

Wir von hier. Regional ist beste Wahl.

Selbstmanagement

SO DENKEN SIE SICH ERFOLGREICH

S. 11



Hallo und Guten Tag,

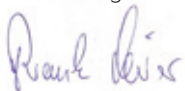
Frühjahr bedeutet Aufbruch – und den erleben wir 2022 am besten gleich mehrfach: Die Omikron-Welle entlässt uns hoffentlich in entspanntere Zeiten. Bundesregierung und Gesundheitspolitik finden dadurch Zeit, auch andere drängende Themen anzugehen. Und auch bei der IKK BB stehen die Zeichen auf Veränderung: Seit dem 1. März bin ich, Frank Meier, Ihr neuer IKK BB-Vorstand, Enrico Kreuz verabschiedet sich in den Ruhestand. Lesen Sie Näheres dazu auf den Seiten 8 und 9.

Wie immer informiert die IKK ganz nah Sie über aktuelle Angebote, Aktivitäten und Vorhaben: Wir haben uns z.B. politisch Gedanken über die Zukunft der „Sozialgarantie“ (Seiten 6-7) gemacht und stellen Ihnen auf den Seiten 11 bis 13 das Schwerpunktthema „Selbstmanagement“ am Beispiel einer jungen Potsdamer Existenzgründerin vor. Auch unsere Extra-Leistung „psychotherapeutische Krisenintervention“ (Seiten 14-15) bedeutet in Coronazeiten für viele Betroffene eine wichtige Entlastung. Neue Onlineseminare der IKK BB für Arbeitgeber und Beschäftigte drehen sich um Homeoffice, Zeitmanagement und Führung auf Distanz. (Seite 18)

Und schließlich freuen wir uns gemeinsam mit Ihnen und Ihren Familien auf „bewegte Zeiten“ im Frühling und Sommer: Ab März startet „Natürlich Sport!“, unser kostenloses Bewegungstraining in Berlin und Potsdam mit dem Pure Health Team, auch als Vorbereitung auf den IKK BB Berliner Firmenlauf am 29. Juni. (Seite 17)

Sie sehen, wir haben 2022 viele Pläne und Angebote für Sie, unsere Versicherten. Ich freue mich sehr auf meine neue

Aufgabe in der Geschäftsleitung der IKK BB und bin gern und stets für Sie und Ihre Anliegen da.



Ihr Frank Meier
Vorstand
IKK Brandenburg
und Berlin



04 KALEIDOSKOP
Aktuelles zu Gesundheit und mehr

13 DU BIST, WAS DU ISST
Selbstmanagement

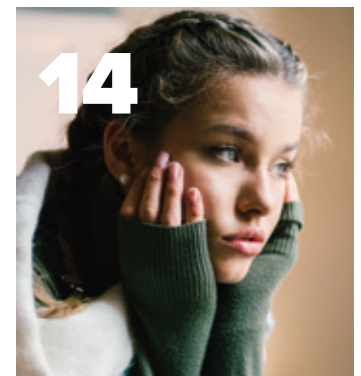
16 JETZT MEHR UNTERSTÜTZUNG FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE
Versicherung



11 Selbstmanagement: So denken Sie sich erfolgreich



10 Gesundheitskurse



14 IKK-Extraleistung

in diesem **Heft**



17 **TRAINING MIT
DEN PROFIS**
IKK BB-Trainings

19 **IHR KONTAKT
ZUR IKK BB**
IKK BB-Urlaubsgewinnspiel





STIFTUNG GESUNDHEITSWISSEN: VERSTÄNDLICHE, KOMPAKTE INFORMATIONEN

Wie immer hat sich auch zum Jahreswechsel 2021/2022 wieder einiges rund um das Gesundheitswesen geändert. Eine zentrale Anlaufstelle greift diese wichtigen Informationen schnell auf und erläutert sie kompakt, übersichtlich und vor allem gut verständlich: Die gemeinnützige, Stiftung Gesundheitswissen des PKV-Verbandes mit Sitz in Berlin will Bürgerinnen und Bürgern in Deutschland mehr Wissen rund um Gesundheit und Prävention vermitteln, gerade auch für bessere Gespräche zwischen Arzt und Patient. Die Gesundheitsinformationen auf der Plattform bestehen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigen Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördern das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Mehr auf: www.stiftung-gesundheitswissen.de

(NOCH) KEIN ELEKTRONISCHES REZEPT



Eigentlich sollte das elektronische Rezept (E-Rezept) ab Januar 2022 flächendeckend eingeführt werden. Doch dann kam Ende Dezember kurzfristig das vorläufige „Aus“ und die Ankündigung einer verlängerten Übergangs- und Testphase. Der Grund: Nach wie vor stehen die technischen Voraussetzungen für das E-Rezept nicht überall bei den Leistungserbringern bereit; es fehlen daher teilnehmende Arztpraxen, Apotheken und Patienten. Das Ziel, dass Ärzte ab sofort gesetzlich Versicherten nur noch digitale Rezepte ausstellen und elektronisch weiterleiten, konnte also noch nicht erreicht werden. Interessierte können aber z.B. die App „E-Rezept“ auch in der Testphase kostenlos in den App-Stores herunterladen und ausprobieren. Sie brauchen für die Anmeldung in der App ein leistungsfähiges Smartphone

und eine speziell hierfür nutzbare elektronische Gesundheitskarte (eGK) mit dazugehörigem PIN. Sie können die geeignete eGK bei der IKK BB per Formular online hier bestellen:

www.ikkbb.de/service/digitales



Für nähere Infos wenden Sie sich bitte an die IKK BB oder schauen Sie auf www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de/app oder auf: www.erezept-pilotprojekt.de/

BLUT SPENDEN BEI DER IKK BB IN POTSDAM



Pandemie hin oder her: Blutspenden werden unbedingt für die Versorgung bei Krankheit oder Verletzung gebraucht. Die **IKK BB in Potsdam, Ziolkowskistr. 6**, bereitet mit dem DRK-Blutspendedienst für den **13.04.2022 von 14:30 bis 17:30 Uhr** eine Blutspendeaktion vor.

Spenden können alle Gesunden ab 18 Jahre. Auch Ihre Familien, Freunde und Bekannten sind herzlich eingeladen. Vor der Spende wer-

den Sie ärztlich untersucht. Bitte denken Sie an den Personalausweis, Erstspender bekommen ihren persönlichen Blutspendeausweis. Ein kleiner Imbiss wird bereitstehen.

Die aktuell geltenden Zulassungsbestimmungen gewährleisten auch in Coronazeiten einen hohen Schutz für Blutspender und Helfer. Nähere Infos:

www.blutspende-nordost.de/informationen-zum-coronavirus

IKK BB EMPFEHLEN UND BÄUME PFLANZEN

Die IKK BB hat ihre Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“ auf nachhaltigere Füße gestellt. 2022 gibt es als wählbare Prämie zum ersten Mal auch einen Gutschein für das Pflanzen von 11 Bäumen, im Gegenwert von 25 Euro: Gemeinsam mit „Grow my Tree“ können also IKK BB-Versicherte, die in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis die IKK BB empfehlen und ein neues Mitglieder werben, sich per Dankeschön-Prämie schrittweise einem persönlichen Ziel annähern: 440 neue Bäume gilt es zu pflanzen, um den eigenen CO₂ Ausstoß vollständig zu neutralisieren. So tragen interessierte Versicherte zusammen mit der IKK BB persönlich und nachhaltig zum Klimaschutz bei. Eine gute, neue Alternative also, neben klassischen Prämien wie 25-Euro-Amazonsgutschein oder 25 Euro Barprämie aufs Bankkonto. Näheres auf ikkbb.de. *Stichwort „Mitglieder werben Mitglieder“.*



ANLAGE 2 ZUR ALLGEMEINEN VERWALTUNGSVORSCHRIFT, VERPFLICHTUNGSMUSTER ZU §35A ABSATZ 6 SGB IV, STAND: 24.11.2021
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	Alleinvertand	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	
		171.000 Euro	–	–	–	9.840 Euro	–	–	Einvernehmliche Regelung zwischen Vorstand und Verwaltungsrat	180.840 Euro

REFORMEN JA – ABER BITTE MIT „SOZIALGARANTIE“!

Wie so oft, ist der Elan am Anfang einer Legislaturperiode enorm. Die Wahlversprechen fanden – soweit in einer Koalition möglich – ihren Weg in den Koalitionsvertrag „Mehr Fortschritt wagen. Bündnis für Freiheit, Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit“. Mit Karl Lauterbach als Bundesgesundheitsminister leitet jetzt zudem ein „Mann vom Fach“ das Gesundheitsressort und weckt am Gesundheitsmarkt hohe Erwartungen an die Bundesregierung.

Die Herausforderungen bleiben gewaltig, denn weiter reformbedürftig sind viele Bereiche im Gesundheitssektor - und zwar dringend. „Wichtig ist aus Sicht der IKK BB aber, dass sämtliche Reformvorhaben zwei Dinge zwingend im Blick behalten: Erstens, es darf zu keinen Leistungskürzungen für unsere Versicherten kommen. Und zweitens dürfen Reformen nicht mit weiteren Kostensteigerungen verbunden sein“, so Gerd Bretschneider, IKK BB-Verwaltungsratsmitglied und Geschäftsführer der Fuhrgewerbe-Innung Berlin-Brandenburg e.V..

DIE SOZIALABGABEN STABIL HALTEN

Um Deutschland zukunftssicher zu machen, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer und auch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber nicht weiter unnötig zu belasten,

muss die „magische“ 40-Prozent-Grenze für Sozialversicherungsbeiträge gehalten werden. Dazu sagt aber der Koalitionsvertrag leider nichts. Es steht also zu befürchten, dass die Ampelkoalition sich hier eine Hintertür offenhalten will.

ENDLICH WENIGER BÜROKRATIE!

Zu den Reformhoffnungen gehört auch der Abbau von Bürokratie. Regelungswut und Dokumentationspflichten für Beschäftigte im Gesundheitsbereich, für die Versicherten, aber auch für die Arbeitgeber beherrschen den Alltag. Sie binden viel Arbeitskraft und kosten eine Menge Geld. Das Projekt „eAU“, also die elektronische Krankschreibung, ein zentrales Projekt des Lauterbach-Vorgängers Jens Spahn, weckte lange die Hoffnung auf weniger Bürokratie, doch er hinterließ das wichtige Vorhaben un-

vollendet: Bereits 2021 – so war der Plan – sollten die Praxen die eAU an die Krankenkassen übermitteln müssen. Stattdessen begann diese Pflicht erst im Oktober 2021, gleich mit einer Übergangsfrist bis Januar 2022, denn vorher waren die Praxen dafür technisch einfach nicht fertig ausgerüstet. Auch die eAU-Datenmeldung von den Krankenkassen hin zu den Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern hängt fest und muss auf den 1. Juli 2022 verschoben werden. Die Pflicht der Beschäftigten, ihren Arbeitgeber über ihre Krankschreibung zu informieren, endet damit aber keineswegs. Alles in allem dauert diese Hängepartie fast drei Jahre, vom „Ja“ des Bundesrates zum dritten Gesetz zur Bürokratieentlastung im November 2019 bis zur hoffentlich endgültigen Umsetzung 2022.



ZUR PERSON

Gerd Bretschneider, Jahrgang 1965, wohnt in Berlin und ist der Geschäftsführer der Fuhrergewerbe-Innung Berlin-Brandenburg e.V.

Er ist engagiertes Mitglied des IKK BB-Verwaltungsrates seit der 4. Amtsperiode/Juli 2017. Aktuell wirkt er als ordentliches Mitglied des Finanzausschusses, ordentliches Mitglied im Rechnungsprüfungsausschuss, stv. Mitglied der Widerspruchsstelle, stv. Mitglied im Marketing- und Leistungsausschusses sowie als stv. Mitglied des System- und Digitalisierungsausschusses.

Das wünschen sich auch die Versicherten, denn mit einer funktionierenden eAU sind dann endlich auch Kürzungen des Krankengeldes wegen zu spät eingereicherter Krankmeldungen (gelber Schein) vom Tisch - ein echter Fortschritt.

DRÄNGENDE VERSORGUNGSFRAGEN

Auch die Reform der Notfallversorgung wartet seit der vergangenen Legislaturperiode dringend auf Umsetzung. Gleiches gilt für die Krankenhausfinanzierung und die Sicherung des Nachwuchses bei den Pflegerinnen und Pflegern, wie auch bei den niedergelassenen Ärzten - gerade im ländlichen Raum.

REFORMEN JA, ABER BITTE MIT SOZIALGARANTIE!

Es bleibt aus IKK-Sicht abzuwarten, inwieweit es der Bundesregierung und insbe-

sondere Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach gelingt, neue Regelungen zu schaffen, die ohne Leistungskürzungen für die gesetzlich Krankenversicherten auskommen und den Beitragssatz für die gesetzliche Krankenversicherung stabil halten.

Nur so kann es gelingen, die Summe der Sozialabgaben dauerhaft unter der Grenze von 40 Prozent zu halten. Alle Reformvorhaben müssen darauf achten, dass beschlossene gesetzliche Änderungen finanzierbar bleiben. „Versicherungsfremde Leistungen“, wie z.B. die 14-tägige Freistellung nach Geburt des Kindes, bei gleichzeitiger Lohnfortzahlung, müssen künftig aus Steuermitteln finanziert werden und nicht mit den Beiträgen der Versicherten. Eine solche „Sozialgarantie“ konnte im letzten Jahr nur eingehalten werden, indem der Bund mit einem Zu-

schuss an die Gesetzlichen Krankenkassen von 28,5 Mrd. Euro einsprang und so die Finanzierungslücke durch steigende Gesundheitsausgaben schloss. Experten gehen allerdings davon aus, dass bereits in diesem Jahr ein Bundeszuschuss von 31 Mrd. Euro nötig wird. „Gerade vor diesem Hintergrund bin ich ausgesprochen zufrieden, dass wir den Zusatzbeitrag für die Versicherten der IKK Brandenburg und Berlin stabil halten konnten.“ so Gerd Bretschneider.

Schon viele Bundesregierungen sind als Tiger gestartet und als Bettvorleger gelandet – doch bleiben wir zuversichtlich! Und Sie, liebe IKK BB-Versicherte, können gewiss sein: Wir tun alles für Ihre gesunde Zukunft - mit Sicherheit!

WECHSEL AN DER SPITZE DER IKK BB

Nach 46 Berufsjahren bei der IKK, davon 17 als Alleinvorstand der IKK BB, verabschiedete sich Ende Februar Enrico Kreuzt in den verdienten Ruhestand. Jetzt steht Frank Meier an der Spitze. Auch er ist ein erfahrenes IKK-Urgestein, mit Plänen für die Zukunft der Kasse. Wir haben beide gemeinsam getroffen:



» **Herr Kreuzt, 46 Arbeitsjahre „Krankenkasse“, ist das als Berufsleben nicht eintönig?**

KREUTZ (LACHT): Überhaupt nicht! Ich habe seinerzeit bei der IKK in Berlin „Krankenversicherung“ von der Pike auf gelernt, bis zum Krankenkassenbetriebswirt. Mit dieser guten Grundlage bin ich in mein persönliches berufliches Abenteuer aufgebrochen, mit verschiedenen Stationen hier in der Region, weitreichenden gesundheitspolitischen Entwicklungen im Gesundheitswesen und auch persönlichen Erfolgen.

» **Ein spannender Werdegang also, der Sie Schritt für Schritt an die Spitze geführt hat, als Vorstand der IKK BB...**

KREUTZ: Ja, die letzten 33 Jahre waren tatsächlich turbulent. Nach der Wende kam der Aufbau der handwerklichen Krankenkassen (IKK) im Land Brandenburg, in den 90ern dann schrittweise die Zusammenlegung der regionalen Kassen bis zur IKK Brandenburg. April 1999 schließlich der bislang letzte Höhepunkt, die Fusion mit der IKK Berlin zu unserer heutigen IKK BB. Deren Alleinvorstand durfte ich ab 2004 nun 17 Jahre lang sein. Zeit für mich, den Staffelstab zufrieden weiter zu reichen...

FRANK MEIER: ... und ich übernehme gern, mit gehörigem Respekt und voller Pläne.

» **Herr Meier, mit Ihnen folgt nun ebenfalls jahrzehntelange Erfahrung in Diensten der IKK BB nach. Werden Sie als neuer Vorstand die bisherige Geschäftspolitik nahtlos fortführen?**

MEIER: Ja und nein. Natürlich schätze ich, was mein Vorgänger

für unsere Kasse Gutes entwickelt und vorangetrieben hat. In den vergangenen sieben Jahren haben wir zudem als Vorstand und Stellvertreter Hand in Hand zusammengearbeitet. Ich bin also mit allem sehr gut vertraut. Und doch weht inzwischen ein neuer Wind, der neue Schwerpunkte setzt. Vor allem die Digitalisierung des Gesundheitswesens gibt den Takt vor, ein Bereich, in den ich meine Kompetenzen als ehemaliger Leiter des IT-Managements und dann der Unternehmenssteuerung der IKK BB gut einbringen kann.

KREUTZ: Stimmt. In der Vergangenheit ging es vor allem um den langen Weg der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) von der reinen Verwaltung, über die Wahlfreiheit der Versicherten, den damals neuartigen Krankenkassenwettbewerb, bis zu den heutigen GKV-Dienstleistungsunternehmen. Ein gesundheitspolitisches Mammutprojekt, das über Jahre mal mehr, mal weniger gut gestemmt wurde, von wechselnden Bundesregierungen, Ge-





sundheitsministern, Kassenmanagern und Selbstverwaltungen. Mit der Digitalisierung im Gesundheitswesen stecken jetzt auch die Krankenkassen in einer revolutionären Transformation – vom analogen Dienstleister zum digitalen Alleskönner mit modernen Versorgungsstrukturen.

» **Stichwort Kundenorientierung: Wie profitieren denn die Versicherten IKK BB von den laufenden Entwicklungsschritten?**

MEIER: Wir werden weiter unterschiedliche Akzente setzen, die zusammen eine gute Mischung aus Kontinuität und Erneuerung ergeben: Auf der einen Seite überzeugen wir unsere Versicherten und gern auch viele Neukunden davon, der IKK BB als ihrer regionalen Krankenkasse vor Ort mit z.B. 25 Standorten zu vertrauen. Es bleibt auch bei unserer bewährten Leistungspolitik, mit vielen Extras und lukrativen Angeboten wie unserem Bonusprogramm für die ganze Familie. Und für den

Kundenservice werden wir z.B. weiter intern Arbeitsprozesse automatisieren, damit unsere Versicherten per Mausclick viele ihrer Anliegen mit der IKK BB online und papierlos erledigen können. Dass dieser Fortschritt unaufhaltsam ist, zeigt uns die herrschende Pandemie, in der persönliche Kontakte zum gesundheitlichen Risiko werden können und vermieden werden sollten.

» **Und der digitale Gesundheitsmarkt, mit so einschlägigen Kürzeln wie ePA, DiGA, E-Rezept, eAU, Kassen- und Gesundheits-Apps? Zieht die IKK BB da mit?**

MEIER: Die deutsche Telematik-Infrastruktur tut sich leider seit vielen Jahren schwer, mit Europa und der Welt Schritt zu halten. Aber inzwischen sind viele Anwendungen und Produkte zumindest in der Testphase oder gestartet. Da sitzt die IKK BB natürlich mit im Boot! In digitalen Angeboten stecken viele Chancen, z.B. telemedizinische Entwicklungen, gerade auch für Menschen im ländlichen Raum ohne direkten Zugang zu medizinischer Versorgung. Das werden wir mit vorantreiben.

» **Nach wie vor beherrscht die Coronapandemie das Geschehen und diktiert unser Planen und Handeln. Welche Unwägbarkeiten sehen Sie darin, auch für die IKK BB?**

KREUTZ: Seit Beginn der Krise weisen wir auf schwere finanzielle Risiken für die GKV nach der Pandemie hin, sobald die aufgehäuften, horrenden Kosten kom-

pensiert werden müssen. Sollten diese etwa zum Großteil bei der Versichertengemeinschaft landen, ist es um die Finanzstabilität der Kassen, die bislang halbwegs hält, geschehen.

MEIER (ERGÄNZT): A propos Finanzstabilität! Dies ist für mich der Schwerpunkt, den ich als Ziel und Aufgabe von meinem Vorgänger erbe. Es wird auch bei der IKK BB viel davon abhängen, dass wir die Balance zwischen Einnahmen und Ausgaben halten und so den Zusatzbeitrag stabilisieren. Auch deshalb wollen und werden wir das Unternehmen weiter geschickt modernisieren, auch um vermeidbare Kosten zu sparen. Dafür stehe ich!

Herr Kreutz, Herr Meier, wir danken für das Gespräch!



SO FINDEN SIE ALL DIE GESUNDHEITSKURSE, DIE DIE IKK BB VOLL ERSTATTET

Wir wollen, dass Sie die ganze Vielfalt an aktuellen Frühjahrskursen kennenlernen, deren Kosten die IKK BB zu 100 Prozent übernimmt. Angebote und Termine werden immer mehr und zurzeit oft recht kurzfristig geplant. Deshalb begleiten wir Sie heute auf einer Entdeckungsreise in die stets aktuelle Kursdatenbank im Internet:

Gewöhnlich listet ja der gedruckte Kursbeihafter in der IKK ganz nah die von unseren Fachleuten ausgewählten Gesundheitskurse auf, die die IKK BB zu 100 Prozent erstattet. All diese „IKK BB“-Kurse und noch viele weitere, die Sie ebenso nutzen können, stehen aber auch in der Kursdatenbank der Zentralen Prüfstelle Prä-

vention im Internet, mit allen aktuellen, wichtigen Informationen, Terminen und Kontaktwegen. Deshalb gehen wir jetzt zeitgemäße Wege, gerade in den schwer kalkulierbaren Coronazeiten. Wir beschreiben Ihnen ausführlich, wie Sie den passenden 100-Prozent-Kurs in Ihrer Nähe viel besser online finden.



KLICK FÜR KLICK ZU DEN 100-PROZENT-KURSEN IN IHRER NÄHE

- » Rufen Sie auf www.ikkbb.de, Rubrik Leistungen den Bereich Prävention/ Kurse/ Gesundheitskurse auf.
- » Klicken Sie dort den roten Knopf „zur Kurssuche“ an.
- » Geben Sie in der Suchmaske PLZ und Ort ein und wählen Sie gegebenenfalls einen Themenbereich (z. B. Bewegung) aus.
- » Die Umkreissuche ist auf 10 km Luftlinie voreingestellt. Sie können sie vergrößern oder verkleinern.
- » Falls Sie einen konkreten Kurs suchen, geben Sie über „weitere Suchkriterien“ ein Stichwort ein, z.B. „Aquafitness“.
- » Danach drücken Sie den orangen Button „Suche starten“.
- » Das Ergebnis zeigt zuerst Kurse mit, danach die ohne Termine an, nach Entfernung sortiert. (Standard)
- » Sie möchten aber gezielt preisgünstigere oder sogar für Sie kostenfreie Kurse zuerst sehen? Dann ändern Sie die Sortierung von Standard auf „Eigenanteil“ – so erscheinen alle Kurse, nach Preis und Entfernung sortiert. Auch Online-Kurse sind enthalten.
- » Bei den speziellen 100-Prozent-Kursen steht unter Kursgebühr der Vermerk „Versicherte der IKK BB erhalten die Kosten zu 100% erstattet“.
- » Werden zu wenig oder keine Kurse angezeigt, erweitern Sie bitte die Umkreissuche (Luftlinie z.B. auf 20 km).

DARUM IN DER ONLINE-KURSDATENBANK SUCHEN

- » Die Datenbank zeigt alle zusschussfähigen Kurse in Ihrer Nähe tagesaktuell an.
- » Sie finden auf einen Blick alle Infos über Kurse, Preise, Anbieter. Auch die Online-Kurse.
- » Die Stichwortsuche führt direkt zu gewünschten Kursen, z. B. Yoga.
- » Sie sortieren und sichten das ganze Angebot nach Entfernung oder z.B. nach Eigenanteil
- » Sie können Ihre ausgewählten Kurse über die Merklistenfunktion mit dem grünen „Plus“-Button markieren und sie in einer Übersicht (pdf) sammeln und ausdrucken.

Probieren Sie es einfach aus! Sollte dennoch die Suche nicht auf Anhieb klappen, helfen Ihnen gern Ihre IKK BB-Kundenberater weiter.

SELBSTMANAGEMENT: SO DENKEN SIE SICH ERFOLGREICH

Erfolgreiches Selbstmanagement stärkt die mentalen Kräfte, erhöht die Leistungsfähigkeit und macht zufriedener. Gründerin Laura-Maria Horn aus Potsdam weiß, wie das in der Praxis funktioniert.

Um erfolgreich zu gründen, braucht es eine zündende Idee, eine große Portion Mut und vor allem ein gut funktionierendes Selbstmanagement. Laura-Maria Horn hat es geschafft, dieses „Rezept“ in die Tat umzusetzen. Nur wenige Meter Luftlinie von der IKK BB-Hauptverwaltung in Potsdam entfernt, liegt das Büro ihrer Firma „MARKTKOST“. Unter dem Schlagwort „next level Lunch“ hat die studierte Betriebswirtin 2020 eine „online Kantine“ gegründet. Sie beliefert vor allem kleinere Unternehmen aus allen möglichen Bran-

chen, für die sich in der Regel keine Kantine lohnt, mit frischer und gesunder Mittagskost. Wichtig war der Köchin aus Leidenschaft auch, dass ihr Start-Up möglichst nachhaltig operiert und kein Verpackungsmüll anfällt. „Die bestellten Mahlzeiten werden am Anfang der Woche in Gläsern geliefert, die wieder mitgenommen, gereinigt und wiederverwendet werden. Für ihre Idee wurde Horn unter anderem mit dem Startup-Award 2021 der Internationalen Grünen Woche ausgezeichnet.“





MANAGEMENT HEISST AUCH SELBSTMANAGEMENT

„Um meine Idee verwirklichen zu können, habe ich nicht nur klassisches Management gemacht“, sagt die Brandenburger Unternehmerin. „Der Aufbau eines eigenen Unternehmens kostet viel Engagement und Kraft. Man bestimmt selbst, wann der Arbeitstag beginnt und wann er aufhört. Es geht auch viel um Selbstmanagement und das richtige Haushalten mit der eigenen Kraft.“ Eine ausgewogene „Work-Life-Balance“ gibt vor allem in den ersten Jahren einer Gründung nicht. „Umso wichtiger ist es, vor allem in stressigen Zeiten auf Momente des Ausgleichs zu achten“, erklärt Laura-Maria Horn. Diese persönlichen Aus-

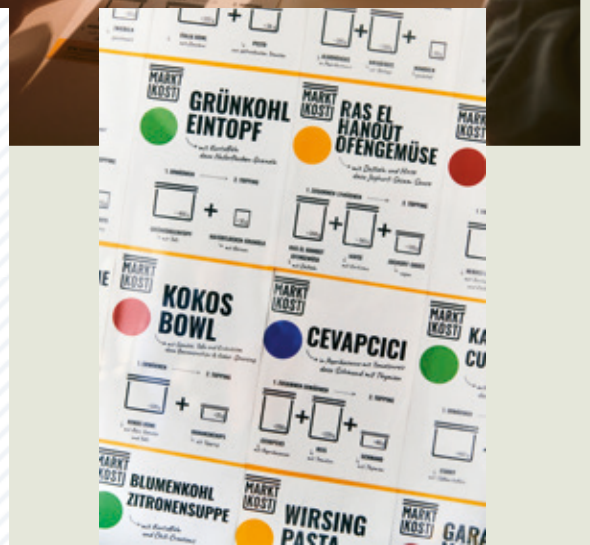
gleichzeiten plant Sie sich fest in den Kalender ein. Ihre eigene Chefin zu sein macht Spaß und ist gleichzeitig sehr fordernd. „Der Alltag in einem Startup ist sehr dynamisch, daher ist es wichtig, die täglichen Aufgaben immer wieder aufs Neue zu priorisieren. Ich versuche, mein Arbeitspensum möglichst sinnvoll zu planen und mir genügend Puffer einzubauen. Und wenn wirklich mal etwas nicht so läuft wie geplant, versuche ich, aus der Situation zu lernen und dennoch die positive Seite zu sehen.“ Laura-Maria Horn macht also vieles richtig, um als Selbstständige ganz klassisch „ständig selbst“ – und gleichzeitig gesund und motiviert ihre Geschäfte erfolgreich zu lenken.



SELBSTMANAGEMENT GANZ KONKRET

Drei Tipps, damit Sie Ihre Aufgaben in Job und Alltag künftig noch besser bewältigen:

- » **Nein sagen lernen und Prioritäten setzen:** Die absolut wichtigste Disziplin im Selbstmanagement ist, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen. Das hält Beruf und Privatleben wie Familie, Freunde und freie Zeit besser im Gleichgewicht.
- » **Perfektionismus ablegen:** Häufig geben wir uns mehr Mühe, als vielleicht nötig. Denn meist ist „gut“ schon gut genug. Verabschieden Sie sich davon, immer „Perfektion“ erzielen zu müssen. Nützlich und entlastend für den Alltag kann das „Pareto-Prinzip“ sein. Es besagt, dass sich ein 80-prozentiges Ergebnis mit nur 20 Prozent des Aufwandes erreichen lässt.
- » **Sinnvoll planen:** Verplanen Sie nur die Hälfte der zur Verfügung stehenden Zeit des Tages und damit Unvorhergesehenes mit einem Puffer vorab einzuplanen, vermeidet Stress und Frust.



Zum erfolgreichen Selbstmanagement gehört auch gesunde Ernährung. Damit kennt sich Gründerin Laura-Maria Horn aus, schließlich liefert ihre Firma regelmäßig Mahlzeiten in Unternehmen. Wie lecker das schmeckt, können Sie jetzt mit einem exklusiven „Marktkost“-Rezept ausprobieren. So halten Sie mit einfachen Tricks Körper und Geist in Balance.



**DU BIST,
WAS DU ISST**



LUST AUF MEHR GESUNDE REZEPTIDEEN?

76 leckere Rezepte für zu Hause und unterwegs und einen hilfreichen Saisonkalender für Obst und Gemüse bietet Ihnen die exklusive IKK BB-Rezeptensammlung. Nennen Sie uns das Stichwort „Gesunde Ernährung“ und gewinnen Sie eines von 10 Exemplaren. Schreiben Sie eine E-Mail unter Angabe Ihres Namens und Ihrer Adresse an: rezeptgewinnspiel@ikkbb.de. Oder melden Sie sich per Post: IKK BB, Marketing, Ziolkowskistr. 6, 14480 Potsdam. Einsendeschluss ist der 27.03.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

INDISCHE MÖHREN MIT JASMINREIS UND GERÖSTETEN KICHER- ERBSEN



Zutaten für 4 Personen:

Möhren:

Mandelblätter 30g, Möhren 500g, Zwiebeln 100g, frischer Ingwer 40g, Knoblauch 2 Zehen, Kreuzkümmel, gemahlen eine Prise, Kurkuma, gemahlen ½ TL, Garam-Masala Gewürzmischung ½ TL, Chiliflocken ½ TL, Speisesalz 1 TL, Koriandersamen, gemahlen 1 TL, Sternanis ¼ TL, Nelken ¼ TL, Zimt ¼ TL, Kaffir-Limettenblätter 2 Blätter, Rapsöl 2 EL, Kokosmilch 200g, Wasser 400g, Rosinen 50g.


Reis:

Jasminreis 300g, Wasser 500 ml, Salz ½ TL. Topping: 4 EL geröstete Kichererbsen

Zubereitung:

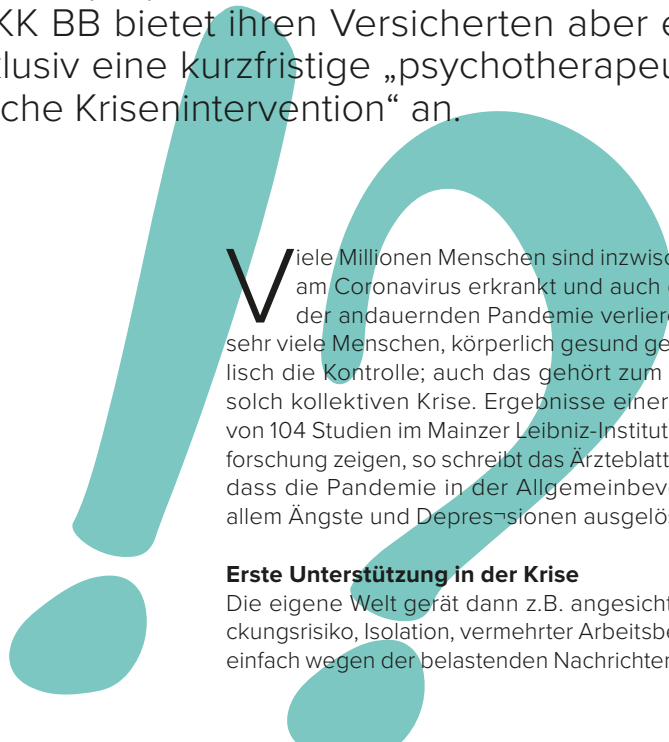
1. Mandelblätter in einer Pfanne leicht anrösten.
2. Den Ingwer schälen und den Knoblauch klein hacken. Zusammen mit dem Rapsöl, den Gewürzen und den gerösteten Mandelblättchen in einem Mixer zu einer Paste mixen.
3. Die Möhren in Stifte und die Zwiebel in schmale, halbe Ringe schneiden und mit der Marinade vermengen. Wer mag, lässt das Gemüse über Nacht marinieren.
4. Das marinierte Gemüse in einem Topf bei hoher Hitze anrösten und die weiteren Gewürze hinzugeben, kurz mit anbraten und dann mit Wasser und Kokosmilch aufgießen.
5. Die Rosinen hinzugeben.
6. Bei geschlossenem Deckel alles 20-30 Minuten leicht sieden lassen bis die Möhren gar sind, aber noch leicht Biss haben.
7. Währenddessen Jasminreis mit Wasser und Salz nach Anweisung kochen. Die Möhren auf dem Jasminreis anrichten und mit den gerösteten Kichererbsen toppen.

Guten Appetit!



CORONA & CO – AUCH DIE PSYCHE STECKT IN DER KRISE

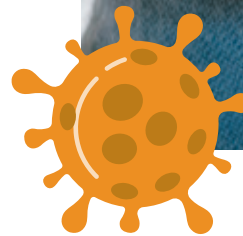
Pandemie und kein Ende. Von Beginn an rüttelt das Coronavirus nicht nur an unserer körperlichen Gesundheit. Angst, Sorgen, Isolation und Einsamkeit – auch die Psyche leistet in diesen unsicheren Zeiten Schwerstarbeit. Der Bedarf an Unterstützung steigt, Therapieplätze sind aber weiter rar. Die IKK BB bietet ihren Versicherten aber exklusiv eine kurzfristige „psychotherapeutische Krisenintervention“ an.



Viele Millionen Menschen sind inzwischen weltweit am Coronavirus erkrankt und auch gestorben. In der andauernden Pandemie verlieren aber auch sehr viele Menschen, körperlich gesund geblieben, seelisch die Kontrolle; auch das gehört zum Wesen einer solch kollektiven Krise. Ergebnisse einer Auswertung von 104 Studien im Mainzer Leibniz-Institut für Resilienzforschung zeigen, so schreibt das Ärzteblatt* im Mai 2021, dass die Pandemie in der Allgemeinbevölkerung vor allem Ängste und Depressionen ausgelöst hat.

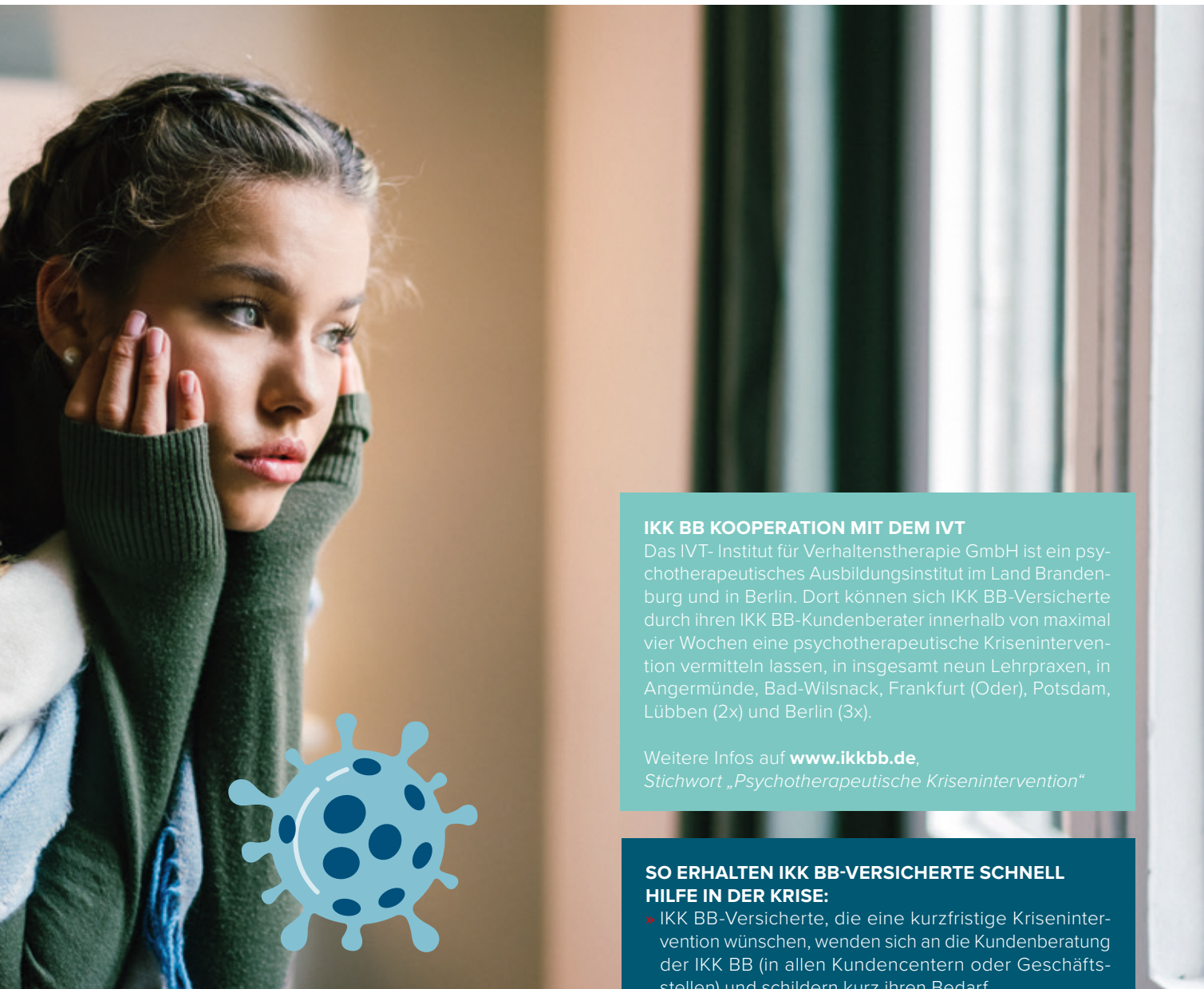
Erste Unterstützung in der Krise

Die eigene Welt gerät dann z.B. angesichts von Ansteckungsrisiko, Isolation, vermehrter Arbeitsbelastung oder einfach wegen der belastenden Nachrichtenlage aus den



Fugen. Überforderung und psychische Probleme drängen plötzlich mit Macht an die Oberfläche, oft geht dann von heute auf morgen gar nichts mehr. In einer solchen psychischen Krisensituation kann zügiges Eingreifen helfen, Schlimmeres zu vermeiden - oder den Weg in eine Therapie zu überbrücken.

Freie Behandlungsplätze in psychotherapeutischen Praxen sind allerdings rarer denn je. Selbst in der Großstadt Berlin werden die Wartezeiten aktuell eher länger, oft schon für einen ersten Vorgesprächstermin. Um diese zusätzliche Belastung im Krisenfall zu entschärfen, bietet die IKK BB gemeinsam mit dem IVT - Institut für Verhaltenstherapie (siehe Kasten) als besondere Leistung eine kurzfristige psychotherapeutische Krisenintervention an.



Damit können die IKK BB-Kundenberater*innen betroffenen Versicherten unter Einhaltung aller Datenschutzanforderungen kurzfristig, innerhalb von maximal vier Wochen, eine psychotherapeutische Krisenintervention (max. fünf Therapiestunden) in einer Praxis des IVT vermitteln. So bekommen Versicherte, die selbst kurzfristig keinen Platz bei einem kassenärztlich zugelassenen Psychotherapeuten finden können, dringend benötigte professionelle Hilfe ohne größeren Aufschub. Gezieltes Eingreifen kann den Zustand der Patienten im Einzelfall schnell stabilisieren; unter Umständen lässt sich damit eine längere psychotherapeutische Behandlung sogar ganz vermeiden. Wird dann dennoch eine Therapie benötigt, ist ggf. die Vermittlung in eine geeignete psychotherapeutische Weiterbehandlung durch das IVT möglich .

IKK BB KOOPERATION MIT DEM IVT

Das IVT- Institut für Verhaltenstherapie GmbH ist ein psychotherapeutisches Ausbildungsinstitut im Land Brandenburg und in Berlin. Dort können sich IKK BB-Versicherte durch ihren IKK BB-Kundenberater innerhalb von maximal vier Wochen eine psychotherapeutische Krisenintervention vermitteln lassen, in insgesamt neun Lehrpraxen, in Angermünde, Bad-Wilsnack, Frankfurt (Oder), Potsdam, Lübben (2x) und Berlin (3x).

Weitere Infos auf www.ikkbb.de,
Stichwort „Psychotherapeutische Krisenintervention“

SO ERHALTEN IKK BB-VERSICHERTE SCHNELL HILFE IN DER KRISE:

- ▶ IKK BB-Versicherte, die eine kurzfristige Krisenintervention wünschen, wenden sich an die Kundenberatung der IKK BB (in allen Kundencentern oder Geschäftsstellen) und schildern kurz ihren Bedarf.
- ▶ Die IKK BB-Kundenbetreuer übernehmen die organisatorischen Schritte bis zum ersten Interventions-Termin: Sie holen die Zustimmung des Versicherten zur Vermittlung an das IVT ein, nehmen die Daten des Versicherten auf und übermitteln die Angaben des Versicherten anonymisiert an die dem IVT angeschlossene Service GmbH.
- ▶ Die IVT-Service benennt den oder die vorgesehenen Therapeuten/-in. Sie bietet dem IKK-Kundenbetreuer für den Patienten einen Termin für die erste Therapie-sitzung innerhalb von 28 Tagen an. Der Termin der ersten Sitzung wird dann direkt vom Kundenbetreuer mitgeteilt, ohne dass bis dahin die Identität des Versicherten dem IVT bekannt geworden ist.
- ▶ In der ersten Sitzung schildern Teilnehmende ihre Problemlage und vereinbaren selbst weitere Termine.
- ▶ Die kurzfristige psychotherapeutische Krisenintervention ist für IKK BB-Versicherte bei Vorlage der Gesundheitskarte kostenfrei.

*Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/123573/Studien-Stress-und-psychische-Probleme-haben-in-der-Pandemie-zugenommen>
IKK-Extraleistung (ohne Krisenintervention)

JETZT MEHR UNTERSTÜTZUNG FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE



Seit Jahresbeginn gilt die aktuelle Pflegereform. Zwar wurde leider am bestehenden System nicht wirklich gerüttelt, aber doch immerhin an ein paar wichtigen Stellschrauben gedreht: Das kommt Pflegebedürftigen und Arbeitskräften langfristig zugute, denn es steht u.a. jetzt mehr Geld für bestimmte Pflegeleistungen zur Verfügung. So wurden u.a. die monatlich verfügbaren Leistungsbeträge für ambulante Pflegedienste um 5 Prozent erhöht. Mitarbeiter*innen ambulanter Pflegedienste erhalten künftig Tariflohn. Dadurch steigende Kosten fängt eine parallele Erhöhung der Sachleistungsbeträge auf. Die Pflegegelder für private Pflegepersonen ändern sich allerdings vorerst nicht. Für Kurzzeitpflege können Betroffene künftig statt 1.612 € jetzt 1.774 € pro Kalenderjahr in Anspruch nehmen. Wird der Betrag für Verhinderungspflege auf die Kurzzeitpflege angerechnet, steigt der dann maximal verfügbare Betrag von 3.224 € auf 3.386 € pro Jahr. Gut zu wissen: Ab jetzt bezuschusst die Pflegekasse den Eigenanteil von Pflegebedürftigen mit den Pflegegraden 2 bis 5 in vollstationären Pflegeeinrichtungen: Die Höhe des Zuschlags ist abhängig von der Dauer des Aufenthalts im Pflegeheim:

- » bis zu 12 Monaten ergibt 5 Prozent Zuschlag
- » mehr als 12 Monate ergeben plus 25 Prozent
- » mehr als 24 Monaten erhöhen den Zuschlag um 45 Prozent
- » und nach mehr als 36 Monaten steigt er um 70 Prozent des zu zahlenden Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen.

Außerdem haben Pflegebedürftige unter besonderen Umständen künftig Anspruch auf Übergangspflege im Krankenhaus.

Näheres zur Pflegereform auf ikkbb.de

„Stichwort Pflegereform“. Bei Fragen beraten wir Sie gern.

IKK-Tipp: Die Verbraucherzentralen haben Informationen zur Pflegereform gut aufbereitet:



DIE STUDENTISCHE KRANKENVERSICHERUNG WIRD DIGITALER

Studierende sind bekanntlich verpflichtet, bei der Einschreibung auf einer Hochschule oder Universität ihren aktuellen Versicherungsstatus nachzuweisen. Egal, ob bereits eine eigene Mitgliedschaft oder eine Familienversicherung bei der IKK BB besteht. Hierfür stellte die IKK BB bisher eine Versicherungsbescheinigung in Papierform aus.

VERSICHERUNGSNACHWEISE FÜR STUDIERENDEN NUR NOCH ELEKTRONISCH

Neu: Seit 1.1.2022 gilt bei der Krankenversicherung für Studierende ein ausschließlich elektronisches Meldeverfahren: Die IKK BB übermittelt den Nachweis über den aktuellen Versicherungsstatus im Rahmen des elektronischen Meldeverfahrens direkt an die Hochschule. Studierende informieren zuvor lediglich die IKK BB über die Absicht, ein Studium aufzunehmen. Im Gegenzug entfällt seitdem die persönliche Weitergabe einer Versicherungsbescheinigung in Papierform.

Elektronische Meldungen zwischen IKK BB und Hochschule werden bei diesen Anlässen fällig:

- » Beginn und Ende des Studiums
- » Wechsel der Krankenkasse
- » Wechsel der Hochschule bzw. Universität
- » Bei Zahlungsverzug bzw. Begleichung ggf. bestehender Beitragsrückstände

Und so fordere ich die IKK BB zur elektronischen Meldung an meine Hochschule bzw. Universität auf: Wenden Sie sich persönlich oder telefonisch an Ihren IKK-Kundenberater. Oder gehen Sie online auf ikkbb.de und füllen Sie dort ein Meldeformular aus.



TRAINING MIT DEN PROFIS: DRAUSSEN, SICHER UND JETZT FÜR DIE GANZE FAMILIE!



Sport zum Jahresstart? War wegen Omikron erst mal schwierig. Besonders knifflig für Familien, zwischen Quarantäne und Arbeitspensum. Jetzt der Lichtblick fürs Frühjahr: unser IKK-Profitraining, draußen, sicher – und ab jetzt auch für Kinder!

S „Natürlich Sport!“ – so heißt das wachsende Breitensportprogramm der IKK BB. Auch Profitrainer Frank Busmann und sein Pure Health-Team machen jetzt mit und trainieren Sie ab März unter diesem Slogan. Ebenfalls neu: Die Profis bieten zu allen Terminen in Berlin und Brandenburg (siehe Kasten) zusätzlich ein spezielles Kindertraining an. Frank Busmann ist selbst Vater und kennt die Herausforderungen des Elterndaseins: „Familienalltag ist oft stressig und nicht verlässlich planbar. Es ist nicht immer leicht, sich zu motivieren. Am einfachsten passt regelmäßige Bewegung in den Alltag, wenn die ganze Familie mitmacht. Denn wer sich mit den Kindern bewegt, hält sich fit und fördert gleichzeitig gezielt seinen Nachwuchs: Sport steigert die soziale Kompetenz, körperliche Leistungsfähigkeit, Teamgeist und Fairness und sorgt für ein starkes Selbstbewusstsein.“

FRÜHLINGSPOWER FÜR AUSDAUER UND KRAFT

Am 6. März geht es los, immer sonntags auf dem Tempelhofer Feld Berlin und im Volkspark Potsdam mit Lauf, Walk- und Funktional Training. Neu: Gleichzeitig findet ein Sport- und Lauftraining für Kinder ab sechs Jahren statt, professionell angeleitet. Ab Mai starten dann am Standort Berlin auch die Skater wieder. Egal, ob Anfänger oder fortgeschritten, der Pure Health Trainingsmix ist für alle Fitnesslevels genau richtig. Die Teilnahme ist nach vorheriger Online-Anmeldung für alle Familienmitglieder kostenlos.

Auch 2022 gilt: Die Trainings richten sich stets nach den aktuell geltenden Regelungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie. Informationen, ob, wann und wie die Termine stattfinden können, finden Sie immer aktuell auf ikkbb.de.

JETZT ONLINE ANMELDEN, UNTER WWW.IKKBB.DE/TRAINING-PURE-HEALTH.

» Treffpunkt Tempelhofer Feld – Berlin

Start: sonntags 09:45 bis 11:30 Uhr
Eingang Tempelhofer Damm

» Treffpunkt Volkspark Potsdam

Start: sonntags 12:45 bis 14:30 Uhr
Haupteingang Biosphäre

6. + 13. + 20. + 27. März / 3. + 10. + 24. April /
8. + 15. + 22. + 29. Mai / 12. + 19. + 26. Juni
3. + 10. + 17. + 24. + 31. Juli / 7. + 14. + 21. + 28.
August / 4. + 11. + 18. + 25. September
2. + 9. + 16. + 23. + 30. Oktober /
6. + 13. + 20. + 27. November

*Termine unter Vorbehalt

Sie wollen erst trainieren und dann im Wettbewerb mit vielen Sportbegeisterten mitlaufen? Dann melden Sie sich jetzt für den IKK BB-Firmenlauf an, am 29. Juni 2022 in Berlin!
www.davengo.com/event/overview/ikk-bb-berliner-firmenlauf-2022-ikk-bb-anmeldung



2022: GESUND ARBEITEN 2.0!



Die Corona-Pandemie hat uns weiter fest im Griff. Sie verändert auch die Arbeitswelt in rasendem Tempo und ungeahntem Umfang. Abläufe werden digital, Arbeitsumfelder verändern sich durch Home Office oder Telearbeit. Gesundes „Selbst-Management“ bekommt für Chefs, Führungskräfte und die Beschäftigten eine ganz neue Bedeutung.

Stand am Beginn der Pandemie noch die schnelle Reaktion auf das Geschehen im Mittelpunkt, geht es inzwischen viel mehr darum, trotz neuer Arbeitsbedingungen und neuer, teilweise höherer Anforderungen gesund und leistungsfähig zu bleiben. Hier hilft betriebliches Gesundheitsmanagement, denn schon kleine, einfache Änderungen in Ablauf und Organisation verbessern effektiv und nachhaltig die mentale und körperliche Gesundheit im Berufsleben. Das IKK BB-Präventionsteam hat daher mit Experten spezielle Seminarangebote entwickelt, zunächst zu den drei wichtigen Themenschwerpunkten »Gesundes Arbeiten im Homeoffice« »Führen auf Distanz« und »Zeitmanagement«.

VIDEOSCHULUNGEN PER „ZOOM“

- » Wer teilnehmen will, loggt sich zum Termin bequem im Büro oder im Home Office ein. Die Videoschulungen finden online statt, „live“ über den Konferenzanbieter „Zoom“.
- » Die Seminare eignen sich für Betriebsinhaber oder Selbstständige, für Führungskräfte, aber auch für interessierte Arbeitnehmer*innen.
- » Kompetente Referent*innen vermitteln zu den drei Themen insgesamt 90 Minuten lang wichtige Grundlagen. Außerdem lernen Teilnehmende ganz praktisch, neue Impulse dauerhaft in den Arbeitsalltag zu integrieren.
- » Die IKK BB bietet diese Online-Seminare für Sie kostenlos an.
- » Infos und Anmeldung auf: [ikkbb.de/online-seminare](https://www.ikkbb.de/online-seminare).

Wie funktioniert gutes, gesundes Arbeiten 2022? Zunehmende Digitalisierung, Home Office oder Telearbeit verändern unsere Arbeitsabläufe rasant. Die IKK BB unterstützt interessierte Arbeitgeber und Beschäftigte jetzt mit passgenauen Online-Seminaren, die die Führungs- und Gesundheitskompetenzen erfolgreich ausbauen helfen.

THEMEN UND TERMINE:

Gesundes Arbeiten im Homeoffice
15.03.2022 von 09:00 – 10:30
12.05.2022 von 14:00 – 15:30

Führen auf Distanz
31.03.2022 von 14:00 – 15:30
31.05.2022 von 09:00 – 10:30

Zeit-Management
03.03.2022 von 14:00 – 15:30
26.04.2022 von 09:00 – 10:30



Einfach QR-Code scannen und anmelden

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



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 Frühling.

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 Gehmin. zu der Wurmbergseilbahn 🌲 120 Zimmer (teilweise rollstuhlgerecht)
- 🌲 Sauna, Hallenbad, Fitness 🌲 Spielzimmer 🌲 Kegelbahn 🌲 Sportliche Aktivangebote für alle Altersgruppen
- 🌲 Leihfahrräder 🌲 Berausende Naturerlebnisse 🌲 Sorglose Familienferien 🌲 Sinnlicher Kulturgenuss

URLAUBSGEWINNSPIEL

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

An welchem Berg liegt das Hotel?

- Bocksberg Brocken Wurmberg

Ihre Antwort senden Sie bitte bis zum 27.03.2022 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 relexa hotel Harz-Wald Braunlage weitergegeben werden.



4 Tage E-Biken & Wandern mit Genuss

buchbar 1. Mai bis 31. Oktober

- ✓ 3 Nächte im Wohlfühlzimmer mit Balkon
 - ✓ 3x Frühstücksbuffet
 - ✓ 1x Abendessen am Anreisetag
 - ✓ 2x Lunchpaket (2. und 3. Tag)
 - ✓ 1 Flasche Rotwein auf dem Zimmer
 - ✓ 1 Tag Leih-Pedelec mit Einweisung
 - ✓ Infomaterial zum Wandern & Radeln

ab **279 €** pro Person

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



relexa hotels
Die feine Art
Braunlage

INFO & BUCHUNG

relexa hotel Harz-Wald Braunlage
Karl-Röhrig-Str. 5a • 38700 Braunlage
Telefon 05520 8070
braunlage@relexa-hotel.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, 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 3: Stiftung Gesundheitswissen: ©istockphoto.com/Rowan Jordan, Blutspende: ©istockphoto.com/YakobchukOlana;
Seite 6-7: ©istockphoto.com/golero; Seite 8-9: ©Thomas Rosenthal; Seite 10: ©istockphoto.com/alvarez; Seite 11-13: ©Paulina Hildesheim;
Seite 14-15: ©istockphoto.com/martin-dm; Seite 17: ©Thomas Rosenthal; Seite 18: ©istockphoto.com/alvarez.

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 zugeschickt.



BEWEGUNG IST GESUND! FANG AN UND BLEIB DRAN.

März	April	Mai	Juni
01 Di	01 Fr	01 So	01 Mi
02 Mi	02 Sa	02 Mo	02 Do
03 Do	03 So • Training • Crinitzer Topflauf • 36. Frohnaulauf	03 Di 2. Cross-Lauf Cottbuser Ostsee	03 Fr
04 Fr		04 Mi	04 Sa
05 Sa		04 Mo	05 Do
06 So Training	05 Di	06 Fr	06 Mo
07 Mo	06 Mi	07 Sa	07 Di
08 Di	07 Do	08 So Training	08 Mi
09 Mi	08 Fr	09 Mo	09 Do
10 Do	09 Sa	10 Di	10 Fr Ostsee Badekappenlauf
11 Fr	10 So Training	11 Mi	11 Sa
12 Sa	11 Mo	12 Do	12 So Training
13 So Training	12 Di	13 Fr	13 Mo
14 Mo	13 Mi	14 Sa	14 Di
15 Di	14 Do	15 So Training	15 Mi
16 Mi	15 Fr	16 Mo	16 Do
17 Do	16 Sa	17 Di	17 Fr
18 Fr	17 So Training	18 Mi	18 Sa
19 Sa	18 Mo	19 Do	19 So • Training • 4. Schlossinsellauf
20 So Training	19 Di	20 Fr	20 Mo
21 Mo	20 Mi	21 Sa	21 Di
22 Di	21 Do	22 So • Training • Elsterlauf	22 Mi
23 Mi	22 Fr	23 Mo	23 Do
24 Do	23 Sa	24 Di Branitzer Pyramidenlauf	24 Fr
25 Fr	24 So • Training • rbb Potsdamer Dritteldmarathon	25 Mi	25 Sa
26 Sa		26 Do	26 So Training
27 So Training		27 Fr	27 Mo
28 Mo	28 Sa	28 Di	28 Do
29 Di	29 So Training	29 Mi IKK BB Berliner Firmenlauf	29 Mi
30 Mi	30 Mo	30 Do	30 Do
31 Do	31 Di	31 Fr	31 Fr

TRAINIEREN MIT DER IKK BB

Tempelhofer Feld

jeden Sonntag von 10 - 11:30 Uhr

Volkspark Potsdam

jeden Sonntag von 13 - 14:30 Uhr

Weitere
Informationen

ikkbb.de

