

MERCEDES-BENZ BKK

magazin

AUSGABE 2/26

Essen mit Genuss

Was hilft bei Unverträglichkeiten?

Resilienz

Das seelische Immunsystem

„Zweitmeinung Extra“ bei Krebs

Unser neues Versorgungsplus



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Was hilft bei Unverträglichkeiten?
- 6 | Wir erstatten die Kosten
bei jeder ärztlich empfohlenen Impfung
- 7 | Baden-Württemberg – Ersteinschätzung online
- 7 | 116117 hilft nachts, an Wochenenden und Feiertagen
- 8 | „Achte auf Dich.“ – Resilienz
- 9 | Alle Vorteile unserer App nutzen
- 10 | Familienversicherung
- 10 | 7Mind mit drei neuen Präventionskursen
- 11 | Berufsstarter werden selbst Mitglied
- 12 | Pollensaison beginnt immer früher
- 12 | „Zweitmeinung Extra“ bei Krebserkrankungen
- 14 | Qualitätsverträge – Innovation im Krankenhaus
- 14 | Führungskräfte in der Pflege
- 16 | Eva-Maria Behninger nach 33 Jahren verabschiedet
- 16 | Was macht eigentlich ein Widerspruchsausschuss?
- 17 | Süleyman Bostanci ist neuer Stellvertreter des Vorstands

Lebenshilfe

- 18 | Ran ans Ausmisten

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Spinat-Rucola-Suppe mit Lachs

Aktive Freizeit

- 22 | Pflanzenrallye – Natur spielerisch erleben
- 23 | 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 | Essen mit Genuss



Seite 10 | Familienversicherung – Ihre Antwort ist nötig



Seite 14 | Führungskräfte in der Pflege

Liebe Versicherte,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

möglichst lange gesund und von schwerwiegenden Erkrankungen verschont zu bleiben, das wünscht sich wohl jeder. Dabei spielt nicht nur die individuelle genetische Veranlagung eine Rolle. Jeder von uns kann seine Gesundheit und das eigene Wohlbefinden in einem bestimmten Rahmen aktiv beeinflussen. Dafür braucht es Wissen und Aufklärung. Wer glaubt, in unserem medialen Zeitalter sind gesundheitsrelevante Fakten für alle gleichermaßen zugänglich und verständlich, der irrt. Deshalb setzen wir uns – neben anderen Playern im Gesundheitssystem – dafür ein, die Gesundheitskompetenz von Versicherten zu stärken.

Zur Gesundheitskompetenz gehören das Wissen, die Motivation und die Fähigkeit, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und im Alltag anzuwenden. Diese Kompetenz ist wichtig, denn erwiesenermaßen finden sich gut informierte Versicherte bzw. Patienten im Gesundheitswesen leichter zurecht,

wissen, an wen sie sich bei welchen gesundheitlichen Problemen wenden können, stellen beim Arzt und im Krankenhaus wichtige Fragen und tragen so zu einer optimalen Behandlung und zur eigenen Genesung bei.

Informationen einordnen, Risiken verstehen, Angebote finden, Entscheidungen treffen. All das ist Gesundheitskompetenz – im analogen wie im digitalen Raum. Dort – im World Wide Web – ist es ohne ein menschliches, reales Gegenüber, dem ich Fragen stellen kann, ungleich schwieriger, sich zu orientieren: Welche Quellen sind vertrauenswürdig? Welche vermeintlichen Fakten sind frei erfunden? Unseren Kunden steht in diesem Zusammenhang unser Online-Angebot „Digital fit“ zur Verfügung.

Angesichts knapper Ressourcen (Haus- und Fachärzte fehlen, das Warten auf Termine ist lang) spielen digitale Gesundheitsangebote eine immer größere Rolle. Bei der Patientensteuerung wird seitens der Politik aktuell eine digitale Ersteinschätzung thematisiert, um überfüllte Notaufnahmen zu entlasten und Patienten von Anfang an gezielt in die passenden Behandlungskanäle zu lenken. In Baden-Württemberg (siehe Seite 7) ist unlängst eine entsprechende Plattform an den Start gegangen. Damit Versicherte solche digitalen Angebote nutzen, ist es notwendig, Hemmschwellen abzubauen, zu informieren, zu erklären.

Menschen mit guter Gesundheitskompetenz wissen, wie sie die Möglichkeiten des Gesundheitssystems für sich nutzen können, und tun dies auch. Sie sind vorbeugend aktiv, um fit und gesund zu bleiben und um Krankheiten zu verhindern. Prävention

lautet das Stichwort, und wir ermutigen unsere Versicherten kontinuierlich, unsere zahlreichen finanziell geförderten Angebote wahrzunehmen. Dass sich Prävention lohnt, ging unlängst wieder durch zahlreiche Medien: Medizinische Experten sind sich einig, dass viele Krebserkrankungen durch einfache Maßnahmen verhindert werden könnten. Dazu gehören: nicht rauchen, wenig oder keinen Alkohol trinken, krankhaftes Übergewicht vermeiden, sich ausreichend bewegen und schlafen, sich gesund ernähren sowie Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen.

Prävention dient nicht nur dem Wohlbefinden und der Lebensqualität des Einzelnen. Es profitiert auch das Gesundheitswesen insgesamt, weil es vorbeugungsbedingt weniger Behandlungsfälle, wie beispielsweise vermeidbare Operationen und eine geringere Zahl chronischer Krankheitsverläufe gibt – und somit geringere Kosten anfallen.

Übrigens: Am 31. Mai ist Weltnichtraucher-tag – vielleicht ein Anlass für Sie, dem Glimmstängel ade zu sagen? Auch dabei unterstützen wir Sie mit unseren Gesundheitskursen – online oder vor Ort. Machen Sie den ersten Schritt in eine rauchfreie, gesündere Zukunft.

Viel Erfolg und herzliche Grüße

Was hilft bei Unverträglichkeiten?

Essen mit Genuss

Für manche Menschen ist Essen alles andere als ein Genuss. Bauch- und Kopfschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall – all das können Anzeichen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sein, beispielsweise nach dem Verzehr von Gluten, Milch- oder Fruchtzucker. Manchmal dauert es lange bis zu einer Diagnose, und Personen mit einer entsprechenden Erkrankung fühlen sich häufig von ihrem Umfeld nicht ernst genommen.

Ob tatsächlich eine Unverträglichkeit bestimmter Lebensmittel vorliegt, ist nicht immer eindeutig. Wir möchten aufklären und aufzeigen, was Sie tun können, wenn Sie betroffen sind.

Was ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Eine Unverträglichkeit entsteht, wenn sich bestimmte Lebensmittelbestandteile nicht oder nur unzureichend aufnehmen oder verdauen lassen. Gründe dafür können etwa ein Enzymmangel oder eine Störung in der Darmschleimhaut (Resorptionsstörung) sein.

Anders als im Fall einer Lebensmittelallergie ist bei einer Unverträglichkeit das Immunsystem nicht beteiligt.

Formen von Unverträglichkeiten

- **Laktoseintoleranz:** Milchzucker kann wegen eines Enzymmangels (Laktase) nicht ausreichend gespalten werden. Typische Beschwerden sind Blähungen und Durchfall.
- **Fruktosemalabsorption:** Fruchtzucker wird im Dünndarm eingeschränkt aufgenommen, wandert in den Dickdarm und löst dort Beschwerden aus.
- **Sorbitintoleranz:** Zuckeralkohol (Sorbit) wird unzureichend aufgenommen, was schon bei kleineren Mengen Beschwerden auslösen kann.
- **Glutenunverträglichkeit:** Die zugrundeliegenden Mechanismen werden noch erforscht; es scheinen verschiedene Formen der Empfindlichkeit gegenüber Weizenbestandteilen und/oder Gluten vorzuliegen.

Für die Betroffenen ist es wichtig, Unverträglichkeiten zu erkennen, denn über einen langen Zeitraum Verdauungs- oder Magen-Darm-Beschwerden zu haben, beeinträchtigt den Alltag, mindert das Wohlbefinden und senkt die Lebensqualität erheblich. Es kommt darauf an, die Auslöser zu identifizieren – nur dann können angemessene Maßnahmen ermittelt und umgesetzt werden, zum Beispiel eine individuell verträglichere Ernährungsweise.

Was können Betroffene tun?

- Führen Sie ein Ernährungstagebuch: Welche Lebensmittel haben Sie gegessen? Welche Beschwerden hatten Sie?
- Achten Sie auf Muster: Treten die Symptome immer wieder nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel auf?
- Seien Sie vorsichtig bei frei verkäuflichen Selbsttests: Die Aussagekraft ist oft begrenzt. Bei Verdacht auf eine Unverträglichkeit ist eine fachärztliche Abklärung sinnvoll.
- Eine bewusste Anpassung der Ernährung (Reduktion unverträglicher Lebensmittel, gezielter Aufbau verträglicher Alternativen) kann langfristig helfen.
- Nicht immer müssen Betroffene komplett auf bestimmte Lebensmittel verzichten. Das Ziel ist häufig, die Toleranzgrenze herauszufinden und die Ernährung entsprechend anzupassen.
- Es gibt unterschiedliche Wege zur Erkennung von Unverträglichkeiten. Lassen Sie sich in Ihrem Kundencenter beraten. Unter anderem haben wir auch ein digitales Angebot.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 349n

Newsletter abonnieren!



Mit unserem Newsletter erhalten Sie einmal im Monat aktuelle Informationen rund um unsere Leistungen und Services. Außerdem haben Sie als Newsletter-Abonnent die Möglichkeit, an Kundenbefragungen teilzunehmen.



Bei jeder ärztlich empfohlenen Impfung

Wir erstatten die Kosten

Die Grippezeit ist vorbei und vielleicht haben Sie sich ja impfen lassen? Nicht nur gegen die von Viren verursachte Grippe bieten Impfungen Schutz – Impfungen zählen zu den wirksamsten und wichtigsten vorbeugenden Gesundheitsmaßnahmen. Sie sind der beste und einfachste Schutz vor vielen gefährlichen Infektionskrankheiten – und auch vor vermeintlich harmlosen Kinderkrankheiten wie beispielsweise Masern.

Als Extraleistung für unsere Versicherten haben wir in unserer Satzung geregelt, dass wir die **Kosten jeder ärztlich empfohlenen Impfung erstatten**. Diese Regelung gilt sogar im Fall nicht beruflich erforderlicher Aufenthalte im Ausland, wenn Ihr Arzt Ihnen nämlich aufgrund eines erhöhten gesundheitlichen Risikos zu der Impfung rät.

Die Kostenerstattung funktioniert ganz einfach. Am schnellsten erhalten Sie Ihre Auslagen zurück, wenn Sie Ihre Rechnung zusammen mit der ärztlichen Verordnung (bei einem E-Rezept der Ausdruck der Arztpraxis oder Apotheke oder aus Ihrer E-Rezept-App heraus) sowie die Originalrechnung der Apotheke in unserer Mercedes-Benz BKK App hochladen.

Wer sich impfen lässt, profitiert übrigens doppelt: In unserem Bonusprogramm 100 PRO AKTIV können Sie sich jedes Jahr zwei Impfungen anrechnen lassen und dafür jeweils einen Zehner kassieren; Kinder von 6 bis 17 Jahren erhalten jeweils 5 Euro.

GLEICH DOPPELT
PROFITIEREN MIT

100 PRO
AKTIV

Auf unserer Website informieren wir ausführlich zum Thema:

- Welche Impfungen gibt es?
- Für wen sind sie sinnvoll?
- Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Mit unserer Satzungsregelung heben wir uns deutlich vom gesetzlichen Standard und von anderen Krankenkassen ab, die die Kosten für Impfungen nur tragen, wenn sie gesetzlich dazu verpflichtet sind. Wir leisten freiwillig gern mehr, weil uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt. Und weil wir überzeugt sind, dass Vorbeugen besser ist als Heilen.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
Webcode 318i

Baden-Württemberg

Ersteinschätzung online

Mit einem neuen digitalen Angebot erhalten Patienten in **Baden-Württemberg** bei einer akuten Erkrankung schnell und einfach eine fundierte medizinische Ersteinschätzung ihrer Beschwerden. Zugleich werden sie bei Bedarf an die richtige Stelle weitergeleitet, die sich um die Behandlung kümmert. Docdirekt heißt die Online-Plattform der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg, die den Nutzern rund um die Uhr kostenlos zur Verfügung steht. Dies können Menschen sein, die in diesem Bundesland leben oder sich vorübergehend dort aufhalten, etwa um in Baden-Württemberg ihren Urlaub zu verleben oder Verwandte zu besuchen.

Oft treten gesundheitliche Beschwerden gerade dann plötzlich auf, wenn keine Arztpraxis erreichbar ist – nachts, an Wochenenden oder an Feiertagen: eine heftige Erkältung, Fieber, Rückenschmerzen, Übelkeit, eine Blasenentzündung. Patienten in Baden-Württemberg können jetzt zusätzlich zum ärztlichen Bereitschaftsdienst (bundesweite Rufnummer 116117) docdirekt.de ansteuern. In einem ersten Schritt werden strukturiert und ausführlich Beschwerden und Vorerkrankungen

abgefragt. Dies hilft einzuschätzen, wie dringend das Anliegen des Patienten ist und wo er behandelt werden sollte. Ist eine Behandlung erforderlich, kann sie durch erfahrene Ärzte auf derselben Plattform per Videosprechstunde erfolgen, für die sich der Nutzer vorab registriert. Die Kosten für die Behandlung übernehmen wir natürlich. Sind dann noch weitere Schritte angeraten, wird der Patient an einen Mitarbeitenden der Hotline 116117 weitergeleitet.

Voraussetzungen für die Nutzung

- Sie haben Ihre elektronische Gesundheitskarte zur Hand.
- Sie befinden sich in Baden-Württemberg.
- Sie sind akut erkrankt und Ihre Hausarzt- oder Kinderarztpraxis hat geschlossen. Oder Sie haben keine.

Bei Beschwerden, die auf einen lebensbedrohlichen Notfall deuten, ist die Rufnummer 112 zu wählen.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 487d

116117

Medizinische Hilfe nachts, an Wochenenden und Feiertagen

Bundesweit steht Ihnen der medizinische Bereitschaftsdienst zur Verfügung. Sie sind krank und die Arztpraxen haben geschlossen? Die Situation ist nicht lebensbedrohlich, bis zur nächsten Sprechzeit können Sie aber nicht warten? Dann helfen Haus- und Fachärzte im ärztlichen Bereitschaftsdienst.

Sie können entweder direkt eine geöffnete Bereitschaftspraxis in Ihrer Nähe aufsuchen oder die 116117 wählen. Die Mitarbeitenden der Hotline kennen Ärztinnen und Ärzte in Ihrer Nähe oder schicken bei Bedarf eine Ärztin oder einen Arzt zu Ihnen nach Hause.

Die Telefonnummer 116117 funktioniert ohne Vorwahl und gilt deutschlandweit. Die Anrufe sind für Sie kostenfrei. Der Patientenservice ist zu jeder Uhrzeit erreichbar.

Wie hilft der Patientenservice?

- Sie sprechen mit Mitarbeitenden in der für Sie zuständigen regionalen 116117-Leitstelle.
- Sie erhalten eine Empfehlung, an wen Sie sich mit Ihren gesundheitlichen Beschwerden wenden können.
- Bei Bedarf wird Ihr Anliegen an eine Ärztin oder einen Arzt weitergeleitet.
- Sie erfahren den Standort der nächsten Praxis im Bereitschaftsdienst, die Sie selbst aufsuchen können.
- Bei Bedarf kommt eine Ärztin oder ein Arzt zu Ihnen nach Hause.
- Der Service hilft Ihnen, einen Termin in einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Praxis zu finden.
- Die Mitarbeitenden beantworten Ihre Fragen, damit Sie sich so weit wie möglich selbst helfen können.

Der Patientenservice steht unter [116117.de](https://www.116117.de) auch online zur Verfügung, außerdem als App fürs Smartphone.





Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

Das seelische Immunsystem

Resilienz

Jeden Tag halten uns zahlreiche Verpflichtungen auf Trab. Meistens funktioniert das ziemlich gut. Dass wir nicht sofort den Halt verlieren, wenn wir unter Druck geraten, verdanken wir unserem seelischen Immunsystem, der Resilienz. Wer sich um

die eigene Resilienz kümmert, kommt mit alltäglichen Herausforderungen spürbar besser klar und kann sich einen zuverlässigen Schutz gegen psychische Erkrankungen aufbauen.

Für schwierige Zeiten

Resiliente Menschen bewahren bei Stress oder in Krisen die Ruhe. Sie bleiben motiviert und vertrauen auf ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen, sowie auf die Unterstützung ihres sozialen Umfelds. Belastungen sehen sie als Herausforderung, um die sie sich motiviert und aktiv kümmern. Resilienz bedeutet, in schwierigen Zeiten nicht das emotionale Gleichgewicht zu verlieren oder dieses Gleichgewicht schnell wiederherstellen zu können. Anders ausgedrückt: Das psychische Immunsystem sorgt dafür, dass wir mit Belastungen umgehen können. Es beugt dadurch Erkrankungen vor.

Mentale Abwehrkräfte stärken

Niemand wird mit einem starken seelischen Immunsystem geboren. Die Grundlagen dafür werden in der Kindheit gelegt.

Pod- und Webcast für junge Beschäftigte

Auf Auszubildende und junge Beschäftigte prasseln beim Einstieg ins Berufsleben viele für sie neue Herausforderungen ein: erste eigene Wohnung, Umzug in eine andere Stadt, finanzielle Verantwortung, Abläufe und Routinen im Arbeitsalltag etc. Der Podcast „Resilient & ready – zwischen Onboarding und Umzug“ geht genau auf diese Situation ein. Die 15-minütige Aufzeichnung steht ab 13. Mai auf unserer Themenseite zur Kampagne zur Verfügung. Ausführlicher widmet sich der Live-Web-

cast „Resilient & ready – mentale Tools für Young Professionals“ dem Thema. Die psychologische Psychotherapeutin Lisa Christ gibt in dem interaktiven Format Tipps, wie junge Leute stark, fokussiert und mit Spaß im Arbeitsleben ankommen.

10. Juni, 17 – 18 Uhr
Anmeldung auf unserer Website:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
Webcode 345a

Jetzt registrieren und alle Vorteile unserer App nutzen

Auch als Erwachsene können wir unsere Resilienz trainieren. Wie stark sie ist, hängt von verschiedenen äußeren und inneren Faktoren ab. Ein stabiles soziales Netzwerk beispielsweise, das unter anderem ein Gefühl von Sicherheit vermittelt, zählt zu den äußeren Einflüssen. Zu den inneren Faktoren gehören etwa unser Selbstbewusstsein und eine optimistische, realistische Denkweise. Die meisten Faktoren können wir aktiv beeinflussen.

Positiv bleiben

Durch eine positive Einstellung und ein starkes Selbstbewusstsein neigen wir eher dazu, Herausforderungen und Krisen als etwas zu sehen, was wir aus eigener Kraft überwinden können. Das erleichtert die Bewältigung von Stresssituationen, wodurch die Resilienz wachsen kann. Eine positive Denkweise und Selbstwahrnehmung können Sie trainieren: Machen Sie sich in stressigen Lebenslagen regelmäßig bewusst, dass Sie im Lauf Ihres Lebens schon mehrfach vergleichbare Herausforderungen bewältigt haben. Sie können darauf vertrauen, das erneut zu schaffen. Dieses Vertrauen spendet Ihnen Hoffnung und macht Sie widerstandsfähiger gegen schlechten Stress.

Ausgleich schaffen

Das Risiko für eine psychische Erkrankung können Sie senken, indem Sie sich im Alltag um Ihre Gesundheit kümmern. Sorgen Sie für eine gesunde Balance von Anspannung und Entspannung. Bewegung trägt zum Stressabbau bei, ebenso wie Zeiten der Erholung und Ruhe. Erprobte Entspannungsverfahren wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung können Sie in Gesundheitskursen erlernen – wir beteiligen uns an den Kosten. Werfen Sie einfach mal einen Blick in die Kursdatenbank auf unserer Website.

Mehr zum Thema:

mercedes-benz-bkk.com
Webcode 345a und 3095

Papierkram papierlos – das ist möglich, wenn Sie unsere Mercedes-Benz BKK App nutzen. Mit der App haben Sie unseren Service jederzeit zur Hand und können viele Anliegen rund um Ihre Kranken- und Pflegeversicherung ganz bequem selbst erledigen – wann und wo Sie wollen: den „100 PRO AKTIV“-Bonus einlösen, Rechnungen zur Erstattung hochladen, persönliche Daten ändern, Familienmitglieder online versichern, unsere Hilfsmittel-Vertragspartner-Suche nutzen und vieles mehr. Am besten gleich die Mercedes-Benz BKK App im App Store oder bei Google Play herunterladen und loslegen.

So registrieren Sie sich

1. Persönliche Daten und Versichertennummer eingeben und auf „Zugangsdaten beantragen“ klicken.
2. Sie erhalten Ihr Start-Passwort per Post, dieses bitte aufbewahren.
3. Start-Passwort auf der Log-in-Seite eingeben.
4. Mobilfunknummer mit +49 eingeben und speichern.
5. An die Mobilfunknummer wird eine SMS mit einer TAN gesendet.
6. TAN eingeben und auf „TAN bestätigen“ klicken.
7. Start-Passwort in ein persönliches Passwort ändern.

Wieso ein Start-Passwort per Post?

Wir haben einen sehr hohen Anspruch an die Sicherheit Ihrer Sozialdaten. Der Versand per Brief ist aktuell der sicherste Übertragungsweg für das Passwort.

Wozu eine TAN?

Die TAN ist neben dem Start-Passwort der zweite Faktor für die sichere Authentifizierung. Nur mit beiden können Sie die Registrierung abschließen. Durch die Eingabe von Passwort und TAN wird sichergestellt, dass keine anderen Personen Zugang zu Ihren persönlichen Daten erhalten.

Praktisch: Alle Funktionen unserer App können Sie mit Ihrem PC oder Smartphone in unserem Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ nutzen. Für die App und das Online-Kundencenter gelten dieselben Zugangsdaten.

Häufig gestellte Fragen samt den Antworten darauf finden Sie auf unserer Website. Gern helfen wir Ihnen in unseren Kundencentern weiter, wenn Sie Unterstützung bei der Registrierung wünschen.

Mehr zum Thema:

mercedes-benz-bkk.com
Webcode 4830



Fotos: iStock/Getty Images



Ihre Antwort ist nötig

Familienversicherung

7Mind mit drei neuen Präventionskursen

Manchmal ist es ganz einfach, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Dafür braucht es nicht viel Zeit und keine spezielle Ausrüstung – Sie müssen dafür nicht einmal aus dem Haus gehen. Mit der Meditations- und Achtsamkeits-App 7Mind fördern Sie Ihr inneres Gleichgewicht, indem Sie üben, sich auf den Augenblick zu fokussieren. Das kommt in unserem schnelllebigen Alltag oft zu kurz. Wir machen viele Dinge gleichzeitig und sind in Gedanken schon beim nächsten Termin, während der aktuelle noch läuft.

Mit Meditation lässt sich Achtsamkeit üben; diese jahrtausendealte Praxis bietet eine Möglichkeit, zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die meditierende Person

konzentriert sich auf ihren Atem, so wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Effekte von Achtsamkeitsmeditation auf Befinden und Gesundheit, Gelassenheit, Schlaf, Kreativität sowie Stressmanagement.

7Mind ermöglicht mit nur sieben Minuten Meditation pro Tag einen einfachen Einstieg in die Themen Meditation, Achtsamkeit und Entspannung. Zusätzlich zu den Meditationen können Sie mit der App sieben verschiedene Online-Präventionskurse absolvieren und sich diese im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV anrechnen lassen.

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, dass Sie den Fragebogen zur Familienversicherung online ausfüllen können.

Haben Sie sich bereits für „Meine Mercedes-Benz BKK“ registriert, finden Sie die Nachricht in Ihrem Online-Postfach. Zusätzlich werden Sie per E-Mail oder SMS informiert, falls Sie sich für einen dieser

Als neue Angebote stehen jetzt die Kurse „Autogenes Training“, „Achtsam leben ohne Tabak“ und „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement für Eltern“ zur Verfügung.

Prävention per App

Die 7Mind App beinhaltet neben den oben genannten weitere zertifizierte Präventionskurse wie „Erholsamer Schlaf“, „Progressive Muskelentspannung“ oder „Resilienz im Umgang mit Stress“. Mit der Teilnahme an einem Kurs sichern Sie sich als unser Extra für zwölf Monate den Zugang zur Premiumversion von 7Mind.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 5770

Benachrichtigungskanäle entschieden haben. Sobald Sie sich eingeloggt haben, können Sie die Prüfung der Familienversicherung 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 und ist gar kein Problem: Beantragen Sie einfach auf der Anmeldeseite zum Online-Kundencenter ein neues Passwort.

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



Fotos und Grafik: iStock/Getty Images



Berufsstarter 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 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 junge Menschen attraktiv, bei uns Mitglied zu werden?

Unsere vielen Extraleistungen, zum Beispiel die Aktivwochen-Camps. Das Fitnesspro-

gramm richtet sich an alle, die auf der Suche nach neuen sportlichen Herausforderungen sind.

Die Teilnahme an Gesundheitskursen ist vor Ort, aber auch digital möglich. Das spart Zeit und Geld für Hin- und Rückfahrt.

Weiterer Vorteil: unser geldwertes Bonusprogramm 100 PRO AKTIV. Gesundheitsbewusste schlagen zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie tun vorbeugend etwas für Fitness und Wohlbefinden und kassieren zugleich einen Bonus. Bei jeder absolvierten Maßnahme winken 10 Euro für Erwachsene bzw. 5 Euro für Jugendliche bis 17 Jahre.

Papierkram papierlos: Mit unserer Mercedes-Benz BKK App läuft der Kontakt zu uns absolut smart. Wer sich lieber persönlich beraten lässt, ist bei uns ebenfalls richtig.

Wir bieten jungen Versicherten mehr für ihr Geld, Leistungen, die es nicht bei jeder Krankenkasse gibt. 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:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 5233

Pollensaison

Beginnt immer früher im Jahr

Die Pollensaison hat in diesem Jahr ungewöhnlich früh und heftig begonnen. Bereits im Januar waren Haselpollen in der Luft, sehr zum Leidwesen vieler Allergiker. Sie haben mit tränenden, juckenden Augen, laufender Nase, Kopfschmerz, starker Müdigkeit und weiteren allergischen Reaktionen zu kämpfen.

Durch den Klimawandel verschiebt sich die Heuschnupfenzeit immer weiter nach vorn. Vergleichsweise milde Winter begünstigen, dass die Pflanzen früher reifen und blühen. Pollensaison ist inzwischen nahezu das ganze Jahr über, grob gesagt von Januar bis Oktober. Für einige der von Allergien betroffenen Menschen gibt es fast keine Erholungspause mehr. Der Aufenthalt in der Natur ist für sie in der Pollenzeit eine echte Herausforderung.

Ein Pollenflugkalender kann hilfreich sein; er zeigt an, wann in welcher Region mit welcher Blütensorte zu rechnen ist. So lässt sich zum Beispiel der Urlaub besser planen. Auch im Alltag ist solch ein Kalender praktisch.

Wer eine Überempfindlichkeit der Schleimhäute und der Haut hat, kann Heuschnupfen bekommen und in extremen Fällen allergisches Asthma. Diese anfallsartige Atemnot beruht auf einer Behinderung des Ausatmens. Ursache hierfür ist eine entzündliche Verengung der Atemwege, oftmals ausgelöst durch Pollen, Tierhaare, Hausstaub, Medikamente, Nahrungsmittel oder Schimmelpilzsporen. Übrigens kann allergischer Schnupfen das ganze Jahr über andauern, also auch nach dem Ende der Pollensaison auftreten.

Behandelt wird Heuschnupfen üblicherweise mit Antihistaminika (Arzneimittel gegen allergische Reaktionen), zum Beispiel in Form von Nasensprays, Augentropfen oder Tabletten. Eine weitere Möglichkeit bietet die Hyposensibilisierung. Dabei wird dem Patienten das Allergen über einen längeren Zeitraum regelmäßig und in steigender Dosis gespritzt. Bei vielen Betroffenen nimmt die allergische Reaktion stark ab, bei manchen verschwindet sie sogar ganz. Wir übernehmen die Kosten der Hyposensibilisierung bei einem zugelassenen Arzt, wenn dieser sie empfiehlt.

„Zweitmeinung Extra“ bei Krebserkrankungen Unser neues Versorgungsplus



Krebs ist eine Diagnose, die das Leben der Betroffenen von heute auf morgen auf den Kopf stellt. Konfrontiert mit dem schockierenden Befund, sehen sich die Patienten einem Gefühlsmix aus Angst, Verzweiflung, Wut und Hoffnung ausgesetzt. Welche Behandlung ist die beste? Damit unsere erkrankten Versicherten eine zufriedenstellende Antwort auf diese Frage erhalten, stehen wir ihnen mit einem neuen Angebot zur Seite: „Zweitmeinung Extra“ bei Krebserkrankungen. Damit bieten wir ein weiteres Versorgungsplus neben der schon bestehenden Möglichkeit, eine Zweitmeinung bei geplanten Hüft-, Knie- oder Schulteroperationen zu erhalten.

Versicherte mit erstmaliger oder wiederkehrender Krebsdiagnose können **vor Therapiebeginn** eine zweite Meinung von den Spezialisten des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg einholen. Das NCT ist eine gemeinsame Einrichtung des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), des Universitätsklinikums Heidelberg, der Medizinischen Fakultät Heidelberg und der Deutschen Krebshilfe.

THERAPIE

WIR ÜBERNEHMEN
DIE KOSTEN

Mehrwert

Ärzte verschiedener Fachrichtungen (unter anderem medizinische Onkologie, Strahlentherapie, Chirurgie, Pathologie) sind an diesem ambulanten Zweitmeinungsverfahren beteiligt; dabei werden die Therapieempfehlungen auf den Versicherten ausgerichtet. Unsere Kunden können sicher sein, die bestmögliche Therapieempfehlung mit Zugang zu innovativen Methoden wie beispielsweise der Teilnahme an klinischen Studien zu erhalten.

Ablauf

Unser Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer Krebsdiagnose, die vor dem Beginn der Therapie stehen. Die Einsteuerung ist über den Haus- oder Facharzt möglich. Die Kontaktaufnahme zum NCT erfolgt direkt durch den Patienten. Vom NCT erhält er eine Teilnahmeerklärung, die er ausgefüllt zusammen mit seinen medizinischen Befunden an die Klinik schickt. Nach Sichtung der Unterlagen bekommt der Patient kurzfristig einen Termin zur persönlichen Vorstellung in Heidelberg.

Die persönliche Vorstellung umfasst

- eine ärztliche Untersuchung und Befragung
- eine Anamnese
- eine erste Einschätzung
- Informationen über weitere Beratungsangebote wie Sport und Psychoonkologie

Innerhalb von zehn Arbeitstagen nach der Untersuchung erhält der Patient per Post eine individuelle Therapieempfehlung – eine Expertise, die ihm dabei hilft, eine fundierte Entscheidung zu treffen, welchen Behandlungsweg er gehen will. Auf Wunsch kann die Therapieempfehlung auch an die behandelnden Ärzte versendet werden. Die eigentliche Therapie erfolgt in der Regel nicht im NCT, sondern wohnortnah.

Die Kosten dieses Versorgungsplus übernehmen wir.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 351a

Tipps für den Alltag

- An Tagen mit hoher Pollenbelastung sollten sich Allergiker möglichst viel im Haus aufhalten.
- Duschen vor dem Schlafengehen verhindert, dass Pollen, die sich in den Haaren festgesetzt haben, eingeatmet werden.
- Schlafen Sie bei geschlossenem Fenster.
- Verzichten Sie aufs Rauchen, denn Nikotin greift die Schleimhäute an.
- Vermeiden Sie scharfe Putzmittel oder intensive Geruchsstoffe.
- Lüften Sie, wenn der Pollenflug am geringsten ist: in der Stadt zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land zwischen 19 und 24 Uhr.
- Tipp für die Urlaubsplanung: Pollenarme Luft genießen Sie auf Inseln, am Meer und in Hochgebirgslagen.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 1557

Mein Feedback:



Wir freuen uns über Ihr Feedback – ob Lob, Hinweis oder Beschwerde. Sagen Sie uns Ihre Meinung!



Qualitätsverträge fördern Innovation im Krankenhaus

Als qualitätsbewusste, innovative Krankenkasse nutzen wir jede Gelegenheit, unseren Kunden die bestmögliche Versorgung zu bieten. Ein wichtiges Instrument sind dabei Qualitätsverträge – spezielle Vereinbarungen, die Krankenkassen mit einzelnen Krankenhäusern schließen können.

Der Gesetzgeber sieht diese Möglichkeit befristeter Verträge ausdrücklich vor. Das Ziel dahinter: herauszufinden, ob sich mit innovativen Anreizen für die Kliniken die Qualität der stationären Behandlung weiter verbessern lässt. Kriterien sind hier etwa ein kürzerer Aufenthalt in der Klinik, weniger Komplikationen oder schnellere Wundheilung und Mobilisation nach einer Operation. Ob und inwieweit diese Qualitätsverbesserungen tatsächlich erreicht werden, untersucht das Institut für Qualität und Transparenz im Gesundheitswesen – erste Ergebnisse sollen Mitte dieses Jahres vorgelegt werden.

Schon jetzt profitieren teilnehmende Patienten ganz konkret von den Vorteilen entsprechender Verträge. Wichtig zu wissen: Die medizinische Grundbehandlung ist für alle Patienten gleich, unabhängig davon, ob sie im Rahmen eines Qualitätsvertrags stattfindet oder nicht. Es sind eher Kleinigkeiten, durch die ein solcher Vertrag heraussticht, Kleinigkeiten aber, die einen

Unterschied machen können. Beispielsweise werden Patienten vor und während ihres Krankenhausaufenthalts sowie nach ihrer Entlassung über einen längeren Zeitraum regelmäßig dazu befragt, wie es ihnen geht, wie die Genesung verläuft und wie zufrieden sie sind. So sollen sich Komplikationen wie etwa Entzündungen, Verzögerungen in der Genesung und Beschwerden bei Bewegungsabläufen frühzeitig identifizieren lassen.

Aktuell werden Qualitätsverträge in unterschiedlichen medizinischen Leistungsbereichen erprobt. Sie betreffen zum Beispiel die Geburtshilfe, Gelenkersatzoperationen, Mangelernährung, die Entwöhnung langzeitbeatmeter Patienten und die Vermeidung von Verwirrheitszuständen älterer Patienten nach einer OP. Die Teilnahme ist für die Patienten freiwillig; sie werden in der Klinik auf die Möglichkeit aufmerksam gemacht, sich einschreiben zu lassen.

Die Qualitätsanreize wirken sich im besten Fall nicht nur positiv auf die Patienten aus; das gesamte Gesundheitssystem könnte gleichzeitig gewinnen, indem die Kosten sinken. Denn wenn Komplikationen ausbleiben, fallen in der Regel weniger Nachbehandlungen an – eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.

Welche Rolle haben sie? Führungskräfte in der Pflege

Wertschätzung ist gerade für Beschäftigte in Pflegeberufen wichtig. Personalmangel, hoher Krankenstand und Schichtarbeit stellen die Mitarbeitenden vor große Herausforderungen. Hier setzt die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT an: Sie begleitet Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen bei Aufbau und Weiterentwicklung ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). In direkter Zusammenarbeit mit den Einrichtungen werden Rahmenbedingungen für eine gesundheitsfördernde und wertschätzende Unternehmenskultur geschaffen. 35 Betriebskrankenkassen haben sich in der Initiative zusammengeschlossen und unterstützen über 100 Einrichtungen bundesweit. Auch unsere Mercedes-Benz BKK macht mit.

Im heutigen Artikel geht es um das wichtige Thema Entwicklung von Führungskräften. Führungskräfte prägen die Unternehmenskultur, steuern die Umsetzung von Unternehmenszielen und beeinflussen die Motivation und die Zusammenarbeit in ihren Teams. Dafür, als Unternehmen erfolgreich zu sein, ist eine gezielte Führungskräfteentwicklung unverzichtbar. Die Initiative WERTGESCHÄTZT unterstützt Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen dabei mit einem aus zwölf Bausteinen bestehenden Entwicklungsprogramm, das auch Workshops umfasst.



WERT GESCHÄTZT

In einem Modul geht es um die Rolle als Führungskraft. Führungskräfte in der Pflege haben „viele Hüte auf“; die damit verbundenen Aufgaben werden von ihnen mal mehr, mal weniger geschätzt. Und häufig ist unklar, welche Aufgaben sie genau zu erledigen haben. Zitat einer Wohnbereichsleiterin: „In meiner Rolle als Führungskraft fühle ich mich manchmal wie ein Mädchen für alles.“ Ziel eines Workshops war es daher, Klarheit in Bezug auf die eigene Rolle zu schaffen. Ein weiteres Problem: Oft kommen die eigentlichen Führungsaufgaben wie Koordination, Mediation, Beratung und Gespräche mit den Mitarbeitenden aufgrund der Personalsituation zu kurz.

Was ist Führung? Mit dieser Frage gingen die Teilnehmenden Bedeutung und Verständnis von Führung auf den Grund. In diesem Zusammenhang lernten die Führungskräfte verschiedene Unternehmenskulturen kennen.

Fazit

Sowohl die Einrichtung als auch die Teilnehmenden waren überzeugt vom Mehrwert des Programms. Nach dem erfolgreichen Start sollen nun weitere Module folgen, die darauf ausgerichtet sind, die Führungskompetenz gezielt auszubauen und mehr Handlungssicherheit im Alltag zu vermitteln.

Stimmen der Teilnehmenden

„Selbstfürsorge als Führungskraft war für mich bisher eher ein Randthema. Jetzt sehe ich: Wenn ich gut für mich Sorge, hat das direkten Einfluss auf mein Team und die gesamte Arbeitsatmosphäre.“

„Erst durch das Seminar habe ich realisiert, wie viele Hüte ich eigentlich aufhabe – und wie viele Bälle ich gleichzeitig jongliere. Das bewusst zu sehen, war ein echter Aha-Moment.“

„Es ist unglaublich wertvoll, dass wir als Führungskräfte zusammenkommen und uns offen austauschen können. Dieser Raum für Reflexion und gemeinsames Lernen ist selten – und so wichtig.“

Eva-Maria Behninger nach 33 Jahren verabschiedet



Eva-Maria Behninger wurde nach über 33 Jahren im Dienst der Mercedes-Benz BKK von Vorstand Toralf Speckhardt verabschiedet

Sie blickt auf eine erfolgreiche Karriere zurück: Eva-Maria Behninger. Nach über 33 Jahren im Dienst der Mercedes-Benz BKK wurde sie in den Ruhestand verabschiedet. Bereits im Dezember hatte sie sich im Rahmen der Verwaltungsratssitzung bei den Mitgliedern der Selbstverwaltung für die immer konstruktive Zusammenarbeit

bedankt. Diese Gelegenheit hatte auch BKK-Vorstand Toralf Speckhardt genutzt, um die langjährige sehr gute und erfolgreiche Zusammenarbeit zu würdigen: „Gemeinsam haben wir viel erreicht. Mit einer Träne im Auge lass ich dich gehen. Herzlichen Dank an dich!“

Eva-Maria Behninger hat von 1992 bis 2015 unsere Kundencenter – in der Anfangszeit hießen sie Geschäftsstellen – Berlin, Nürnberg, München, Germersheim, Wörth und Sindelfingen aufgebaut und geführt. Ab 2016 war sie für die Leitung der Kundenbetreuung verantwortlich, 2022 wurde sie Stellvertreterin des Vorstands.

Durch die laufende Weiterentwicklung des Kundenbeziehungsmanagements und die Digitalisierung und Automatisierung von Abläufen hat Eva-Maria Behninger die Kundenbegeisterung kontinuierlich gesteigert. Dies bestätigen nicht zuletzt die zahlreichen Auszeichnungen der letzten Jahre, die auf Kundenfeedback basieren. In eigenen und unabhängig durchgeführten Kundenbefragungen erzielten wir stets Top-Ergebnisse.

Was macht eigentlich ein Widerspruchsausschuss?

Unser Ziel ist es, jedem Kunden zu seinem Recht zu verhelfen und beantragte Leistungen zu bewilligen. Doch auch wenn wir geltendes Recht so kundenfreundlich wie möglich anwenden, gibt es immer Fälle, in denen wir einen Antrag nicht genehmigen können, weil die rechtliche Grundlage dafür fehlt. Jeder Kunde hat dann die Möglichkeit und das im Sozialgesetzbuch festgeschriebene Recht, unsere Entscheidung infrage zu stellen und Widerspruch einzulegen. In diesem Fall prüfen wir, ob auf der Grundlage von neuen Informationen oder Unterlagen eine Genehmigung doch erfolgen kann. Ist dem nicht so, befasst sich der Widerspruchsausschuss mit dem Anliegen.

Unsere Mercedes-Benz BKK hat zwei Widerspruchsausschüsse, die monatlich über die Widersprüche unserer Versicherten entscheiden. Besetzt sind die Gremien mit Verwaltungsratsmitgliedern der Versicherten- und der Arbeitgeberseite; der Grund dafür ist, dass die Ausgaben für die Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung je zur Hälfte von unseren Mit-



Foto: iStock/Getty Images



Süleyman Bostanci ist neuer Stellvertreter des Vorstands

Neuer Stellvertreter des Vorstands ist Süleyman Bostanci. Er wurde im Dezember von den Mitgliedern des Verwaltungsrats gewählt und hat im Februar sein Amt angetreten. Zugleich zeichnet er für die Kundenbetreuung unserer Mercedes-Benz BKK verantwortlich. In dieser Rolle sind dem erfahrenen Sozialversicherungs-

experten Serviceorientierung und kundenfreundliche Prozesse besonders wichtig. Süleyman Bostanci ist für unsere BKK kein Unbekannter: Seine Laufbahn bei der Mercedes-Benz Group begann er 2001 im BKK-Kundencenter Wörth. Nach seinem Wechsel in unser Trägerunternehmen folgten diverse Stationen in HR, unter

Freuen sich auf die Zusammenarbeit:
Vorstand Toralf Speckhardt und
sein Stellvertreter Süleyman Bostanci (l.)

anderem in der HR-Administration und der Personalleitung Mercedes-Benz Vans Headquarters. Zuletzt verantwortete er die Entgeltabrechnung der Mercedes-Benz Group und steuerte die Organisation durch einen erfolgreichen Transformationsprozess.

Seine breite Expertise und seine Begeisterung für Kunden kommen nun unserer Mercedes-Benz BKK zugute.

gliedern und vom Arbeitgeber getragen werden. Die Mitglieder des Widerspruchsausschusses sind ehrenamtlich tätig; sie treffen ihre Entscheidungen unabhängig und unterliegen keinerlei Weisungen unserer Mercedes-Benz BKK.

Die Zahl der uns erreichenden Widersprüche ist gering, wie Sie unserem jährlich erscheinenden Transparenzbericht zu wichtigen Kennzahlen rund um unser Leistungsverhalten entnehmen können. Das liegt daran, dass wir jeden Leistungsantrag von Anfang an sorgsam und umfassend prüfen und jede Leistung genehmigen, auf die der Kunde Anspruch hat – aufgrund von Gesetzen oder auf Basis unserer Satzung. Wir als Sozialversicherungsexperten beraten unsere Kunden proaktiv, wenn wir zu dem Schluss kommen, dass eine beantragte Leistung in einer ganz bestimmten Lebenssituation nicht „die richtige“ ist, und empfehlen Alternativen, die besser geeignet sind und deren Kosten wir übernehmen dürfen.

Kommt es dennoch zum Widerspruch, befassen sich die Mitglieder des Ausschusses sehr intensiv mit jedem einzelnen Fall, lesen sich vorab umfassend in die Unterlagen ein und erörtern die Sachlage sensibel und mit viel Einfühlungsvermögen. Die Mitglieder des Widerspruchsausschusses sind sich ihrer Verantwortung sehr bewusst. Ihnen ist klar, dass für den betroffenen Versicherten viel auf dem Spiel steht. Oftmals sind die Fälle eindeutig, und die Ausschussmitglieder sehen keine Möglichkeit, die von uns getroffene Entscheidung zu ändern. Doch gerade wenn es etwa um eine neue Untersuchungs- und Behandlungsmethode oder ein nicht zugelassenes Therapieverfahren geht, können sich durchaus intensive Diskussionen ergeben. Dieser Austausch und das Abwägen von Argumenten sind stets gewinnbringend; das Ringen um Entscheidungen zeigt die Stärke des Ausschusses. Die Entscheidungsfindung machen sich die Frauen und Männer im Widerspruchsausschuss nicht leicht; sehen sie auch nur die geringste juristisch belastbare Chance, zu einer anderen Entscheidung zu kommen,

ergreifen sie sie.

Doch können sie einem Widerspruch eher selten stattgeben, wie Constanze Heidbrink bestätigt. Die Vorsitzende eines unserer beiden Ausschüsse sagt: „Die meisten Widersprüche müssen wir ablehnen. Das zeigt, dass in der übergroßen Mehrheit der Fälle bereits alle Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Manchmal auch deshalb, weil der Vorstand der Mercedes-Benz BKK einem Widerspruch bereits im Vorfeld abhilft, wenn die Sachlage es zulässt. All das spricht dafür, dass sich die Versicherten bei der Mercedes-Benz BKK gut aufgehoben fühlen können.“

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 349w und 5572

Für mehr Wohlbefinden

Ran ans Ausmisten

Schon wahr: Wenn es darum geht, Dinge aus dem eigenen Haushalt zu verbannen, ist aus „misten“ ein drastisches Wort. Schließlich hängen Erinnerungen an dem ein oder anderen in unseren Regalen, etwa an geliebte Menschen oder schöne Erlebnisse. Darum würden wir vieles, was Außenstehenden unnütz erscheint, nicht als „Mist“ bezeichnen. Und doch hat das Wort „ausmisten“ eine gewisse Berechtigung, denn ungenutzte und längst vergessene Sachen nehmen Platz weg und belasten uns. Darüber hinaus gibt es Erkenntnisse, dass Unordnung Stress und Depressionen begünstigt. Wer Ordnung schafft und sein Zuhause auf Vordermann gebracht hat, aktiviert sein Belohnungssystem im Gehirn, was die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin zur Folge hat. Auch wenn die Erkenntnislage zu den gesundheitlichen Folgen unordentlichen Wohnens nicht allzu breit ist: Sicher schadet es den Betroffenen eher, als es ihnen nützt. Schon allein insofern, als es einfach nur nervig, weil zeitraubend ist, Dinge im Chaos zu suchen und wiederzufinden. Und der Hausputz wird auch nicht leichter. Also: Nichts wie ran ans Ausmisten! Aber das ist nicht immer so einfach. Hier ein paar Tipps, die Ihnen die Sache erleichtern können.

Alle Haushaltsmitglieder einbeziehen

Am besten, Sie planen mit Ihrer Familie, wer sich beim großen Entrümpeln um welchen Raum oder welche Räume kümmert. Naheliegend: Den Wohnraum der Kinder beackern ebendiese, eventuell mithilfe eines Elternteils. Der anderen Zimmer nehmen sich je nach Vereinbarung Erwachsene an, möglicherweise mithilfe der Kinder. Die haben oft keine Lust auf solche Aufgaben. Geben Sie nicht auf, den Nachwuchs zu motivieren. Kinder und Jugendliche sollten lernen, eigenverantwortlich Ordnung zu halten und an der Hausarbeit mitzuwirken. Dazu gehört, dass sie deren Notwendigkeit (an)erkennen.

Wer was wo macht, planen Sie also gemeinsam mit den anderen Familienmitgliedern. Teil der Planung sollte möglichst auch sein, zu entscheiden, was zu entsorgen, was zu verkaufen und was zu verschenken ist.

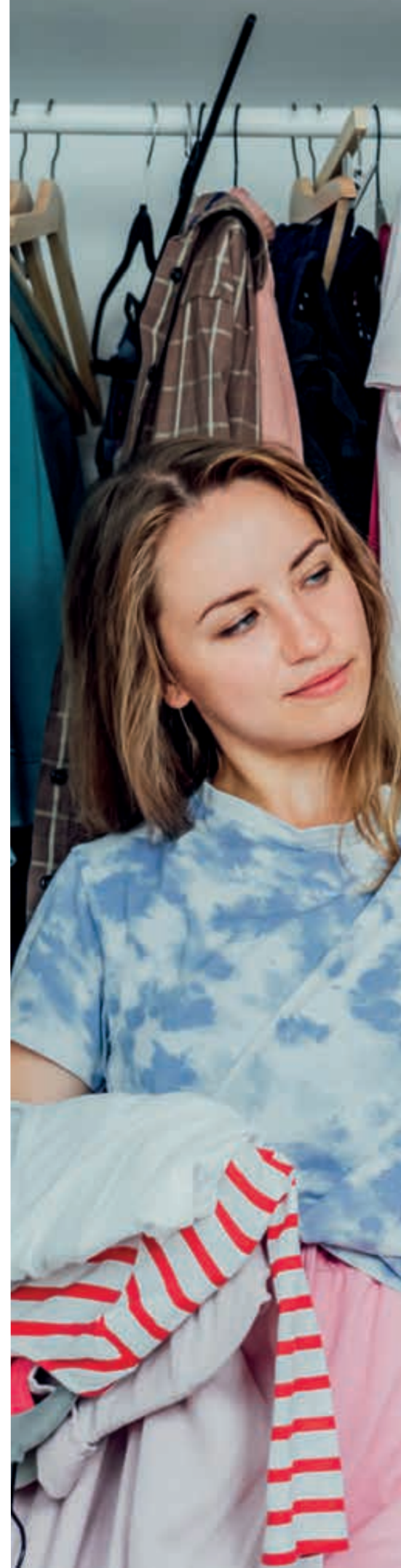
Sich Zeit lassen

Wenn Sie sich schon länger nicht mehr von Verzichtbarem getrennt haben, ist eine Ausmistaktion nicht an einem einzigen Tag über die Bühne zu bringen. Nehmen Sie sich also ausreichend Zeit, eventuell mehrere Tage oder Wochen. Und gehen Sie in jedem Raum Stück für Stück, Ecke für Ecke vor. Denn schließlich gilt es, sich immer wieder zu fragen: Brauche ich das wirklich noch, oder kann das weg? Sie müssen also gut überlegte Entscheidungen treffen, und das geht manchmal nicht ruckzuck.

Schadhaftes zuerst entsorgen

Warum? Es fällt einem viel leichter, sich von angeschlagenem Geschirr, löchrigen Klamotten oder beschädigten Büchern zu trennen als von Dingen, die noch funktionieren oder vorzeigbar sind. Aber: Damit aus dem großen Ausmisten kein großes Ausschimpfen wird, hüten Sie sich davor, Besitztümer anderer Haushaltsmitglieder kurzerhand wegzuschmeißen – auch wenn sie Ihnen noch so unnütz oder kaputt erscheinen. Fragen Sie vorher die Betroffenen, ob dies und das wegdarf. Das gilt insbesondere in Bezug auf Kinderspielsachen: Auch wenn etwa der Teddy noch so abgenutzt erscheint, ist er in den Augen Ihrer Kleinen ein Wertstück oder Heiligtum, das auf keinen Fall in die Tonne wandern darf. Seien Sie bei Kinderbesitz also besonders vorsichtig.

Haben Sie alles Kaputte erst einmal beseitigt – so es denn für Sie und Ihre Haushaltsmitglieder okay ist –, kommt der schwierige Part des Ausmistens. Schwierig, weil er Sie emotional stärker beansprucht.



ORDNUNG SCHAFFEN

UND SICH
WOHLFÜHLEN

Was Ihnen viel bedeutet, in gute Hände geben

Nicht (mehr) Genutztes, aber noch Brauchbares wollen viele nicht einfach wegwerfen. Und das sollte man auch nicht. Schließlich gibt es genügend Menschen, die mit diesen Dingen etwas anfangen können, und gemeinnützige Organisationen, die dieserart Sachen entgegennehmen. Machen Sie sich kundig, wo in Ihrer Nähe eine solche zu finden ist. Oder wollen Sie das auszusondernde Hab und Gut zu Geld machen, zum Beispiel weil es noch relativ neuwertig ist? Auch das ist nicht besonders schwer. Auf Online-Portalen, über Ausgänge im Supermarkt oder auf dem Flohmarkt finden Sie Abnehmer.

Und dann sind da die nicht benötigten Gegenstände, an denen Sie hängen. Zum Beispiel Geschenke, die von geliebten Menschen stammen und die Sie deshalb nicht gern weggeben. Und die Sie, Hand aufs Herz, doch stören. Nur: Wohin damit? In den Keller oder auf den Dachboden? Nein! Auch in diesen Räumen brauchen Sie Ordnung. Besser, Sie verschenken sie an jemanden, bei dem Sie keinen Zweifel daran haben, dass er Ihre Habseligkeiten pfleglich behandelt und sie zu schätzen weiß.

Vorsorge

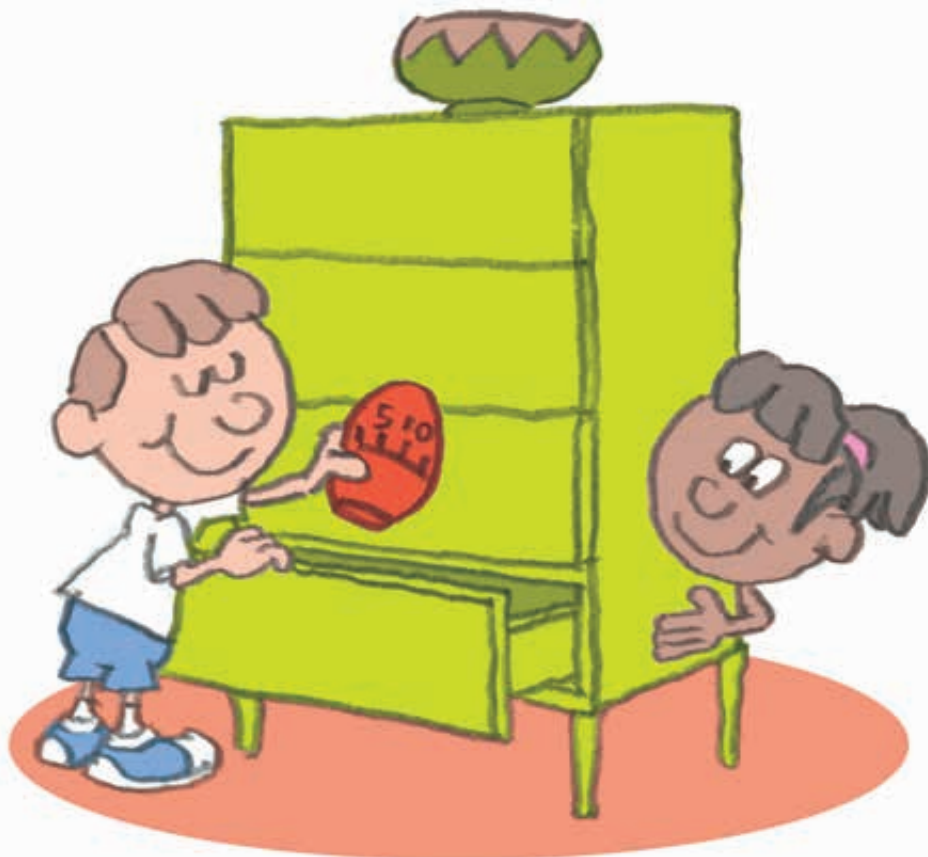
Haben Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung erst mal ausgemistet, empfiehlt es sich, erneutem Chaos etwas entgegenzusetzen. Halten Sie sich an den Grundsatz, dass eine neue Ware erst dann in Ihren Haushalt einziehen darf, wenn eine alte ihn verlassen hat. Beispiel Kleidung: Wollen Sie einem neuen Trend folgen und eine modische Hose kaufen, muss eine andere den Kleiderschrank räumen und ihr Platz schaffen.

Spiel gegen die Zeit

Ihr braucht einen Küchenwecker (eine Eieruhr) zum Aufziehen – am besten einen, der laut tickt. Jemand muss den Wecker verstecken, ihn dann auf fünf Minuten stellen und rufen: „Los!“

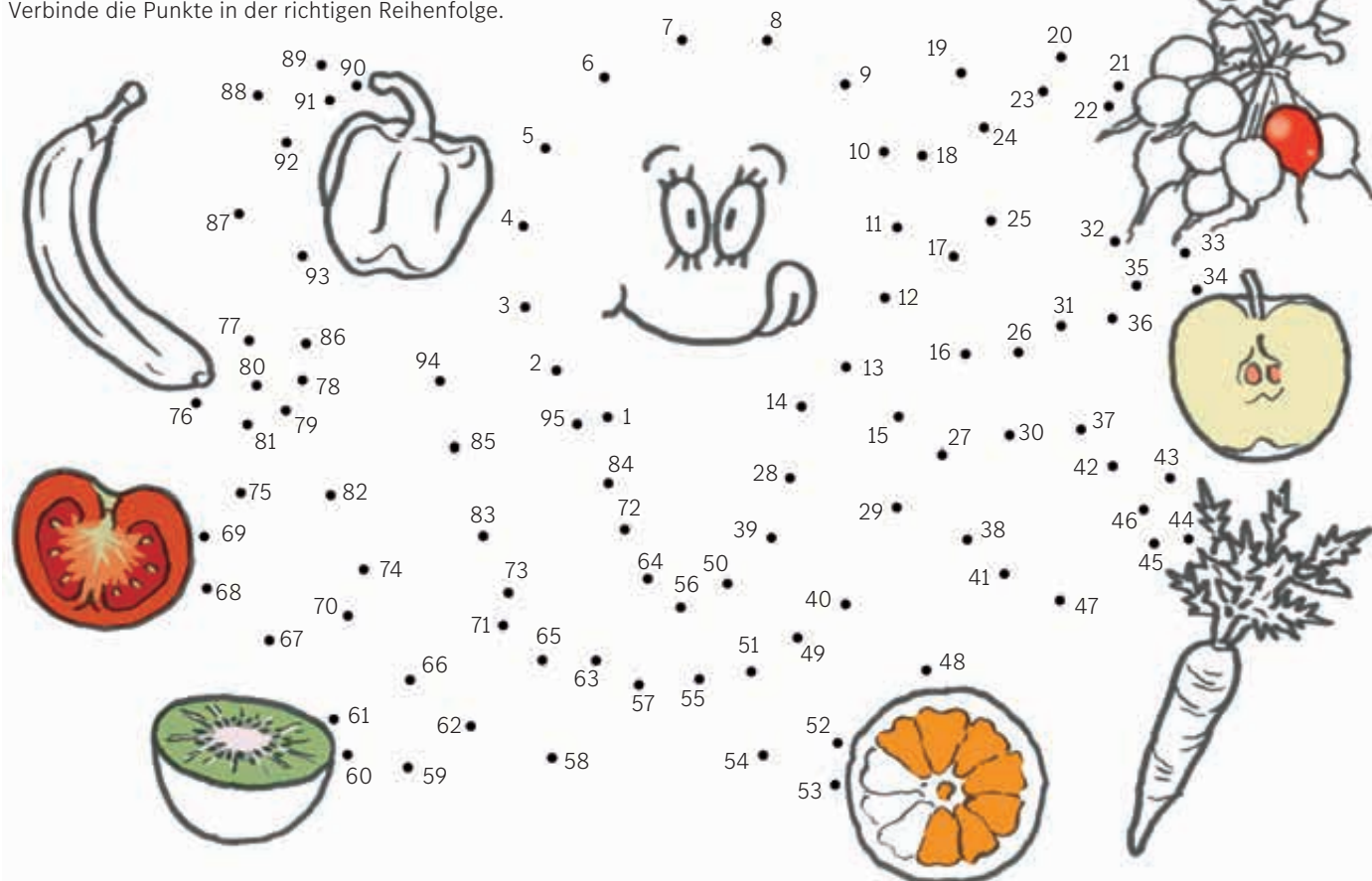
Die anderen Kinder sollen den Wecker finden, bevor er klingelt. Wenn ihr ganz leise seid, kann jemand ihn vielleicht ticken hören ...

Wer den Wecker rechtzeitig findet, darf ihn beim nächsten Mal verstecken. Drinnen gibt es mehr Verstecke, ihr könnt aber auch draußen spielen.



Wer präsentiert all die leckeren Snacks?

Verbinde die Punkte in der richtigen Reihenfolge.





Frühlingsfrisch Spinat-Rucola-Suppe mit Lachs

Im April startet die Saison für die ersten heimischen Freilandprodukte. Jetzt können wir frisches Gemüse wie Spinat, Rucola und Radieschen auf den Tisch bringen. Diese Power-Pakete stecken voller gesunder Inhaltsstoffe – perfekt dafür, unser Immunsystem zu stärken. Spinat hat aktuell Hochsaison und eignet sich bestens als Beilage, für Salate, Smoothies und Suppen. Er enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Rucola verleiht Speisen mit seinem würzigen Geschmack eine angenehme Schärfe und liefert darüber hinaus viele gesunde Nährstoffe wie Folsäure, Eisen und Kalzium. Knackige, frische Radieschen enthalten neben reichlich Vitamin C auch Eisen und Kalium. Sie sorgen für einen perfekten Crunch, zum Beispiel im Salat oder als Topping.

Für 4 Personen

2 heiß geräucherte Lachsfilets (Stremellachs) à 120 g
8 Radieschen
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
500 g Babyspinat
80 g Rucola
50 g Pinienkerne
600 ml Gemüsebrühe
120 g fettreduzierter Frischkäse
2 EL Zitronensaft
Pfeffer, Salz

Mehr Rezepte:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 1874

Stremellachs bei 50 °C im Backofen langsam erwärmen. Radieschen waschen, in feine Scheiben schneiden und diese halbieren. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Schalotten- und Knoblauchwürfel in Öl anschwitzen. Spinat hinzugeben und kurz anschwitzen. Rucola dazugeben. Gemüsebrühe angießen und kurz aufkochen. Frischkäse einrühren und kurz mitkochen. Zitronensaft hinzufügen, alles fein pürieren und mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken.

Stremellachs mit einer Gabel in mundgerechte Stückchen zerteilen. Suppe in vorgewärmte Teller geben und mit Lachs, Radieschen und Pinienkernen toppen.



Foto: iStock/Getty Images

Natur spielerisch erleben Pflanzenrallye

Endlich: Der Frühling ist da! Wenn die Tage wieder länger werden und die Temperaturen milder, zieht es uns nach draußen in die Natur. Überall summt, blüht und duftet es. Doch wie hieß eigentlich noch mal dieser Strauch mit der goldgelben Blütenpracht? Eine schöne Unternehmung für die wärmere Jahreszeit, bei der Groß und Klein

ihr Wissen über die Flora auffrischen oder erweitern und dabei an der frischen Luft in Bewegung sind, ist eine Pflanzenrallye.

So eine interaktive Schnitzeljagd lässt sich unterschiedlich ausgestalten und kann an verschiedensten Orten stattfinden: im botanischen Garten, in Grünanlagen und Parks oder auch im Wald. Zunächst wählt man gemeinsam aus dem Internet eine Reihe von Wildblumen, Bäumen und Sträuchern und druckt Abbildungen und Infos dazu aus. Oder Sie greifen zum guten alten Sachbuch und kopieren Bilder und

Texte rund um bestimmte Pflanzen heraus. Von dieser kleinen Zusammenstellung erhält jedes Kind ein Exemplar. Nun geht es hinaus zum Suchen. Gewonnen hat, wer die meisten Pflanzen gefunden hat, die es zu entdecken galt. Übrigens lassen sich wunderbar auch Aufgaben einbinden, die auf Sinneseindrücke wie Fühlen und Riechen abzielen, zum Beispiel: „Wie riecht diese Pflanze?“

Viel Spaß bei diesem spielerischen Naturerlebnis!

Bademeister Brause



Comicastrip: Axel Ahrens

Salzgewinnungsanlage	Wortteil: um ... herum	antikes Kriegsschiff	▽	Staudengemüse	▽	Buchneuerscheinungen	▽	40. US-Präsident (†)	▽	geräumige Familienautos	Gebärde	▽	Kolloid	▽	Kameralinsensystem	Pariser Opernhaus	▽	Tropenkrankheit (Kala...)	Bräuche	auf diese Weise	
▷	▷					Apfelsine	▷	▷			▷		Gerichtsverfahren	▷		▷		10		▷	▷
dringende Bitte		Provinz im Osten von Pakistan		wohlfriechender Strauch	▷			21					Schnellsendung		Innenhof span. Häuser	▷					
▷	3	▷				Tierkadaver	▷		Christusdarstellung (... Homo)		Schweiz. Alpen-gipfel	▷	16					eingezäunte Fläche			ein Umlaut
großes Scha-lentier	▷		2					Wassersportart	Sittenlehre	▷		7			Lehrgänge		Apotheken-assistent (Abk.)	▷		9	
▷				Europ. Freihandelszone (Abk.)	▷	Speisenbeigabe (franz.)	▷	11			Verbindungsstellen	▷		tropische Strauch-frucht	▷						
Schreibstift-einlage	Stimmbezirk		vereinigen	▷					Gebäude (Mz.)	18	Fidschi-Insel	▷			Erbfaktor	▷					Drehpunkt
▷	▷				4	Hauptstadt Belgiens	▷	Mitleid empfinden	▷					8	15		Berg in Graubünden (Piz...)	▷		englisch: nach, zu	▷
▷			um-sorgen, hegen	▷	20	griechischer Buchstabe	▷				zusammengehörende Teile	▷		Schweiz. Schauspielerin (Ursula)	▷		Fremdwortteil: acht	▷		6	
Käbermagenenzym	19	Eislaufdisziplin	▷						12	ägyptischer Gott des Nils	▷		Teil des Pfefferminzöls	▷							
germanische Sagen-gestalt	▷		14	handeln	▷			Stoffbehaltung	▷	Vorname von von Bismarck	▷										
▷					südam. Gewicht (rund 30 g)	Schleppnetz (Ostsee)	▷					Volksstamm in Westafrika	▷								
Schopf mit Kopfhaut		Frauenkurzname		Himmelsrichtung	▷	5				Musik- und TV-Messe in Berlin	▷	eingeschaltet	▷								
▷	▷	▷					Tonsilbe	▷	Staat im Orient	▷					eine Hochschule (Abk.)	▷					
extra, speziell																					
japanisches Heiligtum	▷	17		Urkunde	▷						13	1									
▷	▷							span. Mehrzahl-artikel	▷				Augenblick	▷							

Die Lösung des letzten Rätsels:
GESUNDE AUSZEIT BUCHEN

K	A	K	A	D	U	D	U	E	R	R	E	P	R	I	M	A	E	R
D	L	E	R	D	B	E	B	E	N	F	M	E	S	S	I			
G	E	W	E	I	H	I	O	N	G	G	E	T	A	N	T			
L	E	N	K	E	N	O	L	E	G	A	L	G	S	H	O			
N	E	T	T	L	S	T	O	E	R	T	P	O	R	E	S			
T	F	O	L	I	E	G	S	T	E	R	V	E	R					
G	I	R	L	S	T	Z	O	E	L	I	B	A	T	H	R			
F	A	N	I	Z	I	V	I	D	O	N	X	P	N	E	U			
R	S	C	H	I	N	K	E	N	G	G	E	M	U	E	S			
N	U	T	I	S	S	R	B	A	L	I								
E	I	T	E	L	E	B	E	N	D									
E	I	D	E	R	E	N	T	F										
R	E	G	L	E	R	S	B	O	J	E								
E	X	E	U	N	B	E	F	A	N	G	E	N						
N	O	R	D	S	E	E	B	I	T	A								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Sudoku - geht ganz einfach, oder?

Alle leeren Kästchen innerhalb der neun Quadrate müssen mit Zahlen gefüllt werden. Dabei dürfen die Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen - in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem der neun kleineren Quadrate.

Leicht

5	1	3	7			2		
4	7	8				6		3
					1	8		5
3	9	4	1					
	5		8	9			6	
			2	4	5		3	
7	3	2		5	4			
9		5				3	4	2
				8	2	9	5	7

Mittel

9		5						6	3
4		7		3	2				
					5	8		4	7
	2		1				5	7	
	1		2	8			4		9
	9		3					2	
1		8	5		7				
3		9					6		
							7	8	1

Lösungen

1	5	6	2	8	3	9	4	7	1
2	4	3	7	1	9	5	8	6	2
9	8	1	4	5	6	2	3	7	8
6	3	7	5	2	4	1	9	8	5
1	9	4	3	6	8	7	5	2	1
8	2	9	6	7	1	4	7	6	3
5	7	8	1	3	4	7	6	2	9
3	1	9	6	2	5	8	7	4	1
4	6	2	8	9	7	1	3	5	2

1	8	7	3	6	4	2	5	9	
4	5	9	1	2	8	6	7	3	
2	6	3	7	9	5	8	4	1	
8	2	1	9	7	3	4	6	5	
6	3	4	5	8	2	7	9	1	
9	7	5	6	1	3	7	2	8	
7	4	6	8	5	9	1	3	2	
5	1	8	2	3	6	7	9	4	
3	9	2	1	4	5	7	8	6	

Ihr direkter Draht zu uns

Zentrale Rufnummer

+49 711 490 91 00

Zentrale Postanschrift

Mercedes-Benz BKK, 28178 Bremen



Mercedes-Benz BKK App

Papierkram papierlos mit unserer App.
Jetzt registrieren und alle Vorteile nutzen!

So erreichen Sie unsere Kundencenter

Region Nord

Bremen und Hamburg
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, Ludwigsfelde
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

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,
Süleyman Bostanci, Stellvertreter des Vorstands
Gesamtherstellung und Copyright ©: SoPunkt Agentur GmbH



Druck: Evers Druck GmbH
Ernst-Günter-Albers-Straße
25704 Meldorf