

# BARMER Nahdram

Magazin für Unternehmen

01-2021

## Fit durch die Krise

Wie die BARMER die Unternehmen stärkt



### BGM DER BARMER

Gesund bleiben  
geht auch  
digital

### PRAXIS-NEWS

Alle Werte  
und Rechengrößen  
für das Jahr 2021

### SERVICE

Das breite  
Leistungsportfolio  
der BARMER

## Impressum

### HERAUSGEBER

BARMER  
Postfach 110704  
10837 Berlin

### VERANTWORTLICH

Athanasios Drougias, Abteilung  
Unternehmenskommunikation

### REDAKTION

Rainer Janzen (Ltg.)  
Andreas Hipp  
Doris Goedecke-Vorberg

### LAYOUT/DTP

Andreas Große-Stoltenberg

### ANSCHRIFT DER REDAKTION

BARMER, Abteilung  
Unternehmenskommunikation,  
Lichtscheider Str. 89,  
42285 Wuppertal  
Telefon 0800 33 30 04 99 18 36\*  
Fax 0800 33 30 04 99 14 59\*  
E-Mail nahdran@barmer.de

### DRUCK

pva, Druck und Medien-Dienst-  
leistungen GmbH, Landau i. d. Pfalz

### BILDNACHWEIS

BARMER, Quadriga Media Berlin  
(S.15), Getty Images (S.16), iStock  
(S.19), Shutterstock (S.19)  
.../stock.adobe.com:  
Halfpoint (S.1), Valerii (S.2), Sikov  
(S.2), Yakobchuk Olena (S.2),  
Halfpoint (S.4), ferat88 (S.4), aure-  
mar (S.5, S.6), Valerii (S.6), nadianb  
(S.7), Sikov (S.8), agsandrew (S.9),  
spainter\_vfx (S.10), SimpleGra-  
phics (S.12), QUE (S.14), Anke  
Thomass (S.14), PhotoPlus+ (S.18),  
SpicyTruffel (S.19)

Nahdran erscheint viermal jährlich

\*aus den deutschen Fest- und  
Mobilfunknetzen kostenfrei



06

GESUND BLEIBEN MIT BARMER-BGM



08

PRAXIS-NEWS



CYBERFITNESS

19

## INHALT

### TITELTHEMA

- 04 **MELDUNGEN**  
Aktuelles in Kürze
- 06 **BGM DER BARMER**  
Gesund bleiben geht auch digital
- 08 **PRAXIS-NEWS**  
Alles Wichtige für das Jahr 2021
- 12 **BARMER-FIRMENKUNDENPORTAL**  
Top-Service aus erster Hand
- 14 **MELDUNGEN**  
Aktuelles in Kürze
- 16 **LEISTUNGEN UND SERVICES DER BARMER**  
Gesund durch die Krise
- 18 **ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE UND E-REZEPT**  
Neue digitale Services
- 19 **CYBERFITNESS**  
Fit bleiben in Corona-Zeiten



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Corona-Krise war, ist und bleibt für die meisten Unternehmen in Deutschland eine große Herausforderung. Wahrscheinlich werden die ökonomischen Folgen der Pandemie noch lange spürbar sein. In den meisten Branchen bedarf es aller Kräfte, um in dieser schwierigen Zeit zu bestehen. Doch das Sars-CoV-2-Virus macht nicht nur Probleme. Es bietet auch Chancen wie die zunehmende Digitalisierung. Auch die BARMER hat viele Services und Produkte digitalisiert, beispielsweise, um den Beschäftigten in der Zeit der Corona-Krise weiterhin Angebote zum betrieblichen Gesundheitsmanagement zu unterbreiten oder unseren Versicherten viele Selfservice-Möglichkeiten zu eröffnen. Diesen Weg werden wir weiter konsequent beschreiten.

Es grüßt Sie herzlich Ihr

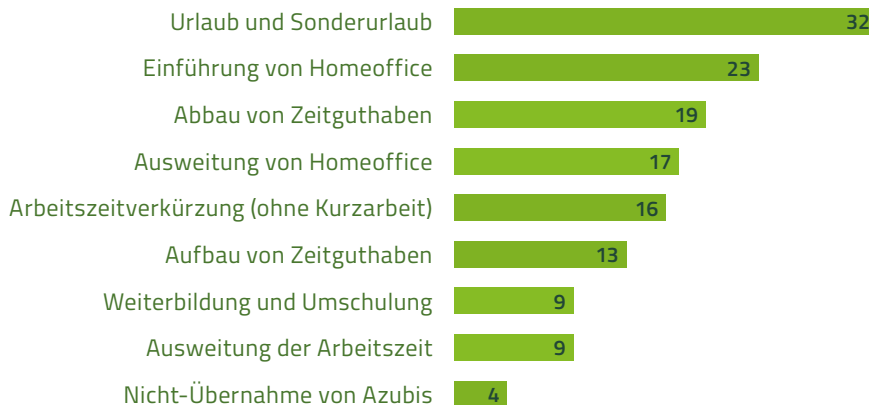
*Christoph Straub*

Prof. Dr. Christoph Straub  
Vorstandsvorsitzender der BARMER

## So gehen Unternehmen mit der Krise um

### Von den Betrieben haben auf die Corona-Krise reagiert mit ...

Angaben in Prozent, Mehrfachnennungen möglich



Quelle: IAB, September 2020



### SERVICE

Telefonservice  
für Firmen  
(24 Stunden täglich,  
sieben Tage die Woche,  
deutschlandweit und  
kostenfrei)

**0800 333 05 05**

Telefonservice, englischsprachig  
**0800 333 00 60**

Fax  
**0800 333 00 91**

Rückruf-Service,  
Feedback geben  
**barmer.de/firmenkontakt**

BARMER-Firmenkundenportal  
**barmer.de/firmenkunden**

Fragen zu Themen in der  
Nahdran, Anschriften-  
änderungen mitteilen (bitte  
Betriebsnummer angeben)  
**nahdran@barmer.de**

Nahdran digital  
(alle Ausgaben ab 2016  
als PDF-Download)  
**barmer.de/nahdran**



BARMER-AU-Analyse zu Atemwegserkrankungen

## AHA-Regeln zeigen Wirkung

Abstand halten, auf Hygiene achten, Alltagsmaske tragen: Die Einhaltung dieser AHA-Regeln – jüngst ergänzt um ein „L“ für regelmäßiges Lüften in geschlossenen Räumen – macht Corona-Risiken kalkulierbarer. Wie eine aktuelle BARMER-Analyse belegt, trägt die AHA-Disziplin aber auch dazu bei, dass weniger Atemwegserkrankungen auftreten. So lag die Zahl der wegen Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Co. krankgeschriebenen BARMER-Versicherten zu Beginn der Erkältungssaison Anfang Oktober 2020 mit rund 38.000 deutlich unter der des Jahres 2019 mit rund 58.000 erkältungsbedingten Arbeitsunfähigkeitsen. An der Witterung kann

es nicht gelegen haben, denn in beiden Jahren herrschten eher milde Herbsttemperaturen. So kann die Schlussfolgerung nur lauten, dass die AHA-Regeln ihre Wirkung in dieser Hinsicht nicht verfehlen.



Überbrückungshilfe III

## Alles auf Neustart

Die Überbrückungshilfe unterstützt Unternehmen, Soloselbstständige sowie Freiberuflerinnen und Freiberufler, die von Anti-Corona-Maßnahmen besonders stark betroffen sind. Aus der Überbrückungshilfe II ist zu Jahresbeginn die bis Ende Juni 2021 verlängerte Überbrückungshilfe III geworden. Sie geht für Unternehmen beispielsweise mit Verbesserungen bei der Ansetzbarkeit von Ausgaben für Instandhaltung, Modernisierungsmaßnahmen oder auch Kosten für Abschreibungen einher. Statt maximal 50.000 Euro pro Monat können

sie sich jetzt Betriebskosten von bis zu 200.000

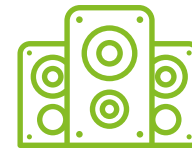
Euro erstatten lassen. Zugleich haben

Soloselbstständige sowie die besonders gebeutelte Kultur- und Veranstaltungsbranche bis Ende

Juni Anspruch auf eine einmalige Betriebskostenpauschale von bis zu

5.000 Euro für einen Neustart.

[bundesfinanzministerium.de](https://www.bundesfinanzministerium.de)



Digi Check GKV 2020

## BARMER-Webseite ist top

Gerade im Corona-Alltag mit stark eingeschränktem Aktions- und Bewegungsradius wissen Berufstätige verlässliche Gesundheitsinformationen und digitale Angebote im „Netz“ zu schätzen. In der Studie „Digi Check GKV 2020“, einem marktrepräsentativen Vergleichstest, kommt der Webaufritt der BARMER mit Abstand am besten weg. „Den umfangreichsten und zugleich qualitativ hochwertigsten Content zu Gesundheitsthemen und Leistungen der Krankenkasse, der den Kundenanforderungen nahezu perfekt gerecht wird, finden die Nutzer auf der Webseite der BARMER“, urteilen die Expertinnen und Experten von

hc:spirit, einem auf innovative Marktforschung in der E-Health-Branche spezialisierten Unternehmen. Wer den Internetauftritt

der BARMER noch nicht kennt, ist herzlich eingeladen, sich selbst ein Bild zu machen.

[www.barmer.de](https://www.barmer.de)

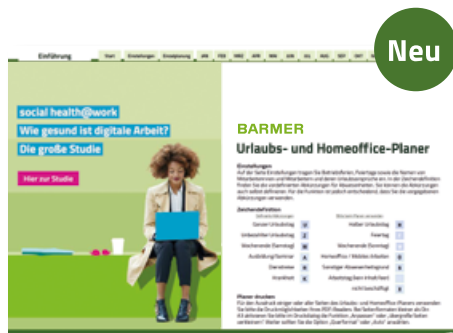


## BARMER-Urlaubs- & Homeoffice-Planer

# Alles im Blick

Bei allem, was im laufenden Jahr an To-dos und Projekten ansteht: Für Unternehmen wird es immer wichtiger, sich gut und klug zu organisieren und klare Absprachen zu treffen. Gerade auch mit der coronabedingt wachsenden Zahl an Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die im Homeoffice arbeiten. Der neue digitale Urlaubs- und Homeoffice-Planer der BARMER hilft dabei, die Präsenzzeiten und Abwesenheiten aller im Team im Blick zu behalten. Screenshots mit selbsterklärenden Benutzerhinweisen und Freifeldern für Mitarbeiterdaten erleichtern das Handling.

[barmer.de/urlaubsplaner](https://barmer.de/urlaubsplaner)



## Bundesprogramm „Ausbildungsplätze sichern“

# Neue Prämie für Auftrags- oder Verbundausbildungen

Mit Kurzarbeit bis hin zu zeitweiligen Betriebsschließungen versuchen viele Unternehmen, die Corona-Krise zu überstehen. Die Ausbildung ihres Berufsnachwuchses kann dadurch stark beeinträchtigt werden. Es sei denn, überbetriebliche Berufsbildungsstätten springen interimsweise ein. Für solche Auftrags- oder Verbundausbildungen können bei der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See noch bis zum 30. Juni 2021

Prämien von 4.000 Euro pro Azubi beantragt werden. So sieht es eine zweite Förderrichtlinie im Rahmen des Bundesprogramms „Ausbildungsplätze sichern“ vor. Zu Erinnerung: Prämien von bis zu 3.000 Euro winken auch Unternehmen, die trotz Pandemie zumindest auf dem Level der drei Vorjahre ausbilden. Anträge nimmt die Bundesagentur für Arbeit entgegen.

[arbeitsagentur.de](https://arbeitsagentur.de) > Unternehmen  
[kbs.de/bpa](https://kbs.de/bpa)

## Wie wirkt sich Corona auf die Besetzung von Ausbildungsplätzen aus?

Angaben in Prozent, Mehrfachnennungen möglich

Die Corona-Krise hatte keine Auswirkungen auf die Besetzung von Ausbildungsplätzen



Der Besetzungsprozess von Ausbildungsstellen war aufgrund von Corona erschwert



Wir haben die geplante Besetzung von Ausbildungsplätzen aufgegeben



Wir haben aufgrund der Corona-Krise mehr Ausbildungsverträge als geplant abgeschlossen



Wir haben bereits vor der Corona-Krise geschlossene Ausbildungsverträge wieder aufgelöst



## IAB-Befragung

# Trotz Krise wird ausgebildet

Inwieweit hat das Corona-Virus die Ausbildungsaktivitäten der Unternehmen im Ausbildungsjahr 2020/2021 ausgebremst beziehungsweise sie dazu veranlasst, ihre Ausbildungspläne zu überdenken? Eine aktuelle Betriebsbefragung des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) überrascht. Danach hat „Corona“ für über die Hälfte der Betriebe (s. Grafik) bislang keine Auswirkungen auf die Besetzung ihrer Ausbildungsplätze gehabt. Ein geringer Prozentsatz von ihnen hat in der Krise sogar mehr Ausbildungsverträge abgeschlossen als ursprünglich geplant. Lediglich jeder fünfte Betrieb hat seine Ausbildungspläne pandemiebedingt verworfen, und nur ein verschwindend geringer Anteil von Unternehmen hat vor der Krise geschlossene Ausbildungsverträge wieder aufgelöst.

[iab.de](https://iab.de) > Befragungen



MIT ‚HEALTHY  
HOMEOFFICE‘  
auch im Home-  
office gesund  
bleiben

# Gesund bleiben geht auch digital

Die Angebotspalette der BARMER beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) ist breit und vielfältig – auch im neuen Jahr. Aber was ist mit „Corona“? Unsere BGM-Spezialisten geben Antwort auf diese und andere Fragen.

## **Können BGM-Maßnahmen in diesen Corona-Zeiten überhaupt durchgeführt werden?**

Ein klares Ja, denn die BARMER setzt mit ihrem BGM nicht nur auf Präsenz vor Ort, sie ist auch digital ein starker Partner für Firmen. Aus einem breiten Portfolio an digitalen Gesundheitslösungen können wir bedarfsgerecht und individuell auch auf Distanz agieren. Bezüglich digitaler Angebote waren wir übrigens schon vor der Pandemie gut aufgestellt. Darüber hinaus haben wir unser Portfolio sehr zeitnah und aktuell um die Themen erweitert, welche die Menschen in diesen Krisenzeiten besonders bewegen.

## **Was sind das konkret für BGM-Angebote, mit denen die BARMER Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in der jetzigen Krise unterstützt?**

Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements richten sich unsere Lösungen sowohl an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch an Führungskräfte und natürlich an die Arbeitgeber selbst. Gerade in diesen schwierigen Zeiten, in denen große Unsicherheit herrscht, wurde deutlich, dass bei

den Beschäftigten der Bedarf an Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit stark gewachsen ist. Diesem tragen wir zum Beispiel mit unserem Online-Seminar ‚Achtsamkeit in unruhigen Zeiten‘ Rechnung, das Impulse für mehr Wohlbefinden gibt. Zugleich stehen viele Führungskräfte



BEI ‚EAT  
YOUR GREENS‘  
wird gemeinsam  
gekocht und  
gegessen



# 290.000 Beschäftigte

HABEN IM JAHR 2019  
AN BGM-MASSNAHMEN DER BARMER TEILGENOMMEN

momentan vor der Herausforderung, für ein Team da zu sein, das sich im Homeoffice befindet. Darunter leidet nicht nur die Kommunikation, es fehlt auch an zwischenmenschlichen Begegnungen. Im Rahmen unseres Online-Seminars ‚Führen auf Distanz‘ geben wir Führungskräften wertvolle Anregungen für ein gesundes Miteinander trotz ‚Social Distancing‘.

**Haben die Unternehmen für BGM derzeit überhaupt eine Antenne? Sind die jetzt nicht komplett im Krisenmodus, um Corona möglichst unbeschadet zu überstehen?**

Ein erfolgreiches Krisenmanagement hat für die Unternehmen im Moment natürlich Priorität, doch wer auf gesunde, leistungsbereite und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzt – insbesondere nach der Krise – sollte ihnen auch durch ihre „persönliche Krise“ hindurchhelfen. BGM-Maßnahmen unterstützen dabei, zuverlässig und vor allem gesund zu bleiben. Auch zeugen sie von einem hohen Maß an Wertschätzung. Kurzum: In BGM zu investieren, lohnt sich!

**Was hat die BARMER sich in Sachen BGM fürs neue Jahr insgesamt vorgenommen? Worauf dürfen sich die Unternehmen besonders freuen?**

Beispielsweise auf unser digitales Ernährungsprogramm ‚Eat Your Greens‘, mit dem sich das Ernährungsverhalten von Beschäftigten auf ganz neue Art und Weise positiv beeinflussen lässt. Bei diesem Kochevent mit einer Ernährungsfachkraft wird den Beschäftigten das Wissen um gesunde Kost live in ihre privaten Küchen übertragen. Danach wird vor dem Bildschirm gemeinsam gegessen und gefachsimpelt. Ein anderes BGM-Highlight wird unser Programm ‚Healthy Homeoffice‘ sein, mit dem wir Hilfestellung für das gesunde Arbeiten in den eigenen vier Wänden geben. Neben gesunder Ernährung lauten die Stichwörter hier Entspannung oder Ergonomie am Arbeitsplatz, denn dieser wird im Homeoffice gerne mal an den Esstisch verlagert,

was der Rückengesundheit nicht unbedingt zuträglich ist. Auch mit dem BGM-Angebot ‚7mind@work‘ geht die BARMER zu Beginn des Jahres an den Start. Dabei handelt es sich um eine speziell auf die beruflichen Bedürfnisse zugeschnittene digitale Ergänzung zur Meditations-App ‚7Mind‘.

**Sind BGM-Präsenzveranstaltungen für die BARMER in Corona-Zeiten überhaupt noch ein Thema?**

Unbedingt! Da ist auch im Vorjahr – vor Beginn des verschärften Lockdowns im Dezember – so manches erfolgreich durchgeführt worden. Etwa im Rahmen von Gesundheitswochen, wo Digitales mit Analogem geschickt kombiniert wurde. Unsere Beraterinnen und Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement unterstützen Unternehmen gerne bei der Planung möglicher Maßnahmen.

**Welche Vorkehrungen trifft die BARMER, um das Ansteckungsrisiko bei BGM-Präsenzmaßnahmen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglichst gering zu halten?**

Wir haben extra eigene Hygienekonzepte und Guidelines erarbeitet, die unter Berücksichtigung der spezifischen Hygiene- und Schutzmaßnahmen in den Unternehmen konsequent in die Praxis umgesetzt werden. Durch unser Equipment an Desinfektionsspendern, Infotafeln oder Mund-Nasen-Masken unterstützen wir Unternehmen dabei, wichtige Gesundheitsmaßnahmen im Betrieb wieder aufzunehmen, wenn die geltenden Kontaktbeschränkungen es wieder erlauben.



## BGM – DAS BIETET DIE BARMER

- Bundesweite Präsenz und flächendeckendes Angebot für kleine, mittelständische und große Unternehmen
- Hohe bundeseinheitliche Qualitätsstandards
- Betriebsnahe Partnerschaft bei der Entwicklung von Gesundheitslösungen
- Bundesweites Beratungs- und Betreuungsnetz von Fachkräften, die regelmäßig geschult werden
- Bundesweites Netzwerk von Partnern und Dienstleistern, die aktiv bei der Umsetzung von Maßnahmen unterstützen

Mehr unter  
[barmer.de/bgm](https://barmer.de/bgm)





# Praxis-News

Alles Wichtige für das Jahr 2021 auf einen Blick: neue Rechengrößen, Beitragsätze, Sachbezugswerte und Erstattungssätze im Umlageverfahren sowie beitrags- und melde-relevante Neuerungen.

## Beitragsbemessungsgrenzen

Am 27. November 2020 hat der Bundesrat der Verordnung über die Sozialversicherungs-Rechengrößen 2021 zugestimmt, mit der die maßgeblichen Rechengrößen in der Sozialversicherung an die Einkommensentwicklung des Jahres 2019 angepasst werden. Da die Brutto-Löhne und -Gehälter im Bundesgebiet in diesem Jahr um 2,94 Prozent und in den alten Bundesländern um 2,85 Prozent gestiegen sind, wurden analog dazu auch die Beitragsbemessungsgrenzen (BBG) für das neue Jahr angehoben, bis zu denen in der Sozialversicherung Beiträge erhoben werden. Die BBG West in der allgemeinen Renten- und Arbeitslosenversicherung beträgt jetzt **7.100 Euro** im Monat beziehungsweise **85.200 Euro** im Jahr und die BBG Ost liegt nun bei **6.700 Euro** im Monat beziehungsweise **80.400 Euro** im Jahr. Derweil klettert die BBG in der Kranken- und Pflegeversicherung einheitlich auf **4.837,50 Euro** im Monat beziehungsweise **58.050 Euro** im Jahr. [barmer.de/rechengroessen](https://barmer.de/rechengroessen)

## Jahresarbeitsentgeltgrenze

Die ebenfalls an die Lohnentwicklung angepasste allgemeine Jahresarbeitsentgeltgrenze (JAEG) liegt für das neue Jahr nun bundeseinheitlich bei **64.350 Euro** im Jahr nach 62.550 Euro im Jahr 2020.

Hinweis: Beschäftigte scheiden nur dann aus der Krankenversicherungspflicht aus, wenn sie im Jahr 2020 die JAEG überschritten haben und in der vorausschauenden Betrachtung auch im Jahr 2021 die maßgebliche JAEG überschreiten werden.

## Bezugsgröße

Die für viele Werte in der Sozialversicherung relevante Bezugsgröße ist für den Rechtskreis West auf **3.290 Euro** im Monat beziehungsweise **39.480 Euro** im Jahr angestiegen und für den Rechtskreis Ost auf **3.115 Euro** im Monat beziehungsweise **37.380 Euro** im Jahr angehoben worden.



## Beitragssätze

Der von Unternehmen und Beschäftigten paritätisch getragene Beitragssatz zur gesetzlichen Rentenversicherung bleibt stabil, beläuft sich also auch im neuen Jahr auf **18,6 Prozent**. Gleiches gilt für den ebenfalls hälftig finanzierten Beitragssatz zur gesetzlichen Arbeitslosenversicherung, der im neuen Jahr ebenfalls unverändert bei **2,4 Prozent** liegt. Auch der Beitragssatz zur gesetzlichen Pflegeversicherung, der mit Ausnahme von Sachsen paritätisch finanziert wird, bleibt mit **3,05 Prozent** stabil. Wobei für kinderlose Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ab einem Alter von 23 Jahren ein Beitragszuschlag von **0,25 Prozent** erhoben wird, den diese alleine tragen müssen. Auch der allgemeine Beitragssatz in der gesetzlichen Krankenversicherung (KV), der seit dem Jahr 2019 wieder zu gleichen Teilen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern getragen wird, verändert sich für das laufende Jahr nicht und liegt weiterhin bei **14,6 Prozent**. Allerdings steigt der ebenfalls hälftig finanzierte durchschnittliche Zusatzbeitrag für die gesetzliche Krankenversicherung von 1,1 auf **1,3 Prozent**. Zur Erinnerung: Arbeitgeber müssen den zusätzlichen Beitragssatz in der Krankenversicherung gesondert berechnen und zusammen mit den anderen Sozialversicherungsbeiträgen an die Krankenkassen abführen. Details dazu unter

[barmer.de/rechengroessen](https://barmer.de/rechengroessen)

## AAG-Umlageverfahren

Auch im neuen Jahr kann die BARMER ihren Firmenpartnerinnen und -partnern wieder attraktive Umlagesätze nach dem Aufwendungsausgleichsgesetz anbieten. Bei der Lohnfortzahlung im Krankheitsfall (U1) beläuft sich der Umlagesatz beim „Ermäßigten Erstattungssatz“ (50 Prozent) auf **1,5 Prozent**, beim „Allgemeinen Erstattungssatz“ (65 Prozent) auf **2,2 Prozent** und beim „Erhöhten Erstattungssatz“ (80 Prozent) auf **3,6 Prozent**. Die U1-Umlagesätze bleiben also im Vergleich zum Vorjahr stabil. Auch beim U2-Erstattungssatz der BARMER für Mutterschaftsleistungen, der im Jahr 2019 noch gesunken ist, hätte es normalerweise keiner Veränderung bedurft. Corona hat diese Pläne durchkreuzt, denn die Pandemie hat zu einem deutlichen Anstieg bei den Beschäftigungsverboten und damit zu Mehrkosten für die Krankenkassen geführt. Infolgedessen muss auch die BARMER ihren U2-Erstattungssatz anheben – um 0,1 auf 0,53 Prozent. Noch ein Wort zum U1-Umlageverfahren: Unternehmen, die sich jetzt zu Jahresbeginn für einen anderen der drei Erstattungssätze entscheiden möchten, können noch bis zum 27. Januar 2021 von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen. Bis zu diesem Fälligkeitstermin für die Januar-Beiträge muss der BARMER eine Wahlerklärung vorliegen. Der neu gewählte Erstattungssatz gilt dann rückwirkend vom 1. Januar 2021 an. Machen Unternehmen von ihrem Wahlrecht keinen Gebrauch, bleibt es im neuen Jahr bei dem bisherigen Erstattungssatz.

[barmer.de/umlageverfahren](https://barmer.de/umlageverfahren)

## Sachbezugswerte

Der Bundesrat hat am 27. November 2020 die Sozialversicherungsentgeltverordnung 2021 angenommen. Damit stehen die Sachbezugswerte für das neue Jahr fest, die jährlich an die Entwicklung der Verbraucherpreise angepasst werden. Der Wert für freie Verpflegung ist von

monatlich 258 Euro auf **263 Euro** gestiegen. Im Einzelnen wurde der Betrag für Frühstück von 54 Euro auf **55 Euro** und der für Mittag- oder Abendessen von 102 Euro auf **104 Euro** angehoben. Der Sachbezugswert für freie Unterkunft ist von monatlich 235 Euro auf **237 Euro** gestiegen. Detaillierte Tabellen unter:

[barmer.de/sachbezugswerte](https://barmer.de/sachbezugswerte)

## Künstlersozialversicherung

Der Abgabesatz für die Künstlersozialversicherung liegt auch im neuen Jahr bei **4,2 Prozent**. Ein Anstieg wurde durch die Bereitstellung zusätzlicher Bundesmittel vermieden, um die Unternehmen in der Corona-Krise nicht zusätzlich zu belasten. Die Künstlersozialabgabe ist von Unternehmen zu entrichten, die regelmäßig selbstständige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Kreativbereich beschäftigen.

[barmer.de/kuenstlersozialabgabe](https://barmer.de/kuenstlersozialabgabe)

## Insolvenzgeldumlage

Die allein vom Arbeitgeber zu tragende Insolvenzgeldumlage liegt für das neue Jahr bei **0,12 Prozent**. Die normalerweise vom Bundesarbeitsministerium per Rechtsverordnung festgelegte Insolvenzgeldumlage wurde dieses Mal per Gesetz geregelt. Diesem „Gesetz zur Beschäftigungssicherung infolge der COVID-19-Pandemie“ hat der Bundesrat am 27. November 2020 zugestimmt.

[barmer.de/insolvenzgeldumlage](https://barmer.de/insolvenzgeldumlage)

## Fälligkeitstermine

Der Fälligkeitstag für die Zahlung der Beiträge ist der drittletzte Bankarbeitstag eines Monats. Der Datensatz des Beitragsnachweises muss zwei Bankarbeitstage vor Fälligkeit vorliegen (bis zum Beginn des fünftletzten Bankarbeitstages, 0.00 Uhr). Der Beitragsnachweis ist deshalb spätestens am Vortag, am sechstletzten Bankarbeitstag des Monats, zu übermitteln. Alle für das Jahr 2021 geltenden Abgabe- und Fälligkeitstermine finden sich in der Tabelle mit allen Werten und Rechengrößen auf Seite 11 oder im Firmenkundenportal unter

[barmer.de/faelligkeitstermine](https://barmer.de/faelligkeitstermine)



## Schätzungen

Falls der Beitragsnachweis nicht rechtzeitig übermittelt werden kann, muss die Beitragsschuld geschätzt werden. Arbeitgeber können aber auch von einer Vereinfachungsregel Gebrauch machen. Sie ermöglicht, statt einer Schätzung der Beiträge im laufenden Monat auf die tatsächliche Höhe der Beitragsschuld des Vormonats abzustellen und mögliche Differenzen im Folgemonat auszugleichen. Wichtig: An der Fälligkeit der Beiträge spätestens am drittletzten Bankarbeitstag des laufenden Monats ändert sich durch die Vereinfachungsregel nichts. [barmer.de/faelligkeitstermine](https://barmer.de/faelligkeitstermine)

## Überweisung der Beiträge

Bitte für Beitragsüberweisungen eine der BARMER-Bankverbindungen nutzen. Eine Liste mit allen zentralen Konten kann unter dem nachgenannten Link aufgerufen werden. Übrigens: Noch einfacher ist es, der BARMER ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat zu erteilen.

[barmer.de/bankkonten](https://barmer.de/bankkonten)

[barmer.de/a001584](https://barmer.de/a001584) (SEPA-Lastschriftmandat)

## Dauer-Beitragsnachweise

Nicht vergessen: Auch im neuen Jahr sind für die Dauerbeitragsnachweisverfahren neue Beitragsnachweise zu übermitteln. Weitere Infos zur Beitragsfälligkeit beziehungsweise Vereinfachungsregelung unter

[barmer.de/faelligkeitstermine](https://barmer.de/faelligkeitstermine)

## Elektronische Mitgliedsbestätigung

Seit 1. Januar 2021 meldet die Krankenkasse nach Eingang einer DEÜV-Meldung mit den Abgabegründen 10, 11 und 40 dem Arbeitgeber das Bestehen oder Nichtbestehen der Mitgliedschaft maschinell zurück. Die Mitgliedsbescheinigung nach § 175 Abs. 3 SGB V in Papierform entfällt ab diesem Zeitpunkt.

## Kennzeichen Mehrfachbeschäftigung

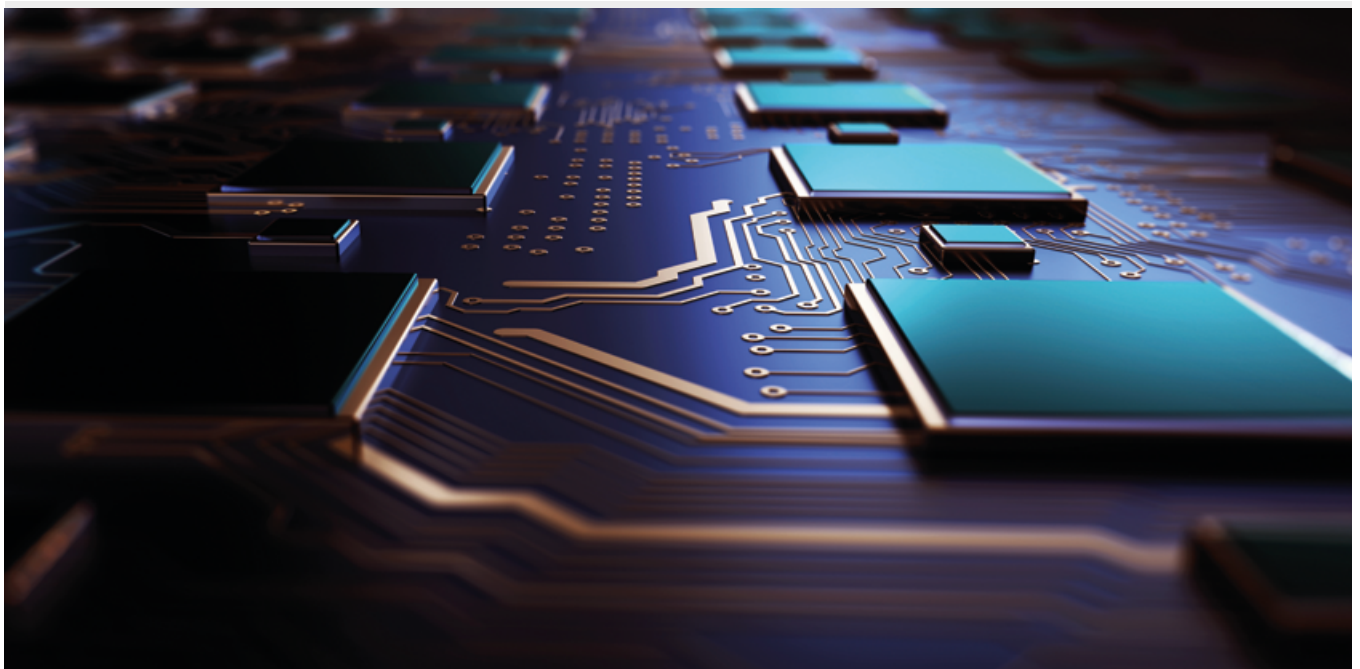
Nach einer Analyse des GKV-Spitzenverbands ist das Kennzeichen Mehrfachbeschäftigung für die Sozialversicherung nicht von Bedeutung. Aus diesem Grund wurde die bestehende Meldepflicht des Kennzeichens Mehrfachbeschäftigung zum 1. Januar 2021 abgeschafft.

## A1: Elektronisches Antrags- und Bescheinigungsverfahren

Seit 1. Januar 2021 gilt für

- Beamte und Beschäftigte im öffentlichen Dienst
  - Seeleute
  - Mitglieder des Flug- und Kabinenpersonals mit Heimatbasis in Deutschland
  - gewöhnlich in mehreren Mitgliedstaaten beschäftigte Personen
- das elektronische Antrags- und Bescheinigungsverfahren. Ausführliches zu der seit 1. Januar 2021 gültigen Verfahrensbeschreibung unter

[barmer.de/f000823](https://barmer.de/f000823) (Entsendung ins Ausland)





## Werte und Rechengrößen für das Jahr 2021

### BEITRAGSSÄTZE

Krankenversicherung (KV)	
- allgemein	14,6 %
- ermäßigt	14,0 %
BARMER-Zusatzbeitrag	1,5 %
Beitragsatz für Versorgungsbezieher	16,1 %
Freibetrag für die Beitragspflicht von Versorgungsbezügen	164,50 €/Monat
Pflegeversicherung (PV)	3,05 %
PV, Zuschlag für Kinderlose	0,25 %
Rentenversicherung (RV)	18,6 %
Arbeitslosenversicherung (AV)	2,4 %
Insolvenzgeldumlage	0,12 %

### UMLAGESÄTZE

U1 (Krankheit)	
- 50 % Erstattung (wählbar)	1,5 %
- 65 % Erstattung (Regelsatz)	2,2 %
- 80 % Erstattung (wählbar)	3,6 %
U2 (Mutterschaft, 100 % Erstattung)	0,53 %

### BEITRAGSBEMESSUNGSGRENZEN

KV und PV	4.837,50 €/Monat
RV und AV	
- alte Bundesländer	7.100,00 €/Monat
- neue Bundesländer	6.700,00 €/Monat

### BEITRÄGE FÜR VERSICHERUNGSFREIE

#### ARBEITNEHMER MIT KRANKENGELD-ANSPRUCH

KV	
- Arbeitgeberanteil	379,75 €/Monat
- Arbeitnehmeranteil	379,75 €/Monat
- Gesamtbetrag	759,50 €/Monat
PV	
- für Eltern	147,54 €/Monat
- für Kinderlose	159,64 €/Monat

### JAHRESARBEITSENTGELTGRENZEN

KV (allgemein)	5.362,50 €/Monat
	64.350,00 €/Jahr
KV (Bestandsfälle)	4.837,50 €/Monat
	58.050,00 €/Jahr
Geringfügigkeitsgrenze	450,00 €/Monat
Geringverdienergrenze für Azubis	325,00 €/Monat

### BERECHNUNG IM ÜBERGANGSBEREICH

Faktor F: 0,7509

beitragspflichtige Einnahme (vereinfachte Formel):

$1,1318765 \times \text{Arbeitsentgelt} - 171,4394118^*$

\*auf sieben Nachkommastellen gerundet

### ABGABE- UND FÄLLIGKEITSTERMINE

	①	②	③
Januar	24.	25.	27.
Februar	21.	22.	24.
März	24.	25.	29.
April	25.	26.	28.
Mai	24.	25.	27.
Juni	23.	24.	28.
Juli	25.	26.	28.
August	24.	25.	27.
September	23.	24.	28.
Oktober	24.	25.	27.
November	23.	24.	26.
Dezember	22.	23.	28.

1 Beitragsnachweis-Übermittlung: Übermittlung des Beitragsnachweises bis spätestens ...

2 Beitragsnachweis-Datensatz: Datensatz des Beitragsnachweises muss vorliegen am ...

3 Beitragszahlung: Fälligkeitstage für Gesamtsozialversicherungsbeiträge. Der dritte Bankarbeitstag kann aufgrund nicht-bundes-einheitlicher Feiertage unterschiedlich sein und richtet sich nach dem Sitz der Krankenkasse. Die BARMER hat ihren Sitz in Berlin.

**BETRIEBSNUMMER BARMER: 42938966**





# Top-Service aus erster Hand

Ob Fach- oder Führungskraft, ob Geschäftsführerin oder Selbstständiger: Von den vielen Vorteilen des BARMER-Firmenkundenportals können alle profitieren.

Die Digitalisierung der Arbeitswelt schreitet unaufhaltsam voran und Corona hat den Trend zu Homeoffice und mobiler Arbeit noch einmal beschleunigt. Zugleich gewinnen Recruiting und Onboarding vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels zusehends an Bedeutung. Gleiches gilt für den Wertschöpfungsfaktor Gesundheit, der das Betriebliche Gesundheitsmanagement zu einem immer wichtigeren Instrument moderner Unternehmens- und Führungskultur macht.

So vielfältig und anspruchsvoll die Anforderungen an ein modernes Personalmanagement auch sein mögen, auf die aktive Unterstützung der BARMER ist Verlass. Davon können sich die Fach- und Führungskräfte gerne selbst überzeugen: Unter **barmer.de/firmenkunden** kann man sich einen guten Überblick über alle Supports und Services der BARMER verschaffen.

Dazu gehören beispielsweise:

- das breitgefächerte BGM-Portfolio der BARMER
- ihr niederschwelliges, besonders alltagsaffines „Firmenangebot Gesundheit“
- der Rundum-Service für Gründer und Start-ups
- der Support für die Praktikerinnen und Praktiker in Personalabteilungen oder Steuerbüros.

Insbesondere Letztgenannte, die mit dem Kerngeschäft Beiträge und Meldungen betrauten Spezialistinnen und Spezialisten, unterstützt die BARMER über das Firmenportal besonders aktiv und intensiv dabei, ihr Wissen stets auf den neuesten Stand zu bringen. Gerade auch mit Blick auf die besonderen Anforderungen in Corona-Zeiten.



## VIELE WEGE FÜHREN ZUR BARMER

Wer auf den persönlichen Kontakt zur BARMER nicht verzichten kann oder will: Unser Beitragsteam beantwortet gerne Ihre Fragen aus der Praxis. Und unsere Beraterinnen und Berater Gesundheitsmanagement kommen gerne auch direkt in die Firma.

Alle Rufnummern, Kontaktformulare und Links finden sich im Firmenportal **barmer.de/firmenkunden** unter **barmer.de/firmenkontakt**

### TOP-SUPPORT FÜR DAS KERNGESCHÄFT

- Praxiswissen rund um die beitragsrechtliche Beurteilung neu eingestellter Beschäftigter, Auszubildender, Minijobberinnen und Minijobber, Praktikantinnen und Praktikanten oder Werkstudentinnen und -studenten
- Großer Info-Block zu Beiträgen, Rechengrößen, Umlageverfahren etc.
- Antragsformulare und Bescheinigungen
- Brutto-Netto-Rechner/Fristenrechner
- Fachbroschüren (kostenloses Download)
- Fachseminare und Workshops z.B. für Einsteiger in das Personalbüro oder zur Prüfungsvorbereitung für Azubis
- Interaktive Seminarsuche mit Anmelde-Option
- Updates aus der Sozialversicherung 2020/2021 (Online-Seminar und Video)
- „Personalbegleiter online“ mit kompaktem Fachwissen von A bis Z, inklusive Basics aus dem Steuer- und Arbeitsrecht

UND VIELES MEHR ...

### ANGEBOTE BGM-UND FIRMENGESUNDHEIT

- „HelloBetter“-Online-Trainings zur Stärkung der individuellen Stressbewältigungsressourcen
- Online-Seminare zu „Achtsamkeit“, „Brainfood“ oder „Führen auf Distanz“
- BGM-Tool „Digital Health Guide“
- Workshops für Azubis zum Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz und für Führungskräfte zum Thema „Gesunde Führung“
- Gesundheits- und Aktionstage, Programm „Brain Fit für den Job“, „Aktive Minipause“, Event „Spitzensportler bewegen Mitarbeiter“, Wettbewerb „Moveguide“

UND VIELES MEHR ...

### CORONA-SPECIALS

- Liste mit häufig gestellten Fragen (FAQs) zu finanziellen Hilfen und Entlastungsmöglichkeiten für Unternehmen (z.B. zur Erstattung des Verdienstausschlags bei Quarantäne oder Kinderbetreuung)
- FAQ-Liste zu Hilfen für Selbstständige (z.B. zu Nachweisen bei Gewinneinbrüchen oder zur Beitragsstundung)
- Spezial-Info zu den Corona-Sonderregelungen beim Kurzarbeitergeld mit Fallbeispielen zur Beitragsberechnung

### STUDIEN, REPORTE, EXPERTISEN

- BARMER-Studie „social health@work“ zu neuen Trends wie Homeoffice oder mobile Arbeit (kostenloses Download)
- Themen-Specials von Gesundheitswissenschaftlern, Stressforschern oder Human Resources Managern zum guten, virtuellen Führen oder zum Jobstart in der Corona-Krise
- BARMER-Gesundheitsreport mit Analysen des AU-Geschehens aller BARMER-versicherten Beschäftigten (kostenloses Download)

UND VIELES MEHR ...

### SUPPORT FÜR GRÜNDER UND START-UPS

- Videos und Guidelines zum Onboarding ausländischer Fachkräfte
- Infos zur Einstellung neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (z.B. welche Dokumente benötigt werden)
- Rundum-Beratung durch die BARMER Start-up-Consultants
- Support beim Knüpfen von Kontakten bis hin zum Aufbau ganzer Netzwerke
- Infos und Links zu Kooperationspartnerinnen und -partnern der BARMER und zu Events

## Updates zur Sozialversicherung 2020/21

Riesig war die Resonanz auf das Online-Seminar „Updates aus der Sozialversicherung 2020/2021“, in dem die BARMER über alle

wichtigen Neuerungen zum Jahreswechsel informiert. Termin verpasst? Kein Problem: Im BARMER Firmenportal kann auf einen Video-Mitschnitt des Seminars zurückgegriffen werden. Jetzt schnell noch updaten!

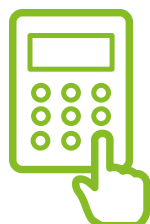
[barmer.de/updates2021](https://barmer.de/updates2021)



### Hinzuverdienst zur Altersrente

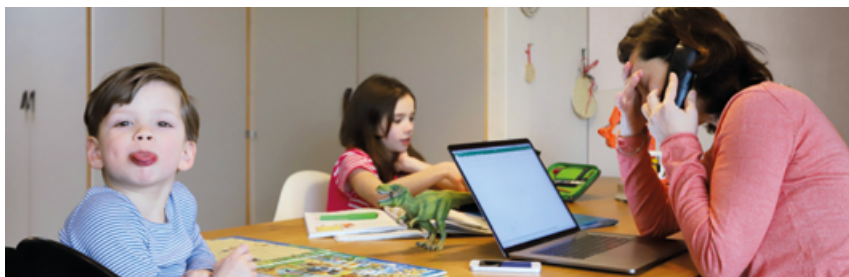
## Die neue Grenze ist wieder die alte

Um coronabedingten Personalengpässen aufgrund von Erkrankungen oder Quarantäneanordnungen in diversen Branchen entgegenzuwirken, wurden die Hinzuverdienstgrenzen für Frührentnerinnen und Frührentner im vergangenen Jahr von 6.300 Euro auf 44.590 Euro angehoben. Bis zu diesem Betrag durfte hinzuverdienst werden, ohne Rentenkürzungen in Kauf nehmen zu müssen. Seit Jahresbeginn gilt wieder



die alte Hinzuverdienstgrenze von 6.300 Euro pro Kalenderjahr.

[deutsche-rentenversicherung.de](https://www.deutsche-rentenversicherung.de)



### Corona-Entschädigung für Eltern

## Anspruch bis Ende März verlängert

Erwerbstätige Eltern, die aufgrund coronabedingter Kita- und Schulschließungen ihr Kind zu Hause betreuen müssen und dadurch einen Verdienstausschlag erleiden, haben seit März vergangenen Jahres Anspruch auf eine Entschädigung. Dieser Anspruch kann bis zum 31. März 2021 geltend gemacht werden – so geregelt im Dritten Bevölkerungsschutzgesetz, das am 19. November 2020

in Kraft getreten ist. Neu an der Regelung ist, dass auch Eltern eine Entschädigung zusteht, die ein unter Quarantäne stehendes Kind zu Hause betreuen. Der Anspruch selbst besteht für einen Zeitraum von zehn Wochen je Elternteil. Ersetzt werden 67 Prozent des Verdienstausschlags, maximal 2.016 Euro monatlich.

[bmas.de](https://www.bmas.de) [Entschädigungsanspruch](#)

### Arbeit-von-morgen-Gesetz

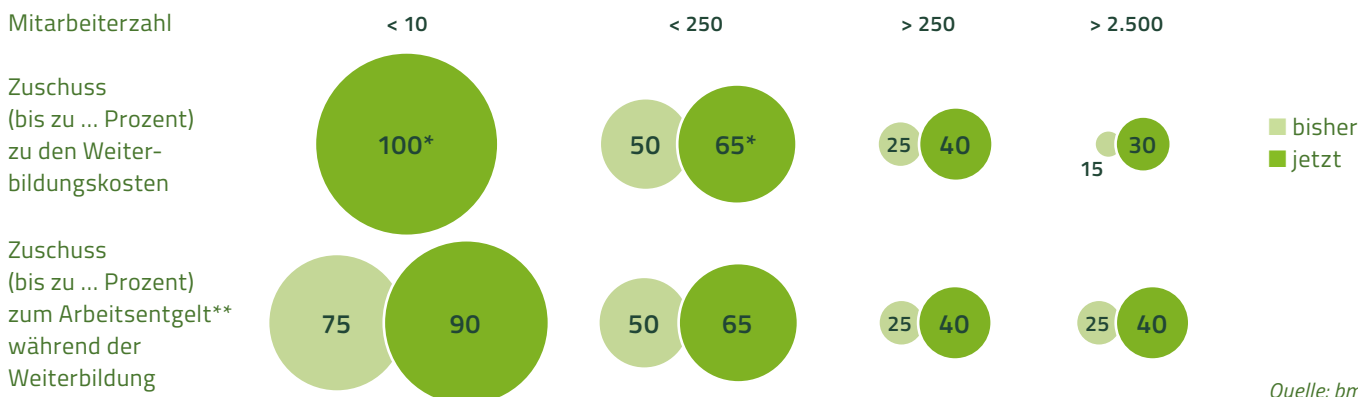
## Förderung für Weiterbildung noch einmal aufgestockt

Mit ihrem Arbeit-von-morgen-Gesetz will die Politik die berufliche Weiterbildung forcieren. Sie hat deshalb den Förderrahmen für besonders vom Strukturwandel betroffene Unternehmen noch einmal erweitert. Jetzt haben Betriebe, bei denen mindestens jeder fünfte Beschäftigte eine Weiterbildung benötigt, unabhängig von ihrer Größe Anspruch auf

nochmals um jeweils zehn Prozent angehobene Zuschüsse der Bundesagentur für Arbeit für Lehrgangskosten und Arbeitsentgelt. Kleine und mittlere Unternehmen mit zehn bis 249 Beschäftigten können diese höhere Förderung sogar schon beanspruchen, wenn mindestens zehn Prozent ihrer Belegschaft einer Weiterbildung bedürfen.

Existiert im Unternehmen eine Betriebsvereinbarung zur beruflichen Weiterbildung oder ein entsprechender Tarifvertrag, steigt die Förderung um weitere fünf Prozent. In der Summe kann sie also um 15 Prozentpunkte höher ausfallen (s. Grafik).

[bmas.de](https://www.bmas.de) > Themen > Aus- und Weiterbildung



\*für ab 45-Jährige und für Schwerbehinderte bis zu 100%

\*\*bei fehlendem Berufsabschluss und berufsabschlussbezogenen Weiterbildungen bis zu 100%



## HR Excellence Awards 2020

# BARMER-Personalmanagement ist Spitze

Die BARMER ist für ihre zukunftsweisende Personalarbeit ausgezeichnet worden. Bei den Human Resources Excellence Awards 2020 belegte sie in der Kategorie „Großunternehmen Employer Branding“ Platz eins. Mit den Awards würdigen die Quadriga Media Berlin GmbH und das Fachmagazin Human Resources Manager alljährlich besonders kreative Projekte im Personalmanagement. Besonders beeindruckt zeigte sich die Jury von der BARMER-Arbeitgebermarke „Unser Job hat Millionen gute Gründe“, die in Zusammenarbeit mit den Agenturen „Grey Germany“ und

„TLGG“ ins Leben gerufen wurde. BARMER-Mitarbeitende fungieren hier als Markenbotschafterinnen und -botschafter, die in Kurzportraits authentische Einblicke in das Unternehmen geben. Dass die Arbeitgebermarke ihre Wirkung nicht verfehlt, lässt sich auch an den Besucherzahlen auf der BARMER-Karrierewebsite ablesen, denn die haben sich binnen kürzester Zeit verdoppelt. Auch die Mitarbeiter-App „B4me“ stellt einen wichtigen Erfolgsfaktor dar. Sie wird von über 67 Prozent der Beschäftigten genutzt.

[barmer.de/karriere](https://barmer.de/karriere)



HR EXCELLENCE AWARDS: die Trophäen



# Sensibilisieren für mehr Gesundheit im Betrieb

Azubi-Teams stellen gemeinsam ein Projekt auf die Beine und sensibilisieren ihre Kolleginnen und Kollegen für gesundheitsbewusstes Verhalten – so lässt sich grob die Idee umreißen, die hinter dem bundesweiten Moveguide-Wettbewerb der BARMER steht. Coronabedingt wurde der Einsendeschluss für die einzureichenden Projektmappen – den besten drei Teams winken Geldprämien von 500, 300 und 200 Euro – von Ende Juli auf Ende November verlegt. Ganz oben auf dem Siegereppchen



DIE MOVEGUIDE-SIEGER mit ihren Teilnahmezertifikaten

landete beim letztjährigen Moveguide-Wettbewerb das Team der Stadtwerke Schwerin,

das für die Belegschaft aufwendige Newsletter zu den Themenfeldern Bewegung, Entspannung und Ernährung erstellte. Platz 2 ging an die Azubis der Hamburg Software GmbH, die eine Fitness-App entwickelten. Über Platz 3 schließlich konnten sich die Moveguides des Jugend- und Kulturzentrums der WERK°STADT Witten (NRW) freuen, die sich des Themas „Worklife-Balance und gesunde Ernährung in Zeiten von COVID-19“ annahmen. Die BARMER sagt: „Herzlichen Glückwunsch!“

# 45.000 Firmenkunden

KONNTE DIE BARMER SEIT AUSBRUCH DER PANDEMIE  
DURCH BEITRAGSSTUNDUNGEN UNBÜROKRATISCH HELFEN

# Gesund durch die Krise

Bei digitalen Gesundheitsangeboten ist die BARMER seit Jahren ganz vorn dabei. In Pandemiezeiten profitieren ihre Versicherten ganz besonders davon.



Innovativ, zu 100 Prozent alltagstauglich und unkompliziert zu handhaben: Mit diesen Attributen lassen sich die innovativen Angebote und Services der BARMER treffend umschreiben, zu denen auch die rechts näher vorgestellten digitalen Helfer gehören. Gerade Berufstätige unterstützen sie auf vielfältige Art und Weise dabei, gesund durch die Krise zu kommen. Denn der Corona-Alltag bringt viele physisch und psychisch an ihre Grenzen. Da ist es besonders wichtig, sich beruflich und privat so zu organisieren, dass die Work-life-Balance nicht in Schieflage gerät. Schließlich bleiben die Anforderungen im Beruf hoch, muss auch in Corona-Zeiten die Leistung stimmen. Und das funktioniert nur, wenn die Gesundheit mitspielt.

## Beste Leistungen, passgenaue Therapien

Gesundheit wiederum ist eine Kernkompetenz der BARMER. Um stets auf dem neuesten Stand zu sein, treibt sie Innovationen voran. Ihre Versicherten können sich auf umfangreiche Präventions- und Vorsorgeangebote verlassen sowie im Fall der Fälle auf beste medizinische Leistungen und passgenaue Therapien, damit sie schnell wieder gesund werden. Kurzum: Die BARMER ist da, wenn sie gebraucht wird.

# 1,6 Millionen

KUNDINNEN UND KUNDEN NUTZEN DEN ONLINE-SERVICE  
„MEINE BARMER“







# Neue digitale Services

BARMER launcht elektronische Patientenakte eCare und eRezept.

Die medizinische Versorgung wird zunehmend digitaler. Die BARMER unterstützt und treibt diese Entwicklung zum Nutzen ihrer Versicherten stark voran. Mit Beginn des neuen Jahres gehen zwei innovative Anwendungen an den Start, die das (Gesundheits-)Leben leichter machen: die elektronische Patientenakte der BARMER mit Namen eCare und das eRezept. Beide Anwendungen lassen sich komfortabel per App nutzen.

## App statt Aktenordner

Die eCare-App der BARMER ist kostenlos und unterliegt höchsten Sicherheitsstandards. Die Sicherheitsmechanismen wurden im Rahmen des Zulassungsprozesses erfolgreich getestet. In der eCare-App können Versicherte ihre medizinischen Unterlagen sicher und zentral speichern. Wichtige Dokumente, beispielsweise über Vorerkrankungen, Unverträglichkeiten, Operationen oder Arztbriefe einfach mit dem Smartphone abfotografieren und in die eCare hochladen. So sind die hinterlegten Dokumente jederzeit abrufbar. Wenn etwa eine Behandlung durch verschiedene Ärztinnen und Ärzte erfolgt, können Krankheitsverlauf und bisherige Therapie jeweils aktuell abgerufen und beispielsweise Doppeluntersuchungen vermieden werden. Arztpraxen und Krankenhäuser

erhalten erst im Laufe des Jahres die Ausstattung für die elektronische Patientenakte. Dann können sie ebenfalls Dokumente lesen und hochladen, vorausgesetzt, ihre Patientinnen und Patienten wünschen es. Denn ausschließlich die Versicherten bestimmen über ihre Dokumente in der ePA und darüber, wer sie einsehen darf und wie lange. Jederzeit können Zugriffsrechte entzogen und Dokumente wieder gelöscht werden.

## Medikamente sicher einnehmen

Die gleichzeitige Einnahme verschiedener Medikamente kann riskante Wechselwirkungen hervorrufen. In der eCare lässt sich nicht nur der individuelle Medikationsplan per Scan hinterlegen, sondern auch ein praktischer Erinnerungsservice einrichten, der zuverlässig an die Medikamenteneinnahme erinnert. Verordnete und selbst gekaufte Arzneimittel lassen sich für einen umfassenden Überblick zusätzlich auflisten.

## Papierrezept ade

Digital managen können Versicherte künftig auch ihre Arzneimittelverordnungen: mit der BARMER eRezept-App. Das Papierformular zur Vorlage in der Apotheke entfällt damit. Stattdessen überspielen die teilnehmenden Ärztinnen und Ärzte einen QR-Code in die

App zur Weiterleitung an die teilnehmende Apotheke oder zum Scannen dort vor Ort.

## Weitere Vorteile

- Folgerezepte können ohne erneuten Praxisbesuch übermittelt werden.
- Arzneimittelverordnungen können auch mittels Videosprechstunde erfolgen.
- eRezept-Nutzer haben einen besseren Überblick über ausgestellte Rezepte.
- Die Arztsuche und ein Apothekenfinder in der App zeigen an, wer eRezepte ausstellt und wo sie einlösbar sind.



## INFORMATIONEN

Mehr über die neuen digitalen Services der BARMER, den App-Download und die eCare-Registrierung finden Sie unter [barmer.de/erezept](https://barmer.de/erezept), [barmer.de/ecare](https://barmer.de/ecare) oder [barmer.de/registrieren](https://barmer.de/registrieren).



# Fit bleiben in Corona-Zeiten

Trainieren im Sportstudio ist derzeit nicht möglich. Sporthallen und Schwimmbäder sind geschlossen. Die Alternative heißt Cyberfitness.

**S**ich fit halten und einen gesunden Ausgleich zum Job schaffen – in Corona-Zeiten keine leichte Übung. Die BARMER hilft beim Einlösen der guten Vorsätze zum Jahreswechsel, allen „pandemischen“ Einschränkungen zum Trotz. Die eigenen vier Home-office-Wände werden kurzerhand zu einem Mini-Fitness-Studio umfunktioniert und dann steht Cyberfitness auf dem Programm. Dabei handelt es sich um sechs qualitätsge-sicherte digitale Fitness- und Gesundheitskurse, welche die BARMER ihren Versicherten in Kooperation mit ihrem Partner Cyber-Fitness anbieten kann – und zwar kostenlos!



wenn ihn Kopfschmerzen, Migräne oder Nackenschmerzen plagen. Überschüssigen Pfunden lässt sich mit dem Kurs „Erfolgreich abnehmen“ zu Leibe rücken, während das Kursangebot „Ernährung und Vitalität“ mit Ernährungsmy-

then Schluss machen und die Freude an gesunder Kost neu wecken will. Bei allem Alltagsstress muss auch mal der „Kopf“ zur Ruhe kommen. Wie das Gedankenkarussell angehalten werden kann, lernen Teilnehmende im Kurs „Yoga für Einsteiger“ sowie im „PMR – Mentale Balance“ (PMR = Progressive Muskelrelaxation). Der Kurs „Diabetes & Prävention“ schließlich dient der Vorbeugung chronischer Erkrankungen. Weitere Angebote werden im Laufe des Jahres noch hinzukommen.

und -teilnehmer absolvieren über acht bis neun Wochen hinweg je 30- bis 60-minütige Online-Einheiten.

## Bonuspunkte gibt es on top

Cyberfitness-Aktivitäten sind übrigens nicht nur gut für die Gesundheit, sie bringen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Bonusprogramm (s. Seite 17) auch kräftig Punkte ein. Bis zu 650 Punkte können dem Bonuskonto gut geschrieben werden.



## CYBERFITNESS – WO ANMELDEN?

BARMER-Versicherte, die kostenfrei am Online-Training teilzunehmen möchten, benötigen ein BARMER-Benutzerkonto. Einfach über den geschützten Mitgliederbereich „Meine BARMER“ anmelden. Mehr unter [barmer.de/cyberfitness](https://barmer.de/cyberfitness)



## Körper und Seele in Einklang bringen

Die Coaches von CyberFitness möchten erreichen, dass die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer ihren Lebensstil reflektieren. Sie werden ermuntert, sowohl körperliche Aktivitäten als auch Entspannungsphasen stärker in ihren Alltag zu integrieren und sich gesünder zu ernähren. So sollen Körper und Seele in Einklang gebracht werden. Wem das Kreuz schmerzt, der ist im Bewegungskurs „Rücken Coaching“ bestens aufgehoben, insbesondere

## Cyber-Qualität = BARMER-Qualität

Auch wichtig: Alle hier aufgeführten CyberFitness-Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert worden. Und stehen den in Nicht-Corona-Zeiten stark frequentierten BARMER-Gesundheitskursen hinsichtlich Qualität in nichts nach. Auch die Struktur von CyberFitness ist ähnlich, denn die Kursteilnehmerinnen

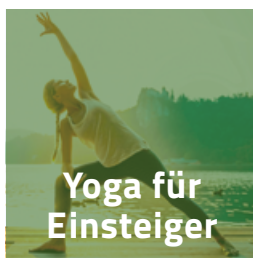
## DIE SECHS CYBERFITNESS-ANGEBOTE DER BARMER



PMR – Men-  
tale Balance



Rücken  
Coaching



Yoga für  
Einsteiger



Ernährung  
und Vitalität



Erfolgreich  
abnehmen



Diabetes &  
Prävention



**BARMER**



7Mind



# Kann man das Gedankenkarussell stoppen?

Die 7Mind-App hilft, das innere Wohlbefinden zu fördern und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. Das digitale Achtsamkeitstraining im Wert von rund 75 Euro ist für BARMER-Versicherte 12 Monate kostenlos nutzbar. Mehr Infos unter: [www.barmar.de/7mind-testen](http://www.barmar.de/7mind-testen)

