

Mercedes-Benz BKK

magazin

Ausgabe 2.24

50 Jahre BKK
Machen Sie mit

BabyCare
Für eine gesunde Schwangerschaft

Opt-in, Opt-out
Was heißt das?

Premiumservice

Schneller zum Arzttermin



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Premiumservice – Schneller zum Arzttermin
- 6 | care & life – Aktiv werden gegen Darmkrebs
- 7 | 50 Jahre BKK – Machen Sie mit
- 8 | Familienversicherung – Ihre Antwort ist nötig
- 9 | Achtsam bleiben mit der 7Mind-App
- 9 | Weniger Zuzahlung bei Stückelung
- 10 | BabyCare – Für eine gesunde Schwangerschaft
- 11 | Hausarzt+ – Das Plus für Ihre Versorgung
- 12 | Azubis werden selbst Mitglied
- 12 | Opt-in, Opt-out – Was heißt das?
- 13 | Kinderkrankengeld bei Mitaufnahme in Klinik
- 14 | Wertgeschätzt – Gemeinsam mehr möglich machen
- 15 | Pflegeanträge einfach online ausfüllen
- 16 | Blinde Frauen ertasten Brustkrebs
- 16 | Rezepte-Challenge – Das sind die Gewinner

Aktive Freizeit

- 17 | Was wächst denn da?

Lebenshilfe

- 18 | Heilsam und befreiend – Vergeben können

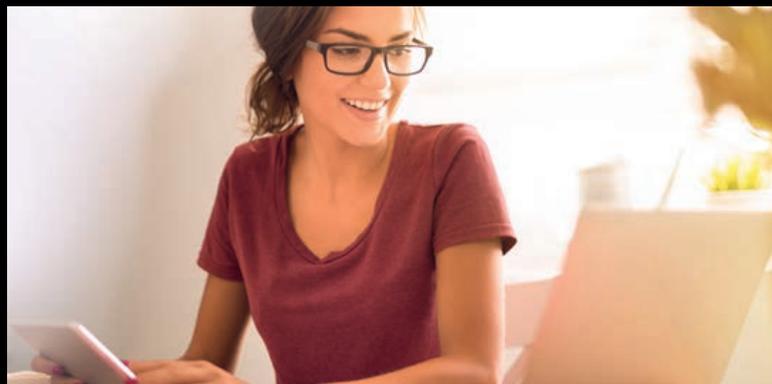
Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Fächerkartoffeln auf Babypinat
- 22 | Rätsel
- 24 | Ihr direkter Draht zu uns/Impressum

Chancengleichheit, Vielfalt, Offenheit und Respekt gehören zu unseren Grundüberzeugungen. Grundsätzlich schließen alle gewählten Begriffe alle Geschlechter und Identitäten ein.



Seite 4 | Premiumservice



Seite 12 | Azubis werden selbst Mitglied



Seite 17 | Was wächst denn da?

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

es ist nicht wegzudiskutieren: Das einstmal so gelobte Gesundheitssystem in Deutschland verändert sich. Es ist mitten im Umbruch, und das haben Sie vermutlich an der ein oder anderen Stelle bereits zu spüren bekommen – zum Beispiel, wenn Sie einen Termin bei Ihrem Hausarzt vereinbart haben oder eine Untersuchung seitens eines Spezialisten benötigten. Viele Versicherte machen gerade die Erfahrung, dass sie Wochen oder gar Monate auf einen Termin warten müssen. Diese Situation möchten wir mit unserem breit angelegten Versorgungsangebot verbessern, beispielsweise mit unseren vier neuen und innovativen Services Gesundheitstelefon, Facharzt-Terminservice, Online-Arzt und Online-Hautcheck.

Jeder Service für sich allein trägt dazu bei, eine Versorgungslücke zu schließen. Zugleich ergänzen sich die Möglichkeiten: Wenn Sie etwa in der Fernbehandlung durch den Online-Arzt der TeleClinic erfah-

ren, dass Sie zur weiteren Abklärung einen Spezialisten aufsuchen sollten, unterstützt Sie unser Facharzt-Terminservice. Hier erhalten Sie zeitnah einen Termin, gegebenenfalls auch in Ihrer näheren Umgebung. Auf diese Weise entstehen Versorgungsketten, die Sie effektiv unterstützen. Besonders bemerkenswert finde ich auch, dass diese innovativen Angebote das Gesundheitssystem insgesamt entlasten: Versicherte, die sie nutzen, sitzen nicht in den Wartezimmern der Praxen und den Notaufnahmen der Krankenhäuser.

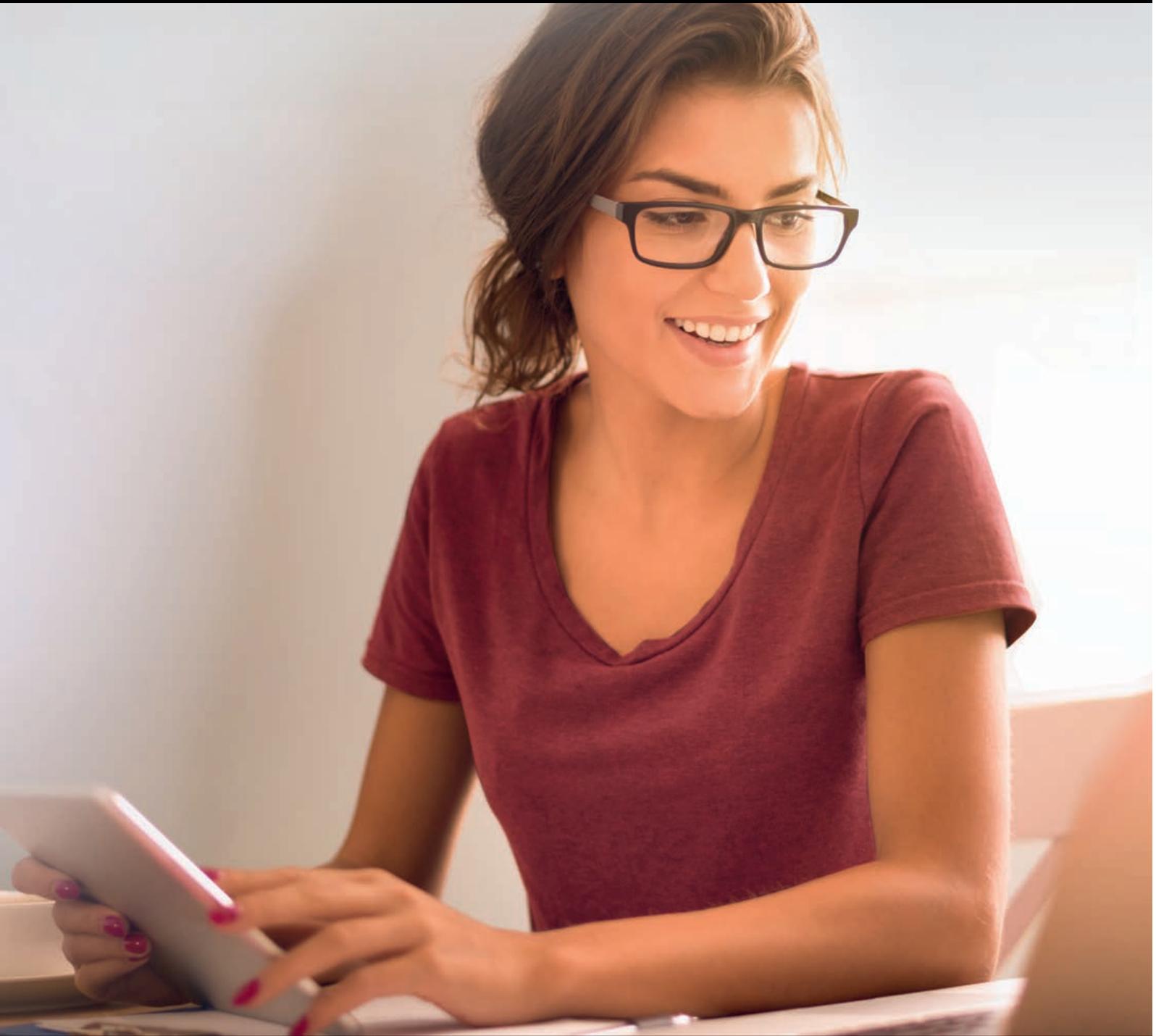
Ein weiteres Beispiel für unsere Versorgungsoffensive ist Hausarzt+. Mit dem Angebot stärken wir Hausärzte in ihrer Rolle als Lotse im Gesundheitssystem. Für das Programm, bei dem Sie sich aktiv bei einem teilnehmenden Hausarzt Ihrer Wahl einschreiben, nehmen wir gern Geld in die Hand. Denn es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Gesundheit der eingeschriebenen Versicherten profitiert – auch durch den Verzicht auf unnötige Mehrfachuntersuchungen und durch den Schutz vor unerwünschten Wechselwirkungen von Medikamenten. Die beteiligten Ärzte erhalten von uns ein höheres Honorar und können sich mehr Zeit für ihre Patienten nehmen. Mit Hausarzt+ stärken wir den Hausärzten außerdem den Rücken. Dadurch wird gewährleistet, dass die Patienten weiterhin einen Hausarzt in ihrer Umgebung haben. In unserer immer älter werdenden Gesellschaft ist das eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die ärztliche Versorgung auch künftig sichergestellt ist.

Unsere Bausteine aus der Reihe Kompass Gesundheit zielen ebenfalls darauf ab, die medizinische Versorgung unserer Versicherten zu verbessern. Bei ausgesuchten Themen – bisher waren dies Multiple Sklerose und psychische Belastungen – begleiten wir Versicherte in ihrer individuellen Situation und zeigen ihnen Behandlungsmöglichkeiten auf. Diese Reihe werden wir kontinuierlich ausbauen.

All diese Beispiele stehen dafür, dass wir für unsere Versicherten da sind, wenn sie uns brauchen. Dazu gehört für uns, dass wir medizinisch notwendige Leistungen finanzieren, auch wenn eine Behandlung einmal richtig, richtig teuer wird. Sechs- oder siebenstelligen Summen sind keine Seltenheit. Dass wir als derart leistungsstarke Krankenkasse nicht den günstigsten Beitragssatz erheben können (und auch nicht wollen), liegt auf der Hand. Gute Leistungen kosten Geld.

Ich bin überzeugt, dass wir mit dieser Ausrichtung die richtige Strategie fahren. Das Vertrauen, das unsere Kunden uns entgegenbringen, spricht dafür.

Herzliche Grüße



Premiumservice

Schneller zum Arzttermin

Neue Beratungsangebote

Mit zwei neuen Beratungsangeboten verbessern wir Ihre medizinische Versorgung. Die Services geben Ihnen schnell Sicherheit und Gewissheit.

Schneller Termin beim Facharzt

Bei akutem Behandlungsbedarf unterstützt Sie unser Facharzt-Terminservice. Wenn Sie zeit- und ortsnahe einen Termin beim Facharzt brauchen, können Sie sich **telefonisch** unter **+49 711 49 09 12 00** oder **per Webformular** an ein medizinisches Expertenteam wenden. Dabei werden Ihre individuellen Bedarfe und Gegebenheiten berücksichtigt, wenn es beispielsweise bereits einen Termin gibt und Sie nicht bis dahin warten können. Und Sie können angeben, in welchem Umkreis nach einem Facharzt gesucht werden soll.

Telefonisch steht Ihnen der Service montags bis freitags von 7 bis 22 Uhr zur Verfügung. Übrigens erhalten Sie schon innerhalb von drei Werktagen nach Ihrer Anfrage eine Rückmeldung.

Die Terminvermittlung gelingt sehr häufig, aber nicht in jedem Fall. Dafür bitten wir um Verständnis.

Das Gesundheitstelefon

ist rund um die Uhr für Sie da

Medizinischen Rat erhalten Sie auch telefonisch. Unser Gesundheitstelefon erreichen Sie rund um die Uhr unter **+49 711 49 09 11 11**. Unser Expertenteam berät Sie in allen medizinischen Fragen kompetent und zuverlässig. Kostenlos erhalten Sie hier einfach und schnell Unterstützung – zum Beispiel, wenn Sie

- nachts oder im Urlaub medizinischen Rat brauchen,
- Erläuterungen zu einem ärztlichen Befund benötigen,
- Fragen zu einer Erkrankung und den Therapiemöglichkeiten haben,
- sich auf ein Arztgespräch vorbereiten möchten oder
- eine Klinik in Ihrer Nähe suchen.

Zu Beginn des Gesprächs nennen Sie einfach Ihre Versichertennummer und Ihr Geburtsdatum, und schon geht's los.

Mehr zum Thema:

www.mercedes-benz-bkk.com

Webcodes 101g, 4958

Aktiv werden gegen Darmkrebs



Foto: iStock/Getty Images

Bei care & life geht es diesmal um das Thema Darm. Gemeinsam mit Health & Safety führen wir die aktuelle Gesundheitskampagne in unseren Trägerunternehmen durch. Was kann jeder selbst tun, um einer Krebserkrankung vorzubeugen? Und wie kann sie frühzeitig erkannt werden? Achten Sie auf die Ankündigungen in Ihrem Betrieb – es lohnt sich.

Immunabwehr ist Bauchsache

Der Darm hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und nimmt eine zentrale Rolle in unserem Immunsystem ein. Seine Hauptaufgabe ist die Verdauung der Nahrung. Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette sowie Vitamine, Salze und Flüssigkeit gelangen über die Darmwand ins Blut. Über die Blutgefäße werden sie im Körper verteilt. Nerven in den Darmwänden „erkennen“, was gut und was schlecht für den Körper ist. Verdorbenes oder Krankheitserreger werden als Eindringlinge bekämpft und ausgeschieden. Fast drei Viertel aller körpereigenen Abwehrzellen befinden sich im Darm, und etwa 90 Prozent aller Antikörper werden dort gebildet.

Natürliches Gleichgewicht stärken

Zu unserer Gesundheit trägt das Mikrobiom im Darm bei, die sogenannte Darmflora. Milliarden von Darmbakterien unter-

stützen die Verdauung und beeinflussen den Stoffwechsel. Sie trainieren beständig unser Immunsystem. Sich ausgewogen ernähren, regelmäßig bewegen und Stress vermeiden: So lautet das einfache Rezept für einen intakten Darm.

Früherkennung rettet Leben

Darmkrebs gehört zu den häufigeren Krebserkrankungen. Er lässt sich frühzeitig erkennen; eine gesunde Lebensweise hilft, ihm vorzubeugen. Das Erkrankungsrisiko nimmt mit dem Alter zu. Deshalb haben alle gesetzlich Versicherten im Alter von 50 bis 75 Jahren Anspruch auf kostenlose Früherkennungsuntersuchungen.

Aktiv werden

Es gibt zwei verschiedene Untersuchungen zur Früherkennung. Die erste: Der Stuhl wird auf nicht sichtbares Blut untersucht. Ein auffälliger Test kann auf eine Krebserkrankung hinweisen. Die Ursachen werden anschließend abgeklärt. Die zweite: eine Darmspiegelung; bei der können Krebs oder seine Vorstufen relativ zuverlässig erkannt werden. Polypen werden während der Spiegelung direkt entfernt. Den Stuhltest können Männer und Frauen zwischen 50 und 54 einmal im Jahr und nach dem 55. Geburtstag alle zwei Jahre durchführen lassen – es sei denn, sie ent-

scheiden sich für eine Darmspiegelung. Aufgrund eines höheren Risikos können Männer die erste kostenlose Spiegelung ab 50 Jahren machen lassen, die zweite folgt nach zehn Jahren. Frauen haben ebenfalls Anspruch auf zwei kostenlose Spiegelungen: ab 55 Jahren und erneut zehn Jahre später.

Unser Tipp

Die Teilnahme an gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen belohnen wir im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV mit je 10 Euro. Sie können zwei Maßnahmen im Jahr angeben.

Mehr zum Thema:

www.mercedes-benz-bkk.com

Webcode 333c

care  **life**

50 Jahre BKK

Machen Sie mit bei unserer digitalen Jubiläumsseite

Die Mercedes-Benz BKK wird in diesem Jahr 50! Seit dem 1. Juli 1974 arbeiten bei uns Menschen mit Menschen für Menschen. Der Mensch und das Miteinander stehen bei uns im Mittelpunkt. Das sind vor allem SIE – unsere Mitglieder. Unser wichtigstes Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.

Für Ihre Treue und Ihr Vertrauen in den zurückliegenden Jahren danken wir Ihnen herzlich. Und wir laden Sie ein an einen ganz besonderen Ort: unser digitales MitMenschen-Universum. Dort haben wir unsere Mitarbeitenden und weitere mit der Mercedes-Benz BKK verbundene Personen nach ihrer Meinung gefragt:

„Was sind MitMenschen für Sie?“ Und auch: **„Was zeichnet die Mercedes-Benz BKK aus?“** Die Antworten sind vielfältig und spannend. Haben Sie Lust, uns dort

ebenfalls einen Gruß zu hinterlassen und Ihr persönliches MitMenschen-Sternbild zu erschaffen?

Wir freuen uns über Ihren Besuch auf unserer Jubiläums-Webseite. Schauen Sie vorbei und hinterlassen Sie Ihr persönliches MitMenschen-Sternbild. Denn: Die Menschen machen den Unterschied.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
Webcode 323m



**Newsletter
abonnieren!**

Immer aktuell
informiert:



Und hier
geht's direkt
zu unserer
Website:



Familienversicherung

Ihre Antwort ist nötig

Papierkram ist lästig – wissen wir. Er ist aber notwendig, zum Beispiel damit wir Ihre Angehörigen kostenlos familienversichern können. Regelmäßig erhalten betroffene Versicherte daher einen Fragebogen – per Post oder ins digitale Postfach unserer Mercedes-Benz BKK App. Ihre Antwort darauf brauchen wir unbedingt, denn Gelder aus dem Gesundheitsfonds zur Finanzierung von Leistungen für Mitglieder und ihre Angehörigen erhalten wir nur für geprüfte Versicherungsverhältnisse.

Einfach online

Unser Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ macht Ihnen das Ausfüllen des Fragebogens einfach. Den Weg dorthin steuern Sie entweder über unsere Mercedes-Benz BKK App oder über unsere Website an.

Wie funktioniert's?

Im Lauf des Jahres erhalten Sie automatisch eine Benachrichtigung, damit Sie den Fragebogen zur Familienversicherung online ausfüllen können.

Haben Sie sich bereits für „Meine Mercedes-Benz BKK“ registriert, finden Sie eine Nachricht in Ihrem Online-Postfach. Zusätzlich werden Sie entweder per E-Mail oder per SMS informiert – je nachdem, für welchen Benachrichtigungskanal Sie sich entschieden haben. Sobald Sie sich eingeloggt haben, können Sie die Familienversicherungsprüfung starten. Dazu klicken Sie auf die entsprechende Kachel.

Sie haben sich noch nicht registriert und wollen dies nachholen? Dann folgen Sie einfach der Anleitung in Ihrem Anschreiben. Ihr darin enthaltenes Einmalpasswort und

Ihre Versichertennummer nutzen Sie, um sich erstmals zu registrieren und sich anschließend anzumelden. Schon geht's los und Sie können den Fragebogen online ausfüllen. Wenn während der Abfrage Dokumente wie zum Beispiel Steuerbescheid, Heiratsurkunde, Schul- oder Studienbescheinigung notwendig werden, können Sie diese Unterlagen bequem an der entsprechenden Stelle im Webformular hochladen.

Passwort vergessen?

Das kann vorkommen, ist aber kein Problem: Beantragen Sie einfach auf der Anmeldeseite zum Online-Kundencenter ein neues Passwort.

Ihre Mithilfe kommt der ganzen Versicherungsgemeinschaft unserer Mercedes-Benz BKK zugute. Vielen Dank schon jetzt!





Achtsam bleiben mit der 7Mind-App

Gar nicht so leicht, in diesen Zeiten gelassen zu bleiben und auch mal abzuschalten. Wie schaffen wir es, uns in dieser schnelllebigen, sich ständig verändernden und von Krisen geprägten Welt nicht zu verlieren und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren? Achtsamkeit ist eine Methode, diese Fähigkeit zu trainieren.

Als Mitglied unserer BKK können Sie die Premiumversion der Achtsamkeits- und Meditations-App 7Mind zwölf Monate kostenlos nutzen. Zur Verfügung stehen Ihnen in der App:

- geführte Meditationen
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsübungen
- Gedankenreisen
- Schlafgeschichten
- Klangwelten

In der App können Sie auch die Kurse „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement“ und „Resilienz im Umgang mit Stress“ absolvieren. Die Teilnahme belohnen wir im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV mit einem Zehner.

Ihren persönlichen Zugangscode für die 7Mind-App erhalten Sie über „Meine Mercedes-Benz BKK“, unser Online-Kundencenter. Am besten gleich registrieren, falls noch nicht geschehen.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 5770

Weniger Zuzahlung bei Stückelung

Seit 1. Februar gelten neue Zuzahlungsregelungen für Arzneimittel: Wenn Sie in der Apotheke mehrere kleine Packungen eines Medikaments erhalten, weil die verschriebene Großpackung gerade nicht verfügbar ist, müssen Sie nur noch einmal eine Zuzahlung leisten. Auch wenn Sie nur eine Teilmenge aus einer Packung erhalten,

zahlen Sie weniger; bisher musste in diesem Fall auf die gesamte Packung zugezahlt werden.

Wenn Sie also jetzt in der Apotheke statt einer 100-Stück-Schachtel zwei Packungen à 50 Stück bekommen, zahlen Sie nur einmal zu, statt – wie bisher – zweimal.





BABYCARE

Vorsorgeprogramm

Für eine gesunde Schwangerschaft

Wenn sich Familienzuwachs ankündigt, machen sich die werdenden Eltern oft Gedanken: Kommt unser Kind gesund zur Welt? Ganz besonders intensiv beschäftigen sich schwangere Frauen natürlich mit dieser und weiteren Fragen. Denn sie beeinflussen mit ihrer täglichen Lebensweise ganz unmittelbar die Gesundheit ihres Babys – positiv oder negativ.

BabyCare ist unser umfassendes Vorsorgeprogramm für schwangere Frauen und

solche, die es werden wollen. Unter dem Motto „Gesund und schwanger“ möchten wir die Frauen mit diesem Extra dabei unterstützen, eine gesunde Schwangerschaft und Geburt zu erleben. Zum BabyCare-Paket, das wir zur Vermeidung von Frühgeburten schon seit vielen Jahren anbieten, gehört auch eine App, die interessierte Frauen kostenlos nutzen können. Eigentlich sind wesentliche Inhalte der App kostenpflichtig. Uns liegt jedoch viel daran, dass möglichst zahlreiche Frauen

auf die hilfreichen Informationen der BabyCare-App zurückgreifen. Daher übernehmen wir die Kosten von bis zu 40 Euro für Frauen, die bei uns versichert sind und entweder schwanger sind oder eine Familie planen.

Was bietet die App?

- Zur jeweiligen Schwangerschaftswoche passende Informationen
- Tests zur Selbsteinschätzung rund um Partnerschaft, Geburt und Psyche
- Ausführliche Analyse der Ernährungsgewohnheiten inklusive Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen
- Informationen zu Medikamenten in der Schwangerschaft
- Gymnastikprogramm mit Videos
- Gesunde Rezeptideen
- Entspannungsmusik
- Erinnerungen an Termine und Vorsorgeuntersuchungen
- Raum, Schwangerschaftsbeschwerden zu dokumentieren
- Möglichkeit, das BabyCare-Handbuch zu bestellen oder als E-Book in der App zu lesen
- Checklisten und vieles mehr

Ein Schwerpunkt liegt auf der Ernährungsanalyse. Frauen, die BabyCare nutzen, können per Fragebogen ihr Ernährungsverhalten detailliert analysieren lassen. Viele Schwangere sind unterversorgt mit einer Reihe von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen; besonders folgenswer für die Gesundheit kann vor allem ein Mangel an Jod und Folsäure sein.

Der Fragebogen gibt Aufschluss darüber, wie hoch das individuelle Risiko ist, dass das Kind zu früh zur Welt kommt. Sollte es Anzeichen für eine eventuelle Frühgeburt geben, kann die Schwangere gemeinsam mit ihrer Frauenärztin/ihrem Frauenarzt darauf hinarbeiten, Risikofaktoren zu verringern oder ganz zu vermeiden.

HAUSARZT⁺
vertrauensvoll versorgt

Das Plus für Ihre Versorgung

Sie haben Interesse?

Haben Sie unsere Mercedes-Benz BKK App heruntergeladen und sich registriert und angemeldet, finden Sie unter Digitale Versorgung/BabyCare-Vorsorgeprogramm mit App einen individuellen Link. Mit Klick darauf lösen Sie Ihren Code ein. Mit einem zweiten Klick werden Sie zum App-Store weitergeleitet, über den die BabyCare-App zur kostenfreien Nutzung heruntergeladen werden kann.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
Webcode 117b

Der Hausarzt als Lotse durch das Gesundheitssystem – das ist der Grundgedanke unseres Programms Hausarzt⁺, mit dem wir die medizinische Versorgung unserer Versicherten verbessern. Dabei übernimmt der Hausarzt als Spezialist für den ganzen Menschen die umfassende medizinische Versorgung seiner Patienten. Angesichts der demografischen Entwicklung – viele Ärzte gehen in den nächsten Jahren in den Ruhestand, frei gewordene Arztstühle bleiben unbesetzt – werden Hausarztmodelle eine immer wichtigere Rolle spielen. Durch Angebote wie Hausarzt⁺ profitieren unsere teilnehmenden Versicherten von innovativen Ideen, die auf eine zukunftsgerichtete, wissenschaftlich nachgewiesene bessere

Versorgung abzielen. Dafür sind wir gern bereit, Geld zu investieren und den beteiligten Ärztinnen und Ärzten ein höheres Honorar zu zahlen.

Ihre Vorteile bei Teilnahme an Hausarzt⁺

- Kurze Wartezeiten in der Praxis (maximal 30 Minuten)
- Früh-, Abend- oder Samstagssprechstunde für Berufstätige
- Auf Wunsch Hilfe bei der Vermittlung eines Facharzttermins
- Mehr Zeit für Arztgespräche
- Koordination von Diagnose und Therapie einer Krankheit von Anfang bis Ende
- Gesundheits-Check-up ab 35 Jahren jährlich (bundesweit außer in Bayern; gesetzliche Regelung: alle drei Jahre)
- Hautkrebscreening ab 35 Jahren jährlich (bundesweit außer in Bayern)
- Videosprechstunde mit Ihrem Hausarzt
- Weniger unnötige Mehrfachuntersuchungen
- Geringeres Risiko von Wechselwirkungen bei Medikamenteneinnahme
- Weniger Komplikationen bei chronischen Erkrankungen dank engmaschiger Betreuung
- Weniger und kürzere Krankenhausaufenthalte

Sie möchten sich das Plus für Ihre Versorgung sichern? Dann schreiben Sie sich bei einem an Hausarzt⁺ teilnehmenden Arzt in das Programm ein. Gern beraten wir Sie persönlich zu Ihren Vorteilen – im Kundencenter vor Ort, telefonisch oder auch per Video.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
Webcode 4749



Azubis werden selbst Mitglied



Das erste selbst verdiente Geld, die erste eigene Wohnung, endlich auf eigenen Beinen stehen – auf all das freuen sich viele junge Leute, die noch in diesem Jahr eine Ausbildung beginnen. Dieses neue, selbstständige Leben bedeutet auch, Mitglied einer Krankenkasse zu werden. Denn wer eigenes Geld verdient, muss sich auch selbst versichern. Die bisherige Familienversicherung über die Eltern endet dann.

Ganz klar: Wer eine Ausbildung bei der Mercedes-Benz Group AG, der Daimler Truck AG oder in einem der zugehörigen Betriebe aufnimmt, kann Mitglied unserer Betriebskrankenkasse werden. **Was viele aber nicht wissen:** Auch wer eine Lehre in einem anderen Unternehmen beginnt, kann sich für die Mitgliedschaft bei uns entscheiden, wenn er oder sie bereits über die Eltern bei uns familienversichert ist. Hier heißt es, die Gunst der Stunde zu nutzen, denn diese Chance bietet sich nur ein einziges Mal – beim Übergang von der Familienversicherung in die eigene Mitgliedschaft. [Ein späterer Wechsel zu uns](#)

Fotos/Grafik: iStock/Getty Images

Opt-in, Opt-out – was heißt das?

Der Bundestag hat im letzten Jahr das Digital-Gesetz (DigiG) verabschiedet. Es soll die Digitalisierung im Gesundheitswesen beschleunigen. Ein wesentlicher Bestandteil – die verpflichtende Einführung des E-Rezepts – ist bereits in Kraft getreten, Ärzte und Apotheken arbeiten damit.



Ein weiteres Kernelement des Gesetzes betrifft die elektronische Patientenakte (ePA). Es gibt sie zwar schon, sie hat sich aber aufgrund ihres beschränkten Nutzens in der Praxis nicht durchgesetzt. Das soll sich spätestens 2025 mit dem sogenannten Opt-out-Verfahren ändern. Was bedeutet das?

Zurzeit gilt bei der ePA ein Opt-in-Verfahren. Damit ist gemeint, dass Sie selbst aktiv entscheiden, ob Sie eine Akte führen möchten und wer auf diese Akte zugreifen darf. Hierzu ist immer Ihre Zustimmung erforderlich. Diese Vorgehensweise wird 2025 durch das Opt-out-Verfahren abgelöst.

Alle gesetzlichen Krankenkassen werden ihren Versicherten zukünftig automatisch eine ePA zur Verfügung stellen. Wer keine

Kinderkrankengeld bei Mitaufnahme in Klinik

ist ausgeschlossen. Es sei denn, der Berufsweg führt zu einem anderen Zeitpunkt in eines unserer beiden Trägerunternehmen. Dann ist die Mitgliedschaft wieder möglich.

Was macht es für einen jungen Menschen attraktiv, bei uns Mitglied zu werden?

Unsere vielen Extraleistungen, zum Beispiel Aktivwochen für junge Leute, Gesundheitskurse oder unser geldwertes Bonusprogramm 100 PRO AKTIV. Bei uns bekommen junge Versicherte mehr für ihr Geld, Leistungen, die nicht jede Krankenkasse bietet. Übrigens: Der schnellste Weg zur Mitgliedschaft führt über unsere Website – einfach den Online-Antrag ausfüllen.

Wir freuen uns auf viele neue Mitglieder und wünschen einen guten Start in die Ausbildung oder ins Studium.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 5233

bekommen möchte, kann widersprechen und die elektronische Akte sozusagen abwählen (Opt-out). Für Versicherte, die keine ePA wünschen, entwickeln wir einfache Widerspruchsmöglichkeiten. Vor dem Start der „ePA für alle“ werden wir umfassend informieren. Danach ist ausreichend Zeit für einen Widerspruch, ohne dass es zur Anlage einer ePA für widersprechende Versicherte kommt. Zurzeit ist noch kein Widerspruch möglich, da das Gesetz bei Redaktionsschluss noch nicht in Kraft getreten ist und wir weiterhin das Opt-in-Verfahren nutzen. Die Nutzung der ePA wird für Sie wie bisher freiwillig bleiben.

Wir halten Sie zum Thema ePA in unseren Medien auf dem Laufenden, umfassende Informationen dazu folgen.



Eltern können auf Antrag Kinderkrankengeld erhalten, und zwar nicht nur dann, wenn sie ihren kranken Sprössling zu Hause betreuen, sondern auch, wenn sie ihr Kind für eine stationäre Behandlung in die Klinik begleiten und mitaufgenommen werden.

Voraussetzung ist, dass das Kind unter zwölf Jahre alt ist oder aufgrund einer Behinderung auf Hilfe angewiesen ist. Die Mitaufnahme muss außerdem medizinisch notwendig sein, wovon bei Kindern bis zu acht Jahren immer auszugehen ist. Bei älteren Kindern ist ein Attest der Klinik erforderlich.

Sind diese Bedingungen erfüllt, zahlen wir für die komplette Dauer der Mitaufnahme Kinderkrankengeld. Die Tage werden nicht auf die eigentlichen Kinderkrankengeldtage angerechnet.

Wie beim regulären Kinderkrankengeld kann der Antrag ganz einfach im Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ gestellt werden.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 371k

Gemeinsam mehr möglich machen

WERT GESCHÄTZT

In Zeiten wie diesen ist Wertschätzung für die Beschäftigten von Kliniken und Pflegeeinrichtungen noch wichtiger als sonst. Das gilt ganz besonders für kleine Einrichtungen, in denen es für die Mitarbeitenden aufgrund der Rahmenbedingungen schwierig ist, beispielsweise an Fortbildungen, Supervisionen oder Gesundheitsmaßnahmen teilzunehmen. Sich vernetzen und gemeinsam Ziele verfolgen lautet die Lösung.

Dabei unterstützt die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT: Sie begleitet Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen bei Aufbau und Weiterentwicklung ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). In

direkter Zusammenarbeit mit den Einrichtungen wird ein Rahmen für eine gesundheitsfördernde und wertschätzende Unternehmenskultur geschaffen.

31 Betriebskrankenkassen haben sich in der Initiative zusammengeschlossen und unterstützen über 100 Einrichtungen bundesweit. Auch unsere Mercedes-Benz BKK macht mit.

Ein konkretes Beispiel aus der Arbeit der Initiative ist die Vernetzung von drei Pflegeeinrichtungen und einem Hospiz im Landkreis Spaichingen. Die Idee dahinter: Wenn wir uns zusammentun, können wir den Mitarbeitenden viel mehr ermöglichen.



Deutlich wurde beim Netzwerk-Kick-off, dass alle Beteiligten dieselben „Herzenthemen“ umtreiben:

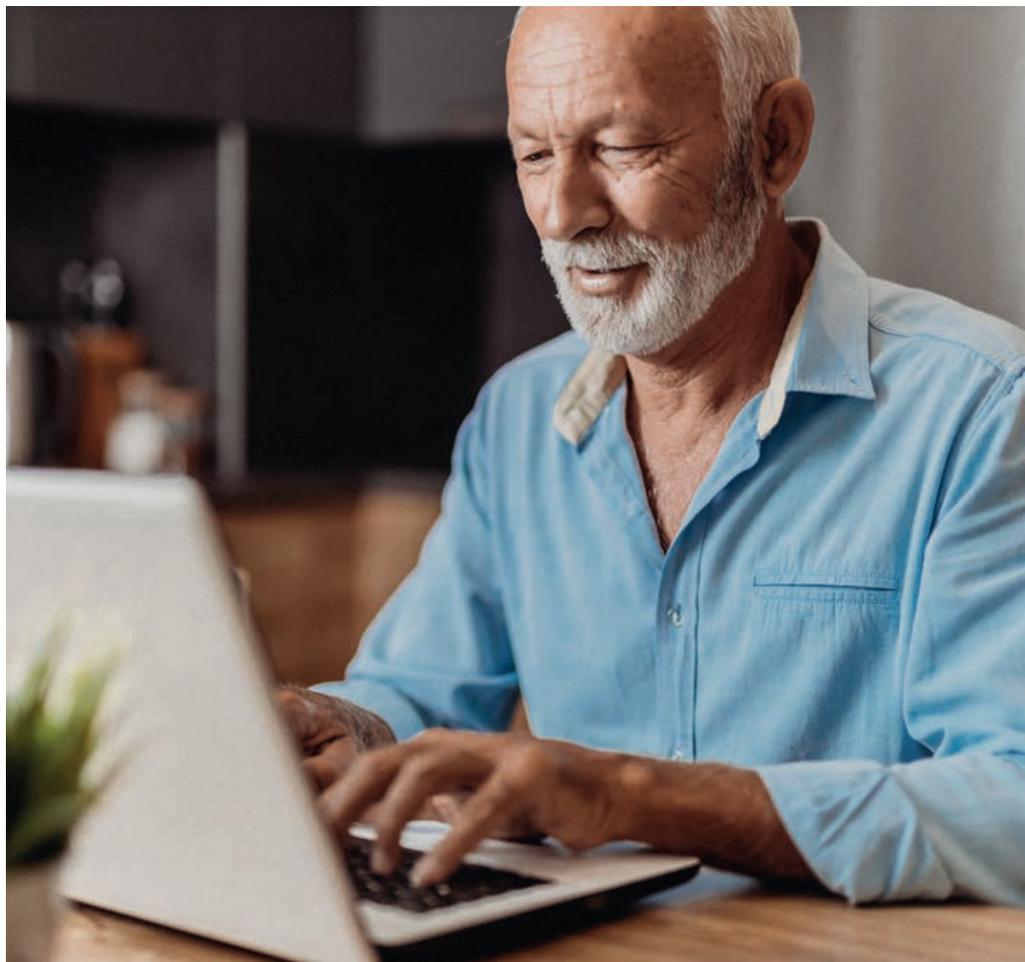
- gemeinsame Fortbildungen
- Supervision und Coaching der Leitungskräfte
- Austausch zu den Themen Sterbegleitung und Umgang mit demenzkranken Menschen

Die Umsetzung ließ nicht lange auf sich warten. Acht Ganztagesseminare für Mitarbeitende zu den Themen Stressbewältigung, Resilienz, gesund leben in Wechsel-schicht und gewaltfreie Kommunikation wurden angeboten; fast alle waren ausgebucht. Die Führungskräfte wurden in den Bereichen gesund führen, Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden sowie Konfliktmanagement geschult.

Der einrichtungsübergreifende Austausch wurde von den Teilnehmenden als sehr bereichernd und horizonsweiternd bewertet: „Man erhält einfach mal eine andere Perspektive auf Themen und erfährt so nebenbei, was alles möglich ist.“

Das Netzwerk steht noch ganz am Anfang. Langfristige Ideen reichen von einem gemeinsamen Springerpool über gemeinsame Veranstaltungen bis hin zum Austausch mit ärztlichem Fachpersonal, Psychologen sowie Physiotherapeuten. Die Initiative WERTGESCHÄTZT unterstützte den Start des Netzwerks und steht den Einrichtungen als Plattform für den Austausch und als Prozessbegleiter zur Seite. Langfristig werden sich Verantwortliche finden müssen, die das Netzwerk eigenständig organisieren und weiter ausbauen.

Weitere Informationen unter <https://bkk-wertgeschaetzt.de>



Pflegeanträge einfach online ausfüllen

Kontinuierlich digitalisieren wir unsere Prozesse und automatisieren Abläufe, um Ihnen den Kontakt mit uns und die Erledigung Ihrer Anliegen zu erleichtern. Zugleich gewinnen wir dadurch Zeit, die Ihnen in der persönlichen Beratung zugutekommt.

Jetzt ist es möglich, auch Pflegeanträge ganz einfach online auszufüllen, um die folgenden Leistungen zu erhalten:

- Kurse für Pflegepersonen bei Pflegezeit
- Pflegeleistungen für gesetzlich Pflegeversicherte
- Verhinderungspflege
- Kurzzeitpflege
- Zuschuss für Maßnahmen zur Wohnumfeldverbesserung

- Zuschuss für Pflegebedürftige in ambulanten Wohngruppen
- Pflegehilfsmittel
- Tages- oder Nachtpflege
- Pflegeunterstützungsgeld

Die Anträge können Sie in unserem Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ ausfüllen, entweder über unsere App oder über unsere Website. Sie nutzen unseren Service noch nicht? Dann am besten gleich einmal registrieren.

Mehr zum Thema
www.mercedes-benz-bkk.com
Webcode 239

discovering hands

Blinde Frauen ertasten Brustkrebs

Brustkrebs ist die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Nach Angaben der Deutschen Krebsgesellschaft erkranken im Durchschnitt jährlich rund 70.000 Frauen neu an Brustkrebs – Tendenz steigend. Um unseren Kundinnen noch mehr Sicherheit durch zusätzliche Vorsorge zu geben, haben wir eine neue Extraleistung in unsere Satzung aufgenommen.

Wir übernehmen die Kosten von bis zu 60 Euro im Jahr für eine ergänzende Tastuntersuchung der Brust durch besonders ausgebildete blinde oder sehbehinderte Frauen. Voraussetzung ist, dass

- die Untersuchung von einer Fachärztin/ einem Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe veranlasst wird und
- eine ärztliche Bestätigung über eine familiäre oder medizinische Vorbelastung bei Brustkrebs vorliegt.

Medizinische Tastuntersucherinnen (MTU) können kleinste Gewebeveränderungen von weniger als einem Zentimeter Größe erspüren. Durch das frühzeitige Erkennen verbessern sich die Heilungschancen und es können schonendere Behandlungsmethoden zum Einsatz kommen. Wird die MTU fündig, klärt der Arzt die Auffälligkeit ab. Die MTU ersetzt also nicht den Arzt, sondern unterstützt ihn mit ihrer qualitativ hochwertigen Untersuchung.

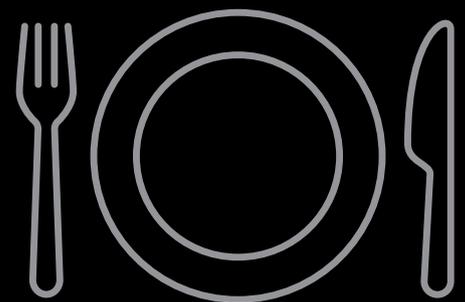
Teilnehmende Praxen, die mit MTU zusammenarbeiten, finden Sie auf unserer Website. Frauen jeden Alters können die Untersuchung nutzen.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 200v



Foto: discovering hands

Rezepte-Challenge Das sind die Gewinner



Unsere gemeinsam mit der Mercedes-Benz Gastronomie durchgeführte Rezepte-Challenge war ein voller Erfolg. Viele begeisterte Hobbyköche waren unserer Einladung gefolgt, uns ihr Lieblings-Wohlfühlrezept zu schicken. Eine Jury der Mercedes-Benz Gastronomie hat bewertet, wie gesund die eingesandten Rezepte sind. Dazu wurden Kriterien wie Fett- und Zuckergehalt, Qualität der Zutaten und die Art der Zubereitung unter die Lupe genommen. Ursprünglich war geplant, drei Gewinnerplätze zu vergeben. Da die Jury von der Vielzahl und Qualität der eingereichten Rezepte derart überzeugt und begeistert war, wurde nun dreimal der erste Platz vergeben. Die Gewinner dürfen sich darauf freuen, dass ihr Rezept im Lauf des Jahres als Wohlfühlmenü in den Speiseplan der Mercedes-Benz Gastronomie aufgenommen wird. Die Sieger Tobias Scheibe (Bremen), Wolfgang Schellhorn (Sindelfingen) und Philipp Mayer (Stuttgart) und ihre Rezepte stellen wir Ihnen im nächsten Magazin vor. Herzlichen Dank sagen wir allen, die sich an der Challenge beteiligt haben, und wünschen schon jetzt guten Appetit!



Foto: iStock/Getty Images

Was wächst denn da?

Wenn uns die Frühjahrs-sonne in der Nase kitzelt und die Tage wieder länger werden, ist die Saison eröffnet fürs gemeinsame Gärtnern. Dabei lernen Kinder ganz spielerisch eine Menge über die Natur und erleben hautnah, wie sich Pflanzen von der Aussaat bis zur Ernte entwickeln. Sie können sich an der Pflege und Bewässerung beteiligen und damit Verantwortung übernehmen. Obendrein schmecken selbst angebautes Obst und Gemüse sowie selbst

gezogene Kräuter schließlich immer noch am besten.

Ob im Gemeinschafts- oder im heimischen Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon: Platz für ein kleines Beet oder ein paar Töpfe findet sich fast überall. Der Frühling ist die richtige Zeit dafür, die Saat auszubringen: für Küchenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie oder Zitronenmelisse und für Gemüsearten wie Radies-

chen oder Cocktailtomaten. Denn sie eignen sich prima: Ihr Anbau erfordert nicht viel Platz und gelingt auch in Balkonkästen oder Töpfen. Mithilfe von Pflanzsäcken können Sie auf geringer Fläche sogar Kartoffeln anbauen. Wer's fruchtig mag: Verschiedene Beerensträucher und Erdbeeren gedeihen sehr gut in Kübeln und Kästen – ein herrlicher, gesunder Naschgarten!

Bademeister Brause





Heilsam und befreiend

Vergeben können

Manchmal verletzen uns andere seelisch – teilweise sogar dauerhaft. Was wir als verletzend empfinden, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Einige sind schwer gekränkt, wenn ein Freund ihren Geburtstag vergisst oder sie ausgelacht werden, bei anderen wiederum ist es das eigene Versagen in einer Prüfung, das sie grämt. Was immer eine seelische Verletzung verursacht: Sie ist in jedem Fall ernst zu nehmen. Denn ihre Folgen auf emotionaler, aber auch körperlicher Ebene können für die Betroffenen schwerwiegend sein. Das Spektrum der Gefühle, die die Opfer einer Kränkung begleiten, reicht von Ärger über

Enttäuschung, Wut oder Hass bis hin zum Rachebedürfnis – was womöglich auch ihren Mitmenschen schadet. Außerdem können seelische Verletzungen das Herz-Kreislauf- und Magen-Darm-System beeinträchtigen und einen gesunden Schlaf unmöglich machen. Und schließlich begünstigen sie den gesundheitsschädlichen Konsum von Suchtmitteln.

Wer glaubt, dass sich die Probleme mit der Zeit von allein lösen, irrt. Doch wie gelangen seelisch Verletzte aus ihrer Misere? Aus psychologischer Sicht ist Vergebung der Weg.

Was Vergeben bedeutet

Vergeben ist mitunter ein langer, mit Rückschlägen verbundener Prozess. Es bedeutet, auf den Schuldvorwurf zu verzichten. Es bedeutet nicht, die Verletzung und ihre Folgen zu akzeptieren, die Verantwortlichkeit des Verursachers zu relativieren, seine Tat gar zu billigen, in richtiges Verhalten umzudeuten oder sie zu vergessen. Zu vergeben bedeutet außerdem nicht, sich mit dem Täter zu versöhnen. Eine Versöhnung ist zwar nach der Vergebung denkbar, aber nicht damit gleichzusetzen. Zu vergeben ist vielmehr der Weg zum inneren Loslassen und die Chance, Vergangenes abzustreifen,



Foto: iStock/Getty Images

seelisch zu gesunden und sich dem Leben im Hier und Jetzt unbeschwert zu widmen. Wenn wir es nicht schaffen zu vergeben, holt uns das schmerzhaft Erlebte immer wieder ein, mit all seinen Begleiterscheinungen.

Wie Vergeben gelingt

Vergebung können wir nur leisten, wenn wir dazu bereit sind. Aber was begünstigt den Entschluss zu vergeben? Zunächst einmal ist dafür in der Regel ein gewisser zeitlicher Abstand zu dem verletzenden Ereignis notwendig. Denn wenn uns negative Gefühle akut im Griff haben, ist es

schwer, Vergebung zu erwägen. Wichtig ist es, sich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen – etwa unter folgenden Fragestellungen: Wie ist man bisher mit der Wut umgegangen? Hat sie die Gesundheit beeinträchtigt? Hat die psychische Verletzung das Leben auf Dauer verändert? Sich einzugestehen, dass bisherige Versuche ihrer Bewältigung gescheitert sind, kann den Schritt begünstigen, sich für die Vergebung zu entschließen. Abgesehen davon verhilft uns die Einsicht, dass Menschen nun einmal Fehler machen, zu einer größeren Vergebungsbereitschaft. In einigen Fällen ist es denkbar, die guten Seiten des anderen zu sehen, was unsere Vergebungsbereitschaft steigern kann. Nicht zuletzt kann es helfen, uns klarzumachen, dass wir in erster Linie um unseretwillen vergeben. Denn dieser Prozess mündet nachweislich in besserer psychischer Gesundheit und bedeutet somit Heilung. Bevor sich seelisch verletzte Menschen für oder gegen das Vergeben entscheiden, gilt es, sich die Vor- und Nachteile dieses Schritts bewusst zu überlegen. Sie sollten sich dabei vor Augen halten, dass sich Vergangenes nicht ungeschehen machen lässt – dass etwa das ständige Hadern mit eigenem Versagen nicht zu Gutem führen kann. Und hat sich der Lebenspartner oder ein Freund, mit dem man auch weiterhin verbunden bleiben möchte, verletzend verhalten, bleibt einem nicht viel anderes übrig, als ihm zu vergeben.

Ist der Entschluss dazu gefasst, empfiehlt es sich, das verletzende Ereignis aus der Perspektive des Verursachers zu betrachten. Dafür ist die Entwicklung von Verständnis und Mitgefühl notwendig: Wie ist es zu erklären, dass sich mein Mann einen

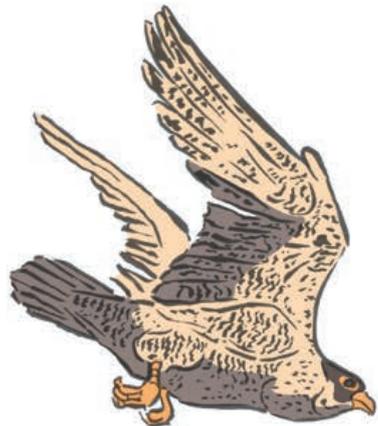
„Seitensprung“ erlaubt hat? Warum hat mich meine Lebenspartnerin dermaßen beleidigt? War ich wirklich nicht dazu fähig, das Examen zu bestehen, oder gab es dafür andere Gründe? Dieserart Fragen erlauben es, „Täter“ und „Tat“ besser zu verstehen.

Teils kann es auch sinnvoll sein, zu analysieren, warum einen etwas verletzt hat – das heißt, wenn die verletzende Handlung von den meisten Menschen eher als Geringfügigkeit eingestuft wird (Vergessen des Geburtstags etwa). Dann gilt es zu schauen, ob Ähnliches in der Kindheit vorgekommen ist und man es seither nicht verarbeitet hat.

Um die Vergebung abzuschließen, verpflichtet man sich dazu. Dafür kann es nützlich sein, sich diese Verpflichtung zu notieren. Sollten doch mal wieder Zorn oder Hass hochkochen, holt man den Zettel hervor und erinnert sich so an seine Vergebung.

Tierische Rekorde
Das sind die schnellsten Tiere

Der schnellste Kurzstreckenläufer ist der Gepard. Er kann aus dem Stand in drei Sekunden auf etwa 100 Stundenkilometer beschleunigen. Diese Geschwindigkeit hält er aber nur über eine Strecke von wenigen hundert Metern.



Auf der Langstrecke gewinnt dagegen der nordamerikanische Gabelbock. Er erreicht eine Geschwindigkeit von etwas über 80 Stundenkilometern und kann dieses Tempo einige Kilometer weit halten.

Das schnellste Tier der Welt stellt seinen Rekord in der Luft auf. Es ist der Wanderfalke – ein Greifvogel, der auch in Deutschland lebt. Im Sturzflug erreicht er Geschwindigkeiten von über 300 Stundenkilometern.

Wer ist das schnellste Kind?

Ihr müsst mindestens zu dritt sein. Tretet in einem Wettrennen gegeneinander an. Ihr müsst dieselbe Strecke immer hin- und herlaufen. Wann geratet ihr aus der Puste?

Wählt zum Spielen einen großen Platz oder eine Wiese, denn ihr braucht eine breite Rennbahn. Markiert eine Start- und eine Ziellinie. Stellt euch an der Startlinie auf und rennt auf ein Zeichen hin gleichzeitig los.

Wer zuerst die Ziellinie erreicht, ruft „Hier!“ und bleibt stehen. Die anderen machen auf dem Absatz kehrt und rennen zur Startlinie zurück. Sie beginnen das Rennen erneut, und wieder ruft der Erste, der ans Ziel kommt, „Hier!“, bleibt stehen und die anderen rennen zurück. Das wiederholt sich so lange, bis auch der Letzte angekommen ist.

Finde die beiden Läuferpaare, die genau gleich aussehen



Lösung: Nummer eins und Nummer sieben sind genau gleich.



Köstlicher Frühlingsbote Fächerkartoffeln auf Babyspinat

Jetzt ist frischer Spinat aus heimischem Anbau erhältlich. Die Saison beginnt im März und endet im November. Spinat ist eine echte Nährstoffbombe: Neben Eisen liefert er Magnesium, Kalzium, Phosphor, Kalium, Jod und Folsäure, außerdem Vitamin C und Betacarotin. Er sollte stets schnell verarbeitet werden. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die grünen Blätter nicht schlaff sind und weder Flecken noch gelbe Stellen aufweisen. Das aromatische Blattgemüse lässt sich auf vielfältige Weise zubereiten. Babyspinat ist besonders gut geeignet, roh verzehrt zu werden – zum Beispiel als Salat oder in Smoothies. Er wird geerntet, wenn die Blätter noch klein und zart sind. Probieren Sie doch mal!

4 Portionen

800 g Drillinge
(kleine Kartoffeln mit dünner Schale)
4 EL Rapsöl
250 g Babyspinat
300 g Cherrytomaten
30 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe
1 Bund Schnittlauch
200 g saure Sahne
1 TL Agavendicksaft
(ersatzweise eine Prise Zucker)
1 EL Zitronensaft
1 EL Rapsöl
1 EL Senf (mittelscharf)
3 EL Wasser
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Drillinge gründlich waschen, abtrocknen und mit einem scharfen Messer fächerartig einschneiden (nicht ganz durchschneiden).

Kartoffeln mit dem Öl in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer

kräftig würzen. Kartoffeln mit der gefächerten Seite nach oben auf ein Backblech legen und ca. 35 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Spinat waschen, trocken schleudern und mit den Tomaten auf Teller verteilen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

Knoblauch schälen und pressen, Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Saure Sahne mit Senf, Öl, Zitronensaft und Wasser vermischen. Knoblauch, Schnittlauch und Agavendicksaft hinzufügen und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln auf dem Salat verteilen, das Dressing darübergeben und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.



Exklusive Angebote. Für Sie zum Greifen nah.

Fahrzeuge von Mercedes-Benz sind immer etwas Besonderes – und bei **Mercedes-Benz Members** bekommen Sie diese zu exklusiven Konditionen. Egal ob neu oder gebraucht, nach Wunsch bestellt oder fertig produziert und kurzfristig verfügbar: Auf members.mercedes-benz.de finden Sie ganz sicher Ihren neuen Traumwagen. Übrigens, für Kurzsentschlossene ist die Auswahl im Fahrzeugpool gerade noch attraktiver.



Mercedes-Benz



Ihr direkter Draht zu uns

Zentrale Rufnummer

+49 711 490 91 00

Zentrale Postanschrift

Mercedes-Benz BKK, 28178 Bremen



Mercedes-Benz BKK App

So erreichen Sie unsere Kundencenter

Region Nord

Bremen, Hamburg und Hannover
Telefon +49 421 80 71 60
nord@mercedes-benz-bkk.com

Region Mitte

Düsseldorf
Telefon +49 211 882 39 60
servicemitte@mercedes-benz-bkk.com

Kassel

Telefon +49 561 510 04 90
servicemitte@mercedes-benz-bkk.com

Region Ost

Berlin, Ludwigfelde
Telefon +49 30 76 75 82 80
berlin@mercedes-benz-bkk.com

Region Südwest

Mannheim
Telefon +49 621 399 94 10
suedwest@mercedes-benz-bkk.com

Rastatt

Telefon +49 72 22 940 38 10
suedwest@mercedes-benz-bkk.com

Wörth, Germersheim

Telefon +49 72 71 59 64 50
suedwest@mercedes-benz-bkk.com

Gaggenau

Telefon +49 72 25 60 64 50
suedwest@mercedes-benz-bkk.com

Region Süd

Esslingen-Mettingen,
Leinfelden-Echterdingen,
Stuttgart-Untertürkheim,
Stuttgart-Vaihingen
Telefon +49 711 49 09 11 10
sued@mercedes-benz-bkk.com

Sindelfingen

Telefon +49 70 31 30 97 90
sued@mercedes-benz-bkk.com

Neu-Ulm

Telefon +49 731 298 79 10
sued@mercedes-benz-bkk.com

Weitere wichtige Rufnummern

Gesundheitstelefon
Telefon +49 711 49 09 11 11

Impressum

Dieses Magazin erscheint viermal jährlich und wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung zur Gesundheitserziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten herausgegeben (§§ 13 ff. SGB I). Den Versicherten der Mercedes-Benz BKK wird das Magazin kostenlos zugestellt (Entgelt ist im Mitgliedsbeitrag enthalten). Unser Magazin gibt Ihnen einen Überblick über verschiedene Themen. Rechtsverbindlich sind allein die gültigen Gesetze und unsere Satzung.
Herausgeber: Mercedes-Benz BKK, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart, www.mercedes-benz-bkk.com
Postanschrift: Mercedes-Benz BKK, 28178 Bremen
Verantwortlich: Toralf Speckhardt, Vorstand der Mercedes-Benz BKK,
Eva-Maria Behninger, Stellvertreterin des Vorstands
Redaktion: Monika Böhner, Mercedes-Benz BKK. Gesamtherstellung und Copyright ©: SoPunkt Agentur GmbH



Druck: Evers-Druck GmbH
– ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe –
Ernst-Günter-Albers-Straße
D-25704 Meldorf