

Wir von hier. Regional ist beste Wahl.



Natürlich Sport!

WIR BEWEGEN UNSERE REGION

S.10

Hallo und Guten Tag,

wir blicken zurück auf einen spannenden politischen Herbst. Das Ergebnis der Bundestagswahl beauftragt ganz eindeutig eine breite bürgerliche Mitte, in vielen Fragen für uns alle eine neue Richtung einzuschlagen. Nach der Großen Koalition unter Leitung von Frau Merkel müssen jetzt andere zeigen, ob sie „Zukunft“ können. Gesundheitspolitisch steht für die IKK BB die Sicherung einer umfassenden Versorgung auf dem Land wie in der Stadt ganz vorn auf der Agenda. Und auch die Finanzierbarkeit des Gesundheitswesens und Stabilität im sozialen Leben stehen auf dem Spiel. Wir berichten darüber auf den Seiten 6 und 7.

In dieser Ausgabe informieren wir Sie auch über neue Entwicklungen wie die hilfreiche Stoma-App (Seite 8) oder den frisch ausgehandelten Rückenvertrag für unsere Versicherten mit dem Berliner Rückenzentrum Markgrafenviertel auf Seite 15. Dazu stellen wir auf den Seiten 10 – 13 einige sportliche Kooperationen vor und nehmen Sie mit zu den ersten Touren des neuen Kita Sport Mobils der IKK BB und dem SC Tegeler Forst (Seite 18). Auch der Blick nach vorn lohnt sich: Wir verlosen 10 Exemplare unseres brandneuen IKK BB Familienkalenders 2022 – mit Tipps und Tricks für die ganze Familie, gedruckt und auch im Internet. (Seite 19) Und wir wünschen Ihnen – wie immer, wenn sich das Jahr neigt – eine gesunde, ruhige Vorweihnachtszeit, mit hoffentlich möglichen, sicheren Treffen mit der Familie und einem wunderschönen Fest als dem gemeinsamen Höhepunkt.

SALVE! - Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!



Ihr Enrico Kreutz
Vorstand IKK
Brandenburg
und Berlin



04 KALEIDOSKOP
Aktuelles zu Gesundheit und mehr

06 DAS ERWARTET DIE VERSICHERTEN-GEMEINSCHAFT VON DER NEUEN BUNDESREGIERUNG
Gesundheitspolitik

09 RÜCKRUF FÜR BEATMUNGSGERÄTE VON PHILIPS RESPIRONICS



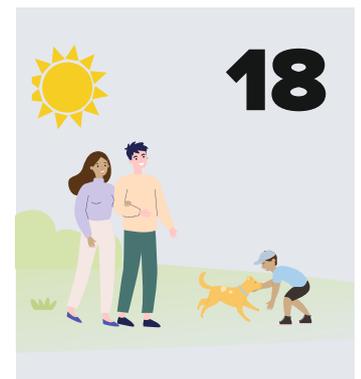
15

KITA SportMobil – unterwegs zu den Kleinsten in Nord-Berlin



14

Modernes Therapieangebot



18

Familienkalender 2022

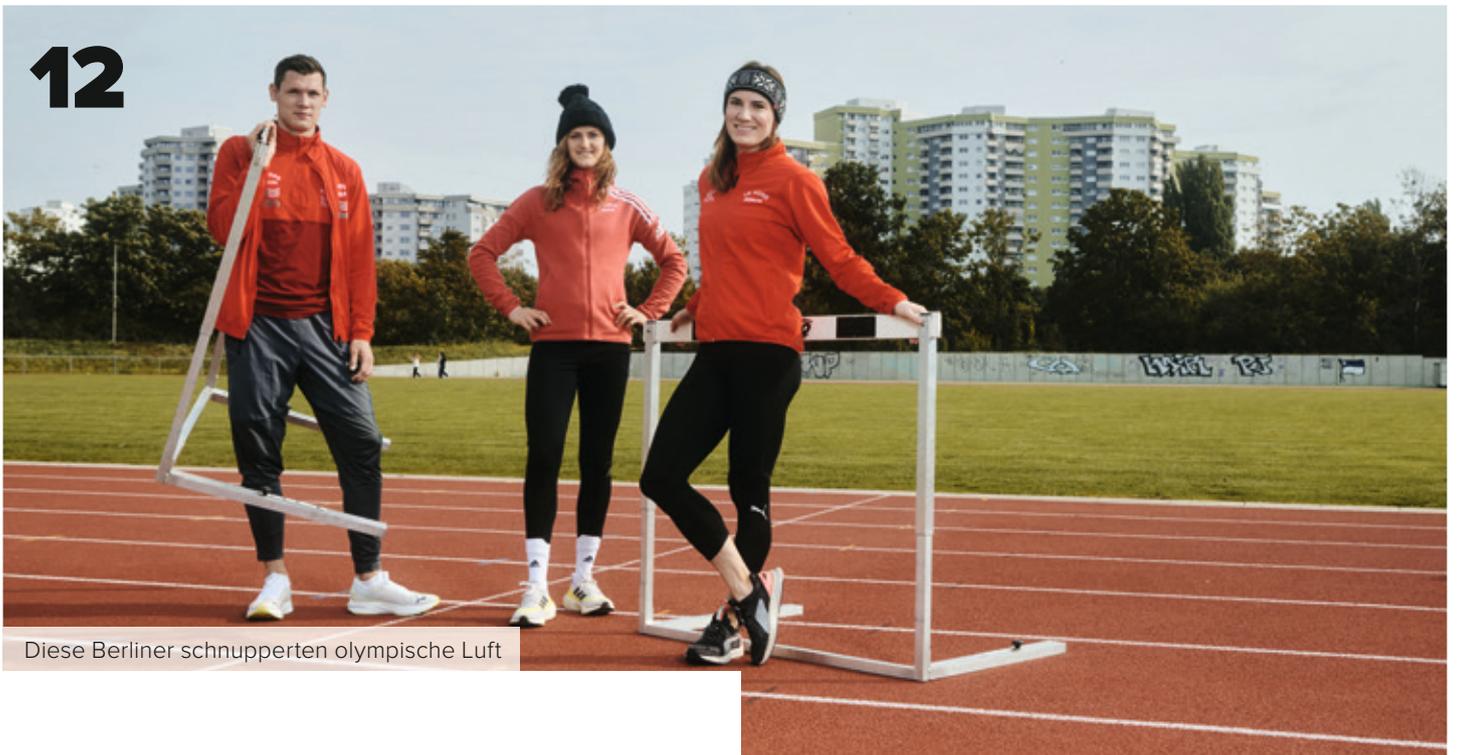
in diesem **Heft**

08



Künstlicher Darmausgang

12



Diese Berliner schnupperten olympische Luft

16 **SORGENFREIE
NASCHEREI**

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

10



Wir bewegen unsere Region!

IMPFZEIT: JETZT GRIPPE- UND CORONA- SCHUTZIMPFUNG PLANEN



Im Herbst und Winter haben die alles andere als harmlosen Grippeviren wieder Hochsaison. Es ist daher wie jedes Jahr gerade für Risikogruppen und ältere Menschen wichtig, sich rechtzeitig ab November beim Arzt um die jährlich neue Gripeschutzimpfung zu kümmern. Die Gripeschutz- und Pneumokokkenimpfung erhalten IKK BB-Versicherte auf KV-Karte. Unser Rat in der Corona-Pandemie: Fragen Sie, wenn Sie noch nicht (voll) geimpft

sind, Ihren Arzt bei der Gripeschutzimpfung gleich nach der Corona-Schutzimpfung: Entweder als Erst- oder Zweitimpfung oder als dritte Auffrisch-Impfung, falls Sie schon länger als mindestens sechs Monate voll geimpft waren und z.B. zu einer Risikogruppe gehören.

Nähere Infos hier: [ikkbb.de/leistungen/vorsorge/impfungen/grippeimpfung](https://www.ikkbb.de/leistungen/vorsorge/impfungen/grippeimpfung)

NEU SEIT 1. OKTOBER:

Kurz nach der Bundestagswahl traten zum 1. Oktober ein paar interessante Neuerungen im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen in Kraft, auch bei der IKK BB:

- › Die Früherkennungsuntersuchung bei Neugeborenen (Screening) wird auf seltene Erkrankungen von Babys in den ersten Lebenstagen, wie Sichelzellenkrankheit oder die spinale Muskelatrophie, erweitert.
- › Beim Check up 35 (alle drei Jahre) können sich Versicherte ab sofort einmalig auf die Hepatitis-Viren B und C testen lassen.



DER IKK BB GESCHÄFTS- UND TRANSPARENZBERICHT 2020 GEHT ONLINE

Der Geschäftsbericht 2020 informiert – ganz im Zeichen des ersten Corona-Jahres – wie gewohnt über die wirtschaftlichen Ergebnisse des abgeschlossenen Geschäftsjahres der IKK BB und berichtet über Schwerpunkte und Aktivitäten als regionale Krankenkasse in Brandenburg und Berlin. Ab 2020 haben wir den Rahmen unserer Informationen für Sie erweitert. Weitere Zahlen und Daten aus dem Leistungs- und Servicegeschehen Ihrer IKK werden „transparent“. Wie viele Leistungsanträge werden im Jahr

bearbeitet, wo genau liegen die Leistungsschwerpunkte für unsere Versicherten, wie viele Widersprüche sind zu verhandeln?

Dies alles finden Sie im erweiterten IKK BB Geschäfts- und Transparenzbericht 2020. Er steht ab Mitte November zum Download bereit, unter [ikkbb.de/ueberuns/Geschaeftergebnisse](https://www.ikkbb.de/ueberuns/Geschaeftergebnisse)



„RAUCHFREI LEBEN“ – GLEICH JETZT!

Klar, sie sind extrem ungesund und inzwischen ganz schön teuer: Zigaretten und Co. geraten in Verruf, sind bei Jüngeren längst nicht mehr „trendy“. Aber immer noch rauchen in Deutschland fast 24 Prozent der Erwachsenen, Männer etwas häufiger als Frauen. Fast jeder Zweite von ihnen will loskommen vom Glimmstängel, hat es aber noch nicht geschafft. **IKK BB-Tipp:** Die Kampagne *#rauchfrei* des Bundesgesundheitsministeriums geht das Problem noch mal offensiv an: Gleich auf www.rauchfrei-info.de klicken und dort ernsthaft einsteigen: In die Analyse der eigenen Gewohnheiten, in Tests, Infos und

in viele Lösungsangebote, um endlich rauchfrei durch Tage, Wochen, Monate und Jahre zu kommen. Auch die IKK BB hat ein attraktives Angebot: Bei der individuellen Gesundheitsförderung kooperieren wir mit dem Anbieter **nichtraucherhelden.de**. Das ist ein zertifiziertes 21 Tage-Online-Coaching und kann gezielt beim Rauchstopp helfen. Motivierende Coaching-Videos und ergänzende Übungen bereiten schrittweise auf die Entwöhnung vor. Die IKK BB erstattet 75 Euro der Kosten (89 Euro) nach erfolgreicher Teilnahme. Infos hier:

ikkbb.de/leistungen/praevention/gesundheitskurse

HERZWOCHEN 2021 – HERZ UNTER DRUCK

Es ist eine echte Volkskrankheit! Etwa 20 Millionen Erwachsene in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck, rechnet das Robert Koch-Institut vor. Etwa vier Millionen leiden, aber merken nichts davon – eine besorgniserregende Dunkelziffer. Bluthochdruck aber ist der Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder den Verschluss der Beingefäße. Oft erst dann führt der Weg Betroffene zum Arzt und in die Behandlung. Darum gilt: Jeder sollte seinen Blutdruck kennen. Spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte der Blutdruck regelmäßig gemessen werden...

Die IKK BB unterstützt jährlich im November die Herzwochen der Deutschen Herzstiftung, diesmal mit dem Schwerpunkt „Herz unter Druck“. Nutzen Sie Vortragsveranstaltungen und Online-Seminare, Telefonaktionen und lesen Sie in den Medien über den aktuellen Stand der Ursachen, Diagnose und Behandlung des Bluthochdrucks. Alle wichtigen Infos und Zugänge zu den regionalen Angeboten, sowie die neue, gut verständlich geschriebene Bluthochdruck-Broschüre, finden Sie zum Start der Herzwochen 2021 direkt auf ikkbb.de.



DAS ERWARTET DIE VERSICHERTENGEMEINSCHAFT VON DER NEUEN BUNDESREGIERUNG



Wolf Zimmermann, Jahrgang 1939, Brunnenbaumeister im Ruhestand aus Neuruppin, kennt sich aus mit

Wahlen und Regierungsbildungen. Als ordentliches Mitglied und Vertreter der Arbeitgeberseite im IKK BB-Verwaltungsrat seit der ersten Amtsperiode 1999* hat er auch die aktuelle Bundestagswahl aufmerksam beobachtet. Er hat – stellvertretend für die IKK BB-Selbstverwaltung – den unmittelbaren, regionalen Bedarf der Menschen im Blick. Hier einige gesundheitspolitische Forderungen der IKK BB im Namen der Versicherten-gemeinschaft an die künftige Bundesregierung.



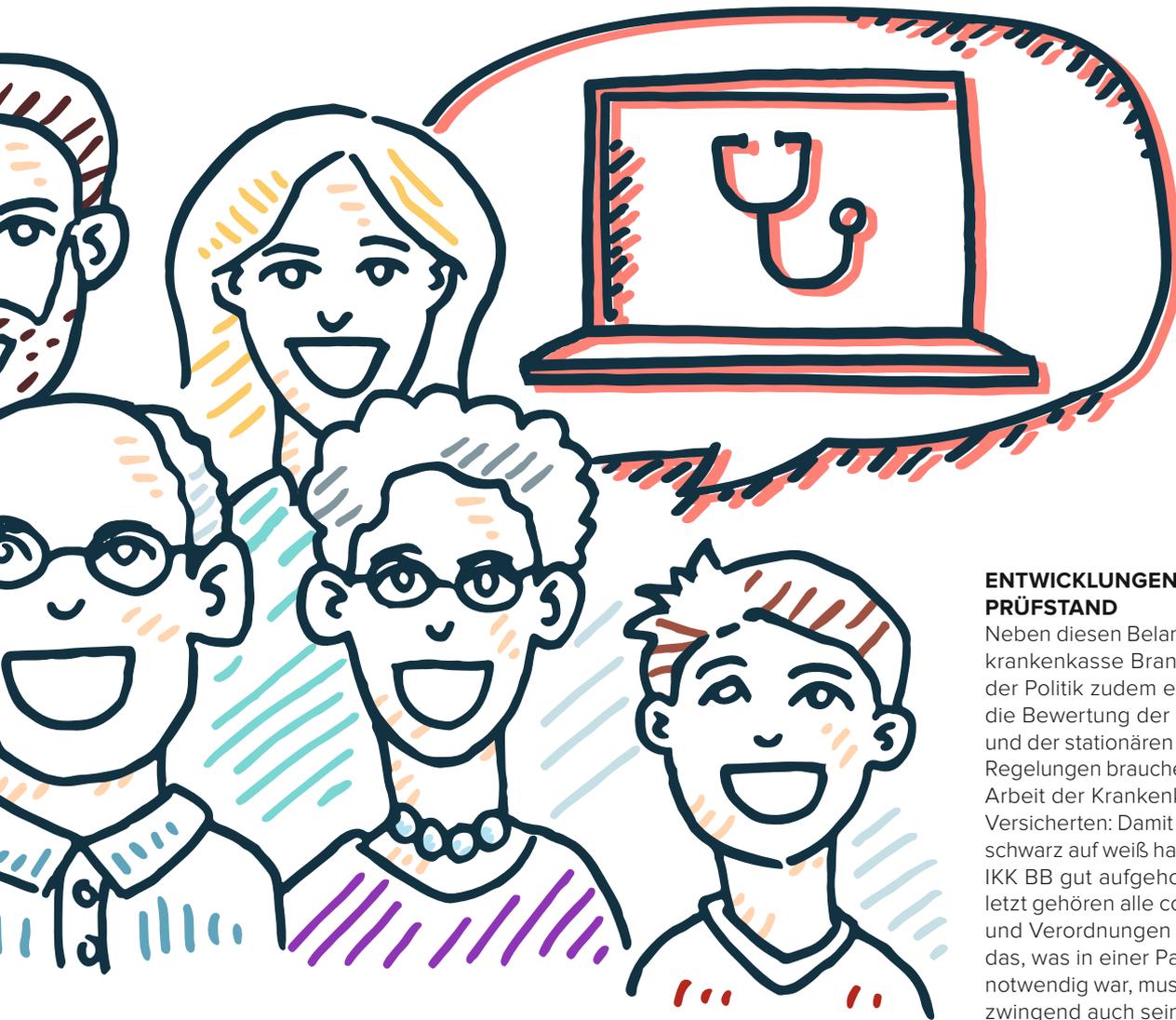
VERSORGUNG DER MENSCHEN IM BLICK

Wie wird die deutsche Gesundheitslandschaft am Ende dieser Legislatur, im Jahr 2025, aussehen? Werden wir dann in ganz Deutschland eine qualitativ hochwertige und finanzierbare Gesundheitsversorgung haben? Werfen wir einen Blick auf die ganz normale Familie Lehmann: Da sind Mutter Sabine, Vater Mattias, ihre Kinder und die Großeltern. Alle drei Generationen leben auf einem Bauernhof in der Uckermark. Werden die Kinder krank, muss Sabine mit ihnen eine recht weite Strecke zum Kinderarzt fahren. Das sind sie gewöhnt. Alle anderen in der Familie gehen

schon immer zu ihrer vertrauten Hausärztin, die über die Jahre so manche Erkrankung schnell einordnen kann. Manchmal benötigt Familie Lehmann zusätzlich die Kompetenz von Fachärzten, per Überweisung von der langjährigen Hausärztin. Soweit, so gut!

Dennoch tauchen hier gleich mehrere Herausforderungen auf: Die Hausärztin ist bereits im Rentenalter und möchte in den verdienten Ruhestand. Ihr Problem: Sie sucht bereits seit einiger Zeit eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger für die Praxis, um den Patientens-tamm weiter gut betreut und zuverlässig versorgt zu wissen – bisher erfolglos! Auch

die Terminfindung zum Facharzt erweist sich als schwierig, da viele Fachärzte nicht in der Umgebung praktizieren und auf lange Zeit ausgebucht sind. Wartezeiten auf einen Behandlungstermin von mehr als einem Vierteljahr sind daher keine Seltenheit. Das ist die reale Situation, in der leider auch die Regelungen des Termin-Service-Gesetzes (TSVG) wenig helfen, mit denen der scheidende Gesundheitsminister Spahn den gesetzlich Versicherten schneller zu einem Facharzttermin verhelfen wollte. Im Klartext bedeutet es vielmehr – „2W“ – lange Wartezeiten PLUS lange Wege!



DAS BRAUCHT DIE REGION

Was also kann aus regionaler Sicht helfen - und sollte von der neuen Bundesregierung, speziell im Gesundheitsressort angegangen werden?

- » „Ambulant vor stationär!“ heißt weiter die Devise! Denn nur gute ärztliche Versorgung vor Ort erspart Versicherten weite Wege ins Krankenhaus; der Patient bleibt in der vertrauten Umgebung.
- » Die Patientenversorgung muss also verbessert werden, indem ambulante Versorgungslücken geschlossen werden. Dazu bedarf es weiterer Anreize für junge Haus- und Fachärzte, sich im ländlichen Raum niederzulassen. Da, wo dennoch Lücken in der ambulanten Versorgung existieren, müssen Krankenhäuser fachärztlichen Bedarf im ambulanten Bereich mit abdecken.

- » Ausbau von Videosprechstunden! Corona hat bei aller Dramatik auch gezeigt, was möglich ist – zum Wohle der Patientinnen und Patienten. Videosprechstunden ersparen Ärzten und Patienten lange Fahrtwege.
- » Der Ausbau von Telekonsilen ist wichtig, damit Experten sich über das individuelle Krankheitsbild eines Patienten austauschen und die bestmögliche Behandlung beraten können. So gelingt eine exzellente medizinische Versorgung, auch weit weg von Ballungszentren. Allerdings nur bei flächendeckender Internetversorgung.
- » Die elektronische Patientenakte – ePA – muss weiterentwickelt werden. Damit Sie, liebe Versicherte, alle Informationen – Ihre Gesundheit betreffend – gebündelt an einem Ort hinterlegt haben und selbst entscheiden können, welche Informationen welcher Ihrer behandelnden Ärzte wann einsehen kann. Auch so lassen sich unnötige Untersuchungen vermeiden.

ENTWICKLUNGEN AUF DEN PRÜFSTAND

Neben diesen Belangen fordert die Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin von der Politik zudem einheitliche Maßstäbe für die Bewertung der Qualität der ambulanten und der stationären Versorgung. Einheitliche Regelungen brauchen wir auch bezüglich der Arbeit der Krankenkassen, im Interesse der Versicherten: Damit Sie, liebe Versicherte, es schwarz auf weiß haben, dass Sie z.B. bei der IKK BB gut aufgehoben sind! Und nicht zuletzt gehören alle coronabedingten Gesetze und Verordnungen auf den Prüfstand, denn das, was in einer Pandemie sicher dringend notwendig war, muss es für die Zukunft nicht zwingend auch sein.

GESICHERTE SOLIDARGEMEINSCHAFT

Die Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin fordert die Bundesregierung und die Mitglieder des Deutschen Bundestages auf, kommende Regelungen so zu gestalten, dass es keine Leistungskürzungen für unsere Versicherten gibt. Der Beitragssatz für die gesetzliche Krankenversicherung sollte weitmöglich stabil bleiben, so dass die Sozialabgaben dauerhaft unter der Grenze von 40 Prozent gehalten werden. Es ist unerlässlich, darauf zu achten, dass zukünftig beschlossene gesetzliche Änderungen auch finanzierbar bleiben. Versicherungsfremde Leistungen hingegen, wie z.B. Mutterschaftsgeld, müssen aus Steuermitteln finanziert werden - und nicht mit den Beiträgen der Versicherten.

All das sorgt mit dafür, dass Familie Lehmann auch in Zukunft eine zuverlässige, qualitativ hochwertige und patientennahe Rundumversorgung erhält, mit Sozialversicherungsbeiträgen, die unter der magischen Grenze von 40 Prozent stabil bleiben.

» **WOLF ZIMMERMANN** ist auch alternierender Vorsitzender des Grundsatzausschusses, Mitglied der Widerspruchsstelle, stv. Mitglied des Finanzausschusses, ordentliches Mitglied des System- und Digitalisierungsausschusses der IKK BB.

KÜNSTLICHER DARMAUSGANG – BEI DER IKK BB GUT VERSORGT



Die Rolle medizinischer Hilfsmittel wird oft unterschätzt. Doch gerade bei schwerwiegenden medizinischen Eingriffen, ob nach Unfall oder Krankheit, bereiten sie den Weg zurück zu mehr Normalität und Lebensqualität. Der IKK BB ist eine gute Versorgung mit Hilfsmitteln daher sehr wichtig:

Ein gutes Beispiel sind rund 160.000 Betroffene jeden Alters, die in Deutschland mit einer operativ angelegten Körperöffnung leben müssen. Ein „Stoma“ in der Bauchdecke fängt Harn oder Stuhl in einem Beutel auf. Ein solcher „künstlicher Darmausgang“ kann entweder vorübergehend oder dauerhaft notwendig sein. Bei diesem gravierenden medizinischen Eingriff und der Versorgung spielen Fingerspitzengefühl und Qualität eine große Rolle. Die IKK BB übernimmt daher nicht nur die Kosten der Stomaversorgung selbst, sondern sorgt auch für fachliche Beratung, Erprobung, Einweisung in den Gebrauch oder eine individuell erforderliche Anpassung.

Zweifellos bedeutet ein Stoma für die Träger gewisse Einschränkungen. Damit sie dennoch ein möglichst unabhängiges, zum Alter und der individuellen Situation passenden, aktives und erfülltes Leben führen können, schließt die IKK BB Lieferverträge mit verschiedenen Anbietern ab. Gerade am Anfang einer Versorgung, wenn sie aus der Klinik nach Hause entlassen werden, haben Betroffene viele Fragen. Ein mit der IKK BB vereinbarter, früher erster Besuch des Lieferanten, am besten schon im Krankenhaus oder am Entlassungstag, hilft dabei. Auch ein Musterpaket mit verschiedenen Produkten kann kostenfrei getestet werden. Mindestens zwei weitere Hausbesuche folgen dann in den ersten vier Monaten nach der Entlassung.

NEU: DIE STOMA-APP

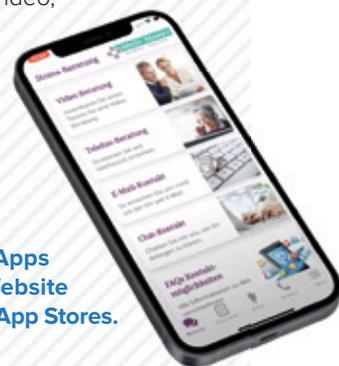
Einige Anbieter haben auch eine Stoma App neu im Programm: Diese Stoma Apps bieten interessierten Patienten

einen digitalen Zugang zu wichtigen Informationen und komplettierten die herkömmliche Beratung. Über eine App kann z.B. eine Videosprechstunde mit einem Stoma-Experten vereinbart werden. Zur Dokumentation können Rezepte hochgeladen, Bestellungen und Rechnungen eingesehen oder Fotos des Stoma-Artikels geladen werden. Die Beratung am Telefon oder per Video wird so noch zielgerichteter. Hinzu kommen wichtige Informationen über Ernährung, Hautpflege, Sport, Reisen oder Sexualität mit Stoma.

STOMA-APP MIT VORTEILEN:

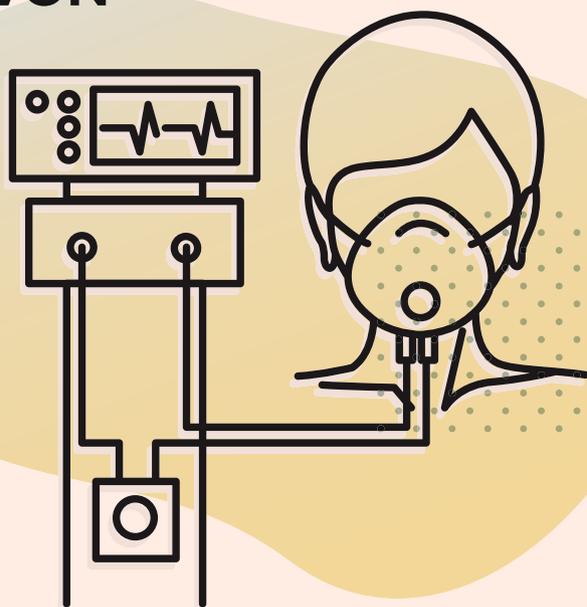
- › persönliche Beratung per Video, Telefon oder Chat
- › Einfache Bestellung und Rezept-Upload
- › Alle Infos zu Produkt, Bestellung und Lieferstatus
- › Stoma-Dokumentationen
- › Video-Anleitungen

Sie finden entsprechende Apps und Erklärvideos auf der Website Ihres Anbieters oder in den App Stores.



RÜCKRUF FÜR BEATMUNGSGERÄTE VON PHILIPS RESPIRONICS

Diese wichtige Information betrifft rund 900 IKK BB-versicherte Trägerinnen und Träger eines CPAP-, BiLevel- oder Beatmungsgerätes von Philips Respironics:



Seit Juni läuft eine Rückrufaktion des Herstellers Philips Respironics: In CPAP- und Beatmungsgeräten wurde ein polyesterbasierter Polyurethanschaum verwendet. Dies kann zu gesundheitlichen Problemen führen, falls sich Partikel lösen und in die Atemwege gelangen. Auch können im Schaum enthaltene Chemikalien eingeatmet werden. Dies kann bei Erstinbetriebnahme auftreten und möglicherweise während der Nutzungsdauer des Gerätes anhalten. Folgen sind eventuell Kopfschmerzen / Schwindel, Reizung, Überempfindlichkeit, Übelkeit / Erbrechen sowie toxische und karzinogene Risiken. Bisher wurden in Deutschland jedoch keine Schäden gemeldet.

IKK BB-Hinweise:

- » Beenden oder verändern Sie die Therapie nicht ohne Absprache mit Ihrem Arzt.
- » Alle betroffenen Geräte werden ohne Extra-Antrag oder neue Verordnung ausgetauscht oder mit Filtern ausgestattet. Darum kümmert sich Ihr Hilfsmittellieferant, zusammen mit Philips Respironics.
- » Der Hersteller hat mit dem Austausch begonnen. Wegen der vielen weltweit betroffenen Geräte und der pandemischen Lage kann dies aber bis zu einem Jahr dauern.
- » Die IKK BB kann nicht beeinflussen, wann welche Geräte ausgetauscht werden. Vorrangig sind aber Beatmungsgeräte.
- » Informieren Sie Ihren Hilfsmittellieferanten, wenn sich Ihre Adresse oder Telefonnummer ändern, um den Austausch zu beschleunigen und stets auf dem Laufenden zu bleiben.
- » Hersteller Philips empfiehlt, auf ozonhaltige Reinigungsprodukte zu verzichten und das Gerät nur wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben zu reinigen.

DIREKTINFOS VOM HERSTELLER

Hersteller Philips informiert ausführlich auf seiner Internetseite, zum stets aktuellen Status der Sicherheitsmitteilung, zur Liste betroffener Geräte und zu der Frage „Wie kann ich die Seriennummer meines Gerätes feststellen?“

philips.de/healthcare/e/sleep/communications/src-update

Für telefonische Infos: Hotline 0800 627 0995.



PHILIPS
RESPIRONICS

Weitere Informationen beim
Bundesinstitut für Arzneimittel
und Medizinprodukte (BfArM)
auf www.bfam.de





Bewegte Menschen leben gesünder und bleiben auch mental länger fit. Mit der IKK BB können viele Menschen in unserer Region Spaß an Sport und Bewegung erleben. Dafür kooperieren wir mit ausgewählten regionalen Vereinen und Anbieter*innen. In Berlin heißt es derzeit „Natürlich Sport!“ – in einer Initiative der IKK BB mit dem SC Tegeler Forst.

WIR BEWEGEN UNSERE REGION!

Schon von weitem flattern die Beach-Flags mit der Aufschrift „Natürlich Sport!“, die Felix Fasel (28) auf einer grünen Lichtung im Ludwig-Lesser-Park in Frohnau aufgestellt hat. Es nieselt etwas, der Wind weht kühl, aber das hält Fasels Trainingsgruppe nicht vom gemeinsamen sporteln ab. Bald sind die Hobbysportler der Gruppe versammelt. Sie scherzen und lachen miteinander. Die Gruppe kennt sich nach einigen Wochen Training schon gut. Das Treffen gehört zur Initiative „Natürlich Sport!“, die die IKK BB zusammen mit dem Nord Berliner Traditionsverein SC Tegeler Forst umsetzt. Interessierte haben die Auswahl aus Sportmöglichkeiten wie Yoga, Tanz, Fitness, Laufen, Selbstverteidigung oder Eltern-Baby-Sport: Im prall geschnürten Aktionspaket ist für jedes Fit-

nesslevel und jede Altersgruppe etwas dabei. Jetzt anmelden unter: sctf-events.de/natuerlich-sport oder Telefon 030 40586521.

ENDLICH WIEDER GEMEINSAM TRAINIEREN

„So ihr Lieben, jetzt geht’s los mit dem Training“, ruft Fasel. Die Teilnehmer*innen stellen sich auf und legen los. Heute steht funktionelles Training auf dem Programm. Professionell gibt Trainer Fasel, der beim SC Tegeler Forst als Breitensportkoordinator tätig ist, die Übungen vor, leitet an und motiviert. Nach einer knappen Stunde sind alle durchgeschwitzt und glücklich. „Es macht einfach Spaß, so in den Tag zu starten“ sagt Karl-Heinz. Auch Sonja schätzt das gemeinsame Training: „Besonders nach den Corona-Mo-



IKK BB-TIPP:

Mit Frank Bussmann und den Profis vom Pure-Health-Team können Sie jeden Sonntag auf dem Tempelhofer Feld und im Volkspark Potsdam gemeinsam und dank IKK BB kostenlos trainieren. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Alle Informationen zu Terminen und Trainingsablauf finden Sie auf ikkbb.de Stichwort: „Training Pure Health“.

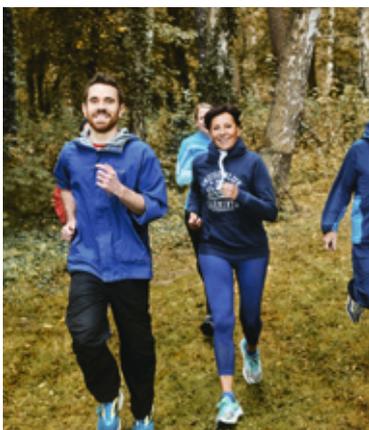


naten spüre ich jedes Mal wieder, wie schön es ist, zusammen mit anderen zu trainieren.“

BREITENSPORT SOLL VOR ALLEM SPASS MACHEN

Mit dem Thema Breitensport kennt sich der SC Tegeler Forst aus Berlin-Reinickendorf bestens aus. Schließlich betreut der Verein 1200 sportbegeisterte Mitglieder. Außerdem veranstaltet er mit der IKK BB als Namensgeberin seit vielen Jahren den „IKK BB Berliner Firmenlauf“ - eine der großen Breitensportveranstaltungen in und um Berlin.

Spaß am Sport zu haben, darum geht es beim Breitensport. Und regelmäßige, von Profis angeleitete Bewegung macht nicht nur glücklich. Sport und Bewegung sorgen entscheidend für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Deshalb unterstützt die regionale Krankenkasse IKK BB zahlreiche, auch viele kleinere, Vereine und Anbieter*innen vor Ort in Brandenburg und Berlin. Astrid Böhme, Leitung des Präventionsteams der IKKBB: „Mit unseren Angeboten erreichen wir immer mehr Menschen und können diese langfristig für einen aktiven Lebensstil motivieren. Denn Sport und Bewegung sind zwei wichtige Grundlagen für ein gesundes Leben.“



Und in Brandenburg?

IKK BB FIEBERT MIT BEIM VFB KRIESCHOW



Die IKK BB ist in vielen Vereinen der Region zu Hause. Ein typisches Beispiel für aktives IKK-Engagement ist der VfB Krieschow in Kolkwitz bei Cottbus. Man fiebert dort einfach mit, wenn das Aushängeschild des örtlichen Vereins, die erfolgreiche Fußballmannschaft, sich bis in die Oberliga Nordost hochkämpft. Und freut sich, wenn die erfolgreiche Mannschaft als Lohn in dieser Saison sogar Spieler vom „großen“ Verein Energie Cottbus verpflichten kann. Es herrscht eine familiäre Atmosphäre, man kennt und schätzt sich, die Teams ebenso wie Zuschauer und lokalen Partner. So sind während der Heimspiele Vereinsmitglieder stark eingebunden. Sie versorgen die Zuschauer am Grill und am Getränkeauschank.

Die IKK BB ist dort als Gesundheitspartner dabei und bietet dem VfB Krieschow, zusätzlich zum Sport, auch gezielt Anregungen mit präventivem Ansatz. Z.B. sind jetzt wieder Themen wie „Gesunde Ernährung“ in Planung. Mehr zu diesem brandenburgischen Verein: vfb-krieschow.de

Die Schöneborn-Schwester beim Training für Olympia im schweizerischen St. Moritz.



DIESE BERLINER SCHNUPPERTEN OLYMPISCHE LUFT

Wenn aus der Begeisterung für Breitensport Leistungssport wird, dann ist ein Ziel immer im Kopf: die Teilnahme an den olympischen Spielen. Sechs Top-Talente unseres Partnervereins SC Tegeler Forst haben es geschafft! Sie reisten zu den Spielen 2021 nach Japan. Und brachten uns ihre Eindrücke mit.

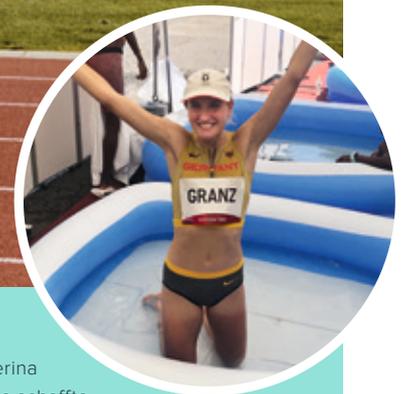
Einmal live die olympischen Spiele zu erleben – das ist schon für Zuschauer eine Sensation. Als Sportler*in für dieses Mega-Event nominiert zu werden, im besten Fall vor den Augen eines Millionenpublikums antreten zu dürfen, aber ist die Erfüllung eines Traums. Im Berliner Norden ist er sich für sechs Athlet*innen des SC Tegeler Forst wahr geworden. Deborah Schöneborn, Marc Koch, Karolina Pahlitzsch, Caterina Granz, Leo Köpp und Yuliana Angulo sind in ihren Disziplinen so erfolgreich, dass sie nach Tokio reisen durften. Deborahs Zwillingsschwester Rabea Schöneborn war ebenfalls nominiert, reiste aber nicht mit nach Japan. Die Atmosphäre vor Ort, der Kontakt mit den anderen Sportler*innen und die olympische Luft, waren, trotz spezieller Pandemie-Vorkehrungen, für alle Teilnehmer*innen etwas ganz besonderes. Marathonläuferin Deborah Schöneborn (27) hat schon ein erstes Training hinter sich, als sie zum Interviewtermin erscheint. An die Spiele denkt Sie gerne zurück.



Trotz hoher Temperaturen (33 Grad am Wettkampftag), gelang ihr dort ein sensationeller Erfolg. Sie belegte den 18. Rang unter 88 Teilnehmenden und war damit die fünftbeste Europäerin im Feld. Bis ins Olympische Dorf hat sie es aber leider nicht geschafft. „Der Marathon fand in Sapporo in einem sogenannten „Satellite Village“ statt. Man hatte gehofft, dass es 800 Kilometer nördlich von Tokio etwas kühler sein würde. Am Ende war es an unserem Wettkampftag sogar zwei Grad wärmer als in Tokio.“

Karolina Pahlitzsch und Marc Koch (beide 27 Jahre) waren als Ersatzläufer*innen für die 4x400 Meter-Staffel nominiert, wohnten im olympischen Dorf. „Der Kontakt zu den anderen Nationen war toll. Außerdem sind in Tokio viele krasse Leichtathletik-Weltrekorde gefallen. Live im Stadion dabei zu sein war für mich ein echtes Highlight“, erzählt Pahlitzsch. Auch für Marc Koch bleibt vor allem das olympische Stadion in Erinnerung: „Ich kam zwar nicht zum

SC Tegeler Forst-Talente Marc Koch,
Deborah Schöneborn und
Karolina Pahlitzsch.



Abkühlung nach dem Vorlauf
über 1500 Meter, bei dem Caterina
Granz den Einzug ins Halbfinale schaffte.

Olympia in Pandemie-Zeiten

„Auf die Einhaltung der Corona-Regeln wurde im olympischen Dorf sehr geachtet“, erzählt Karolina Pahlitzsch. Zum Beispiel wurde per GPS kontrolliert, dass sich nicht zu viele Menschen gleichzeitig an einem Ort aufhalten.“ Auch in Sapporo stand der Corona-Schutz an erster Stelle. „Eine Wärmebildkamera hat beim Zutritt ins Athlet*innen-Hotel Sapporos die Körpertemperatur aller Eintretenden gemessen. Das Gerät steht symbolisch für die umfangreichen, komplexen, aber astrein funktionierenden Infektionsschutzmaßnahmen der überaus gastfreundlichen Japaner*innen und sah aus wie ein kleines Geschwisterchen von Wall-E“, erinnert sich Leo Köpp.



Einsatz, habe aber am Starter-Training teilgenommen. Es war ein unglaubliches Gefühl, einmal auf der olympischen Bahn zu laufen.“ Die Spiele haben Marc schon als Kind fasziniert. „Ich habe mit sechs Jahren mit der Leichtathletik angefangen und mit acht Jahren, so erzählt mein Vater, habe ich ihn zum ersten Mal gefragt, wann ich teilnehmen kann“, grinst er.

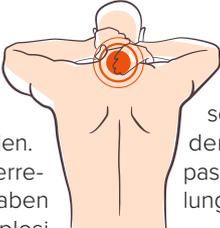
Doch selbst die erfolgreichsten Profis werden nicht als Olympioniken geboren, auch für Marc Koch begann der große Erfolg im Kleinen. „Ich habe schon als kleiner Junge sehr gerne Sport gemacht und einfach vieles ausprobiert“. Mit 11 Jahren kam er zum SC Tegeler Forst. „Hier herrscht eine sehr familiäre Atmosphäre. Es zeichnet den Verein aus, dass auch die sogenannten „Top-Athleten“ selbstverständlich bei Veranstaltungen mit- und aushelfen, so wie zuletzt beim Berliner Firmenlauf.“ Bemerkenswert, wie kurz die Wege vom Breitensport-Firmenlauf bis ins olympischen Stadion sein können, oder?



MODERNES THERAPIEANGEBOT DER IKK BB HILFT RÜCKENPATIENTEN

Sehr viele Menschen leiden an Rückenproblemen, die Krankheitsverläufe werden immer länger und schwerer. Oft folgen andauernde Arbeitsunfähigkeit oder sogar die unfreiwillige Verrentung. Die IKK BB bietet jetzt als Extra-Leistung ein besonderes Therapieangebot im Berliner Rückenzentrum für betroffene Versicherte.

Die Entwicklung der letzten 30 Jahren ist alarmierend: Rückenbeschwerden nehmen ständig zu. Sie füllen die Arztpraxen mit Patienten, die teilweise lange und schwer leiden. Auch die Kostenseite entwickelt sich besorgniserregend: Hier nehmen nicht nur die direkten Ausgaben für die Behandlung von Rückenschmerzen explosionsartig zu, sondern auch die indirekten Kosten, also z.B. für lange Arbeitsunfähigkeitszeiten oder frühe Renten wegen Erwerbsunfähigkeit. Wie aber hilft man gerade chronischen Patienten mit langen, schweren Verläufen? Am besten, so die Experten, indem sich das Management von Rückenschmerzpatienten wesentlich verbessert. Weg von der bisher überwiegend passiven, symptomorientierten Ausrichtung der Behandlung. Hin, so die Erkenntnis, zu einer ganzheitlichen Zusammenarbeit aller beteiligten Fachrichtungen, Hand in Hand.



habe im Alltag zu verschaffen. Und schließlich berücksichtigt das Programm auch die Kosten- seite, mit einem effektiven Stufenkonzept, bei dem der Patient koordiniert, zur richtigen Zeit, in der passenden Maßnahme, mit verschiedenen Behandlungsschwerpunkten, gut versorgt wird.

NEUER BLICK AUF RÜCKENSCHMERZEN

Die IKK BB hat gerade einen besonderen Versorgungsvertrag mit dem Berliner Rückenzentrum Markgrafenviertel geschlossen: Dort geht man neue Wege zur Behandlung von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen. Betroffene IKK BB-Versicherte, die am Therapieprogramm teilnehmen, erhalten dort seit kurzem eine innovative, interdisziplinäre und qualitätsgesicherte Behandlung ihres Leidens. Dabei geht es im Kern um eine ganzheitliche Sicht, nämlich auf funktionelle, psychologische und auch soziale Aspekte bei Rückenproblemen. Daneben kommt z.B. das bisherige Schmerzkonzept auf den Prüfstand, um dem Patienten eventuell mehr Lebensqualität und Teil-

TEILNAHME AM THERAPIEANGEBOT

Patienten, die teilnehmen wollen, durchlaufen vorher eine interdisziplinäre Diagnostik. Dort wird der gesundheitliche Zustand bewertet und das individuelle Risiko klassifiziert. Bei Teilnahmeempfehlung folgt die eigentliche Rückentherapie im Rückenzentrum. Geeignet ist die Therapie für IKK BB-Versicherte mit einer ärztlichen Diagnose „Rückenerkrankung“, vor allem in Bereichen der Wirbelsäule und der Bandscheiben. Gleiches gilt für rückenbedingt bereits länger als fünf Wochen Erkrankte, für Menschen mit „acht Wochen Rückenschmerzen ohne Besserung, also z.B. eine Schmerzverringerung um mindestens 50 Prozent auf der Schmerzskala“ und natürlich nach Krankenhausaufenthalt wegen Rückenschmerzen ohne ausreichende Besserung.

IKK BB Berater bieten betroffenen Versicherten entweder gezielt die neue Therapie an. Mit einer ärztlichen Empfehlung können IKK BB-Patienten aber auch selbst initiativ werden und sich zur Erstuntersuchung im Rückenzentrum anmelden. Das Rückenzentrum prüft dann im Einzelfall, ob das Therapiekonzept geeignet ist.

Nähere Infos auch auf ikkbb.de Stichwort „Aktuelles“

KITA-SPORTMOBIL – UNTERWEGS ZU DEN KLEINSTEN IN NORD-BERLIN

Eine gesunde, bewegte Kindheit? Dabei hilft Gesundheitsförderung von Anfang an. Der SC Tegeler Forst und die IKK BB haben sich deshalb ein neues, gemeinsames Präventionsprojekt für die Kleinsten ausgedacht. Jetzt rollt demnächst ein KITA SportMobil in Reinickendorf. Darum geht's:

Fast jedes Kind freut sich, wenn es morgens zur Kita geht, zu Freunden, den Erzieher*innen – und vor allem zu Sport, Spiel, Spaß und Lernen. Die frühkindliche Förderung von Bewegung und Motorik schon in der Kita spielt dabei eine besondere Rolle für Körper, Geist und Seele der Kinder. Zumal Studien warnen, dass sich die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen deutschlandweit zunehmend verschlechtert. Das führt leider häufig auch zu Konzentrations- und Koordinationsstörungen, so dass manche Kinder ihren Alltag nur mit viel Energieeinsatz bewältigen. Gute, praktische Angebote unterstützen hier also die verantwortungsvolle Aufgabe der Erziehenden und der Eltern!

MOBILE UNTERSTÜTZUNG ROLLT AN
Das neue „KITA SportMobil“ des Sportclub

Tegeler Forst e.V. Berlin und der IKK BB macht sich seit Mai auf den Weg und steuert zwei erste Projekt-Kitas im Berliner Bezirk Reinickendorf an. An Bord sind findige, qualifizierte Übungsleiterinnen; im Gepäck haben sie kindgerechte Bewegungsaufgaben für alle Altersklassen. Die schulen spielerisch Wahrnehmung und Koordination und sensibilisieren die Kleinen gleichzeitig auch für umsichtiges Sozialverhalten.

ANGEBOT MIT HAND UND FUSS

Nicht jedes Kind kann nachmittags Bewegungsangebote, z.B. in Sportvereinen, besuchen. Auch mussten viele Sportvereine in der Corona-Pandemie ihr Programm einschränken oder ruhen lassen. Das KITA SportMobil, so die Idee des SC Tegeler Forst und des IKK BB Präventionsteams, bringt also die Bewegung dorthin, wo Kinder betreut werden.

Am Anfang und am Ende des Projekts testen die Fachleute die motorischen Fähigkeiten in den Kita-Gruppen (Screening). Die Sparteinheiten werden dann individuell auf die Kinder der Gruppe angepasst. Die Übungsleiterinnen besuchen etwa neun Monate lang einmal die Woche seine Projekt-Kitas, für regelmäßige Bewegungsübungen mit den Kindern. Katharina Postel, zuständig im Team Prävention: „Die IKK BB fördert das KITA SportMobil finanziell, als Projekt der Prävention in der Lebenswelt Kita. Wo könnten wir unseren gesetzlichen Auftrag besser erfüllen, als ganz direkt in den Kindergruppen? Hier wird frühkindliche Entwicklung und Gesundheitsförderung praktisch und nachhaltig für die Zukunft unterstützt.“



IKK-TIPP FÜR ELTERN:

Sich gemeinsam zu Hause bewegen macht allen doppelt Spaß. Sportliche Ideen gibt's hier: ikkbb.de/ikkbb-aktiv

SORGENFREIE NASCHEREI

In KIKKIs Weihnachtsbäckerei gibt es gesunde Alternativen zu den üblichen süßen Kalorienbomben. Ihre Leckereien schmecken daher ganz ohne schlechtes Gewissen.

Wenn es draußen früh dunkel wird, drinnen die Kerzen leuchten und es nach Tee, Zimt und frisch Gebackenem duftet, dann kann Weihnachten nicht fern sein. Auch IKK BB-Füchsin KIKKI macht es sich zu Hause gemütlich. Doch nur auf der faulen Haut zu liegen, ist nichts für KIKKI. Ihre Weihnachtsbäckerei läuft schon auf Hochtouren, mit einer lecker-bunten Plätzchen-Produktion. Sie hat sich einiges vorgenommen, denn KIKKI backt nicht irgendwas – ihre süßen Naschereien sollen herrlich schmecken und trotzdem mit gesunden Zutaten für ein rundum gutes Gewissen sorgen.

EINFACH GESÜNDERE ALTERNATIVEN WÄHLEN

Natürlich sind Plätzchen niemals so gesund wie z.B. ein Obstsalat. Doch mit ein paar Tricks wiegen die Leckereien nicht ganz so schwer:

- » Verzichten Sie auf weißen, stark raffinierten Zucker, nutzen Sie stattdessen naturbelassenen braunen. Auch Datteln oder Honig liefern gesündere Süße.
- » Wählen Sie dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil (Zartbitter).

» Es muss nicht immer weißes Weizenmehl sein. Probieren Sie Dinkelmehl aus. Oder ersetzen Sie einen Teil der in den herkömmlichen Rezepten angegebenen Mehlmengen z.B. durch gesunden Hafer.

» Gönnen Sie sich echte Gewürze anstelle von künstlichen Backaromen oder Backölen.

» Nüsse, Mandeln und Kokosraspeln sorgen für Abwechslung und steuern wichtige ungesättigte Fettsäuren bei.

Übrigens: Ein solcher Back-Marathon zu Weihnachten, der bedeutet manche Kleckerei, ganz so, wie es Rolf Zuckowski im Song „In der Weihnachtsbäckerei“ besingt. Auch bei KIKKI sieht es in der Küche vorher, während und nachher ziemlich wild aus. So ein bisschen Mehlstaub ist natürlich überhaupt nicht schlimm, aber - ganz ehrlich - am besten gelingen Plätzchen und Co. am ordentlichen Arbeitsplatz. KIKKIs Tipp: Immer mal zwischendurch den Löffel abschlecken, spülen und die Arbeitsfläche in Ordnung bringen.

Hallo!

Kikki und Tristan sind wieder da!

Es gibt eine neue Folge von „Spiel und Spaß mit KIKKI und Tristan“. Da sprechen die beiden besten Freunde mit Euch über gesunde Ernährung. Sie verraten nicht nur, was die Geheimnisse der Ernährungspyramide sind. Sie erklären auch, was passiert, wenn man zu viel Zucker oder zu wenig Vitamine isst. Ja, und dann zeigen die beiden, wie man kinderleicht gesunde Rezepte voller Obst, Gemüse und Co. in lecker-gesunde Speisen verwandelt. Einfach QR-Code scannen oder auf unsere Plattform klicken: ikkbb.de/ikkbb-aktiv



Kikkis Weihnachtscookies

ZUTATEN

240 g Zartbitterkuvertüre 100 g gehackte Mandeln
60 g Butter 100 g Dinkelmehl
120 g braunen Zucker 1 TL. Backpulver
1 Pck. Vanillezucker 50 g gehackte
1 Prise Salz Zartbitterschokolade
3 Eier 1 TL. Lebkuchengewürz
100 g gemahlene Mandeln

ZUBEREITUNG

Gehackte Kuvertüre mit Butter im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Eier, Vanillezucker, Zucker, Salz schaumig rühren und die geschmolzene Schokomasse unterheben.

Mehl, Backpulver und Lebkuchengewürz mischen.

Dann Mandeln und die gehackte Zartbitterschokolade zum Mehlgemisch geben. Behutsam die Schokoschaummasse zugeben, vorsichtig mit der Hand umrühren. Teig für 30 Minuten kühl stellen.

Backofen auf 170 Grad vorheizen, Teig portionsweise mit Teelöffel und etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Cookies 10-12 Minuten backen.



PATCHWORK-FAMILIEN AUFGEPASST: FREIBE- TRÄGE FÜR NICHT GEMEINSAME, UNTER- HALTSBERECHTIGTE KINDER

Gute Nachrichten für Patchwork-Familien, die freiwillig in der IKK BB und in der PKV versichert sind: Wird die jährliche Beitragshöhe zur freiwilligen Krankenversicherung nämlich anhand der Einnahmen des privat versicherten Ehegatten oder Lebenspartners berechnet, dann muss seit 01.08.2021 zugleich „der Schutz von Ehe und Familie nach dem Grundgesetz auch für unterhaltsberechtigte, nicht gemeinsame Kinder gewährleistet sein“. So entschied kürzlich das Bundessozialgericht (BSG). Mit anderen Worten: Leben Stiefkinder in der Familie, dann können hierfür Abzüge vom Krankenkassenbeitrag fällig werden. Diese berechnet die IKK BB für Sie:

Wenn Sie also freiwillig Versicherter der IKK BB mit im Haushalt lebenden, nicht-gemeinsamen Kindern sind, dann berücksichtigt die IKK BB diese aktuelle gesetzliche Änderung automatisch mit der nächsten Einkommensanfrage, rückwirkend zum 01.08.2021. Werden allerdings die Einkünfte des freiwillig versicherten Ehegatten oder Lebenspartners in der Patchwork-Familie aufgrund der Einkünfte des anderen Partners nicht herangezogen, bzw. dieser ist selbst nicht freiwillig, sondern zum Beispiel über seinen Arbeitgeber pflichtversichert, dann tritt keine Änderung ein.

Wer hierzu mehr wissen will, kann sich zur Beitragsermäßigung im Zusammenhang von nicht gemeinsamen, unterhaltsberechtigten Kindern bei der IKK BB beraten lassen. Sprechen Sie uns an, wir vermitteln Ihnen den Kontakt zur Fachabteilung. Zusätzliche Informationen und eine Erklärung zur Beitragsermäßigung finden Sie auch auf ikkbb.de, Stichwort „Aktuelles“.



Familienkalender 2022



Im aufregenden Alltag von Familien herrscht gerne mal Termin-Chaos. Der neue IKK BB-Familienkalender schafft ab 2022 richtig viel Struktur und Übersicht. Gedruckt und digital: Alles voll mit Tipps, Tricks und gutem Expertenrat für gesunde, leckere, bewegte und entspannte 12 Monate!

„Wo bleibt nur jeden Tag die Zeit“, seufzt es in vielen Familien. Der Alltag ist meist vollgepackt mit Job, Kindern, Haushalt und Hobbys. In diesem Termin-Dickicht hilft ab sofort der brandneue IKK BB Familienkalender, ein ganzes Jahr 2022 den Durchblick zu wahren. Denn auf den 12 Kalenderblättern ist viel Platz für alle Termine der Kids und ihrer Eltern.

wirklich umsetzen, geben Trainingstipps für Groß und Klein und erklären, wie man sich am Arbeitsplatz optimal vor Infektionen schützt. Unsere freche Füchsin KIKKI ist im Netz natürlich auch dabei! Aber erst im Juli, denn dann zeigt sie per Video, wie man Kinderhaut im Freien mit Sonnencreme und Co. optimal schützt. Also, ab Januar geht's los im virtuellen Monatskalender unter [ikkbb.de/familienkalender](https://www.ikkbb.de/familienkalender). Reinklicken und ab Januar QR-Codes scannen lohnt sich!



Mehr als ein Kalender... Doch der IKK BB-Familienkalender kann mehr: Er ist nicht nur Terminplaner an der Küchenwand, sondern auch wertvoller Online-Ratgeber mit direkt-verlinkter mobiler Webseite: [ikkbb.de/familienkalender](https://www.ikkbb.de/familienkalender). Im Mittelpunkt dort steht die Prävention, also vorsorglicher Schutz der Familie rund um Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit und gegen Stress. Ein digitales Monatslexikon also, voller Informationen, Tipps und Tricks zu zahlreichen Gesundheitsthemen, die Familien bewegen (sollten).

Gut zu wissen: Gute Organisation hilft Alltagsstress reduzieren. Doch es geht noch weiter: Weil aus Dauerstress schnell gesundheitliche Beschwerden werden, plädieren wir für eine gute „Work-Life-Balance“. Trauen Sie sich ruhig, mal den einen oder anderen Termin zu streichen, wenn der Kalender aus allen Nähten platzt. Denn wer auch mal „Nein“ sagt, hält Beruf und Privatleben wie Familie, Freunde und freie Zeit besser im Gleichgewicht.

Ab Jahresbeginn 2022 schalten wir die Onlinewelt des Familienkalenders frei, bieten dort unter anderem spannende Videos und empfehlen viele leckere und gesunde Rezepte: Ab Januar veraten wir, wie Sie gute Vorsätze auch

Jetzt mitmachen und vorab einen von zehn druckfreien IKK BB-Familienkalendern gewinnen. Zur Verlosung senden Sie uns das Stichwort „Kalendergewinnspiel“ bis 06.12.2021 unter Angabe Ihrer Adresse entweder per Post an: IKK BB, Marketing, Ziolkowskistr. 6, 14480 Potsdam oder per E-Mail an:

kalendergewinnspiel@ikkbb.de.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



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



IKK-BB URLAUBSGEWINNSPIEL

Der sanfte Tiroler Bergwinter

In diesem Winter sind in den Alpen die Täler voller Ruhe, inmitten der Natur und fernab von Massentourismus und Gedränge angesagter denn je. Ein Geheimtipp für alle, die sich ein sanftes Wintererlebnis wünschen oder dieses schon immer bevorzugt, ist das kleine Tiroler Gschnitztal, versteckt hinter den Bergriesen der Stubai Alpen.

Hier lädt der Alfaierhof zu unbeschwerten Winterurlaubstagen ein. Die heimelige Atmosphäre und das traditionelle Flair „bei Ferdl“ überzeugen schon seit Jahren immer mehr Winterurlauber aus Berlin und Brandenburg.

- Winteridylle in ihrer schönsten Form ✓ Tief verschneite Alpenlandschaft ✓ Skifahren auf der Bergeralm ✓
- 30 Pisten-km auf der Bergeralm ✓ 100 Pisten-km auf dem Stubai Gletscher ✓ Gastgeber ist Skilehrer ✓
- 100 km präparierte Langlaufloipen ✓ Langlaufen ab Alfaierhof ✓ Sagenhaft schöne Skitourengebiete ✓
- Komfortable Ferienwohnungen, Appartements und Zimmer ✓ Gemütliche Bauernstube mit traumhaftem Bergblick ✓
- Gesunde Naturprodukte teilweise aus eigenem biologischem Anbau ✓ Frühstück & Abendessen hinzubuchbar ✓
- Kleiner, feiner Wellnessbereich mit Sauna-Oase und Massagen ✓ Jahrhunderte alte Tradition und Landwirtschaft ✓

FRAGE BEANTWORTEN & GEWINNEN

Verlost werden 5 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück.
Wie heißt das Hausskigebiet vom Alfaierhof?

- Bergeralm Reiteralm Seiseralm

Ihre Antwort senden Sie bitte bis zum 22.11.2021 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 den Alfaierhof weitergegeben werden.



Top-Skiangebot

- ✓ 2, 4 oder 7 Nächte in gebuchter Kategorie
- ✓ Skipass ✓ Nutzung Wellnessbereich
- ✓ Wipptal-Card für den ÖPNV
- ✓ Frühstück und Abendessen hinzubuchbar

2 Nächte + 2 Tage Bergeralm ab **119 €**

4 Nächte + 3 Tage Bergeralm ab **229 €**

7 Nächte + 6 Tage Bergeralm ab **339 €**

7 Nächte + 5 Tage Bergeralm

+ 1 Tag Stubai Gletscher ab **379 €**



INFO & BUCHUNG

Alfaierhof
Familie Ferdinand Pranger • A-6150 Gschnitz
Telefon 0043 5276 290 • info@alfaierhof.at
www.alfaierhof.at

wipptal

Tirol

IMPRESSUM:

Herausgeber: IKK Brandenburg und Berlin (IKK BB); Redaktion: IKK BB ganz nah, Ziolkowskistr. 6, 14480 Potsdam;
Verantwortliche Redakteurin: Gisela Köhler (V.i.S.d.P.) gisela.koehler@ikkbb.de; Redaktion: Gisela Köhler, Lena Ackermann, Peter Thoellde (IKK BB);
Design, Gestaltung und Produktion: move elevator GmbH, Oberhausen, www.move-elevator.de; Druck und Versand: Bonifatius GmbH, www.bonifatius.de;
Titelbild: ©Paulina Hildesheim; Seite 4: Impfung: ©istockphoto.com/SeventyFour, Geschäftsbericht: ©IKK BB; Seite 5: Raucher: ©istockphoto.com/Zhang Rong, Herzwochen:
©istockphoto.com/alvarez; Seite 6/7: Foto: ©Wolf Zimmermann, Grafik: ©istockphoto.com/FrankRamspott; Seite 8: Darm: ©istockphoto.com Iryna Zastrozhnova, Handy: ©IKK BB;
Seite 9: Grafik: ©istockphoto.com/Shivendu Jauhari; Seite 10/11: Fotos: ©Paulina Hildesheim; Seite 12: Läuferinnen: ©Rabea Schöneborn, kleines Bild: ©Paulina Hildesheim; Seite 13:
großes Bild: ©Paulina Hildesheim, kleines Bild: ©Caterina Granz; Seite 14: Bild: ©istockphoto.com/DjelicS, Grafik: ©istockphoto.com/primo-piano; Seite 15: Foto: ©istockphoto.com/
vgajic; Seite 16/17: Hintergrundbild: ©istockphoto.com/stock.adobe.com, Fuchs: ©IKK BB; Seite 18: ©IKK BB

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

Einfach weitersagen!

Wer, wenn nicht

Wir.

Wo, wenn nicht

Hier.

TOP-LEISTUNGEN AUCH FÜR IHRE FREUNDE UND BEKANNTEN



- **Bonus für Vorsorge und Training:** bis zu 385 Euro pro Jahr, Familien bis zu 600 Euro
- **Naturheilverfahren:** 150 Euro Zuschuss, Familien bis zu 300 Euro pro Jahr für über 80 Naturheilverfahren
- **Reiseschutzimpfung:** komplette Kostenübernahme aller Impfungen
- **Osteopathie:** bis zu 200 Euro Extrazuschuss pro Jahr
- **professionelle Zahnreinigung:** Erstattung bis zu 40 Euro pro Jahr bei Ihrem Wunschzahnarzt

UNSER DANKESCHÖN FÜR SIE FÜR JEDES NEUE MITGLIED



20 Euro Amazon-Geschenkkarte



Elektrische Zahnbürste **Braun Oral B**



Eine **Prämie** von **20 Euro**

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

