD)* ein Gutachten auf Basis der Akten, mit dem der Patient gegenüber den medizinischen Schlichtungsstellen seinen Verdacht und Anspruch ggf. untermauern kann.

BESSER AKTUELL INFORMIERT:

» Seit 2021 ist stets die Schlichtungsstelle der Landesärzte- oder Zahnärztekammer des Bundeslandes zuständig, in dem der Behandler (Arzt/Zahnarzt/Klinik/Krankenhaus) tätig ist, gegen den sich der Vorwurf des Behandlungsfehlers richtet.

- » Gut zu wissen auch, dass z. B. eine Schlichtung bei Landeszahnärztekammern (anders als bei Landesärztekammern), nicht generell in jedem Bundesland kostenlos ist.
- » Dies betrifft die Kammern in Brandenburg und Berlin nicht. Das ist auch gut so, denn in sechs Bundesländern (Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Rheinland-Pfalz, Thüringen, Bremen und Bayern) kostet ein Verfahren gegen Zahnärzte zwischen 100 und 400 Euro.
- » Und schließlich geht es für betroffene Patient*innen auch um wichtige Fristen: Die Verjährungsfrist zur Durchsetzung von Schadenersatzansprüchen des Patienten gegenüber dem Behandler liegt derzeit bei drei Jahren zum Jahresende, ab Kenntnis des vermuteten Behandlungsfehlers.

KOMPLIZIERT? BÜROKRATISCH? DIE IKK BB LÄSST IHRE VERSICHERTEN NICHT ALLEIN:

Bei Verdacht auf Behandlungsfehler

- » rufen Sie bitte das IKK BB-Fachteam an: (0355) 2911144
- » vereinbaren Sie einen Beratungstermin.
- » informieren Sie sich auf: www.ikkbb.de, **IKK BB-Suchnummer: 1022**

WAS GILT ALS BEHANDLUNGSFEHLER?

Fehler können in allen gesundheitlichen Arbeitsbereichen passieren, als Behandlungsfehler von Ärzten, als Pflegefehler, aber auch durch fehlerhafte Medizinprodukte. Einige Beispiele:

- » erwiesene Fehldiagnosen
- » verzögerte oder unterlassene Diagnostik
- » mangelnde Patientenaufklärung
- » überflüssige Eingriffe
- » falsche Medikamentenverordnung
- » Fehler bei Operationen (OP), wie:
 - nicht ordnungsgemäße Lagerung bei OP
 - Zurückbleiben von Fremdkörpern nach OP
 - unterlassene Überwachung nach OP
 - Anwendung nicht anerkannter OP-Methoden
 - ungeklärte Infektionen
 - Materialfehler
 - fälschliche Amputation

IKK BB-Ratgeber

SCHWIMMABZEICHEN: DAS RICHTIGE DIPLOM FÜR SICHERE WASSERRATTEN

Schwimmen macht riesigen Spaß – wenn man es kann. Wenn nicht, wird das kühle Nass zum großen Sicherheitsrisiko! Die traurige Wahrheit: Mehr als die Hälfte der bundesdeutschen Kinder lernen heute gar nicht oder nur schlecht schwimmen. Das ist gefährlich, in Freizeit, Urlaub oder Hobby!

„Pack die Badehose ein, nimm dein kleines Schwesterlein und dann nischts wie raus nach Wannsee“: Ja, es gab und gibt doch nichts Schöneres, als sich an einem heißen Tag im Wasser abzukühlen und ausgiebig zu planschen, zu tauchen oder vom Sprungturm zu hüpfen!

WASSER – EINE UNTERSCHÄTZTE GEFAHR

Wer sich im Wasser wie ein Fisch vergnügen will, muss auch so gut schwimmen können. Sonst wird der nasse Plansch-Spaß schnell zum gefährlichen Spiel mit dem Leben. Die Zahl der Nichtschwimmer unter den Kindern und Erwachsenen steigt in Deutschland jährlich an. Während der Corona-Pandemie haben geschlossene Bäder und fehlende Schwimmkurse diese kritische Entwicklung noch verschärft. Laut der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) können heute nur noch rund 40 Prozent der bundesdeutschen Zehnjährigen sicher schwimmen.* Bedenkliche Zahlen, denn Risiken beim Baden und Spielen im Wasser werden von Nichtschwimmer*innen meist generell unterschätzt. Gefährlich ist es dann überall, am Meer, an ruhigen Seen, im langsam glickernden Bach, im Gartenteich. Selbst in vermeintlich harmlosen Pfützen sind schon Kinder ertrunken.

SICHER SCHWIMMEN? SCHWIMMKURS PLANEN

Eine gute Schwimm-Grundausbildung als Kind in mindestens einem oder mehreren Schwimmkursen sorgt dafür, sich ein Leben lang im Wasser sicher und wohl zu fühlen. Als Belohnung nach den Prüfungen gibt es die Schwimmabzeichen, zuerst das „Seepferdchen“, dann für Fortgeschrittene Abzeichen in „Bronze“, „Silber“ und

„Gold“. Gerade jetzt im Sommer gilt: Badeklamotten einpacken und gleich den nächstmöglichen Schwimmkurs planen. Merke: Nur gut ausgebildete Wasserratten genießen ihre Ausflüge ins kühle Nass unbeschwert!

Entsprechende Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene bieten Schwimmbäder direkt an: Lernwillige können passende Angebote auch bundesweit auf www.dlrg.de suchen.

*Quelle: dlrg.de



IKK-TIPP: DREI GUTE GRÜNDE, SCHWIMMEN ZU LERNEN

Schwimmen bietet Sicherheit: Jedes Jahr warnt die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) vor schweren Badeunfällen. Alle Kinder sollten deshalb zu ihrer eigenen Sicherheit so früh wie möglich schwimmen lernen.

Schwimmen ist gesund: Schwimmen fordert alle Muskeln des Körpers. Gleichzeitig werden die Gelenke entlastet. Außerdem trainiert und stärkt Schwimmen unsere Lungenfunktion und das Herz-Kreislauf-System.

IKKBB-Bonus für Schwimmer*innen: Wer schwimmen lernt und am IKK BB-Bonusprogramm teilnimmt, bekommt für eingereichte Schwimmabzeichen bares Geld. Informationen hierzu:

IKK BB-Suchnummer: 922

Tag der Zahngesundheit

KITA-KINDER UND IHRE „ZÄHNCHEN“



Die ersten Zähne bahnen sich mit Schmerz und Leid den Weg aus Babys Kiefer – und strahlen dann blendend weiß bei jedem Lächeln. Damit das so bleibt, sind Zahnpflege und -gesundheit ab sofort und lebenslang Thema. Daran erinnert der Tag der Zahngesundheit am 25. September:

„Gesund beginnt im Mund – in Kita & Schule“: Es geht in diesem Jahr also wieder um die Kleinen! Für sie gibt es ein seit über 30 Jahren bewährtes, bundesweites Konzept, um von Anfang an gesunde Zähne in den Mittelpunkt zu rücken: die „Gruppenprophylaxe“.

Kita-Kinder stehen morgens oft gemeinsam an kindgerecht-niedrigen Waschbecken und putzen zusammen die Zähne. Kommt dann der Zahnarzt zu Besuch, wird ein Teil der Kinder untersucht, die anderen lauschen fasziniert der Zahnputz-Story einer Handpuppe...und umgekehrt. Ziel ist es, schon die Milchzähne im Auge zu behalten und Zahnschäden frühzeitig zu vermeiden. Die Kinder lernen in ihrer Gruppe gemeinsam mundgesunde Rituale, besonders das tägliche Zähneputzen. Sie erfahren altersgemäß, welches Essen gesund, welches zahnschädlich ist und sie verlieren spielerisch die Angst vorm regelmäßigen Zahnarztbesuch. Das alles fördert auch Kinder, deren (Mund-)Gesundheit zu Hause nicht so gut unterstützt wird.

GANZ VIELE PUTZEN MIT!

Bundesweit nehmen Jahr für Jahr rund 4,6 Millionen Kinder und Jugendliche bis zum zwölften Lebensjahr an der Gruppenprophylaxe teil, oft mehrmals pro Jahr. Um die 80 Prozent der Kids in Kitas und Grundschulen werden so betreut. Wer besonders von Karies gefährdet ist, macht bis zum 16. Lebensjahr mit. Das Schöne daran: Die Gruppenprophylaxe ist für alle da und tritt ungleich verteilten Startchancen für Kinder mit Blick auf gesunde Zähne konsequent entgegen.

GEMEINSAME VERANTWORTUNG

Zahnärztinnen, Zahnärzte und Prophylaxe-Fachkräfte kommen in Kitas und Schulen und informieren dort Kinder, Eltern und pädagogische Fachkräfte jeweils über Zahn- und Mundgesundheit. Die gesetzlichen Krankenkassen, auch die IKK BB, fördern das Programm finanziell auf Basis des § 21 Sozialgesetzbuch V, gemeinsam mit den im Land für Zahngesundheitspflege zuständigen Stellen, z. B. dem Öffentlichen Gesundheitsdienst.

Mehr Infos zu den IKK BB-Extrazahnleistungen für Kinder: [IKK BB-Suchnummer 1122](#)



**HIER GEHT'S ZU KIKKIS
ZAHNPUTZVIDEO FÜR KINDER:**

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 (* 6 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, max. 0,42 Cent /Min. aus Mobilfunknetzen)
- » **Auslandsnotrufservice +49 (0)30 21 99 11 10** täglich 24 Stunden

IKK BB Online-Geschäftsstelle

meine.ikkbb.de



Siebenquell GesundZeitResort Kraft tanken im Grünen

Stress auf einer neuen, gesunden Weise gelassen begegnen sowie seine eigenen Ziele, Antrieber und Stärken kennen und verstärkt einsetzen. Wie das möglich ist, erfahren Gäste im neuen Siebenquell Präventionskurs „Kraft tanken“. Die Kombination aus theoretischem Fachwissen plus Workbook, praktischem Erleben indoor wie outdoor, Gesundheits-Checks und Wohlfühlanwendungen ist dabei einmalig. Der nach § 20 SGB V zertifizierte 4-Tages-Kurs kann steuerlich geltend gemacht oder durch den Arbeitgeber mit bis zu 600,- € bezuschusst werden. Starten Sie in einen gelassenen Alltag mit mehr Erfolg und Lebensqualität.

URLAUBSGEWINNSPIEL

Verlost wird 1x die „Reisezeit“ im Siebenquell GesundZeitResort für zwei Personen inkl. 4 Nächten im DZ „Standard“, Halbpension und freier Nutzung der Siebenquell Therme (Wasser- & Saunawelt, GesundZeitReise) und Fitness-Studio.

In wie vielen Saunen können Gäste in der Siebenquell Therme schwitzen?

3 5 9

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

Ihre Antwort senden Sie bitte bis zum 31.08.2022 an gewinnspiel@ikkbb.de oder per Post an IKK BB, Ziolkowskistr. 6, 14480 Potsdam. Gewinner werden benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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



ANGEBOT Präventionskurs „Kraft tanken“

3 Nächte inklusive HP Plus

- ✓ HRV- und BIA-Messung
- ✓ Wissensvermittlung (Achtsamkeit, Motivation, etc.)
- ✓ Erleben (Waldbaden, Massage, Fitness, Mineralienbäder u.v.m.)
- ✓ Freie Nutzung Therme (Wasser- & Saunawelt, GesundZeitReise) und Fitness-Studio u.v.m.

Bis zu **600 €** steuerliche Vorteile oder Zuschuss vom Arbeitgeber möglich



INFO & BUCHUNG

Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG
Thermalallee 1 • 95163 Weißenstadt
Tel. 09253 95460-0 • info@siebenquell.com
www.siebenquell.com

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, Lena Ackermann, Peter Thoelldte (IKK BB); Design, Gestaltung und Produktion: move elevator GmbH, Oberhausen, www.move-elevator.de; Druck und Versand: Bonifatius GmbH, www.bonifatius.de
Titelbild: ©Paulina Hildesheim; Seite 4-5: Gesundheitskurse: ©istockphoto.com/Suzi Media Production, Blutspende: ©istockphoto.com/LightFieldStudios; Seite 6-7: ©istockphoto.com/Khaneeros; Seite 8-9: ©istockphoto.com/chachamal; Seite 10: ©IKK BB; Seite 11-13: ©Paulina Hildesheim; Seite 14-15: ©istockphoto.com/Orbon Alija; Seite 17: ©istockphoto.com/Imgorthand; Seite 18: ©AllzweckJack/photocase.de.

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.



NATÜRLICH SPORT!

Das Bewegungstraining der **IKK BB**



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

Fit und gesund mit den kostenlosen IKK BB-Sportangeboten

Lauf- und Funktional-Training für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Angeleitet von Profi-Sportler*innen des Pure Health Teams, immer sonntags in Berlin (Tempelhofer Feld) und Potsdam (Volkspark Potsdam)

Jetzt anmelden:

www.ikkbb.de/training-pure-health



Jetzt anmelden:

www.ikkbb.de/anmeldung-sctf

Gesund bewegen und entspannen mit Yoga, Zumba, HIT-Training, Family Run und vielem mehr. Angeleitet von Profi-Trainer*innen des SC Tegeler Forst im Norden Berlins.