

Wir von hier. Regional ist beste Wahl.



Sozialwahlen 2023

**DER NEUE
IKK BB-VERWALTUNGSRAT**

Hallo und Guten Tag,

Sommer, Sonne, Sonnenschein – einfach herrlich! ... im Urlaub, auf Balkonien, im Garten oder an einem der zahlreichen Brandenburger Seen.

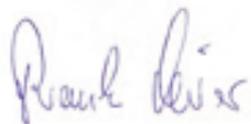
Wir geben Ihnen in unserem Heft auf den Seiten 16 und 17 nützliche Tipps, wie Sie auch bei höheren Temperaturen sportlich aktiv bleiben können und was es dabei zu beachten gilt und dies alles mit einem strahlenden Lächeln.

Lächeln ist gut für die Seele, für die eigene und auch für den Gegenüber. Wenn sich beim Lächeln gesunde Zähne zeigen, ist dies natürlich noch schöner. Gesunde Zähne sind immens wichtig und nicht nur um kraftvoll zubeißen zu können. Damit Ihnen nicht geschieht, was Heinz Erhardt beschrieben hat: „Die alten Zähne wurden schlecht und man begann sie auszureißen. Die neuen kamen gerade recht mit Ihnen dann ins Gras zu beißen.“ finden Sie auf den Seiten 12 bis 14 Hinweise und Ratschläge für eine gute Zahngesundheit. Gesunde kräftige Zähne ein Leben lang, sind bei guter Pflege und regelmäßigen Kontrollen beim Zahnarzt kein Zauberwerk.

In einem Beihefter zur Organspende liefern wir Ihnen aktuelle Fakten, um Ihnen so Ihre Entscheidung zu erleichtern. Egal, ob Pro oder Contra, gut ist es, wenn Sie entscheiden und dies nicht Ihren Angehörigen überlassen.

Entscheidungen standen in diesem Jahr auch im Rahmen der Sozialwahlen an. Mit dieser Wahl wurde u.a. über die Zusammensetzung des Verwaltungsrates der IKK BB entschieden. Auf den Seiten 6 bis 8 informieren wir Sie über den neuen Verwaltungsrat und seine Aufgaben und berichten von der konstituierenden Sitzung am 6. Juli 2023 in Erkner.

Wir sind für Sie da! Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Ihr Frank Meier
Vorstand IKK Brandenburg und Berlin

04 KALEIDOSKOP
Aktuelles zu Gesundheit und mehr

11 ORGANSPENDE
dieses Thema ist das ganze Jahr aktuell!

14 ZAHNGESUNDHEIT
Gut versorgt beim Zahnarzt mit den IKK BB-Extras



Zahngesundheit – Zähne gut – alles gut!



Neue IKK BB-Leistung Darmkrebsvorsorge

in diesem Heft

06



Sozialwahlen 2023

09



IKK BB digital – Tschüss Wartezimmer, hallo Videosprechstunde!

18 AKTUELLES AUS
DER IKK BB

19 IHR KONTAKT
ZUR IKK BB
IKK BB-Urlaubsgewinnspiel

16



Natürlich Sport! – Sportaktive Sommerfrische zu Hause



DIGITALES IM GESUNDHEITSWESEN

» **ePA Opt-Out:** Bundesgesundheitsminister Lauterbach hat zwar mittelfristig die Einführung der „ePA für alle“ angekündigt. Zurzeit aber gibt es noch keinen Gesetzentwurf der Bundesregierung hierfür und auch noch keinen Termin für die Umsetzung. Bis dahin gilt weiter: Die automatische Anlage einer ePA ist nicht erlaubt! Versicherte, die eine ePA anlegen und nutzen möchten, müssen dies wie bisher aktiv anmelden. Wichtig: Sie müssen daher gegen die ePA zurzeit nicht bei der IKK BB aktiv Widerspruch einreichen!

nutzen. Durch die PIN werden Ihre zusätzlich hinterlegten Daten geschützt. Zusatzfunktionen Ihrer Gesundheitskarte, für die Sie die PIN benötigen, sind die elektronische Patientenakte (ePA) und die Verbindung Ihrer Gesundheitskarte mit der E-Rezept App. Die technischen Zusatzfunktionen können Sie freiwillig verwenden. Sie entscheiden, welche medizinischen Informationen gespeichert werden. Die PUK benötigen Sie, um Ihre eGK zu entsperren, falls Sie Ihre PIN mehrmals falsch eingegeben haben. Erfahren Sie mehr zur eGK:

» **PIN der eGK:** Mit Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) weisen Sie sich bei Ihrem Arztbesuch aus und können zugleich zusätzliche medizinische Daten darauf speichern lassen oder die elektronische Patientenakte

www.ikkbb.de/versicherte/mitgliedschaft/gesundheitskarte-egk



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

NEUE TERMINE FÜR IKK BB-ONLINE SEMINARE

Das Interesse an IKK BB-Online-Seminaren zu Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz ist groß: Die IKK BB bietet jetzt neue Termine für die kommenden Monate 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



TIPPS UND INFOS PER IKK BB-NEWSLETTER!

Regelmäßig mehr Infos, Rat und Tipps zu aktuellen Gesundheitsthemen und zu den Extra-Leistungen der IKK BB gibt's im neuen IKK BB E-Mail-Newsletter!

Jetzt anmelden unter:
<https://ikkbb.de/newsletter>





20 JAHRE DMP DIABETES 2 BEI DER IKK BB

Lang ist es her: Das DM-Programm Diabetes 2 startete seinerzeit in Berlin am 29.08.2003, Brandenburg folgte am 30.04.2004. Chronikerprogramme mit anhaltend großem Erfolg, denn aktuell sind in das Diabetes-2-DMP insgesamt 20.278 IKK BB-Versicherte eingeschrieben. Und, darauf ist auch das IKK-Versorgungsmanagement stolz, davon sind 40 Versicherte seit der ersten Stunde 2003 dabei! Es zeigt sich in Studien: Patienten im DMP leben länger trotz ihrer chronischen Krankheit, sie müssen z.B. seltener im Krankenhaus behandelt werden und auch die Rate für Schlaganfälle oder Amputationen ist deutlich niedriger als bei Nicht-DMP-Teilnehmenden. Wir empfehlen unseren chronisch erkrankten Versicherten daher weiterhin, sich in eines der verschiedenen DM-Programme bei der IKK BB einzuschreiben und die vielen Vorteile der Betreuung und Versorgung darin aktiv und bewusst zu nutzen! Informieren Sie sich auf www.ikkbb.de, Stichwort „Chronikerprogramme“ oder www.ikkbb.de/versicherte/leistungen/im-krankheitsfall/chronische-erkrankungen/chronikerprogramme



IHRE GESUNDHEITSKURSE FÜR HERBST UND WINTER

Halten Sie sich auch im Herbst und Winter fit und gesund! Ein IKK BB-Gesundheitskurs hilft dabei, z.B. mit viel Bewegung, gesunder Ernährung oder Entspannung und Stressbewältigung im hektischen Alltag: Passende Angebote finden Sie aktuell in der IKK BB-Kursdatenbank. Die IKK BB bezuschusst markierte Kurse mit 100 Prozent, die anderen mit bis zu 75 Euro. Auch die angebotenen Online-Kurse sind übrigens durchaus empfehlenswert! Klick hier: www.ikkbb.de/versicherte/leistungen/praevention/gesundheitskurse

IKKBB

IKK BB-AKTIONEN, TIPPS UND EVENTS AUF INSTAGRAM

Es ist eigentlich fast immer bunt was los bei der IKK BB, in der Stadt und auf dem Land: Wo, wie und mit wem Ihre IKK BB gerade in der Region unterwegs ist, das zeigen, berichten und posten wir nach dem Ende der Pandemiejahre jetzt auch wieder in den Social Media. Der IKK BB Instagram-Kanal ist zu neuem Leben erwacht und freut sich über neue Follower! Erleben Sie unsere Aktivitäten hautnah mit, gleich hier:





Sozialwahlen 2023

SOZIALWAHLEN, SELBSTVERWALTUNG, VERWALTUNGSRAT...?

Vielen Menschen in Deutschland sind diese Begriffe fremd und in ihrer Bedeutung unklar. Oft gibt es keine Vorstellung von der Selbstverwaltung und den Aufgaben der Verwaltungsräte.

Die Selbstverwaltung bildet einen zentralen Punkt in der Gesundheitsversorgung der Bundesrepublik Deutschland. Im Gegensatz zu den meisten anderen Ländern auf der Welt, liegen die Regelungen der Gesundheitsversorgung nicht allein in den Händen der Regierungen auf Bundes- oder Landesebene, sondern werden von der Selbstverwaltung ausgehandelt und geregelt. Die Verwaltungsräte der gesetzlichen Krankenversicherungen, treffen die grundlegenden Entscheidungen für eine qualitativ hochwertige Gesundheitsversorgung in Deutschland. Sie entscheiden ganz konkret, welche Leistungen den gesetzlich Versicherten über den durch den Gemeinsamen Bundesausschuss – dem G-BA – festgelegten Versorgungsrahmen hinaus als Satzungsleistung angeboten werden.

VERSICHERTE UND ARBEITGEBER GEMEINSAM

Der Verwaltungsrat der meisten gesetzlichen Krankenversicherungen

setzt sich aus Vertretern der Versicherten und Vertretern der Arbeitgeber zusammen, jeweils in gleicher Anzahl. Der Verwaltungsrat der Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin ist durch eine sogenannte Friedenswahl zustande gekommen. Das heißt, es gab auf der Seite der Versicherten und auch auf der Seite der Arbeitgebenden jeweils nur eine Wahlliste mit nicht mehr Bewerbern als Plätze zu vergeben waren. Die Zahl der Plätze im Verwaltungsrat der IKK BB ist in ihrer Satzung auf 28 Mitglieder festgelegt.

MEHR FRAUEN IM NEUEN IKK BB-VERWALTUNGSRAT

Der Bundesgesetzgeber hat 2020 mit dem Gesetz zur Reform des Sozialwahlrechts verbindlich festgelegt, dass mindestens 40 Prozent der Mitglieder im Verwaltungsrat weiblich und mindestens 40 Prozent der Mitglieder männlich sein müssen. Im Verwaltungsrat der 5. Amtsperiode der IKK BB sind von den 28 ordentlichen Mitgliedern 12 weiblich. „Ich freue mich über dieses Bundesge-

setz, denn so wird die Struktur der Versicherten der IKK BB viel besser widerspiegelt. Wir brauchen die breit gefächerte Expertise und Lebenserfahrung unserer Verwaltungsratsmitglieder“, so Frank Meier, Vorstand der IKK BB.

AM 6. JULI GING ES OFFIZIELL AN DIE ARBEIT

Der Verwaltungsrat der IKK BB hat sich am 6. Juli 2023 konstituiert. Der Verwaltungsrat ist nun 6 Jahre im Amt, bis zu den nächsten Sozialwahlen. Staatssekretär Michael Ranft aus dem Gesundheitsministerium des Landes Brandenburg würdigte im Rahmen der konstituierenden Sitzung die Verwaltungsräte als „Parlamente der gesetzlichen Krankenkassen“. Er bezeichnete die Verwaltungsräte der gesetzlichen Krankenversicherung als „urdemokratische Institutionen“ und unterstrich deren Bedeutung.



KONTINUITÄT AN DER SPITZE

Die bisherigen Vorsitzenden des IKK BB Verwaltungsrates in der 4. Amtsperiode stellten sich erneut der Wahl und wurden einstimmig wiedergewählt. „Wir freuen uns, dass wir unsere Arbeit für die Versicherten und deren Arbeitgeber fortsetzen können! Mit der Sozialwahl 2023 ist es gelungen, unseren Verwaltungsrat jünger und weiblicher zu machen.“ so die Verwaltungsratsvorsitzenden Uwe Ledwig (für die Versicherten-seite) und Anselm Lotz (für die Arbeitgeberseite). „Wir sind uns sicher, dass die Herausforderungen in den kommenden Jahren groß sein werden, aber mit Blick auf die Interessen der Versicherten, der Arbeitgeber und der IKK BB werden wir sie meistern und die IKK BB noch moderner und digitaler aufstellen“ konstatieren Lotz und Ledwig.



Uwe Ledwig,
Vorsitzender der
Versichertenseite



Anselm Lotz
Vorsitzender der
Arbeitgeberseite

DIE AUSSCHÜSSE FORMIEREN SICH

Für die gesetzlich vorgeschriebene Widerspruchsstelle hat der neue Verwaltungsrat der IKK BB in seiner kons-

tituierenden Sitzung ebenfalls beschlossen, künftig die gesetzlich vorgeschriebene Widerspruchsstelle in zwei Ausschüsse zu gliedern: Ein Ausschuss wird sich nun den Widersprüchen der Krankenversicherung und ein anderer den Widersprüchen aus der Pflegeversicherung widmen.

Die Verwaltungsräte entscheiden dort über die Widersprüche der Versicherten. Einen Entscheidungsspielraum gibt es allerdings in den allermeisten Fällen nicht, denn was einem gesetzlich Versicherten zusteht, ist bundeseinheitlich gesetzlich geregelt. Doch Widersprüche decken in manchen Fällen Gesetzeslücken auf oder auch Dinge, die im Interesse der Versicherten geregelt werden müssen. Sozialwahlen, Selbstverwaltung, Verwaltungsrat – jetzt können Sie mitreden und wissen, wer Ihre Interessen im Verwaltungsrat der IKK BB vertritt! Nähere Informationen zur IKK BB-Selbstverwaltung finden Sie auch hier:



GEWÄHLT WURDEN:

zum Vorsitzenden des Verwaltungsrates:
zum stellvertretenden Vorsitzenden:

Uwe Ledwig
Anselm Lotz

Der Vorsitz im Verwaltungsrat wechselt zwischen dem Vorsitzenden und seinem Stellvertreter jeweils zum 1. Oktober eines Jahres. In der konstituierenden Sitzung des Verwaltungsrates am 6. Juli 2023 wurde einstimmig beschlossen, die erste Amtsperiode über den 1. Oktober 2023 hinaus bis zum 30. September 2024 zu verlängern. Danach wechselt der Vorsitz jeweils zum 1. Oktober eines Jahres.

GRUPPE DER VERSICHERTEN

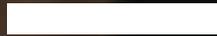
1. **Ledwig, Uwe**.....Berlin
2. **Flemming, Cansu**Berlin
3. **Baer, Detlef**.....Michendorf
4. **Epplen, Nadine**.....Berlin
5. **Kalayci, Hivzi**.....Berlin
6. **Gagel, Isabelle**.....Berlin
7. **Domröse, Holger**Wustermark
8. **Rabe, Elisa**.....Teltow
9. **Manneck, Michael**.....Königs Wusterhausen
10. **Faupel, Nancy**.....Groß Kreutz
11. **Riesner, Sebastian**.....Berlin
12. **Papendorf, Sylvia**.....Angermünde
13. **Kolpin, Dietmar**.....Nuthetal
14. **Schmidt, Berndt**.....Berlin

GRUPPE DER ARBEITGEBER

1. **Bretschneider, Gerd**.....Kloster Lehnin
2. **Čujić-Koch, Tanja**.....Berlin
3. **Kopatz, Jan**Berlin
4. **Reifenstein, Corina**.....Spremberg
5. **Kröcher, Michael**.....Berlin
6. **Riehl, Katrin**Am Mellensee
7. **Krüger, Wolf-Harald**Schöneiche
8. **Thie, Dörte**Blankenfelde Mahlow
9. **Lotz, Anselm**.....Hohen Neuendorf
10. **Wattler, Irene**Berlin
11. **Rehlinger, Constantin** ...Berlin
12. **Zarth, Carola**Berlin
13. **Schmädicke, Holger**.....Potsdam
14. **Wüst, Robert**Pritzwalk

IKK BB digital

TSCHÜSS WARTEZIMMER, HALLO VIDEOSPRECHSTUNDE!



Im Land Brandenburg sind niedergelassene Ärzte längst ein rares Gut. Aber auch in der Großstadt Berlin sind Termine oft schwer zu kriegen und die Wartezimmer voll. Mit der Videosprechstunde bei den Online-Ärzten der TeleClinic bietet die IKK BB eine gut funktionierende digitale Alternative: Wer kennt es nicht? Man ist krank und muss zum Arzt, zum Beispiel für ein Rezept oder eine Krankschreibung. Ein schwerer Gang, ein volles Wartezimmer, geballte Ansteckungsgefahr, für ein oft eher kurzes Treffen mit dem Arzt.

Mit einer telemedizinischen Betreuung per ärztlicher Videosprechstunde über die TeleClinic könnten viele solcher Praxisbesuche künftig entfallen. Egal, ob haus- und fachärztlicher Rat gebraucht wird. Jedenfalls für IKK BB-Versicherte, denn nach einmaliger Teilnahmeerklärung an diesem besonderen IKK BB-Versorgungsvertrag können sie als

Premiummitglieder das gesamte TeleClinic-Angebot kostenlos nutzen. Unabhängig vom Wohnort, sieben Tage, 24 Stunden, für alle angebotenen ärztlichen Fachrichtungen. Vorausgesetzt natürlich, die teilnehmenden Patientinnen und Patienten verfügen über die erforderliche „Hardware“ für Telemedizin, also ein Smartphone oder Tablet, Internetzugang und Grundkenntnisse

über Apps/Onlineplattformen. Kosten für Anschaffung und/oder Einsatz der digitalen Umgebung sind nicht Bestandteil des Vertrages.

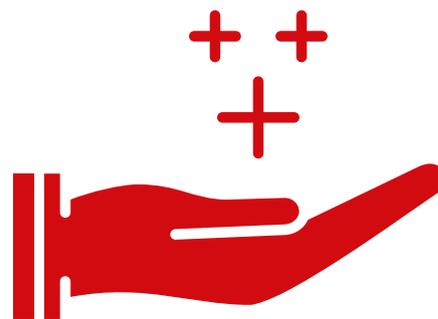
SO LÄUFT IHR DIGITALER ARZTBESUCH AB

Alle wichtigen Informationen zur Videosprechstunde, zu Datenschutz und Datenverarbeitung stehen online

bereit. Interessierte Versicherte schreiben sich über die TeleClinic-Seite online in den Vertrag ein. Um einen Termin zu buchen, beantworten die Patienten vorab einen Fragenkatalog auf der TeleClinic-Website oder in der Teleclinic App. So grenzen gezielte Fragen ein, welche Erkrankung vorliegt und welche Arztgruppe zur Behandlung passend ist. Bei Notfällen wird an die Rettungstellen oder die 112 verwiesen. Für die Videosprechstunde selbst brauchen Patient*innen die TeleClinic App. Sie muss also vorab heruntergeladen werden. Per App meldet sich ein Arzt zum vereinbarten Termin und behandelt alle Anliegen des Versicherten. Der Zugang dorthin soll für online-registrierte IKK BB-Versicherte demnächst noch einfacher werden,

wenn die Einschreibung und der TeleClinic-Fragenkatalog direkt in der IKK BB App abrufbar sein werden.

Andreas Wieling, Leiter Unternehmensbereich Verträge bei der IKK BB, fasst zusammen: „Natürlich kann und soll das TeleClinic-Angebot nicht jeden Arztbesuch ersetzen. Aber die digitale Sprechstunde ist ein nützliches zusätzliches Angebot für besondere Situationen, z.B. abends, nachts oder am Wochenende – oder, wenn die nächste Bereitschaftspraxis viele Kilometer entfernt liegt. Die Videosprechstunde ergänzt also die vorhandene ärztliche Versorgungsstruktur immer dann, wenn ein Arztbesuch aus verschiedenen Gründen beschwerlich ist oder in Wartezimmern z.B. das Infektionsrisiko anderer Patienten droht.“



IHRE VORTEILE IN DER TELECLINIC-VIDEO-SPRECHSTUNDE:

- » Ärzte sind 24h an 365 Tagen erreichbar
- » Es stehen Hausärzte und viele Fachärzte bereit
- » eRezepte können übermittelt werden
- » Termin innerhalb weniger Minuten
- » Die Ausstellung einer elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU), auch bei der Erkrankung des Kindes



UPDATE: WICHTIGE ERSTATTUNGS- LEISTUNGEN JETZT DIGITAL!

Schlag auf Schlag wird der Kundenservice der IKK BB digitaler. Gerade noch berichteten wir in der IKK ganz nah (01-2023) über neue Online-Services, da meldet der Fachbereich das nächste „Update“: 19 weitere digitale Servicefunktionen kommen ab sofort über die Onlinegeschäftsstelle (OGS) und die IKK BB App hinzu.

Dazu gehört – unter „Einstellungen“ – ein neues „Datenschutz-Modul“, mit dem die online-registrierten Versicherten bestimmen, über welche Kontaktwege sie von der IKK BB erreicht werden können und dürfen. Das ebenso neue „AU-Modul“ ermöglicht es Versicherten zudem, alle ihre bisherigen Arbeitsunfähigkeitszeiten (AU) abzurufen. So richtig praktischen Nutzen im Alltag aber verspricht die Vielzahl an oft nachgefragten Erstattungsleistungen, die online registrierte IKK BB-Versicherte jetzt einfach digital beantragen können:

- Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung • Osteopathie • IKK BB Naturheilkonto • Hebammenrufbereitschaft • PZR
- Impfungen • Geburtsvorbereitungskurse Väter • Darmkrebsvorsorge • Präventionskurse • Arzneimittel IKK KIDS und schließlich die komplette Extra-Schwangerschaftsvorsorge: Toxoplasmosetest, Triple Test, Nackentransparenzmessung, Antikörperbestimmung auf Windpocken und Ringelröteln, Tests auf B-Streptokokken und Zytomegalie, PH-Selbsttest, zusätzliche Ultraschalluntersuchungen.



Jetzt registrieren!
meine.ikkbb.de



DIESES THEMA IST DAS GANZE JAHR AKTUELL!

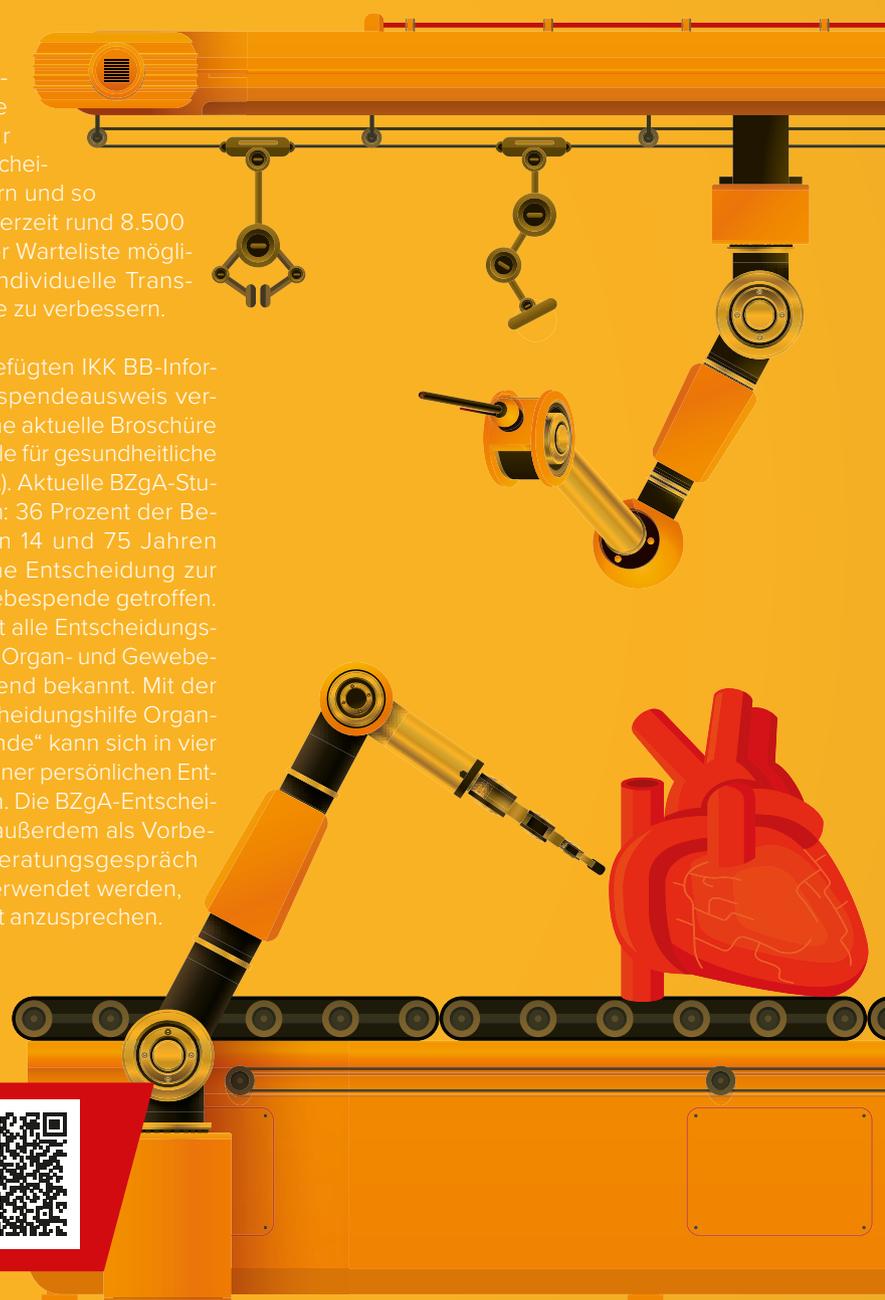
Seit 40 Jahren hat, am ersten Juni-Samstag, der „Tag der Organspende“ seinen festen Platz im Terminkalender. Aber dieses verantwortungsvolle Thema ist 365 Tage im Jahr brandaktuell!

Regelmäßig erinnert die IKK BB ihre Versicherten an die Bedeutung und Verantwortung, wenn es darum geht, was im eigenen Todesfall mit Organen oder Geweben geschehen soll, die womöglich noch Leben retten oder Lebensqualität anderer steigern könnten. Auch dieser Ausgabe von IKK ganz nah liegen wieder ein Faltblatt und ein Organspende-Ausweisdokument zum Ausschneiden bei. Dabei geht es nicht darum, Partei pro oder contra Organ- und Gewebespende zu ergreifen, sondern um Aufklärung und um eine Anregung, sich mit dem Thema bewusst zu beschäftigen. In Deutschland gilt weiter die „Entscheidungslösung“, anders als in anderen europäischen Nachbarländern mit der sogenannten „Widerspruchslösung“. Der aktuelle Organspendeausweis vereint beide Versionen: Mit dem Ausfüllen und Hinterlegen des persönlichen Organspendeausweises kann und soll jeder offen entscheiden, ob er einer Spende nach dem Ableben nun zustimmt – oder eben nicht. In jedem Fall hilft dieses Dokument Ärzten und Angehörigen, den Willen des Betroffenen klar zu erkennen und umzusetzen. Regelmäßige Informa-

tion zur Organspende hilft, die Bevölkerung zur persönlichen Entscheidung zu ermuntern und so für manche der derzeit rund 8.500 Menschen auf der Warteliste möglicherweise ihre individuelle Transplantationschance zu verbessern.

Neben den beigegeführten IKK BB-Informationen/Organspendeausweis verweisen wir auf eine aktuelle Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Aktuelle BZgA-Studiendaten zeigen: 36 Prozent der Befragten zwischen 14 und 75 Jahren haben noch keine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende getroffen. Oftmals sind nicht alle Entscheidungsmöglichkeiten zur Organ- und Gewebespende ausreichend bekannt. Mit der Broschüre „Entscheidungshilfe Organ- und Gewebespende“ kann sich in vier Schritten jeder seiner persönlichen Entscheidung nähern. Die BZgA-Entscheidungshilfe kann außerdem als Vorbereitung für ein Beratungsgespräch beim Hausarzt verwendet werden, um Fragen gezielt anzusprechen.

Die Broschüre „Entscheidungshilfe Organ- und Gewebespende“ kann kostenfrei im BZgA-Shop bestellt werden oder heruntergeladen werden: <https://shop.bzga.de/entscheidungshilfe-zur-organ-und-gewebespende>



Zahngesundheit

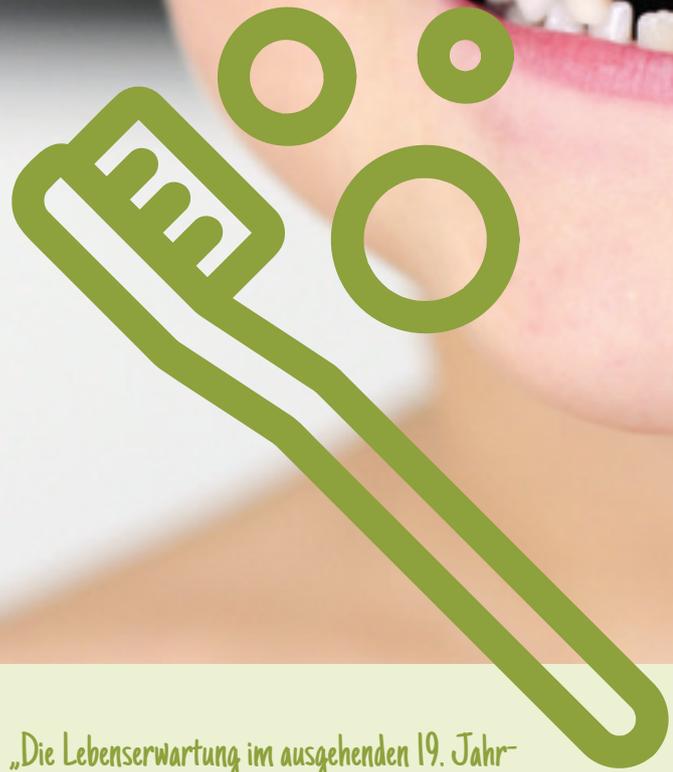
ZÄHNE GUT – ALLES GUT!

Ob wir beißen oder kauen, verständlich sprechen wollen oder lächelnd zwischenmenschliche Kontakte einfädeln wollen: Zähne spielen dabei eine Hauptrolle. Es lohnt sich also, für Zahngesundheit zu sorgen. Denn am besten erfüllt ein lückenloses, gut gepflegtes Gebiss seine vielfältigen Aufgaben in unserem Leben.

Die ersten 20 Zähne im Leben halten begrenzt. Als „Milchgebiss“ fangen sie frühestens im sechsten Lebensmonat an zu wachsen. Zwischen dem sechsten und dem zwölften Lebensjahr werden sie schrittweise „per Zahnfee“ durch 32 „bleibende“ Schneide-, Eck- und Backen-Zähne abgelöst. Ihre äußere Schicht, der Zahnschmelz, zählt zu den härtesten Naturstoffen überhaupt. Innen füllen den Zahn von der Krone bis zur Wurzel Zahnbein und Zahnmark. Das ist von Blutgefäßen und Nerven durchzogen, die den Zahn versorgen, ihn schmerzempfindlich machen und mit dem übrigen Organismus verbinden.

GUTE ZÄHNE FÜRS „GANZE LEBEN“?

Robust und zugleich sensibel ausgestattet, könnten unsere Zähne ein Leben lang halten. Theoretisch. Unsere heutige zuckerhaltige Ernährung, zumal, wenn sie mit nachlässiger Zahnpflege einhergeht, setzt aber selbst dem harten Zahnschmelz schwer zu. Zahnbelag und Zahnstein, oft schon an Milchzähnen, Karies und schließlich dauernde Zahnfleischentzündungen haben nicht nur für die Zahngesundheit selbst bedrohliche Folgen.



„Die Lebenserwartung im ausgehenden 19. Jahrhundert wurde mit rund 40 Jahren angegeben. Bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von rund 80 Jahren zurzeit müssen unsere Zähne im Vergleich dazu ein beachtliches Arbeitspensum im Laufe eines Lebens bewältigen.“

Quelle: www.gzfa.de



„Die früher weit verbreitete Ansicht, dass jeder alte Mensch irgendwann zahnlos wird und dann ein künstliches Gebiss benötigt, ist nicht mehr aktuell. Im Gegenteil: Auch die Lebenserwartung der Zähne ist gestiegen.“

Quelle: www.zahnersatzsparen.de

„TAG DER ZAHNGESUNDHEIT“ INFORMIERT

Das Bewusstsein für den unschätzbaren Wert, den gesunde Zähne von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter haben, steigt. Dafür spricht das große Interesse am jährlichen Tag der Zahngesundheit: Das Motto an diesem 25. September 2023 ist „Gesund beginnt im Mund – Für alle!“. Die vielen Veranstaltungen nehmen diesmal die Schwierigkeiten vulnerabler Gruppen wie von Pflegebedürftigen in den Blick, vor allem auch ihre Zahngesundheit aktiv in die Hand zu nehmen. Mehr Infos: www.tagderzahngesundheit.de

ZAHNPFLEGE- VON KLEIN AUF UND...

Nur wenn die ersten Zähne gesund sind, wächst der Kiefer richtig. Und nur so entwickeln sich das bleibende Gebiss und die Sprachfähigkeit des Kindes normal. Früherkennungsuntersuchungen beim Zahnarzt sind erst ab dem 30. Monat eine gesetzliche Kassenleistung.

» Die IKK BB unterstützt Eltern aber bereits ab dem 10. Lebensmonat ihres Kindes mit kostenfreien zahnärztlichen Vorsorgeangeboten und vorsorglicher Betreuung der Mundgesundheit durch Kinderärzte!

Etwa jedes sechste Kind unter drei Jahren leidet unter Milchzahnkaries. Die häufigste Ursache: Nuckelflaschenkaries!

... AM BESTEN REGELMÄSSIG PROFESSIONELL!

Zahnbelag und Zahnstein richten auch im erwachsenen Gebiss Schaden an. Die enthaltenen Bakterien verursachen Karies und Parodontitis. Täglich mehrmals Zähne putzen ist eine notwendige, aber nicht unbedingt ausreichende Maßnahme. Experten raten daher, das Gebiss ein- oder zweimal im Jahr professionell putzen zu lassen. Die Kosten dafür sind keine Kassenleistung.

» Die IKK BB bietet als Zusatzleistung aber entweder eine kostenlose Professionelle Zahnreinigung beim ausgewählten Vertragsarzt oder einen Zuschuss von 40 Euro pro Jahr beim Wunschzahnarzt.

DEM LEBEN LÄCHELND DIE ZÄHNE ZEIGEN?

Gesunde Zähne und ein regelmäßiges Gebiss sind Erfolgsfaktoren, im sozialen Miteinander als Kind und später im Berufsleben. Es ist zwar sicher übertrieben, dass heute fast 50 Prozent der Jugendlichen Zahnkorrekturen über sich ergehen lassen und Zahnklammern eine Art Statussymbol geworden sind. Medizinische Fehlstellungen der Zähne und des Kiefers aber, die neben Atem- und Kauproblemen auch Karies, Parodontose, Erkrankungen des Kiefergelenks, Muskelverspannungen und Sprachstörungen auslösen, rechtfertigen natürlich die kieferorthopädische Behandlung unbedingt!

» Nach fachärztlicher Beurteilung übernimmt die IKK BB die Kosten für den nötigen Behandlungsplan vollständig, inkl. Bracketumfeldversiegelung als Zusatzleistung.

KRANKE ZÄHNE – EINE GEFAHR FÜR DEN GESAMTEN ORGANISMUS!

Gut zu wissen: Eine fortgeschrittene Zahnfleisch-Entzündung geht mit anhaltendem Zahnfleischbluten oder Zahnverlagerungen einher. Hier droht nicht nur Gefahr für das Gebiss, sondern für den ganzen Körper: Ein Infektionserd im Gebiss gilt als schwere Dauerbelastung für das Immunsystem und ein ernstzunehmendes Risiko für Herzerkrankungen, Rheuma, Schwangerschaftskomplikationen und Diabetes. Ein wichtiger Grund, regelmäßig die jährliche kostenfreie Zahn-Vorsorgeuntersuchung in Anspruch zu nehmen.

GUT VERSORGT BEIM ZAHNARZT MIT DEN IKK BB-EXTRAS



Die IKK BB übernimmt Kosten für Vorsorge und Regelversorgung beim Zahnarzt komplett. Darüber hinaus bietet die IKK BB viele Leistungs-Extras und ein Bonusprogramm an. Vor allem auch im Zahnbereich:

- » Kostenfreie Milchzahn-Untersuchungen für Kleinkinder ab 10 Monaten!
- » Kieferorthopädische Behandlungen und Zahnspangen inklusive Bracketumfeldversiegelung.
- » Aufwendigere Wurzelkanalbehandlungen in brandenburgischen Zahnarztpraxen zu günstigen Konditionen.
- » Professionelle Zahnreinigung einmal jährlich kostenfrei oder mit 40 Euro Bonus.
- » Hochwertiger, kostengünstiger Zahnersatz mit Preisurteilen beim IKK BB- Vertragspartner dent-net®!
- » Erhöhter Zuschuss und Bonusprämie bei regelmäßiger Zahnpflege und Kontrolle beim Zahnarzt.
- » Zahnarzt-Preisvergleich bei IKK BB-Partner MediKompass.

Mehr Informationen auf www.ikkbb.de/leistungen/zaehne



Das ist uns wichtig: Die IKK BB engagiert sich als langjährige Mitstreiterin und Unterstützerin bei der Brandenburger Gruppenprophylaxe. Eines der dortigen aktuellen Präventionsprogramme ist z.B. die „Kita mit Biss“ zur Förderung der Mundgesundheit in Kindertagesstätten im Rahmen der gruppenprophylaktischen Betreuung. Dieses Projekt wurde ausgezeichnet mit dem Präventionspreis frühkindliche Karies der Initiative für eine Mundgesunde Zukunft in Deutschland.

DIE „KITA MIT BISS“

- » unterstützt und begleitet die tägliche Zahnpflege mit fluoridhaltiger Zahnpasta. Die Zahnputzsystematik Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen (KAI) wird nach dem Entwicklungsstand der Kinder gelernt und nach der Hauptmahlzeit umgesetzt.
- » verzichtet auf Nuckelflaschen und Trinklerngefäße, sobald die Kinder aus der Tasse trinken können.
- » fördert das Abstellen von Lutschgewohnheiten spätestens zum 3. Geburtstag.
- » bietet ein gesundes Frühstück an.
- » reicht vorwiegend kauintensive Obst- und Gemüsezwischenmahlzeiten.
- » bietet den Kindern ungesüßte Getränke an. Dazu eignen sich Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees. Um die Kinder an diese Getränke zu gewöhnen, sollte der Zuckergehalt schrittweise reduziert werden. Fruchtsäfte sollten selten und nur verdünnt (1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser oder Tee) angeboten werden.
- » gestaltet den Vormittag zuckerfrei. Bei Kindergeburtstagen werden zusätzlich nach der Feier die Zähne geputzt.
- » All diese Punkte setzen Sie in Ihrem Kindergarten oder in Ihrer Tagespflege bereits um? Brauchen Sie Unterstützung bei der Umsetzung einzelner Punkte oder eine Beratung? Dann nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Zahnärztlichen Dienst auf.



Weitere Informationen erhalten Sie unter www.brandenburger-kinderzaehne.de



Neue IKK BB-Leistung

WICHTIGE DARMKREBS-VORSORGE – EINFACH VON ZU HAUSE!

Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten. Früherkennung hilft, aber es gehen zu wenige hin! Die IKK BB bietet längst erweiterte Vorsorgeleistungen für Männer schon ab 40 und Frauen ab 45. Mit dem neuen iFOB-Test zu Hause wird eigene Darmkrebsvorsorge jetzt einfacher, digitaler, ohne Arztbesuch vor Ort.

Mit einem einfachen Vorsorgetest von zu Hause will die IKK BB deutlich mehr Menschen ermutigen, die eigene Darmkrebsvorsorge ohne großen Aufwand anzugehen. Denn immer noch nutzt nur rund jeder Fünfte eine Darmspiegelung (Koloskopie), die effektivste Waffe gegen Darmkrebs. Laut Krebsinformationsdienst (KID) könnte die Zahl der Neuerkrankungen sinken, wenn mehr Menschen zur Früherkennung kämen.*

STUHLTEST VON ZU HAUSE

Eine Koloskopie ist nicht der einzige Weg, um Darmkrebs frühzeitig zu erkennen. Alternativ können gesetzlich Versicherte ab 50 auch einen Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl machen. Schlägt dieser Test Alarm, bringt erst dann eine Darmspiegelung Klarheit. IKK BB-Versicherte können einen solchen Stuhltest als neue Extraleistung schon ab 40, vor allem aber bequem von zu Hause einsetzen, mit einem iFOB-Test in Kooperation mit IKK-Vertragspartner care diagnostica:

- » Der Test kann laut Vereinbarung ab 40 Jahren einmalig in Anspruch genommen werden.
- » Er wird von zu Hause aus online angefordert und per Post zugestellt.
- » Es entstehen keine Kosten, eine frankierte Rücksendung liegt bei.
- » Der Versicherte erhält eine schriftliche Benachrichtigung zum Laborergebnis, bei auffälligem Befund auch ein Informationsschreiben zur weiteren Behandlung beim Arzt.
- » Ein telefonischer Service- und Beratungsdienst des Anbieters unterstützt bei Fragen.

Das reduziert natürlich den Aufwand für Nutzer erheblich:

Arztbesuch und Wartezeit beim Abholen und Abgeben des Test-Kits und auch bei der ersten Auswertung des Laborergebnisses entfallen. Teilnehmen können alle IKK BB-Versicherten ab dem 40. Lebensjahr, wenn in den letzten neun Jahren vorher keine Vorsorgekoloskopie gemacht wurde. Interessierte erklären vorab online ihre Teilnahme und Einwilligung. Die Teilnahme endet mit dem Erhalt des Ergebnisses, bei Ende der Versicherung oder per Widerruf.



Informieren Sie sich über Darmkrebsvorsorge und das neue Vorsorgeangebot Ihrer IKK BB:
www.ikkbb.de/versicherte/leistungen/vorsorge/krebsfrueherkennung/darmkrebsvorsorge

* www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/darmkrebs

Go! go! Go!

Natürlich Sport!

SPORTAKTIVE SOMMERFRISCHE ZU HAUSE



Die Feriensaison 2023 läuft. Viele sind weit weg unterwegs, aber längst nicht alle kehren wirklich erfrischt zurück. Aktive Freizeit ganz in der Nähe kann eine gute Alternative sein! Die IKK BB hat Ideen für einen sportlich-aktiven „Heimurlaub“:

Moderne Menschen sind dauernd unterwegs. Je weiter weg, desto besser? Die ersehnte, dringend benötigte Erholung ist oft selbst bei „all-inclusive“-Angeboten der Luxusklasse nicht automatisch inbegriffen. Mediziner weisen immer wieder darauf hin, dass z.B. der Körper längere Anpassungszeiten braucht, um sich vom kurzfristigen Wechsel zwischen Klima- und Zeitzonen zu erholen.

AKTIVE FREIZEIT FÜR „HIER-GEBLIEBENE“

Mit etwas Phantasie und Recherche finden sich auch hier sportaktive, gesunde und kostenlose Freizeitangebote, die direkt vor der Haustür Erholung „mit Kind und Kegel“ versprechen. Dazu gehören ganz sicher die „Natürlich Sport!-Kurse der IKK BB mit dem Nordberliner Sportverein SC Tegeler Forst (SCTF):

Die finden seit Mai und noch bis September 2023 wöchentlich „open air“ statt und sind für jedes Fitnessniveau und für die ganze Familie geeignet. Gut zu wissen: Im Rahmen der IKK BB-Breitensportförderung sind alle Sportangebote – unabhängig von der Kassenzugehörigkeit – für alle kostenlos. Das heißt, Familien und Freunde können gemeinsam ihre Freizeit in den Sommerferien nutzen, zu den Angeboten in Nordberlin bequem anreisen und dort unter Anleitung von Trainer*innen zusammen gesunden, geselligen Sport treiben.

SOMMERZIEL SPORTABZEICHEN?

Das Sportabzeichen ist das höchste Gütesiegel, das Freizeit- und Breitensportlern außerhalb von Wettkampfsport für ihre vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen wird. Hier geht es um motorische Grundfähigkeiten, um Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Im Sommerangebot von IKK BB und SCTF muss aus jeder dieser Gruppen eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden, gestaffelt und klassifiziert nach Geschlecht und Alter. Dieses Ziel lässt sich bis Ende September erreichen und zwar von Kindern ab 10 Jahren, aber auch deren Eltern, Großeltern oder anderen Familienangehörigen. Die Freude beim gemeinsamen Sporteln steht im Mittelpunkt, sich gegenseitig anfeuern im Kampf um das Sportabzeichen schafft gemeinsamen Spaß und Erfolg. Wer sich für diesen persönlichen sportlichen Wettkampf interessiert, ist herzlich dazu eingeladen.

NATÜRLICH SPORT! IN BERLIN: UNSERE ANGEBOTE IM SOMMER '23:

- » Gemeinsam zum Sportabzeichen
- » Funktional-Training
- » Sportlicher Spaziergang
- » Family Run
- » Nordic Walking
- » Zumba
- » Bauch-Beine-Po
- » Spikeball
- » Ballsport-Workout
- » Yoga



INFO UND ONLINE-REGISTRIERUNG:

Also, auf geht's für aktive Sommerfrischler in die in (Nord-) Berliner Parks und Grünanlagen! Nähere Informationen zu den Programmen, eine Broschüre mit Beschreibungen zu allen Kursangeboten zum Download und das bequeme Online-Formular für die notwendige einmalige Registrierung zur Teilnahme am Programm „Natürlich Sport!“ finden Sie hier: www.ikkbb.de/anmeldung-sctf



Bei Fragen zu den Sportangeboten wenden Sie sich bitte direkt an den Veranstalter. Anruf oder E-Mail genügt:

SC TEGELER FORST
Matthias Theile
Telefon: 030 40 58 65 21
E-Mail: m.theile@sctf.de
www.sc-tegeler-forst.de/natuerlich-sport

TINO UND LISA PLANEN



Häufig planen Tino und Lisa Fernreisen und wissen, dass dann gesundheitliche Vorbereitungen zu treffen sind. Klima, Hygiene-Standards und Infektionskrankheiten können je nach Gastland sehr unterschiedlich sein. Von seinem Arzt lässt er sich rechtzeitig zu den notwendigen Impfungen beraten und immunisieren. So schützt er die eigene Gesundheit und verhindert Verbreitung und Wiederaufleben bestimmter Infektionskrankheiten.

Informationen über die gesundheitlichen Bedingungen im geplanten Gastland finden Sie beim Robert-Koch-Institut unter www.rki.de oder unter www.auswaertiges-amt.de. Die IKK BB übernimmt die kompletten Kosten für die Schutzimpfung - Impfstoff und Impfleistung durch den Arzt sowie ggf. einen Zuschuss für die Malariaprophylaxe. Wichtig: Die Dienstleistung sollte von Vertragsarzt, Tropeninstitut oder Gesundheitsamt vorgenommen werden.

WICHTIG: ZUSÄTZLICHE AUSLANDSREISE-KV

Trotz Impfung ist Tino schon in der Ferne erkrankt und weiß seine zusätzlich abgeschlossene private Auslandsreise-Krankenversicherung sehr zu schätzen: Damit erhält er nicht nur schnelle und gute Versorgung im Ausland, sondern sichert sich auch möglichst komplett gegen entstehende Kosten ab. Zwar hat er auf der Rückseite der IKK-Krankenversicherungskarte die europäische Version oder einen Auslandskrankenschein dabei. Der gesetzliche Rahmen, in dem deutsche gesetzliche Krankenkassen Leistungen erstatten dürfen, das Gesundheitswesen des Gastlandes oder eine Reise außerhalb Europas können jedoch nach Genesung und Rückkehr die Urlaubskasse nachträglich mit Mehrkosten belasten. Die IKK BB rät unbedingt zu einer Auslandsreise-Krankenversicherung. Nähere Informationen finden Sie unter

www.ikkbb.de/versicherteleistungen/im-krankheitsfall/schutz-im-ausland



Mitglieder werben Mitglieder

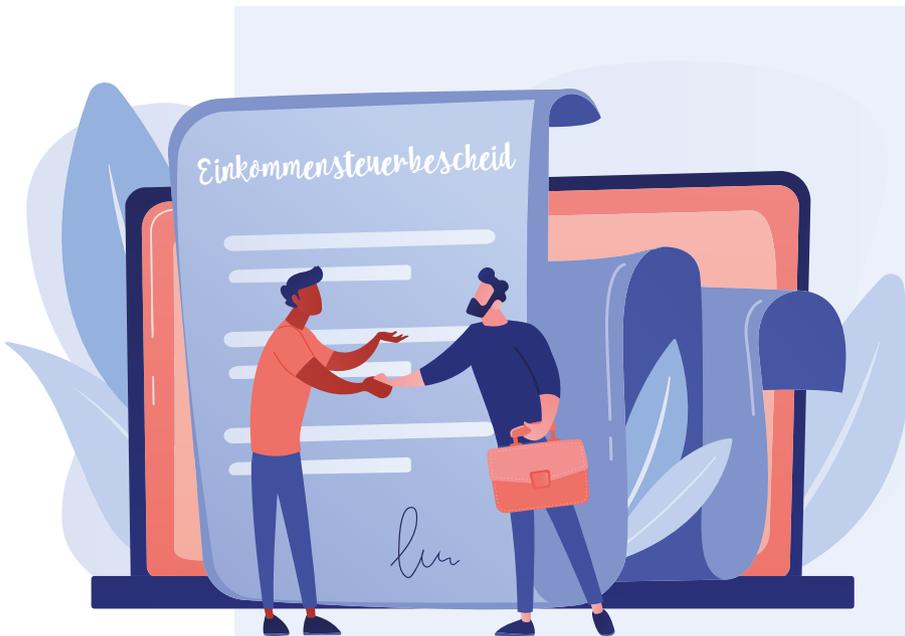
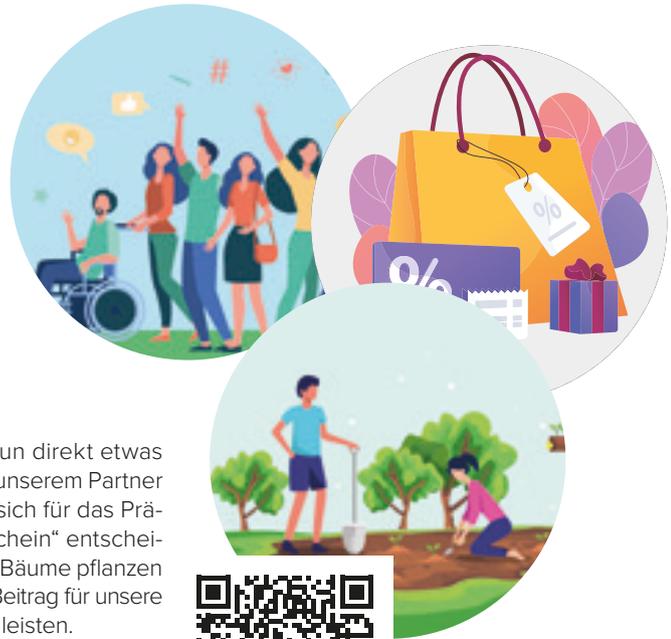
JETZT IKK BB-MITGLIED WERBEN UND PRÄMIEN KASSIEREN

Kennen Sie schon das Prämien-Programm der IKK BB für „Mitglieder werben Mitglieder“? Es funktioniert ganz einfach: IKK BB-Versicherte ab 18 Jahren, die unsere Kasse an Familie oder Freunde weiterempfehlen, werden belohnt. Für jedes neue Mitglied, das durch Ihre Empfehlung zu unserer Kasse kommt, suchen Sie sich eine von drei Prämien aus. Das kann zum Beispiel eine bare Geldprämie von 25 Euro oder eine 25-Euro-Amazon-Geschenkkarte sein. Oder

Sie denken nachhaltig und tun direkt etwas für unsere Gesellschaft: Mit unserem Partner „Grow My Tree“ können Sie sich für das Prämienpaket „Baumpflanzgutschein“ entscheiden, im Namen der IKK BB elf Bäume pflanzen und damit einen langfristigen Beitrag für unsere Zukunft und den Klimaschutz leisten.

Mehr unter:

www.ikkbb.de/versicherte/mitgliedschaft/mitglied-werben/praemie



SOZIAL-VERSICHERUNG

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

Beziehen Sie Arbeitseinkommen und/oder 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 Jah-

ren vor. Daher beachten Sie bitte unbedingt: Die Frist für die Einreichung des ESTB für das Kalenderjahr 2020 an die IKK BB endet am 31.12.2023. Liegt der ESTB nicht bis zum Jahresende 2023 bei der IKK BB vor, wird Ihnen der Höchstbeitrag berechnet. Das kann auch nicht mehr korrigiert werden. Haben Sie Fragen dazu, wenden Sie sich bitte an den Fachbereich „Besondere Personengruppen“ bei der IKK BB.

IKK-Tipp: Liegen die Einkommensteuerbescheide für 2021 oder 2022 schon vor? Dann senden Sie diese bitte ebenfalls baldmöglichst an ihre IKK BB.

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



Genießer-Urlaub auf Harzer Art

Wellness für Körper und Seele, die sagenhafte Natur in Deutschlands nördlichstem Mittelgebirge und echte Harzer Gastfreundschaft: Im relexa hotel Harz-Wald starten Sie rundum erholt in den Sommer.

Wer bisher bei der Urlaubsfrage noch unschlüssig war, ob Nordsee oder Alpen, trifft mit dem Harz die Goldene Mitte. Im wohl beliebtesten Harzer Luftkurort, Braunlage, bietet das charmante Freizeit- und Familienhotel alles, was das Herz begehrt. Zu 120 Wohlfühlzimmern und einem Wellnessareal gesellen sich abwechslungsreiche Arrangements für frische Urlaubsideen und ein riesiges Freizeitangebot. Von einer Fahrt mit der nostalgischen Harzer Schmalspurbahn und Wandertouren im Nationalpark bis hin zu Adventure-Golf ist für jeden Geschmack etwas dabei. Natürlich. Anders. 365 Tage im Jahr!

- 🌲 Am Ortsrand von Braunlage 🌲 10 Gehminuten zu der Wurmbergseilbahn 🌲 120 Zimmer (teilweise rollstuhlgerecht)
- 🌲 Sauna, Hallenbad, Fitness 🌲 Spielzimmer 🌲 Kegelbahn 🌲 Sportliche Aktivangebote für alle Altersgruppen
- 🌲 Leihfahräder 🌲 Berausende Naturerlebnisse 🌲 Sorglose Familienferien 🌲 Sinnlicher Kulturgenuss

URLAUBSGEWINNSPIEL

Verlost werden 4 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer mit Frühstück im „relexa hotel Harz-Wald“ in Braunlage

Wie viele Zimmer hat das „relexa hotel Harz-Wald“?

- 60 Zimmer 102 Zimmer 120 Zimmer

Ihre Antwort senden Sie bitte bis zum 25.08.2023 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 relexa hotel Harz-Wald Braunlage weitergegeben werden.

ANGEBOT

Wunderbarer Wander-Harz

- buchbar ab sofort bis 31. Oktober
- ✓ 3 Nächte im Wohlfühlzimmer mit Balkon
- ✓ Frühstücksbuffet und Abendessen
- ✓ 2 x Fruchtschorle für unterwegs
- ✓ Nutzung Wellness- und Fitnessbereich
- ✓ Leihbademantel und Badetuch
- ✓ Trinkflasche als Geschenk

ab **315 €** pro Person

Mehr attraktive Angebote auf www.relexa-hotel-braunlage.de



relexa hotels
Die feine Art
Braunlage
Natürlich Anders

INFO & BUCHUNG

relexa hotel Harz-Wald Braunlage
Karl-Röhrig-Straße 5a • 38700 Braunlage
Telefon 05520 8070 • braunlage@relexa-hotel.de
www.relexa-hotel-braunlage.de

IMPRESSUM:

Herausgeber: IKK Brandenburg und Berlin (IKK BB); Redaktion: IKK BB ganz nah, Ziolkowskistr. 6, 14480 Potsdam;
Verantwortliche Redakteurin: Gisela Köhler (V.i.S.d.P.) gisela.koehler@ikkbb.de; Redaktion: Gisela Köhler, Grit Matthes, 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, Seite 6-8 Hoffotografen, Seite 17: ©Thomas Rosenthal; Seite 4-5: DMP Diabetes2; ©istockphoto.com/martin-dm, Gesundheitskurse; ©istockphoto.com/ljubaphoto; Seite 9: ©istockphoto.com/filadendron; Seite 11: ©istockphoto.com/Gorillar_Vector; Seite 12: ©photocase.de/Tinvo; Seite 13: ©istockphoto.com/ThomasVogel; Seite 14: ©istockphoto.com/LukaTDB; Seite 15: ©istockphoto.com/Anastasiia_New; Seite 16-17: ©istockphoto.com/jacoblund; Seite 18: Sozialversicherung: ©freepik.com

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

GUT VERBUNDEN

ONLINE-SERVICE WO UND WANN ICH WILL

IKKBB-App

TeleClinic

ePA

eKrankmeldung

eRezept

MEINE
ikkBB



JETZT registrieren!
unter meine.ikkbb.de

