

Wir von hier. Regional ist beste Wahl.

NACHHALTIGER(ER) LEBEN & ARBEITEN

S. 11



Hallo und Guten Tag,

der Frühling steht vor der Tür und lockt mit ersten warmen Sonnenstrahlen ins Freie. Wir freuen uns über das erste frische Grün an den Bäumen und bunte Blumen in den Gärten. Damit dies so bleibt und die Natur nicht völlig aus den Fugen gerät, ist ein Umdenken im Umgang mit unserer Erde notwendig. Klimawandel und Ressourcenknappheit rücken das Thema „Nachhaltigkeit“ zunehmend in den Fokus der Menschen. Nachhaltigkeit bedeutet, beim Umgang mit den Ressourcen der Erde immer die Zukunft im Blick zu haben. Jeder kann dazu seinen Beitrag leisten.

Wir widmen deshalb die aktuelle Ausgabe der „IKK ganz nah“ schwerpunktmäßig dem Thema „Nachhaltigkeit“. Die Ausgabe soll Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Anregungen zum eigenen Umgang mit den Ressourcen geben, aber auch zeigen, welchen Beitrag die IKK BB bereits leistet und was für die Zukunft geplant ist.

Nachhaltigkeit ist auch ein gutes Stichwort, wenn es um die dringend notwendigen Reformen im Bereich der Krankenhäuser geht. Denn wir brauchen auch in Zukunft eine gute und bezahlbare Gesundheitsversorgung. Deshalb widmen wir uns auf den Seiten 6 und 7 der von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach geplanten Krankenhausreform.

Die Digitalisierung ist mit Sicherheit ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg in eine nachhaltigere Zukunft. Dazu berichten wir Ihnen auf den Seiten 14 und 15 in dieser Ausgabe. Und bei all dem ist die IKK BB für Sie da! Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund!



Frank Meier

Ihr Frank Meier
Vorstand
IKK Brandenburg und Berlin

04 KALEIDOSKOP

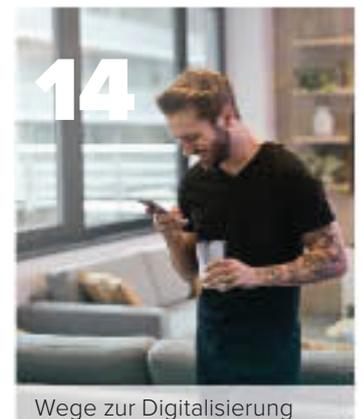
Aktuelles zu Gesundheit und mehr

15 IKK-ONLINE-FILIALE

MEINE IKK BB – gut gefüllt mit neuen Services

16 HPV-IMPFSCHUTZ

Mehr HPV-Impfschutz für junge Menschen



06



Gesundheitspolitik: Revolution am Krankenhausbett!



10



Nachhaltig(er) leben?



18

IKK BB INFORMIERT:

Das sollten Versicherte zur elektronischen
Krankschreibung (eAU) wissen:

Hell, modern, mittendrin:
Die IKK BB ist in Prenzlau umgezogen

Vorstandsvergütung

19

IHR KONTAKT ZUR IKK BB

IKK BB-Urlaubsgewinnspiel

17



Erst trainieren – und dann zum 21. IKK BB Berliner Firmenlauf!



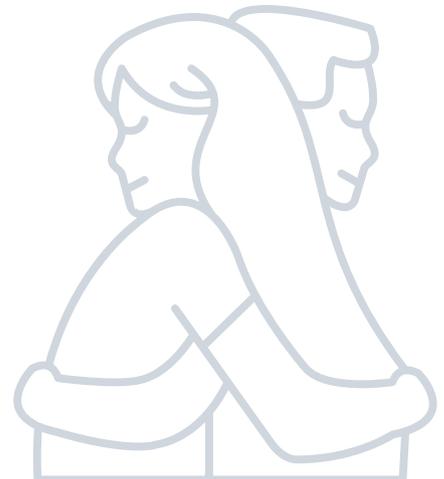
TIPPS UND INFOS PER IKK BB-NEWSLETTER!

Jetzt anmelden!

Mehr Infos, Rat und Tipps zu aktuellen Gesundheitsthemen und zu den Extra-Leistungen der IKK BB gibt's künftig im neuen IKK BB E-Mail-Newsletter! **Jetzt anmelden:** <https://ikkbb.de/newsletter>

„TRAUERGRUPPEN“ – HINTERBLIEBENE HELFEN EINANDER GEMEINSAM

Wer unterstützt und begleitet eigentlich Hinterbliebene, wenn sie einen nahestehenden Menschen, zum Beispiel nach schwerer Krebserkrankung, verloren haben? Eine offene „Trauergruppe“, wie es sie zum Beispiel in Berlin-Charlottenburg bereits gibt, kann dann helfen, wieder neuen Lebensmut zu fassen und mit Trauer umzugehen. Um mehr zu erfahren, wenden Sie sich bitte an die Psychosoziale Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige e. V., Informationen bei: www.krebsberatung-berlin.de Trauergruppen sind ganz lebensnahe und praktische Angebote von Selbsthilfe vor Ort und ergänzen die vorhandenen unterstützenden Hilfen bei Krebserkrankungen: Dazu gehören vor allem auch Informationen zu den einzelnen Krebsarten, psychologische Unterstützung und Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige, z. B. über www.krebsinformationsdienst.de.



Gut zu wissen:

ZU VIEL GEZAHLTE BEITRÄGE ERSTATTET DIE IKK BB ZURÜCK

Als Mitglied Ihrer gesetzlichen Krankenkasse zahlen Sie Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung. Deren Höhe ergibt sich zuallererst aus den Einnahmen Ihrer sozialversicherungspflichtigen Arbeit. Aber auch mögliche weitere Einnahmen, zum Beispiel aus einer gesetzlichen und/oder betrieblichen Rente, werden mit eingerechnet. Hier gilt für alles zusammen die gesetzliche Beitragsbemessungsgrenze! Sie lag im Jahr 2022 bei monatlich 4.837,50 Euro. Übersteigen also Ihre Einnahmen zusammen diese Grenze und wurden von dem überschreitenden Betrag Beiträge erhoben und gezahlt, erstatten wir Ihnen die zu viel gezahlten Beiträge. Für weitere Informationen hierzu oder eine individuelle Klärung wenden Sie sich bitte an Ihren IKK BB-Kundenberater.

Familienkalender online:

MONATLICHES REZEPT UND ONLINE-TIPPS



Bei vielen Versicherten und Interessenten der IKK BB hängt er längst an der Küchenwand: der aktuelle IKK BB-Familienkalender 2023. Monat für Monat gibt er dort auf dem Kalenderblatt gute Tipps und verrät ein leckeres, leichtes Rezept zum Nachkochen. Wer ihn nicht hat oder es einfach genauer wissen will, muss nichts verpassen, denn wir veröffentlichen auch online Monat für Monat alle Inhalte, Tipps und Rezepte. Einfach mal reinklicken und jetzt bei Januar, Februar und März stöbern: www.ikkbb.de/familienkalender



Die IKK BB informiert:

BEWÄHRT UND KOSTENLOS: ONLINE-SEMINARE FÜR BETRIEBE



Im ersten Halbjahr bietet die IKK BB für interessierte Arbeitgeber, ihre Beschäftigten und unsere Versicherten wieder kostenfreie Online-Seminare zu drei aktuellen Themen an. Kompetente Fachreferenten vermitteln gut verständlich theoretische Grundlagen zu den Themen und erklären Begriffe und Hintergründe. Außerdem erfahren Sie, wie Sie das Erlernte praktisch und mit wenig Aufwand gut umsetzen können. Die Seminare finden in kleinen Gruppen live-online statt und dauern ca. 90 Minuten. Hier die Termine:

KOMMUNIKATION	STRESSMANAGEMENT	NEUE FÜHRUNG: ZUSAMMENARBEIT AUF DISTANZ
16. März 2023 09:00 – 10:30 Uhr	23. März 2023 14:00 – 15:30 Uhr	04. Mai 2023 09:00 – 10:30 Uhr
25. April 2023 14:00 – 15:30 Uhr	09. Mai 2023 09:00 – 10:30 Uhr	13. Juni 2023 14:00 – 15:30 Uhr
25. Mai 2023 14:00 – 15:30 Uhr	06. Juni 2023 09:00 – 10:30 Uhr	



Nähere Informationen zu den einzelnen Seminarinhalten und das Formular zur Anmeldung für Ihre Wunschseminare finden Sie auf ikkbb.de, Stichwort „Online-Seminare“.
www.ikkbb.de/arbeitgeber/gesundheit/online-seminare



Gesundheitspolitik

REVOLUTION AM KRANKENHAUSBETT!

Eine Revolution – so jedenfalls kündigt Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach die dringend anstehende Krankenhausreform an...

... und um ehrlich zu sein, grundlegende Veränderungen sind dringend notwendig. Das System fährt gegen die Wand und es fehlt Geld, wird behauptet. Obwohl Deutschland 13,1 Prozent vom Bruttosozialprodukt ins Gesundheitssystem gibt. Hilft mehr Geld wirklich? Klar dürfte sein, mehr Personal wird es zeitnah nicht geben. Die Berufe sind hart, nicht immer gut vergütet und die Ar-

beitsbedingungen sind nicht einladend. Eine grundlegende Reform der Krankenhauslandschaft und deren Finanzierung ist auch deshalb dringend notwendig.

Die Regierungsparteien haben in ihrem Koalitionsvertrag vereinbart, eine Regierungskommission zu berufen, um die notwendigen Reformen „für eine moderne und bedarfsgerechte Kranken-

hausversorgung“ anzustoßen. Die Expertenkommission wurde im Mai 2022 eingerichtet. Leider gibt es dort keine Vertreter der gesetzlichen Krankenkassen und das, obwohl die Versicherten einen großen Anteil der Krankenhauskosten mit ihren Krankenkassenbeiträgen finanzieren. Bislang waren auch die Bundesländer als zweiter Kostenträger nicht vertreten.



KRANKENHAUSDICHTE IN DEUTSCHLAND



Quelle: [krankenhausatlas.statistikportal.de](https://www.krankenhausatlas.statistikportal.de)

HOHE KRANKENHAUSDICHTE

Schauen wir uns die derzeitige Krankenhaussituation an:

Die Krankenhaussdichte ist in Deutschland im Vergleich mit anderen europäischen Ländern hoch. Ebenso verfügen wir in Deutschland, laut Aussagen des Bundesgesundheitsministers über eine 50 Prozent höhere Bettenkapazität als andere europäische Staaten. In Deutschland gab es 2021 laut Angaben des Statistischen Bundesamtes 1.887 Krankenhäuser mit insgesamt mehr als 483.000 Betten. Der Krankenhausatlas verdeutlicht die Klinikdichte. In Ballungsräumen stehen häufig mehr Kliniken zur Verfügung als in der Fläche.

DOCH BEDEUTET QUANTITÄT AUCH QUALITÄT?

Ist wirklich jeder Krankenhausaufenthalt nötig und bekommt jeder Patient auch tatsächlich die für ihn notwendige Behandlung? Auch stellt sich die Frage, ob wirklich jedes Krankenhaus zur Abdeckung der medizinischen Versorgung in der vorhandenen Struktur notwendig ist. Aktuell herrscht in den Kliniken Personal-mangel, Kliniken beklagen rote

Zahlen und die Versicherten müssen mit ihren Krankenkassenbeiträgen die steigenden Kosten tragen.

Die ehrenamtlichen Verwaltungsratsvorsitzenden der IKK BB, Uwe Ledwig und Anselm Lotz, fordern deshalb, dass der bis zum Sommer geplante Reformentwurf, der sich an den Empfehlungen der Regierungskommission orientiert, genau diese Themen konsequent angeht.

GETEILTE FINANZIERUNG

Bis 2003 erhielten die Kliniken von den Krankenkassen für jeden Tag, den der Patient in der Klinik war, eine Pauschale. Dadurch erhöhten sich die Liegezeiten. Dann wurden zur Finanzierung Fallpauschalen eingeführt. Eine Fallpauschale vergütet eine vorab definierte Erkrankung, deren Behandlung sowie die Behandlungsdauer, unabhängig von der tatsächlichen Verweildauer in der Klinik. Die Krankenkassen finanzieren den laufenden Betrieb der Kliniken. Die darüber hinaus notwendigen Investitionskosten sollen von den Bundesländern übernommen

werden. Doch dieser Pflicht kommen die Länder seit Jahren nicht ausreichend nach und zwingen die Kliniken, diese Kosten zum Teil aus den Zahlungen der Krankenkassen zu übernehmen.

Dass das System nicht optimal funktioniert, kann man nach 20 Jahren deutlich sehen. Die Zahl der Operationen steigt und gut bezahlte Fälle und Erkrankungen in den Abrechnungen der Kliniken nehmen zu. Im internationalen Vergleich werden in Deutschland zu viele Operationen durchgeführt.

ERSTE EMPFEHLUNGEN DER KOMMISSION

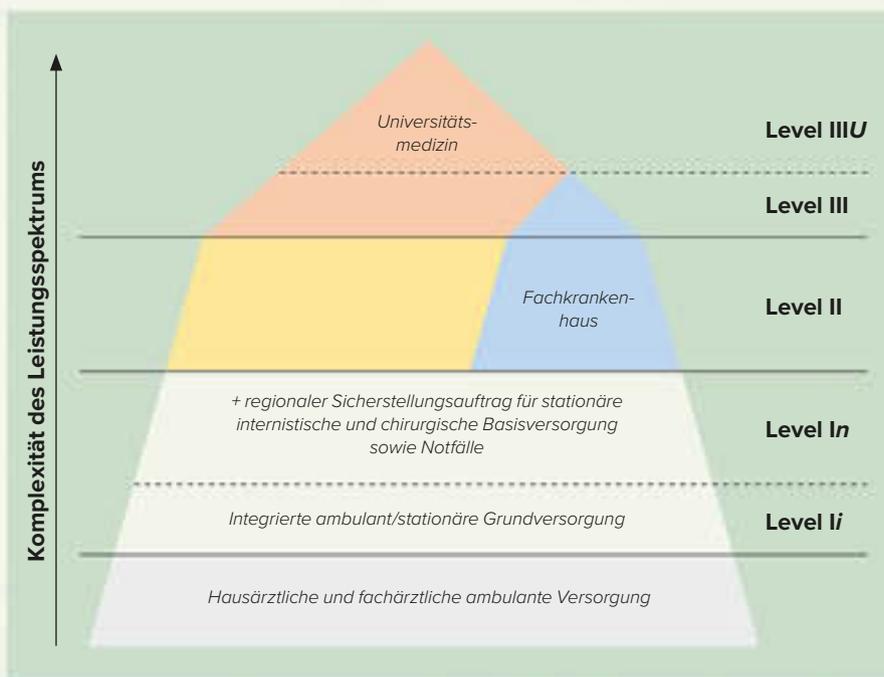
In ihrer ersten Stellungnahme im Juli 2022 befasste sich die „Krankenhaus-Kommission“ mit Reformbedarfen im Bereich der Pädiatrie, Kinderchirurgie und der Geburtshilfe und empfahl, dass Geburtsabteilungen möglichst in einem Krankenhaus mit einer Pädiatrie tätig sein sollten. Dies erhöhe die Sicherheit für die Neugeborenen und vermeide später riskante Verlegungen in andere Kliniken, die über eine pädiatrische Abteilung verfügen.



Uwe Ledwig, geboren 1962, lebt in Berlin. Er ist ordentliches Mitglied seit der 2. Amtsperiode/August 2005. Seit Dezember 2009 Vorsitzender des Verwaltungsrats auf der Versichertenseite und ordentliches Mitglied des System- und Digitalisierungsausschusses.



Anselm Lotz, geboren 1963, wohnt in Hohen Neuendorf. Er ist ordentliches Mitglied seit der 3. Amtsperiode/August 2011. Seit Juli 2017 ist er Vorsitzender des Verwaltungsrats auf der Arbeitgeberseite und ordentliches Mitglied des System- und Digitalisierungsausschusses.



Quelle: Dritte Stellungnahme und Empfehlung der Regierungskommission für eine moderne und bedarfsgerechte Krankenhausversorgung, Grundlegende Reform der Krankenhausversorgung, Seite 13

In der zweiten Empfehlung, die die Kommission im September 2022 vorlegte, wurde festgehalten, dass nicht alle Eingriffe und medizinischen Maßnahmen im Krankenhaus auch eine Krankenhausübernachtung notwendig machen. Die Kommission empfiehlt auch, Tagesbehandlungen im Krankenhaus entsprechend zu vergüten und somit Krankenhäuser und das dortige Pflegepersonal zu entlasten. Dies kann ein Baustein der Reform sein, der ganz große Wurf gelingt damit aber nicht und muss sich erst in der Praxis beweisen.

DAS VERSORGUNGSSTUFENMODELL

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach kündigte an, dass die Behandlung in Zukunft weniger

nach ökonomischen Gesichtspunkten, sondern mehr nach medizinischen Kriterien erfolgen soll. Dafür sollen die Krankenhäuser nach drei neuen Kriterien vergütet werden: Vorhalteleistungen, Versorgungsstufen und Leistungsgruppen. Das bisherige Fallpauschalen-System würde angepasst. Zudem sollen die Krankenhäuser bundesweit einheitlich drei Stufen zugeordnet werden:

Kliniken zur Grundversorgung, Krankenhäuser mit „Regel- und Schwerpunktversorgung“ sowie „Maximalversorger“, wie z.B. Unikliniken. Werden die geplanten Maßnahmen konsequent umgesetzt, könnten wirtschaftliche Anreize zu unnötigen medizinischen Behandlungen deutlich verringert werden.

„Bundesgesundheitsminister Lauterbach kann man nur Mut wünschen, denn eine Reform im Krankenhausbereich ist dringend notwendig und eine Mammutaufgabe. Er sollte bereit sein, eine breite Meinungsbildung zuzulassen – die Selbstverwalter gehören dazu. Wir werden die Reform konstruktiv und kritisch begleiten! Im Interesse der Gesundheit und nicht zuletzt auch mit Blick auf die Beiträgszahler“, so Uwe Ledwig und Anselm Lotz, Verwaltungsratsvorsitzende der IKK BB.

GUTER VORSATZ: IHR FRÜHJAHRSKURS FÜR GESUNDHEIT

ALLE ZERTIFIZIERTEN UND
BEZUSCHUSSUNGSFÄHIGEN KURSE FINDEN SIE
IN DER KURSDATENBANK AUF WWW.IKKBB.DE



ZENTRALE
PRÜFSTELLE
PRÄVENTION

Im Frühjahr steigt die Energie und damit die Lust auf Bewegung, auch an der frischen Luft! Gesunde, frische, leichte Ernährung steht z.B. ebenfalls hoch im Kurs. Werden Sie aktiv: In der IKK BB-Kursdatenbank stehen wieder aktuelle Gesundheitskurse zu Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Umgang mit Suchtmitteln für Sie bereit.

So finden Sie Ihren passenden Präventionskurs: Wählen Sie Ihren Vor-Ort-Kurs, die meist einmal pro Woche zu festen Zeiten stattfinden. (z. B. 8 x je 60 Min.). Oder suchen Sie Ihr passendes Online-Kursangebot, das Sie zeitlich unabhängiger macht. Gut geeignet für Versicherte, die nicht regelmäßig an laufenden Kursen teilnehmen können, sind auch Kompaktangebote, deren Kurseinheiten auf mehrere Tage verteilt sind.

Geben Sie PLZ, Ort und Themenfeld, auch weitere Suchkriterien (Stichwortsuche) ein, um passende Kurse auszuwählen. Sollten keine Kurstermine angegeben sein, fragen Sie bitte beim Kursanbieter nach, wann der nächste Kurs startet.

Das erstattet die IKK BB: Wählbar sind alle aktuell zertifizierten Kurse aus der Kursdatenbank. Die IKK BB erstattet bis zu zwei Kurse pro Jahr. Einige gekennzeichnete Kurse bezuschusst die IKK BB mit 100 Prozent, alle anderen mit 80 Prozent, max. 75 Euro. Sollte kein passender Kurs in Ihrer Nähe stattfinden - nutzen Sie gern das Angebot an Online-Kursen! Die Termine müssen alle besucht werden. Nach Kursende reichen Sie bitte Teilnahmebescheinigung/Zahlungsbeleg bei der IKK BB ein.



Zu gut für die Tonne!-App „NIEMAND SCHMEISST GERN LEBENSMITTEL WEG“

„Zu gut für die Tonne“ heißt die engagierte Initiative des Bundesministeriums für Ernährung, die mit einem appetitlich bunt gestalteten Online-Portal voller vielseitiger Inhalte interessierte Verbraucher*innen zum sorgsamem Umgang mit Lebensmitteln einlädt. Schon allein ein Besuch auf der Webseite lohnt sich für alle, die mehr darüber wissen wollen, wie übrig gebliebene Lebensmittel „gerettet“, also noch sinnvoll verwertet werden können.

Aber auch von unterwegs lässt sich jetzt planen, was man mit Resten vom Vortag oder Zutaten von der letzten großen Kochaktion

alles machen kann: In die neue App „Zu gut für die Tonne“ gibt man einfach vorhandene Reste-Zutaten ein und dann schlägt sie dazu passende leckere Rezepte vor. Die App funktioniert also als Rezeptcoach, der aus Lebensmittelresten noch leckere Gerichte zubereiten hilft. Das ist lecker, mit oft überraschenden Ideen und schmeckt mit gutem Gewissen gleich noch besser!

Die **Zu gut für die Tonne!-App** finden Sie kostenfrei im Google Play Store und im App Store. Oder laden Sie sie direkt auf der Webseite von Zu gut für die Tonne! herunter: www.zugutfuerdietonne.de/app





NACHHALTIG(ER) LEBEN?

„Nachhaltigkeit“ ist in aller Munde: Umweltfreundlich, fair, biologisch, regional oder saisonal soll es nun sein. Kaum ein Werbe-Clip oder eine Produktinformation kommt mehr ohne diese bewertenden Zuschreibungen aus. Ein weites, verunsicherndes Feld also, aber: Was hat das eigentlich mit mir zu tun?

Nachhaltigkeit bedeutet, sich für den Schutz der Umwelt zu engagieren – und das im weitesten Sinne! Dabei geht es nicht mehr um altbackenen Öko-Reformhaus-Charme und den Beigeschmack unfreiwilligen Verzichts. Nachhaltigkeit vermittelt inzwischen ein ästhetisches, genussorientiertes Bild, verbunden mit einem positiven Lebensgefühl. Der Duden nennt es „ein Prinzip, nach dem nicht mehr verbraucht werden darf, als jeweils nachwachsen, regenerieren, künftig wieder bereitgestellt werden kann“. Das vereint umweltbezogene, wirtschaftliche und soziale Ziele. Nachhaltigkeit ist ein Thema, das uns überall im Alltag begegnet.

NICHT EBEN EIN „SELBSTLÄUFER“ IM ALLTAG

Der Antrieb für ein umweltbewussteres Leben im eigenen Alltag kann sehr verschieden sein. Für die einen ist es die Sorge um das eigene Wohl oder das der Kinder. Für andere steht ein finanzieller Aspekt vorn, um z.B. weniger Strom zu verbrauchen oder an Lebensmitteln nur zu kaufen, was auch wirklich verbraucht wird. Um sorgsamer und schonender mit noch vorhandenen Ressourcen umzugehen, gibt es viele praktische Möglichkeiten: reparieren statt wegwerfen, (öfter) auf Bus und Bahn umsteigen, Carsharing nutzen, weniger fliegen, den Fleisch-

konsum einschränken, regionale Lebensmittel bevorzugen, auf Ökostromanbieter wechseln und vieles mehr. Nachhaltigkeit hat ganz banale Facetten, zum Beispiel, auf eine wiederverwendbare Glasflasche umzusteigen, denn damit hätte man stets schnellen Zugang zur nächsten Frischwasserquelle, dem Wasserhahn. Das wäre eine nachhaltige Alternative zu Trinkwasser in Plastikflaschen, das per LKW erst zum Supermarkt transportiert und dann mühsam in die Wohnung geschleppt wird. Es ist ratsam, individuell und schrittweise umzudenken, denn „nachhaltiges Denken“ ist uns nicht angeboren. Man kann es lernen, aber nicht mit einem Ruck. Interessierte sollten deshalb beharrlich dranbleiben und auch kleine „Umschaltungen“ wüirdigen.

SELBSTBETRACHTUNG ALS ANREGUNG

Einfach mal drüber nachdenken: Brauche ich in der Großstadt wirklich ein Auto? Muss ich wirklich jede allerneueste Jeans online bestellen? Warum ein neues Smartphone, wenn das alte Gerät noch funktioniert? Brauche ich das für mein Selbstwertgefühl? Will ich mit Konsum der Außenwelt etwas signalisieren? Manchmal ertappen wir uns bei Belohnungs- oder Frustkäufen: „Ich habe so viel gearbeitet, jetzt muss ich mich belohnen! Ich habe mich



geärgert und muss mir nun Gutes tun!“ Ja, Gutes tun. Aber nicht zwangsläufig im Konsumrausch. Alternativen wie, sich Zeit zu nehmen, zu entspannen, Musik zu hören, Tee zu trinken, eine Freundin anzurufen, spazieren zu gehen, das kann schon „nachhaltiger“ sein.

EINEN GANG ZURÜCKSCHALTEN?



Nachhaltiger leben bedeutet im Grundsatz, überall einen kleinen Gang zurückzuschalten und die Wachstums- und Konsumspirale etwas abzubremsen. Steigender Konsum und Verbrauch führen nämlich nicht automatisch zu einer höheren Lebenszufriedenheit und zu anhaltendem Wohlfühl. „Wir haben im Alltag so viel um die Ohren, sind häufig mit der Vergangenheit und noch mehr mit der Zukunft beschäftigt“, sagt der Nachhaltigkeitsforscher und Psychologe Marcel Hunecke: „Wir arbeiten nur noch ab, reagieren auf zahllose Anforderungen, die an uns gestellt werden. Achtsamkeit lenkt die Wahrnehmung wieder auf uns selbst und unsere eigenen Bedürfnisse.“

THEMA FÜR HEUTE UND MORGEN

„Achtsamkeit“, auch so ein Modewort und schon etwas abgenutzt? Nicht unbedingt, vielleicht kann man es auch mit „mehr Aufmerksamkeit“ übersetzen. Das würde bedeuten,

die Geschwindigkeit und das Immer-Mehr-Haben-Wollen zu überdenken, zu hinterfragen, um andere befriedigende Wege zu finden, sein Wohlbefinden zu steigern und darüber hinaus, ganz nebenbei, der Umwelt einen Gefallen tun.

Wer ernsthaft in die Zukunft schaut, stellt schnell fest, dass Nachhaltigkeit kein momentaner Trend ist. Das Thema ist Teil einer anhaltenden gesellschaftlichen Umgestaltung und Zeitenwende. Produktions- und Konsummuster müssen verbessert, Modelle nachhaltiger Lebensstile und kultureller Nachhaltigkeit weiterentwickelt werden. Das bedeutet lebenslanges Lernen und ist längst Thema in Kitas, Schulen und Ausbildungsstätten, Firmen und Unternehmen.

Gut zu wissen: Die Umwelt, die es nachhaltiger zu gestalten gilt, das ist auch unsere Familie, sind Freunde, Kollegen, Nachbarn. Alle profitieren voneinander, wenn wir uns als Mitmenschen ausgeglichener, weniger gestresst und freundlicher begegnen. Und aus dem Hamsterrad des Immer-Mehr und Immer-Schneller aussteigen.

Unser Surf-Tipp: Hier dreht sich alles um zukünftige Gesellschaftsmodelle www.zukunftsinstitut.de



Nachhaltige IKK BB

AUCH UNTERNEHMEN PLANEN UND HANDELN NACHHALTIG(ER)

Im Mittelpunkt steht der Mensch!“, so das Leitbild der IKK BB. „Innovation“, „Kompetenz“, „Kundenorientierung“ „Balance“ und „Behutsamkeit“ markieren Ziele der IKK BB-Gemeinschaft und sind Leitaspekte nachhaltiger gesellschaftlicher Verantwortung. Auf dieser Grundlage bewegt sich die Kasse als mittelständisches, regionales Unternehmen im Gesundheitswesen, in eine schrittweise nachhaltigere Zukunft:

DER SOZIALE ARBEITGEBER IST DIE BASIS

„Nachhaltigkeit“ klingt zunächst abstrakt, man stellt sich wenig darunter vor. Konkreter sind Kriterien, die zum Anspruch der IKK BB als „nachhaltiger“ Arbeitgeber zählen: Dazu gehören z.B. die gesicherte Gleichstellung im Unternehmen, bei 79,9 % Frauenanteil, oder eine langfristig angelegte, fürsorgende Personalpolitik, die von den Beschäftigten mit nachweislich langjähriger Treue zum Unternehmen belohnt wird. Tarifverträge untermauern das Prinzip der Lohngleichheit. Darauf lässt sich aufbauen, z.B. mit bereits existierenden, flexiblen Arbeitszeitmodellen, mit geförderten Mitarbeiteraktivitäten oder mit dem Programm zum internen Gesundheitsmanagement inklusive IKK

BB-Gesundheitsticket für mehr Bewegung, gesunde Ernährung und Stressbewältigung. Und die IKK BB unterstützt Mitarbeitende, wenn sie, für den Arbeitsweg, auf den ÖPNV umsteigen.

PROJEKT UMWELTSCHONUNG!

Auf dem Dach der Potsdamer IKK-Verwaltung hat vor kurzem eine erste große Photovoltaik-Anlage ihre Arbeit für die IKK BB aufgenommen. Eine weitere Anlage in Cottbus-Kolkwitz folgt im Mai. Mit dieser eigenen, ökologischen Energieerzeugung erhöht die Kasse ihren Anteil an Ökostrom, der heute im Unternehmen insgesamt schon mehr als 50 Prozent des Bedarfs ausmacht. Die IT-Technik der Kasse arbeitet zudem mit einem sogenannten „Thin-Client- und Cloud-Konzept“, das u.a. den Stromverbrauch reduziert. Und wer als Besucher näher hinschaut, stößt überall auf nachhaltige Ansätze, die die Umwelt schonen und ökonomisch sinnvoll sind: Mit „Aqua-Stop-Zeitautomatik“ spart die IKK BB beim Wasserverbrauch an ihren Wasserhähnen. In der bislang noch papierlastigen Verwaltungsarbeit kommen bereits nachhaltig produzierte, teilweise recycelte Materialien zum Einsatz. Eine schrittweise energieeffiziente Sanie-

Auch für Unternehmen wie die gesetzliche Krankenkasse IKK BB ist „Nachhaltigkeit“ eine Herausforderung. Aber erste Schritte sind gegangen und neue Felder bereits abgesteckt. Die IKK BB ist gut unterwegs, zu mehr Umweltbewusstsein, ökologisch, sozial und ökonomisch.

IN ZUKUNFT IMMER WENIGER PAPIER?

Als Verwaltung fällt auch bei der IKK BB immer noch täglich viel Papier an, selbst in Zeiten zunehmender Digitalisierung. Ein nachhaltiger, gebündelter Postversand zusammen mit ausgewählten Dienstleistern sorgt heute z.B. dafür, dass erste Einsparungen bei der knappen wie teuren Ressource Papier/Holz möglich sind. Statt Druckern an den einzelnen Arbeitsplätzen gibt es heute bei der IKK BB zentrale Drucker, die zudem Toner einsparen helfen.

Allerdings ist es vor allem die fortlaufende Digitalisierung von immer mehr Kundenkontakten, u.a. über die IKK BB Online-Filiale und die IKK BB App, die den Weg in die papierlose Kommunikation beschleunigen wird. Mit den Leistungserbringern sorgt zunehmender Datenträgeraustausch schon jetzt für digitale Prozesse und verzichtet gänzlich auf Papier.

Die IKK BB-Webseite bietet Versicherten und Interessenten nicht nur News, sondern auch alle wichtigen Infos über die Leistungen und Services der IKK BB. Faltblätter und Broschüren stehen dort als PDF zum Download oder zum Ausdruck zur Verfügung.

NEU: E-MAIL-NEWSLETTER FÜR VERSICHERTE

Auch bei der Information unserer Versicherten, z.B. durch Faltblätter, Broschüren oder die Zeitschrift, bieten sich Chancen, zunehmend auf die Papierform zu verzichten. IKK ganz nah wird derzeit auf FSC-Papier für nachhaltige Waldwirtschaft gedruckt und erscheint in einem größeren Abstand. Bei der hohen Auflage bietet sich jedoch perspektivisch an, auf eine Druck-Ausgabe irgendwann zu verzichten und aktuelle Informationen zunehmend auf digitalen Wegen zu übermitteln:

in Kürze erscheint der erste IKK BB-Newsletter für Versicherte. Er enthält künftig für Interessierte wichtige Neuigkeiten, Infos und Tipps rund um Gesundheit, Ratgeber, neue Leistungen und Services der IKK BB. Sie können sich heute bereits dafür registrieren und anmelden: Wir freuen uns auf Sie: <https://ikkbb.de/newsletter>

zung von Gebäuden und begrünte Dächer gehören in den Bereich nachhaltiges Immobilien-Management, das langfristig Nutzen schafft. All das sind Anfänge, die viel Potential für kommende, bewusst nachhaltige Planungen haben.

NACHHALTIG IST AUCH ÖKONOMISCH

Die Beispiele für nachhaltiges (Um-)denken bei der IKK BB sorgen in den Handlungsfeldern dafür, dass die Kasse als regionaler Dienstleister im Gesundheitswesen verantwortungsvoll nach vorn geht. Das ist schon heute, erst recht aber morgen eine Voraussetzung für Erfolg und Produktivität. Kostenreduktion durch Ressourceneinsparungen

hilft, Verwaltungskosten zu sparen. Nachhaltig veränderte Abläufe, z.B. durch mehr digitale Wege zwischen Versicherten und Kasse helfen, Prozesse zu verschlanken und zugleich z.B. Papier und wertvolle Zeit für mehr Kundenberatung zu sparen. Hinzu kommen gesetzliche Regelungen, die gerade auch die Akteure im so wichtigen wie hochpreisigen Gesundheitswesen verpflichten, bewusst nachhaltig zu planen und zu wirtschaften. Die IKK BB arbeitet mit daran, auch im Bereich Prävention: Hier bieten sich z.B. künftig gesundheitliche Handlungsfelder an, wie der Klimawandel mit seiner Hitze-problematik und dem damit steigenden Bedarf an gesundheitsbewahrenden Sonnen- und Hitzeschutzkonzepten für die Menschen.





Digitale IKK BB

DER LANGE WEG IN DIE DIGITALE ZUKUNFT

In und um die IKK BB laufen und entwickeln sich immer mehr Digitalisierungsprojekte und elektronische Neuerungen. Diese werden künftig per Smartphone, Laptop und Co. für Versicherte, Patientinnen und Patienten sehr nützlich sein. Doch die Etappen dorthin sind lang. Wir bringen Sie auf den aktuellen Stand:

→ **ePA** – Die elektronische Patientenakte hat inzwischen weitere, neue Funktionen. Nutzer*innen können jetzt sämtliche Dokumente wie Arztbriefe, Krankenhausentlassungsberichte und Laborbefunde selbst speichern und von ihren Leistungserbringern hinterlegen lassen. Auf Wunsch legen Ärzte z.B. Daten zum Zahnbonusheft, zum Impfpass oder weitere Gesundheitsunterlagen dort ab. Auf die Unterlagen zugreifen können die Ärzte und Leistungserbringer, denen Sie die Berechtigung erteilen. Sie verwalten Ihre elektronische Patientenakte bequem per PC oder mobil über unsere IKK BB-ePA-App. Ein Blick in die Zukunft: Bislang entscheiden Sie vorab, ob Sie grundsätzlich die ePA nutzen möchten und wer Ihre Daten einsehen darf. Laut Koalitionsvertrag soll jedoch noch in dieser Legislaturperiode die ePA in ein „ePA Opt-Out“ (ePA auf Widerruf) umgewandelt werden: Damit würde künftig für alle Versicherten automatisch eine elektronische Patientenakte angelegt. Wer diese nicht will, kann dann aktiv widersprechen. Derzeit ist noch kein Widerspruch gegen die ePA möglich, denn die Anlage der ePA ist Ihre freiwillige Entscheidung, eine automatische Einrichtung erfolgt nicht. Die genauen Rahmenbedingungen für die „Opt-out-Lösung“ werden aber derzeit geprüft.

Nähere Informationen zur ePA und zur IKK BB ePA App: www.ikkbb.de/epa

→ **E-Rezept** – Zukünftig sollen Verordnungen verschreibungspflichtiger Arzneimittel digital erstellt werden. Diese E-Rezepte verwalten Sie entweder per E-Rezept-App der gematik oder Sie legen das

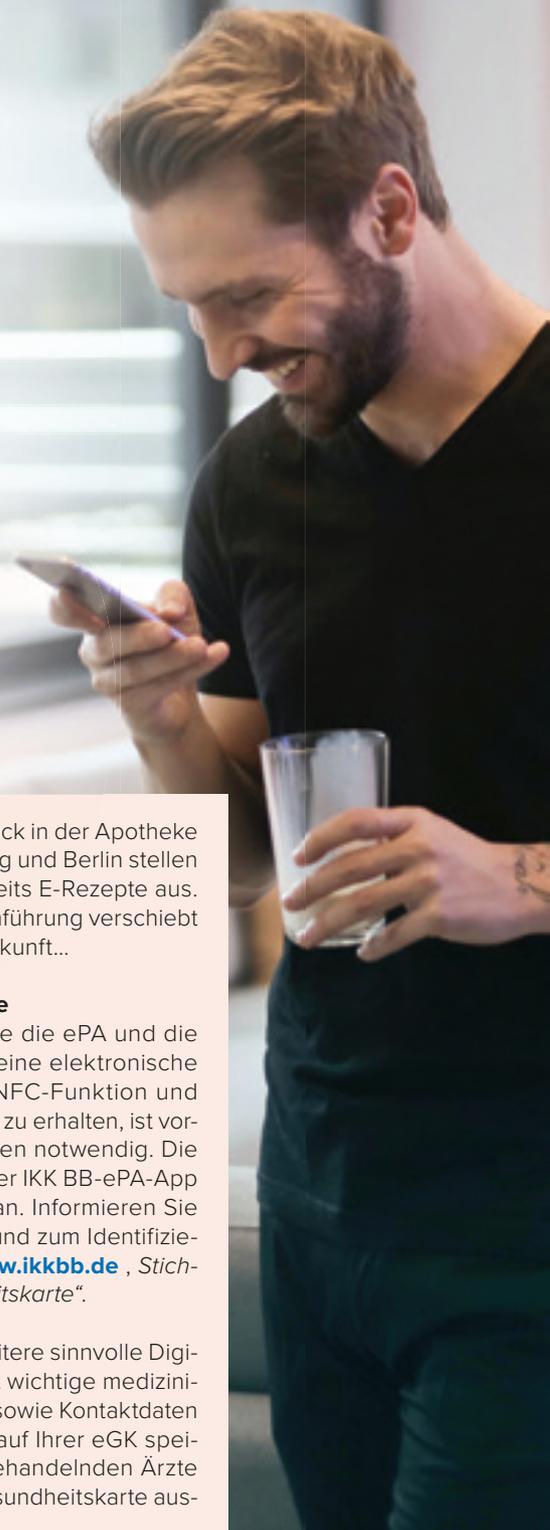
Rezept wie gewohnt als Ausdruck in der Apotheke vor. Einige Ärzte in Brandenburg und Berlin stellen im Rahmen der Testphase bereits E-Rezepte aus. Die geplante verpflichtende Einführung verschiebt sich aber noch weiter in die Zukunft...

→ **PIN Ihrer Gesundheitskarte**

Für digitale Anwendungen wie die ePA und die E-Rezept-App benötigen Sie eine elektronische Gesundheitskarte (eGK) mit NFC-Funktion und eine passende PIN. Um die PIN zu erhalten, ist vorher ein Identifizierungsverfahren notwendig. Die IKK BB bietet Ihnen hierfür in der IKK BB-ePA-App verschiedene Möglichkeiten an. Informieren Sie sich am besten zur NFC-eGK und zum Identifizierungsverfahren online auf www.ikkbb.de, Stichwort „elektronische Gesundheitskarte“.

→ **Notfalldatensatz** – Eine weitere sinnvolle Digitalfunktion ist es, wenn Ihr Arzt wichtige medizinische Hinweise zu Ihrer Person sowie Kontaktdaten von Ärzten und Angehörigen auf Ihrer eGK speichert. Im Notfall dürfen Ihre behandelnden Ärzte dann diese Daten von Ihrer Gesundheitskarte auslesen.

→ **Elektronischer Medikationsplan (eMP)** – Hilfreich ist auch der elektronische Medikationsplan, den Ihre Ärzte auf Ihren Wunsch ebenfalls auf Ihrer eGK speichern können. Befugte Ärzte und Apotheker können so Daten wie einzunehmende Arzneimittel, Dosis und Zeitpunkt der Einnahme sowie Allergien einsehen und damit z.B. Wechselwirkungen vermeiden helfen. Sprechen Sie beim nächsten Besuch Ihren Arzt am besten auf das Thema an.





ONLINE-FILIALE, GUT GEFÜLLT MIT NEUEN SERVICES

Die Onlinefiliale MEINE IKK BB und die IKK BB-App arbeiten eng zusammen. Das heißt, registrierte Nutzer*innen wählen, ob sie Funktionen am PC oder Laptop oder per App mobil am Smartphone aufrufen wollen. Seit Jahresbeginn 2023 stehen für die IKK-Onlinekunden dort viele neue digitale Services bereit:

Anträge zur Versicherung

- Beendigung einer freiwilligen Versicherung
- Elektronische Gesundheitskarte (eGK)
- Lichtbild zur elektronischen Gesundheitskarte (eGK)
- Familienversicherung

Anträge zur Prävention/Vorsorge

- Leistungen zur Prävention für Krankenversicherte (Kurse)

Anträge zur Familie

- Mutterschaftsgeld
- Haushaltshilfe

Anträge im Krankheitsfall

- Kostenerstattung
- Krankengeld für Selbständige (Wahlerklärung)
- Zuzahlungsbefreiung

Anträge zur Pflege

- Kurzzeitpflege
- Tages- oder Nachtpflege
- Pflegehilfsmittel
- Verhinderungspflege
- Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen
- Pflegeleistung für gesetzlich Pflegeversicherte
- Zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige in ambulanten Wohngruppen
- Pflegeunterstützungsgeld
- Zusätzliche Leistungen für Pflegepersonen bei Pflegezeit

Anträge zur Zahngesundheit

- zahnärztliche Behandlung/Zahnersatz

Einfach online: Auslandskrankenscheine für bestimmte Reiseziele

Ein Beispiel: Ab sofort können Versicherte ihren Auslandskrankenschein per App oder Online-Filiale schnell noch online beantragen. Diese Formulare für die Auslandsreise stehen als PDF-Datei zum Ausdruck bereit: T/A 11 für die Türkei, TN/A 11 für Tunesien und BH 6 für Bosnien.

Gut zu wissen: Auf Reisen in EU-Länder benötigen Sie keinen Extra-Auslandskrankenschein. Für die medizinische Versorgung im Urlaubsland haben alle IKK BB-Versicherten auf der Rückseite ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) die EHIC (europäische Krankenversicherungskarte). Dennoch: Die IKK BB empfiehlt, lieber zusätzlich in eine private Auslandsreisekrankenversicherung zu investieren, damit auch teure Leistungen wie z. B. ein nötiger medizinischer Rücktransport abgesichert sind.

IKK BB-Faktenbox

Online Filiale	→	27.038
Anzahl Nutzerkonten		
IKK BB-App	→	51.435
Registrierung gesamt		
ePA	→	425
Nutzerkonten gesamt		
Medizinische Apps	→	39
(Tinnitracks + Baby Care)		
DIGAs	→	379
Anzahl Kostenübernahme		

Stand: 31.12.2022



JETZT REGISTRIEREN!
meine.ikkbb.de



MEHR HPV-IMPFSCHUTZ FÜR JUNGE MENSCHEN

Infektionen mit HPV gehören zu den häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten. Eine Impfung beugt einer Ansteckung mit dem Virus vor. Die IKK BB hat, um noch mehr junge Menschen wirksam zu schützen, ihr Impfangebot gegen HPV jetzt bis zum vollendeten 28. Lebensjahr erweitert:

Wenn junge Menschen ihre Sexualität entdecken und erste körperliche Erfahrungen mit Geschlechtspartnern machen, steigt das Risiko, sich mit Humanen Papillomaviren (HPV) zu infizieren. Die meisten stecken sich mindestens einmal im Leben an. Die Viren befallen vor allem Haut- und Schleimhautzellen. Fast immer ist dies harmlos, es geht ohne Symptome vorüber und ist nach einiger Zeit nicht mehr nachweisbar. Aber eben nicht immer: In manchen Fällen wachsen die Zellen unkontrolliert, entwickeln über lange Jahre erst Krebsvorstufen, im schlimmsten Fall auch bösartigen Krebs. Pro Jahr, so das Robert-Koch-Institut, wird bei rund 8000 Menschen Krebs durch HPV diagnostiziert. Zu einem großen Teil betroffen sind Frauen, bei denen HPV vor allem den gefürchteten Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom) verursacht. Bei Männern löst das Virus z.B. Krebs im Mund- und Rachenraum, am After oder Penis aus.

HPV-IMPfung VOR DEM ERSTEN SEXUALKONTAKT

Seit die Wissenschaft diesen Zusammenhang vor Jahren festgestellt hat, gibt es eine wirksame HPV-Impfung für junge Leute. Möglichst früh, zwischen neun und 13 Jahren, also in der Regel vor dem ersten Geschlechtsverkehr, erhalten Jugendliche zwei oder drei Impfdosen. Die gesetzliche Regelung sieht diese Impfung auf KV-Karte bis zum 18. Geburtstag vor. In der Praxis zeigt sich aber

inzwischen, dass auch „Ältere“, nämlich junge Erwachsene noch von dieser Impfung profitieren können:

Die IKK BB erweitert als neue Extra-Leistung ihre Regelung für die HPV-Impfung und übernimmt ab sofort die Impfkosten für junge Versicherte bis zum vollendeten 28. Lebensjahr!

Wichtig: Die HPV-Impfung ist eine rein vorbeugende Maßnahme! Deshalb sollte die Impfung möglichst vor dem ersten Geschlechtsverkehr durchgeführt werden. Dann senkt sie das Risiko einer Ansteckung mit dem Virus. Die Impfung wirkt jedoch nicht (mehr), wenn bereits eine Infektion mit diesen Viren erfolgt ist. Auch wenn schon ein bösartiger Tumor entstanden ist, kann die Impfung nicht zur Besserung oder Genesung beitragen.

Informieren Sie sich über HPV und über die IKK BB-Leistungen:
www.ikkbb.de/leistungen/vorsorge/impfungen/hpv-impfung



ERST TRAINIEREN – UND DANN ZUM 21. IKK BB BERLINER FIRMENLAUF!



Breitensport mit der IKK BB hat über Jahre viele Fans gewonnen! Höhepunkte der Outdoor-Saison sind erst kostenlose Trainings auf dem Tempelhofer Feld mit dem PURE Health Team und dann der jährliche IKK BB Berliner Firmenlauf im Berliner Tiergarten. Die Saison 2023 startet JETZT!

Das PURE-Health Team lädt ab 5. März unter dem Motto „Natürlich Sport!“ zu den gewohnten Trainings nach Tempelhof ein. Alle Termine, Infos und Anmeldung hier: www.ikkbb.de/training-pure-health



„Durch die IKK BB und erst recht durch Frank Busse, hat sich in den letzten 3 Jahren viel für mich geändert“, schreibt uns unser sportbegeisterter Versicherter Thomas T., und er ergänzt stolz: „Ich habe 2022 meinen ersten Marathon bestritten und bin dabei sehr gerne mit dem Shirt der IKK BB gelaufen, um meine Dankbarkeit zu zeigen. Was gut ist, soll und muss man zeigen!“ So wie Thomas T. geht es inzwischen vielen Sportbegeisterten in und um die IKK BB. Seit einigen Jahren bringt das PURE Health Team immer von März bis November immer sonntags erst mit leichtem Funktionstraining die müden Muskeln auf Betriebstemperatur und lädt dann zum gemeinsamen Laufen, Walken oder Skaten über die Weiten des Berliner Tempelhofer Feldes ein.

ERST TRAINING, DANN WETTKAMPF

Etwa auf der Hälfte der Draußen-Saison winkt als Lohn für die aktiv wiederbelebte Fitness der IKK BB Berliner Firmenlauf mit IKK-Partner SC Tegeler Forst. Am 16. Mai 2023 geht es wieder 5,5 km durch den Tiergarten, zusammen mit bis zu 20.000 Läufer*innen! Das ist nicht nur körperlich immer wieder ein erhebendes Erlebnis im Freizeitsport, sondern beschert auch echte Glücksmomente beim Zieldurchlauf. Thomas T. ist regelmäßig dabei und er weiß auch „sein“ IKK BB Team zu schät-

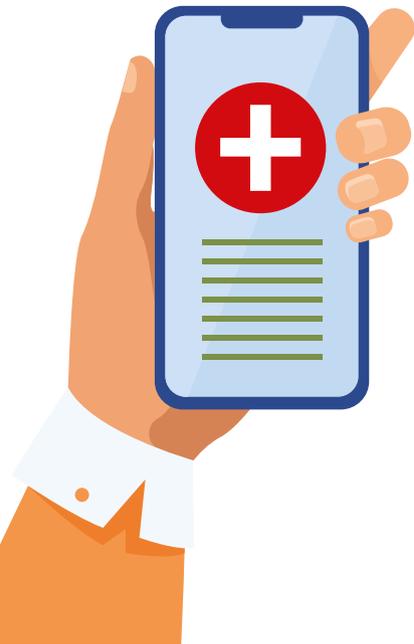


zen: „90 Prozent aller meiner Läufe (Wettkämpfe) und jeden Trainingslauf absolviere ich in meinem IKK BB Shirt, selbst Badminton im Verein wird so gespielt, und auch jede Radtour, ob zum Tempelhofer Feld (und zurück) oder als Trainingsrunde mit dem Rad. Es ist mein Markenzeichen geworden. Und, das ist wichtig, ich achte im IKK BB-Trikot immer sehr darauf, dass das Ergebnis stimmt und so auch die IKK BB gut dasteht.“

Für alle sportlichen Anhänger*innen der IKK BB-Angebote, ob Trainings oder Lauf-Event im Herzen von Berlin, kommt also jetzt der Startschuss in unsere „Natürlich Sport!“-Saison 2023. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und wünschen viel Spaß, Freude und Erfolg beim Mitmachen!

Der IKK BB Berliner Firmenlauf findet in diesem Jahr am 16. Mai 2023 statt. Die Anmeldung ist bereits eröffnet: Laufen Sie auch 2023 mit im großen IKK BB Team: Die Startplätze sind für Sie kostenfrei. Ein Laufshirt spendiert die IKK BB für die, die noch keines haben. Solange der Vorrat reicht. www.davengo.com/event/overview/ikk-bb-berliner-firmenlauf-2023-ikk-bb-anmeldung





DAS SOLLTEN VERSICHERTE ZUR ELEKTRONISCHEN KRANKSCHREIBUNG (EAU) WISSEN:

Seit dem 01. Oktober 2021 können die Arztpraxen die Arbeitsunfähigkeiten auf digitalem Weg an die Krankenkassen übermitteln. Seit dem 01. Januar 2023 werden nun die Arbeitgeber in einem zweiten Schritt in das Verfahren „eAU“ eingebunden.

Ihr Arbeitgeber ist ab sofort grundsätzlich verpflichtet, ärztliche Krankschreibungen digital bei der IKK BB abzurufen. Als Arbeitnehmende sind Sie also nicht mehr verpflichtet, Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung in Papierform („gelber Schein“) vorzulegen. Von der Pflicht einer sofortigen Krankmeldung im Betrieb sind Beschäftigte aber nicht befreit: Sie müssen ihren Arbeitgeber wie immer unverzüglich, z.B. telefonisch, informieren, dass Sie wegen Krankheit arbeitsunfähig sind, ab wann und voraussichtlich wie lange.

So funktioniert's ab jetzt: Vom behandelnden Arzt/Ärztin bekommen Sie als Patient nur noch ein Dokument für die eigenen Unterlagen. Per Telematik übermittelt gleichzeitig die Arztpraxis die eAU am selben Tag an Ihre Krankenkasse. Die wiederum stellt die eAU dem Arbeitgeber digital zur Verfügung. Das passiert aber nicht automatisch, sondern nur, wenn dieser die Information aktiv und digital abrufen. Dazu muss der Arbeitgeber den Beginn der Krankschreibung kennen, deshalb ist bei der telefonischen Krankmeldung das Datum der Krankschreibung wichtig! Wichtig für Sie: Per eAU bekommt Ihr Arbeitgeber die für ihn wichtigen Daten der Krankschreibung, wie bisher aber keinerlei Informationen zur Diagnose o.ä.

Alle aktuellen Informationen zur elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung für Arbeitgeber und Arbeitnehmer finden Sie bei der IKK BB hier: www.ikkbb.de/arbeitgeber/eau

Hell, modern, mittendrin:

DIE IKK BB IST IN PRENZLAU UMGEZOGEN



Seit Ende 2022 begrüßt IKK-Kundenberaterin Steffi Barke ihre Versicherten in neuen Räumen mitten in Prenzlau, gleich gegenüber vom Bahnhof, in der Stettiner Str. 55. Öffnungszeiten und Telefonnummer sind unverändert. „Ich genieße die zentrale Lage, das moderne, helle Ambiente, unsere Kindercke im Wartebereich und meinen gut aus-

gestatteten Arbeitsplatz. Eine angenehme Atmosphäre für noch mehr persönlichen Service,“ findet die IKK-Kollegin. Schon vor dem Umzug wurden alle IKK-Versicherten in und um Prenzlau informiert – sie finden inzwischen gern den neuen Weg zu „ihrer“ IKK BB. Mehr auf www.ikkbb.de – *Geschäftsstellen*

ANLAGE 2 ZUR ALLGEMEINEN VERWALTUNGSVORSCHRIFT, VERÖFFENTLICHUNGSMUSTER ZU §35A ABSATZ 6 SGB IV, STAND: 26.01.2023
VERÖFFENTLICHUNG DER HÖHE DER VORSTANDSVERGÜTUNG EINSCHLIESSLICH ALLER NEBENLEISTUNGEN UND SÄMTLICHER VERSORGUNGSREGELUNGEN GEMÄSS §35A ABSATZ 6 SATZ 2 SGB IV (JAHRESBETRÄGE)

Bezeichnung Krankenkasse	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütung		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
IKK Brandenburg und Berlin	Alleinvorstand	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung/ geldwerter Vorteil	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthaltung/ -entbindung bzw. bei Fusionen	
		149.847,12 Euro	–	61.156,00 Euro	–	12.600 Euro	–	–	Einvernehmliche Regelung zwischen Vorstand und Verwaltungsrat	223.603,12 Euro

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



DAS SIEBENQUELL

Ihr Thermen- und Gesundheitsresort im Fichtelgebirge

Im Herzen des Naturpark Fichtelgebirge in Norden Bayerns liegt das Siebenquell GesundZeitResort idyllisch am Weißenstädter See. Hier kann man entspannt die Seele baumeln lassen. Unter einem Dach bietet das Resort ein 4-Sterne-Superior-Hotel mit Medical SPA, Fitness-Studio und Therme. Urlauber im Resort können sich in den hellen und modernen Zimmern und Suiten mit eigenem Balkon oder Terrasse wohlfühlen. Das Restaurant und die Panorama-Loungebar bestechen mit einem umwerfenden Blick auf den Naturpark und den See. Die Nutzung der direkt angebandenen Therme ist für Übernachtungsgäste inklusive. Hier locken unzählige Wasserattraktionen, eine Poolbar und der große Außenbereich mit Liegewiese. Herrlich Schwitzen und Relaxen lässt es sich in den neun Themensaunen, der Schneekammer und dem großen Saunagarten. Im Herz des Siebenquell, der GesundZeitReise, tanken Gäste in sieben Mineralienbädern und Badelandschaften neue Energie – hier findet jeder seine Lieblingsanwendung.

FRAGE BEANTWORTEN & GEWINNEN

Verlost wird ein Aufenthalt über 4 Nächte inklusive Frühstück für 2 Personen im Doppelzimmer
Was ist das Herz des Siebenquell GesundZeitResort? a GesundZeitHaus b GesundZeitReise c GesundZeitWelt



ANGEBOT RelaxZeit Premium

**3/5/7 Nächte inkl. Halbpension
ab 369,- € p. P.**

- ✓ 1 x Kräuter-Rückenpackung auf der Schwebeliege
- ✓ 1 x Aroma- & Wohlfühl-Rückenmassage
- ✓ Freie Nutzung der Therme mit GesundZeitReise, Badetasche, Flasche Wasser auf dem Zimmer u. v. m.

Auch als **RelaxZeit Basic** und **Deluxe** buchbar.



GESUND
ZEIT
RESORT



Mehr Info
zum Angebot

Info & Buchung

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

Ihre Antwort senden Sie bitte bis zum **20.03.2023** an die IKK BB,
per Link: www.ikkbb.de/gewinnspiel-ikk-ganz-nah. Gewinner werden benachrichtigt.

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

IMPRESSUM:

Herausgeber: IKK Brandenburg und Berlin (IKK BB); Redaktion: IKK BB ganz nah, Ziolkowstr. 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
Titel, Seite 12–13: Thomas Rosenthal – Verantwortliche Redakteurin: Gisela Köhler (V.i.S.d.P.) gisela.koehler@ikkbb.de; Redaktion: Gisela Köhler, Peter Thoelldte, Grit Matthes (S.6-8) (IKK BB), Birgit Weidt (freie Autorin) (S. 10-11); Seite 5–8: ©IKK Brandenburg und Berlin; Seite 9: istockphoto.com/alvarez; Seite 10–11: istockphoto.com/Sonja-Rachbauer; Seite 14: pexels.com/andrea-piacquadio; Seite 15: pexels.com/karolina-grabowska; Seite 16: pexels.com/gustavo-fring; Seite 17–18: ©IKK Brandenburg und Berlin.

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.

JETZT REGISTRIEREN FÜR DEN IKK BB-ONLINE-SERVICE!



**IKK BB ONLINE-
GESCHÄFTSSTELLE**



IKK BB APP

**JETZT registrieren
unter meine.ikkbb.de**

