

Mercedes-Benz BKK

magazin



Ausgabe 1.23

Starke Leistungen

Extras, exklusiv für Sie

Papierkram papierlos

Mit der Mercedes-Benz BKK App

Fragen zu Versorgungsbezügen?

Wir haben die Antworten

100 PRO AKTIV

Zehner jetzt kassieren



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | 100 PRO AKTIV – Zehner jetzt kassieren
- 5 | Transparent gemacht
- 6 | Starke Leistungen – Extras, exklusiv für Sie
- 7 | Wir sind jetzt die Mercedes-Benz BKK!
- 8 | Schnelle Online-Hilfe bei psychischer Belastung
- 9 | Gesunde Auszeit – Aktivwoche und Well-Aktiv
- 10 | Papierkram papierlos: mit der Mercedes-Benz BKK App
- 11 | Sportcamps – Termine stehen fest
- 12 | Fragen zu Versorgungsbezügen?
- 13 | Mehr Kinderkrankengeld auch 2023
- 14 | Neuer Beitragssatz für Studierende
- 14 | Neue Beitragsbemessungsgrenze 2023

Verwaltungsrat

- 14 | Zusatzbeitrag bleibt stabil
- 15 | Sozialwahlen

Pflege

- 16 | Vorsorge mit privater Zusatzversicherung

Aktive Freizeit

- 17 | Waldbingo!

Lebenshilfe

- 18 | Zukunftsangst überwinden

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Kohlrouladen – Klassiker leicht gemacht
- 22 | Rätsel
- 24 | Ihr direkter Draht zu uns/Impressum



Seite 4 | 100 PRO AKTIV – Zehner jetzt kassieren



Seite 12 | Fragen zu Versorgungsbezügen?



Seite 18 | Zukunftsangst überwinden

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

sind Sie gut ins neue Jahr gekommen? Das hoffe ich sehr und wünsche Ihnen für 2023 alles Gute, vor allem Gesundheit. Dass es ein gutes Jahr wird, dazu wollen wir unseren kleinen Teil beitragen mit unserem umfassenden Leistungspaket zum attraktiven Beitragssatz.

Unser Zusatzbeitragssatz, den wir individuell festlegen, bleibt mit 1,3 Prozent unverändert. So haben es die Mitglieder des Verwaltungsrats auf ihrer Dezember-sitzung beschlossen. Diese Entscheidung war nicht unbedingt zu erwarten, bedenkt man die finanzielle Situation der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV), die sich in diesem Jahr mit einer Finanzierungslücke von rund 17 Milliarden Euro konfrontiert sieht. Um diese Lücke zu schließen, hat das Bundesministerium für Gesundheit den durchschnittlichen Zusatzbeitrag von 1,3 auf 1,6 Prozent angehoben. Außerdem hat der Bundestag das Finanzstabilisierungs-

gesetz verabschiedet, das insbesondere die Beitragszahler und Steuerzahler finanziell in die Pflicht nimmt.

Darüber hinaus hat der Gesetzgeber die Vermögensobergrenze für Krankenkassen geändert. Künftig darf das Vermögen einer Krankenkasse nicht mehr als 50 Prozent einer Monatsausgabe (mindestens 4 Millionen Euro) betragen. Diese Regelung ist in der Kalkulation des Zusatzbeitragssatzes zu berücksichtigen.

Natürlich freue ich mich, dass wir den Beitragssatz erneut stabil halten können. Zugleich möchte ich Ihnen aber bewusst machen, dass sich unsere finanzielle Lage auch schnell wieder ändern kann. Denn wir sind abhängig von den politischen Rahmenbedingungen, müssen Vorgaben umsetzen, die die Politik beschließt. So ist die Finanzierungslücke maßgeblich durch Gesetze der letzten Jahre entstanden, mit denen zahlreiche neue Leistungen eingeführt worden sind. Diese kosten einfach Geld und erhöhen den Finanzbedarf der gesetzlichen Krankenversicherung insgesamt. Dies zeigt sich an dem steigenden durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz.

Der Beitragssatz allein ist aber schon lange nicht mehr das ausschlaggebende Argument bei der Entscheidung für eine Krankenkasse. Was vor allem zählt, sind die Leistungen, die Ihnen eine Kasse bietet, wenn Sie wirklich Hilfe brauchen.

Wir sind eine leistungsstarke und leistungswillige Kasse – das zeichnet uns aus und unterscheidet uns von manchem Wettbewerber.

Beim Blättern durch dieses Magazin können Sie sich selbst ein Bild von unserer Leistungsstärke machen. Es steckt voller Extras für die unterschiedlichsten Lebenslagen, Interessen und Bedürfnisse. Für Familien, Aktive, Gesundheitsbewusste, Ältere und Jüngere ist etwas dabei. Vielfach geht es dabei um Vorsorge, um Möglichkeiten, wie Sie selbst aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun können. Dabei möchten wir Sie unterstützen und dazu beitragen, dass Sie gesund bleiben oder wieder gesund werden.

In diesem Sinne einen guten Start ins Jahr!

Herzliche Grüße

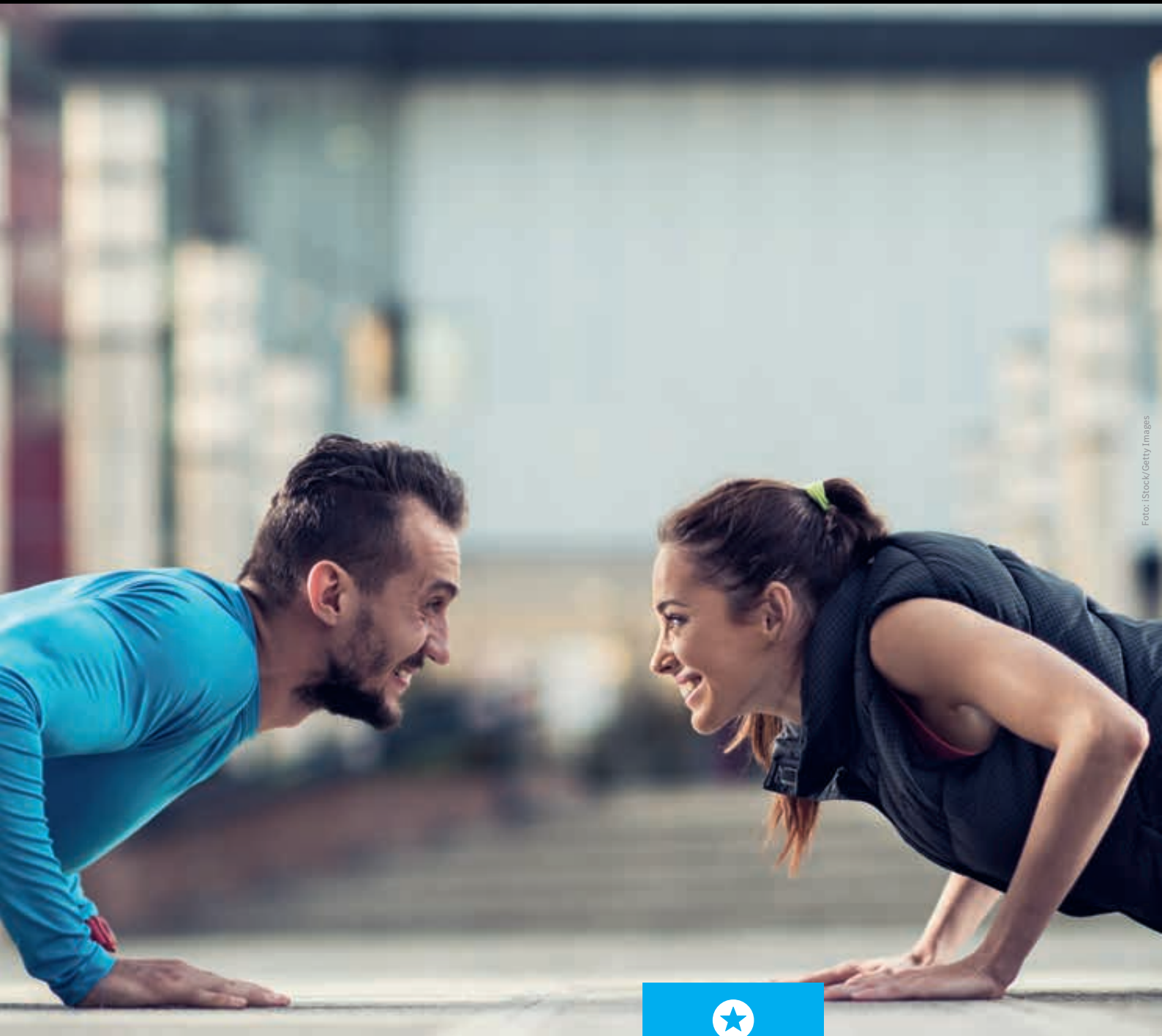
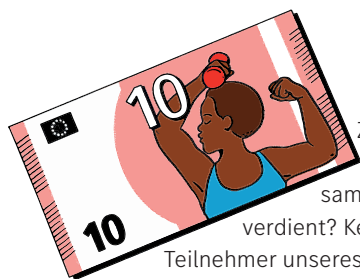


Foto: iStock/Getty Images

100 PRO AKTIV - Zehner jetzt kassieren



100 PRO AKTIV
BONUS



Zeit für einen Kassensturz:

Wie viele Zehner haben Sie gesammelt und sich für das Jahr 2022 verdient? Keine Sorge, als Teilnehmerin oder Teilnehmer unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV haben Sie auch jetzt noch die Möglichkeit, sich fürs Absolvieren von Maßnahmen zu belohnen. Ganz bequem und einfach können Sie in unserem Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ alle absolvierten Maßnahmen eintragen – entweder über unsere Website oder per Smartphone mit unserer Mercedes-Benz BKK App.

Das hat viele Vorteile

- Online sichern Sie sich schnell und einfach Ihren Bonus.
- Wenn Sie der Datennutzung zustimmen, brauchen Sie bei bestimmten Maßnahmen keinen Nachweis mehr zu erbringen; die Daten liegen uns aus den Abrechnungen mit Ärztinnen und Ärzten etc. vor.

100 PRO AKTIV richtet sich an die ganze Familie: Mitmachen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Ihre Bonushöhe hängt davon ab, wie viele Maßnahmen Sie absolviert haben. Das Angebot ist vielfältig; beispielsweise werden ärztliche Untersuchungen, sportliche Aktivitäten, Impfungen und Gesundheitsförderung im Betrieb belohnt. Unsere Vision: Mit 100 PRO AKTIV tragen wir dazu bei, dass unsere Versicherten länger gesund bleiben.

Sie haben sich noch nicht für „Meine Mercedes-Benz BKK“ registriert? Auf unserer Website erfahren Sie, wie einfach das geht und welche Vorteile es Ihnen bringt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Aktivsein!

Viele Zehner für Ihre Gesundheit

Für diese Maßnahmen können Sie sich mit Zehnern belohnen. Für teilnehmende Kinder gelten besondere Regelungen.

- Gesundheitsuntersuchungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Aktive Mitgliedschaft im Fitnessstudio, Sportverein, Gesundheitszentrum, in der SG Stern
- Angeleitete sportliche Aktivität
- Qualitätsgesicherter Gesundheitskurs, Aktivwoche, Well-Aktiv
- Patientenschulung
- Kinder-U-Untersuchungen
- Impfungen
- Zahnvorsorge

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 4455 und 239



Transparent gemacht

Was haben wir genehmigt, was bezahlt und wie schnell?

Transparenz gibt Orientierung und schafft Vertrauen. Weil wir Vertrauen für ganz besonders wichtig in der Beziehung zwischen uns und unseren Kundinnen und Kunden halten, haben wir auch für das Jahr 2021 einen Transparenzbericht veröffentlicht. Der Bericht gibt anhand konkreter Zahlen Einblick in unser Leistungsgeschehen 2021: Wie gut konnten Sie uns telefonisch erreichen? Wie schnell hatten Sie Ihr Krankengeld auf dem Konto? Wie oft haben Versicherte Widerspruch gegen eine Entscheidung eingelegt?

Mithilfe dieser und weiterer harter Kennzahlen können Sie uns auf den Zahn fühlen, wenn Sie beispielsweise unser Angebot mit dem anderer Krankenkassen vergleichen möchten. Solche Zahlen machen einen Qualitätsvergleich möglich – vorausgesetzt möglichst viele Mitbewerber sind zur Offenlegung ihrer Leistungsdaten bereit. In unserer Kommunikation waren wir schon immer transparent, wie die jährliche Veröffentlichung unserer Bilanz zeigt. Regelmäßig nehmen wir am Krankenkassenvergleich des Magazins Focus-Money teil – ein weiteres Beispiel für Transparenz und offene Kommunikation.

Wir sind überzeugt, dass ein rein beitragsatzfokussierter Wettbewerb für Sie als Kundin oder Kunde nicht hilfreich ist. Entscheidend sind die Qualität einer Krankenkasse, die Leistungen, die sie Ihnen bietet, wenn es darauf ankommt, und die Leistungsbereitschaft. In dieser Hinsicht gibt unser Bericht Ihnen Orientierung.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 497T

Starke Leistungen

ZUSATZBEITRAG
BLEIBT STABIL

Wir haben viel zu bieten – bei uns bekommen Sie mehr als nur Standard! Gleichzeitig bleibt unser Zusatzbeitrag unverändert. Unser umfassendes Angebot an freiwilligen Zusatzleistungen kann sich sehen lassen. Für jede Altersgruppe und jede Lebenslage gibt es spezielle Extras. Denn wir wollen, dass Sie bestens versorgt sind – mit hochwertigen Leistungen, die zu Ihren Bedürfnissen passen, und mit exzellentem Service.

Es greift zu kurz, bei der Entscheidung für eine Krankenkasse allein auf den Preis, also den Beitragssatz, zu schauen. Oft wird behauptet, dass sich Krankenkassen nicht unterscheiden, weil der Gesetzgeber festlegt, was sie anbieten dürfen und was nicht. Häufig wird in diesem Zusammen-

hang argumentiert, dass weniger Krankenkassen oder gar eine einzige ausreichen. Doch so einfach ist es nicht. Die Leistungen und vor allem auch die Leistungsbereitschaft einer Krankenkasse machen durchaus einen Unterschied.

Einige unserer Extras haben wir hier hervorgehoben. Sie stehen beispielhaft für viele andere. Machen Sie sich selbst ein Bild von unserer Leistungsstärke.

Service

Mercedes-Benz BKK App

Highlight ist das digitale Postfach für den sicheren Austausch sensibler Informationen. Außerdem: Selfservices, Online-Teilnahme am Bonusprogramm 100 PRO AKTIV, digitale Versorgungsangebote.

Ärztliche Videoberatung

Holen Sie sich die Ärztin oder den Arzt einfach auf den Bildschirm – nach Feierabend, am Wochenende oder wenn die Praxis Ihres Vertrauens aus anderen Gründen gerade nicht erreichbar ist.

Videoberatung durch uns

In einigen Regionen beraten wir Sie bereits per Video. Das Angebot wird zeitnah ausgeweitet.

Gesundheit

Bonusprogramm 100 PRO AKTIV

Sammeln Sie mit Ihrer gesunden Lebensweise jede Menge Zehner!

Osteopathie

Wir beteiligen uns mit maximal 360 Euro an den Kosten Ihrer osteopathischen Behandlungen.

Schutzimpfungen

Wir übernehmen die Kosten aller ärztlich empfohlenen Impfungen.

Vorsorge**Check-up unter 35**

Bis zu 30 Euro übernehmen wir alle zwei Jahre für unsere Versicherten unter 35.

Hautkrebsscreening

Einmal jährlich zahlen wir bis zu 25 Euro dazu.

Krebsvorsorge für Männer unter 45

Vorsorgen ist besser als Heilen. Deshalb zahlen wir jedes Jahr bis zu 15 Euro dazu.

Familie**Babybonus**

Bis zu 200 Euro erhalten Eltern, die ihr Neugeborenes bei uns versichern. Einfach nach der Geburt alle Vorsorgeuntersuchungen von Mutter (während der Schwangerschaft) und Baby (U1 und U2)

nachweisen und den Bonus bei uns beantragen.

Haushaltshilfe

Bei einer schweren Erkrankung haben Versicherte Anspruch auf eine Haushaltshilfe, wenn sich sonst niemand kümmern kann. Wir leisten mehr als das, was der Gesetzgeber vorsieht.

Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 und J2

Diese Untersuchungen für Kinder und Jugendliche bezuschussen wir mit bis zu 50 Euro.

Es lohnt sich, bei uns versichert zu sein!

Bei einer vierköpfigen Familie kommt durch die Nutzung von Extraleistungen leicht ein Kostenvorteil von über 1.000 Euro im Jahr zusammen. Ihre individuellen Vorteile können Sie auf unserer Website mit unserem Vorteilsrechner kalkulieren. Dort finden Sie auch das komplette Angebot unserer Extras.

Mehr zum Thema:

www.mercedes-benz-bkk.com

Webcode 500e und 800

Wir sind jetzt die Mercedes-Benz BKK!

Wie die Zeit vergeht! Seit unserer Umbenennung in Mercedes-Benz BKK sind schon über drei Monate vergangen. Wir hoffen, Sie haben sich genauso schnell an den neuen Namen gewöhnt wie wir.

Außer dem Namen hat sich nur unser Design geändert, sonst sind wir die „Alten“ geblieben. Wie bisher können sich die Beschäftigten unserer beiden Trägerunternehmen Mercedes-Benz und Daimler Truck bei uns versichern. Mit derselben Mannschaft sind wir mit den gewohnten Top-Leistungen für Sie da (siehe auch Seite 6). Sie als Kundin oder Kunde stehen bei uns im Mittelpunkt. Unser Herzensanliegen ist es, Sie dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.

Keine neue eGK

Viele Mitglieder fragen sich, ob sie nach der Umbenennung eine neue elektronische Gesundheitskarte (eGK) erhalten. Das ist nicht der Fall, jedenfalls nicht anlässlich der Umfirmierung. Nachhaltigkeit ist uns wichtig – um wertvolle Ressourcen wie Speicherchips zu sparen, erhalten nur neue Mitglieder und mitversicherte Familienangehörige eine neue Karte im Mercedes-Benz BKK Design. Erst wenn das Ablaufdatum ihrer eGK erreicht ist, erhalten auch andere Versicherte eine Karte in neuer Optik. Arztbesuche und medizinische Behandlungen sind also wie bisher gegen Vorlage der alten Versichertenkarte problemlos möglich.





Schnelle Online-Hilfe bei psychischer Belastung

UNSER EXTRA:
TELEFONISCHE
UNTERSTÜTZUNG

Angst, Depression, Stress

„Was kann ich gegen meine Angst tun?“ – „Ich bin überfordert – wo bekomme ich schnell Hilfe?“ – Wenn Sie in letzter Zeit derlei Fragen beschäftigen, sollten Sie unser neues kostenloses Online-Angebot Novego kennenlernen.

Novego bietet professionelle Unterstützung bei Depressionen, Ängsten, Burn-out, Stress und Schlafstörungen. Das psychologische Online-Programm kombiniert wissenschaftlich fundierte Methoden mit modernen E-Learning-Ansätzen. Sie können es jederzeit und überall nutzen, brauchen dafür nur eine Internetverbindung und ein Endgerät.

Unser Extra

Auf Wunsch können Sie sich telefonisch durch Psychologinnen oder Psychologen unterstützen lassen: Alle zwei Wochen haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrer persönlichen Psychologin bzw. Ihrem persönlichen Psychologen zu sprechen.

Die Teilnahme ist ganz einfach. In unserem Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ erhalten registrierte Nutzerinnen und Nutzer entweder über unsere Mercedes-Benz BKK App oder über unsere Website (unter „Meine Gesundheitsangebote“) ihren persönlichen Code, mit dem sie sofort online bei Novego in den gewünschten Kurs einsteigen können. Die Kurse laufen zwischen vier und zwölf Wochen und beinhalten Videos, Audios sowie interaktive Übungen und Spiele. Sie haben zudem die Möglichkeit, sich über einen gesicherten Chat mit Ihrer Novego-Psychologin bzw. mit Ihrem Novego-Psychologen auszutauschen.

Gesunde Auszeit

Aktivwoche und Well-Aktiv

Die Kurse

- Stressprävention (acht Wochen)
- Raus aus dem Burn-out (vier Wochen)
- Besser schlafen (sechs Wochen)
- Ängste überwinden (sechs Wochen)
- Depressionen bewältigen (zwölf Wochen)

Vorteile von Novego

- Schnell, einfach und anonym:
Sie können sofort aktiv werden – von zu Hause aus und ohne Wartezeit
- Telefonische Begleitung durch Psychologinnen und Psychologen
- Maximal flexibel – Sie können das Programm überall und jederzeit nutzen
- Ein Stimmungs- und Aktivitätenmonitoring hilft, Fortschritte zu erkennen
- Wissenschaftlich fundiert

Für wen geeignet?

Unser Angebot richtet sich an Erwachsene, die ihr psychisches Wohlbefinden verbessern möchten. Novego kann als Soforthilfe psychische Belastungen lindern oder ihnen vorbeugen, eine laufende Psychotherapie begleiten, die Wartezeit auf eine Therapie überbrücken oder auch nach Abschluss einer Therapie unterstützen. Zur ersten Einschätzung können Sie auf unserer Website einen kurzen Online-Selbsttest je Kurs machen oder vorab einen Blick in das Programm werfen.

Wir setzen uns für eine innovative digitale Versorgung ein. Bei Novego kooperieren wir mit der IVPNetworks GmbH und stellen Ihnen dieses Angebot zur Verfügung, damit Sie bei Bedarf rasche Hilfe erhalten. Die Kurse sind kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung oder für eine Psychotherapie. Falls Sie sich in einer akuten Krise befinden, wenden Sie sich bitte direkt an eine Psychotherapeutin bzw. an einen Psychotherapeuten oder an die Telefonseelsorge (siehe Seite 19).

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
Webcode 288n

Gönnen Sie sich eine gesunde Auszeit: Unsere freiwillige Zusatzleistung **BKK-Aktivwoche** bietet Ihnen die Möglichkeit, Körper und Psyche ins Gleichgewicht zu bringen. Das Angebot für Ihre Gesundheit kombiniert Methoden zur Bewegung, Entspannung und gesunden Ernährung miteinander – in über 50 Kurorten in ganz Deutschland und im benachbarten Ausland.

Unser Zuschuss für Sie

Machen Sie sich fit für die wichtigen Dinge im Leben! Wir unterstützen Sie gern dabei und beteiligen uns an den Kosten. Als Teilnehmerin oder Teilnehmer zahlen Sie den Eigenanteil für Unterkunft und Verpflegung; wir übernehmen bis zu 160 Euro für die abwechslungsreichen und qualitativ hochwertigen Gesundheitsangebote. Kinder ab sechs Jahren können zusammen mit der Familie teilnehmen; für sie zahlen wir einen Zuschuss von bis zu 110 Euro.

Übrigens können Sie jedes Jahr eine Aktivwoche buchen. Viele unserer Mitglieder schwören auf dieses Angebot und sind regelmäßig dabei. Neuheiten im Programm sorgen dafür, dass sie immer wieder fündig werden.

Neuheiten 2023

Als neue Orte sind Bad Essen, Bad Harzburg, Emden und Inzell hinzugekommen.

Online anmelden

Sie haben Lust auf eine aktive Auszeit? Dann stöbern Sie auf unserer Website im umfangreichen Angebot und melden Sie sich dort gleich an.

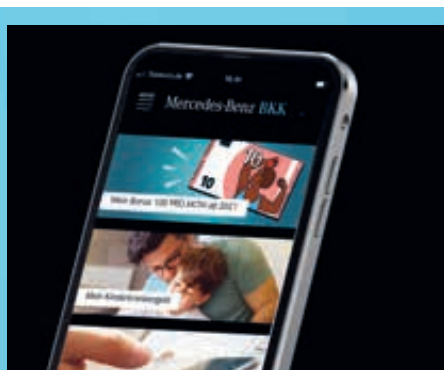
Wie bei der Aktivwoche geht es auch beim Kompaktprogramm **Well-Aktiv** um Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung. Gesundheit ist Lebensqualität – ein Wert, für den Sie selbst vorbeugend etwas tun können. Die drei- bis fünftägigen Gesundheitskurse finden an 21 Orten in ganz Deutschland statt. Unser finanzieller Zuschuss ist Ihnen auch dabei sicher.

Unser Tipp

Nach erfolgreicher Teilnahme können Sie die Aktivwoche oder Well-Aktiv für unser Bonusprogramm 100 PRO AKTIV geltend machen und sich damit jeweils einen Zehner sichern. Aktivsein lohnt sich doppelt!

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
Webcode 364a und 543w





Papierkram papierlos

Mit der Mercedes-Benz BKK App

Mit der Mercedes-Benz BKK App im neuen Design haben Sie unseren Service immer in der Tasche. Sie entscheiden, wann und wo Sie Ihre Krankenkassengeschäfte erledigen – bequem zu Hause, unterwegs, im Urlaub. Testen auch Sie die Vorteile der App. Viele praktische Funktionen stehen Ihnen zur Verfügung – hier einige Beispiele.

Mein Postfach

Mit dem digitalen Postfach ist der Austausch sensibler Daten zwischen Ihnen und uns einfach, schnell und vor allem sicher.

Meine Bescheinigungen

Stellen Sie sich Ihre Mitgliedsbescheinigung oder Ihren Auslandskrankenschein ganz einfach selbst aus. Kein Anruf bei uns, kein Warten auf Post – das spart Zeit, die Sie für anderes nutzen können.

Meine Rechnungen

Gesundheitskurse, Impfungen, Osteopathiebehandlung und vieles mehr: Laden Sie Ihre Rechnungen einfach hoch, und Sie bekommen den erstattungsfähigen Anteil auf Ihr Konto überwiesen. Ganz ohne Papierkram.

Meine Gesundheitsangebote

Hier haben Sie unsere innovativen Angebote immer im Blick: vom Programm Hausarzt+ über die Meditations-App 7Mind und die ärztliche Videoberatung bis hin zu Novego, unserem Online-Programm bei psychischen Belastungen.

Mein Bonus 100 PRO AKTIV

Mit 100 PRO AKTIV erhalten Sie fürs Absolvieren gesunder Maßnahmen je zehn Euro: Gesundheits-Checks, Impfungen, sportliche Aktivität und vieles mehr. Eine Bonuskarte brauchen Sie dafür nicht, alles funktioniert online!

Mit unserer Service-App können Sie Vorgänge in unserem Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ selbst erledigen. Zugang dazu erhalten Sie auch über unsere Website, auf der Sie im Übrigen viele Informationen zu unserem Leistungsangebot finden.

Neugierig geworden? Dann laden Sie unsere App im App Store von Apple oder im Google Play Store runter und registrieren sich. Und damit Sie als Nutzerin oder Nutzer keine Neuigkeit in Ihrem digitalen Postfach verpassen, aktivieren Sie am besten gleich die Funktion zum Empfang von Push-Nachrichten. Damit sind Sie immer bestens und aktuell informiert.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 4830

SG Stern und Mercedes-Benz BKK

Sportcamp

TERMINE VORMERKEN

Start frei für die nächste Runde der Sportcamps, die wir gemeinsam mit der SG Stern anbieten. Die Termine für die Ferien stehen fest, sodass Sie in Kürze einen Platz für Ihr Kind sichern können.

Unsere Kooperation mit der SG Stern macht es möglich, dass die Kinder für 50 Euro eine abwechslungsreiche Ferienwoche mit Sport, Spiel und Action geboten bekommen – inklusive Verpflegung und eines SG-Stern-Shirts. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Mitgliedschaft bei der SG Stern am jeweiligen Standort.

Doppelt profitieren

Unsere Versicherten profitieren doppelt: Sie bekommen den Eigenanteil für das Sportcamp zu 100 Prozent von der SG Stern erstattet, und außerdem winkt für die Teilnahme ein Fünfer im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV.

Berlin:

03.04. – 06.04.2023
17.07. – 21.07.2023
21.08. – 25.08.2023
23.10. – 27.10.2023

Gaggenau:

30.05. – 02.06.2023
Sommerferien 1 Woche

Hamburg:

Sommerferien 1 Woche

Kassel:

03.04. – 06.04.2023

Mannheim:

Sommerferien 1 Woche

Rastatt:

31.07. – 04.08.2023

Sindelfingen:

11.04. – 14.04.2023

Leinfelden-Echterdingen:

31.07. – 04.08.2023

Stuttgart-Untertürkheim:

31.07. – 04.08.2023
07.08. – 11.08.2023

Stuttgart-Vaihingen:

04.09. – 08.09.2023

Wörth:

24.07. – 28.07.2023
31.07. – 04.08.2023

Weitere Informationen

Auf der Website

www.sgstern.de/sportcamps

erfahren Sie weitere Einzelheiten zu den Camps und was die SG Stern sonst noch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene anbietet.

Kontakt

www.sgstern.de

Felicitas Gerhardt

+49 170 374 78 34

Newsletter abonnieren!

Immer aktuell
informiert:



Und hier
geht's direkt
zu unserer
Website:



Fragen zu Versorgungsbezügen?

Wir haben die Antworten

In unserer kleinen Serie geht es heute um kapitalisierte Versorgungsbezüge.

Wann spricht man von kapitalisierten Versorgungsbezügen?

Kapitalisierte Versorgungsbezüge werden als Einmalzahlung oder in Raten ausgezahlt. Es gibt folgende Arten.

Direktversicherung

Die Direktversicherung ist eine Kapitallebensversicherung, die über den Arbeitgeber abgeschlossen und pauschal versteuert wurde. Sie wird als einmalige Kapitalleistung ausgezahlt.

Versorgungskapital

Anstelle einer laufenden Betriebsrente kann ein Arbeitgeber die betriebliche Altersvorsorge auch als Einmalzahlung oder Teilzahlungen auszahlen.

Entgeltumwandlung

Arbeitnehmende können Anteile ihres Arbeitsentgelts steuer- und sozialabgabenbegünstigt in eine betriebliche Altersversorgung umwandeln.

Wie unterscheiden sich kapitalisierte und monatlich gezahlte Versorgungsbezüge?

Bei kapitalisierten Versorgungsbezügen werden die Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge nicht durch die Betriebsrentenstelle berechnet und einbehalten. Ob und in welcher Höhe ein kapitalisierter Versorgungsbezug bei der Beitragsberechnung berücksichtigt wird, prüft und berechnet die Krankenkasse. Sie erlässt den Beitragsbescheid, und das Mitglied zahlt die Beiträge selbst an die Krankenkasse. Wenn ein kapitalisierter Versorgungsbezug in Raten gezahlt wird, erhält die Krankenkasse von der Betriebsrentenstelle eine Meldung über die Gesamtleistung der Raten. Wird Ihr Versorgungsbezug zum Beispiel in zwölf Raten ausgezahlt, werden diese addiert und in einer Gesamtleistung an die Krankenkasse gemeldet. Die Verzinsung, die nach Auszahlung der ersten Rate entsteht, ist nicht beitragspflichtig und ist in der Gesamtleistung nicht enthalten.

Bei laufend gezahlten Versorgungsbezügen werden die Beiträge direkt von der Betriebsrentenstelle berechnet und einbehalten. Sie erhalten einen Nettobetrag ausgezahlt.

Wann werden kapitalisierte Versorgungsbezüge bei der Beitragsberechnung berücksichtigt?

Versorgungsbezüge sind immer dann beitragspflichtig, wenn sie die gesetzlich festgelegte Geringfügigkeitsgrenze übersteigen; 2023 sind das 169,75 Euro monatlich.

Können kapitalisierte Versorgungsbezüge beitragspflichtig sein, wenn auch laufend gezahlte Versorgungsbezüge vorhanden sind?

Ja. In der gesetzlichen Krankenversicherung gibt es eine monatliche Höchstbemessungsgrenze. Diese Beitragsbemessungsgrenze beträgt 2023 monatlich 4.987,50 Euro. Einnahmen bis zu dieser Grenze sind beitragspflichtig; was darüberliegt, bleibt beitragsfrei.

Mehr Kinderkrankengeld

Einfach online beantragen

Wussten Sie, dass Sie Ihren Antrag auf Kinderkrankengeld bei uns ganz einfach online stellen können? Dafür loggen Sie sich in der Mercedes-Benz BKK App oder auf unserer Website bei „Meine Mercedes-Benz BKK“ ein und steuern die Rubrik „Mein Kinderkrankengeld“ an. Mit wenigen

Klicks ist alles erledigt und Sie sparen sich den Papierkram.

Mütter und Väter können auch 2023 mehr Tage geltend machen. Das gilt nicht nur, wenn das Kind krank ist, sondern bis 07.04.2023 auch, wenn es pandemiebedingt zu Hause bleiben muss und Eltern deshalb nicht arbeiten können.

Nach mehreren wegen der Pandemie notwendigen Verbesserungen gilt auch für 2023: Die maximale Anzahl pro Elternteil und Kind beträgt 30 Tage, für Elternpaare pro Kind also 60 Tage. Alleinerziehende haben pro Kind Anspruch auf 60 Tage Kinderkrankengeld.

Bei mehreren Kindern gilt ein Anspruch auf 65 Tage je Elternteil, bei Alleinerziehenden auf 130 Tage.

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



Wie lange sind kapitalisierte Versorgungsbezüge beitragspflichtig?

Kapitalisierte Versorgungsbezüge sind grundsätzlich für zehn Jahre bzw. 120 Monate beitragspflichtig. Die Beitragspflicht beginnt mit dem Folgemonat der Auszahlung. Die Gesamtleistung wird auf 120 Monate aufgeteilt.

Ein Beispiel:

Sie erhalten am 15.03.2023 eine Zahlung von 30.000 Euro aus einer Direktversicherung. Der monatlich zu berücksichtigende Versorgungsbezug beträgt 250 Euro ($30.000 : 120 = 250$) und ist grundsätzlich für die Zeit vom 01.04.2023 bis 31.03.2033 bei der Berechnung der Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge heranzuziehen.

Stirbt ein Mitglied innerhalb der zehn Jahre, endet die Beitragspflicht mit dem Todestag. Die Beitragspflicht geht in diesem Fall nicht auf mögliche Erben über.

Gilt der zum 01.01.2020 in der Krankenversicherung eingeführte Freibetrag auch für kapitalisierte Versorgungsbezüge?

Ja, allerdings gilt er nur einmal pro Versicherten, nicht jeweils pro Versorgungsbezug. Wird der Freibetrag zum Beispiel vollständig auf eine laufende Betriebsrente angewendet, ist er „aufgebraucht“ und kann nicht mehr für weitere Versorgungsbezüge herangezogen werden.

Zum Abschluss noch ein Beispiel

Frau Mustermann hat ab 01.02.2023 folgende Versorgungsbezüge (in Euro)

Betriebsrente A (laufend gezahlt)	200,00
Betriebsrente B (Direktversicherung)	200,00
Gesamt	400,00

Die Direktversicherung wurde am 15.01.2023 mit einer Gesamtleistung von 24.000 Euro ausgezahlt. Daraus ergibt sich ein monatlicher Versorgungsbezug von 200 Euro, der für die Zeit vom 01.02.2023 bis 31.01.2033 beitragspflichtig ist.

Berechnung der beitragspflichtigen Einnahmen ab 01.02.2023 (in Euro)

	KV	PV
Betriebsrente A	200,00	200,00
Abzug Freibetrag	- 169,75	
Betriebsrente B	200,00	200,00
Beitragspflichtige Einnahme	230,25	400,00

Ab 01.02.2023 unterliegen die laufend gezahlte Betriebsrente A mit 30,25 Euro (200 Euro minus 169,75 Euro) und die Betriebsrente B mit 200 Euro der Beitragspflicht in der Krankenversicherung. In der Pflegeversicherung sind beide Versorgungsbezüge in voller Höhe beitragspflichtig.

Unser Tipp

Sie erhalten demnächst Versorgungsbezüge und möchten sich vorab von uns zur Beitragspflicht beraten lassen? Dann rufen Sie uns einfach an. Sie erreichen uns unter +49 421 80 71 64 91.



Abbildungen: iStock/Getty Images

Neuer Beitragssatz für Studierende

Die Höhe der BAföG-Ausbildungsförderung ist für Studierende interessant, auch wenn sie diese Unterstützung selbst gar nicht erhalten. Warum das so ist? Der BAföG-Satz ist die Bemessungsgrundlage für den Beitrag in der Krankenversicherung der Studierenden (KVdS). Wird das BAföG erhöht, steigen gleichzeitig die Beiträge, die Studierende für ihre Kranken- und Pflegeversicherung aufbringen müssen. So geschehen im vergangenen Jahr: Am 01.10. wurde der BAföG-Höchstsatz von 752 auf 812 Euro angehoben. Infolgedessen stieg der Beitrag für Studierende auf 118,32 Euro monatlich bzw. 121,16 Euro für Kinderlose. Er setzt sich zusammen aus dem gesetzlich festgelegten Beitragssatz und dem individuellen Zusatzbeitrag unserer Mercedes-Benz BKK.

Neue Beitragsbemessungsgrenze 2023

Die bundesweit einheitliche Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung steigt 2023 auf 4.987,50 Euro im Monat (bisher 4.837,50 Euro). Dieser Wert gibt an, bis zu welcher Höhe Ihres Einkommens Sie Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zahlen müssen. Alles, was Sie darüber hinaus verdienen, ist beitragsfrei.

Über die Höhe der Beitragsbemessungsgrenze entscheidet die Bundesregierung. Dabei spielt die Entwicklung der Löhne und Gehälter im vorvergangenen Jahr die maßgebliche Rolle, konkret also die im Jahr 2021. Steigen die Einkommen, wird der Grenzwert nach oben angepasst. Die Versicherungspflichtgrenze in der gesetzlichen Krankenversicherung (Jahresarbeitsentgeltgrenze) steigt auf 66.600 Euro (bisher: 64.350 Euro).



Verwaltungsrat beschließt:

Zusatzbeitrag bleibt stabil

Wir starten mit einer guten Nachricht für Sie ins neue Jahr: Unser Zusatzbeitragsatz bleibt unverändert. Auf ihrer Dezembersitzung stellten die Mitglieder des Verwaltungsrats der Mercedes-Benz BKK den vom Vorstand aufgestellten Haushaltsplan fest und bestätigten damit zugleich, dass der Zusatzbeitrag stabil bleibt. Insgesamt beträgt der Beitragssatz damit 15,9 Prozent. Er setzt sich zusammen aus dem allgemei-

nen Beitragssatz von 14,6 Prozent, der bei allen gesetzlichen Krankenkassen gleich ist, und dem kassenindividuellen Zusatzbeitrag. Dieser beträgt bei uns 1,3 Prozent.

Angesichts der aktuellen finanziellen Entwicklung in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ist diese Stabilität nicht selbstverständlich. Um eine Finanzierungslücke von rund 17 Milliarden Euro

Verwaltungsrat in Kürze

Der Verwaltungsrat ist das Gremium der Selbstverwaltung. Die ehrenamtlich tätigen Mitglieder treffen Entscheidungen, die für unsere BKK von richtungsweisender Bedeutung sind: Sie beschließen Satzungsleistungen wie etwa Bonusprogramme, Wahltarife, Modellvorhaben oder spezielle Versorgungsformen. Mitglieder des Verwaltungsrats sind im Widerspruchsausschuss vertreten. Wenn es darum geht, wie die Versicherungsgelder eingesetzt werden, bringt sich der Verwaltungsrat ein. Mit einem Wort: Die soziale Selbstverwaltung ist die Interessenvertretung für die Versicherten, die sozialen Mehrwert erzielen will. Alle sechs Jahre wird per Sozialwahl über die



Zusammensetzung des Verwaltungsrats entschieden. Dem Verwaltungsrat der Mercedes-Benz BKK gehören ausschließlich aktive und ehemalige Arbeitnehmer und Arbeitgebervertreter unserer Trägerunternehmen Mercedes-Benz und Daimler Truck an. Diese idealtypische Form der Selbstverwaltung gewährleistet Kompetenz, Gestaltungskraft, Kollegialität und Nähe des Verwaltungsrats zu unseren Versicherten.



Auf diese Gesamtgemengelage ging Vorstand Toralf Speckhardt in seinem Bericht an den Verwaltungsrat detailliert ein, denn diese Rahmenbedingungen wirken sich unmittelbar auf unsere Haushaltsplanung aus. Zum Beispiel die Regelung des GKV-FinStG, dass die Krankenkassen Vermögen abschmelzen müssen. Konkret bedeutet das, dass unsere Mercedes-Benz BKK 17,1 Millionen Euro an den Gesundheitsfonds abführen muss. Zudem ändert das Finanzstabilisierungsgesetz die Vermögensobergrenze für Krankenkassen. Künftig darf das Vermögen einer Krankenkasse nicht mehr als 50 Prozent einer Monatsausgabe (mindestens 4 Millionen Euro) betragen.

zu schließen, wurde Ende letzten Jahres eine Finanzreform von der Bundesregierung auf den Weg gebracht, das GKV-Finanzstabilisierungsgesetz (FinStG). Außerdem wurde für 2023 der durchschnittliche Zusatzbeitragssatz von 1,3 auf 1,6 Prozent angehoben – ein Zeichen dafür, dass in der GKV die Ausgaben deutlich stärker steigen als die Einnahmen. Dieser Wert gibt an, um welchen Prozentsatz der Finanzbedarf aller Krankenkassen rechnerisch im Durchschnitt steigt; er wird vom Bundesgesundheitsministerium bekannt gegeben.

Daher bleibt unser Zusatzbeitragssatz unverändert. Zugleich wird unser Angebot um einige neue Satzungsleistungen erweitert, deren Einführung der Verwaltungsrat beschlossen hat. Denn unser Anspruch ist es, Ihnen auf Basis einer nachhaltigen Finanzpolitik ein hochattraktives Leistungspaket anzubieten, das Sie so bei keiner anderen Krankenkasse finden. Wir sind leistungsstark und leistungswillig wie kaum eine andere Kasse. Einen Teil unseres Angebots an freiwilligen Zusatzleistungen finden Sie auf Seite 6/7.

Neue Satzungsleistungen

Helmtherapie

Mit dieser Methode lassen sich krankhafte Verformungen des kindlichen Kopfes korrigieren. Das Baby trägt für einige Monate einen ärztlich verordneten und individuell angefertigten Therapiehelm, auch Kopf-orthese genannt. Es handelt sich um ein kinderorthopädisches Hilfsmittel, das üblicherweise keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung ist. Wir übernehmen für Kinder vom vierten bis zum vollendeten 15. Lebensmonat die Kosten in Höhe von bis zu 2.000 Euro.

Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz

Als innovative Krankenkasse liegt uns die Nutzung digitaler Gesundheitsangebote durch unsere Versicherten am Herzen. Wir befähigen unsere Kundinnen und Kunden, selbstbestimmt mit entsprechenden gesundheitsorientierten Angeboten umzugehen. Das reicht vom leichteren Finden und Verstehen von Gesundheitsinformationen bis hin zur Anwendung von Apps und telemedizinischen Möglichkeiten.

Über beide neuen Angebote veröffentlichen wir in den kommenden Ausgaben weitere Informationen.

2023 sind Sozialwahlen

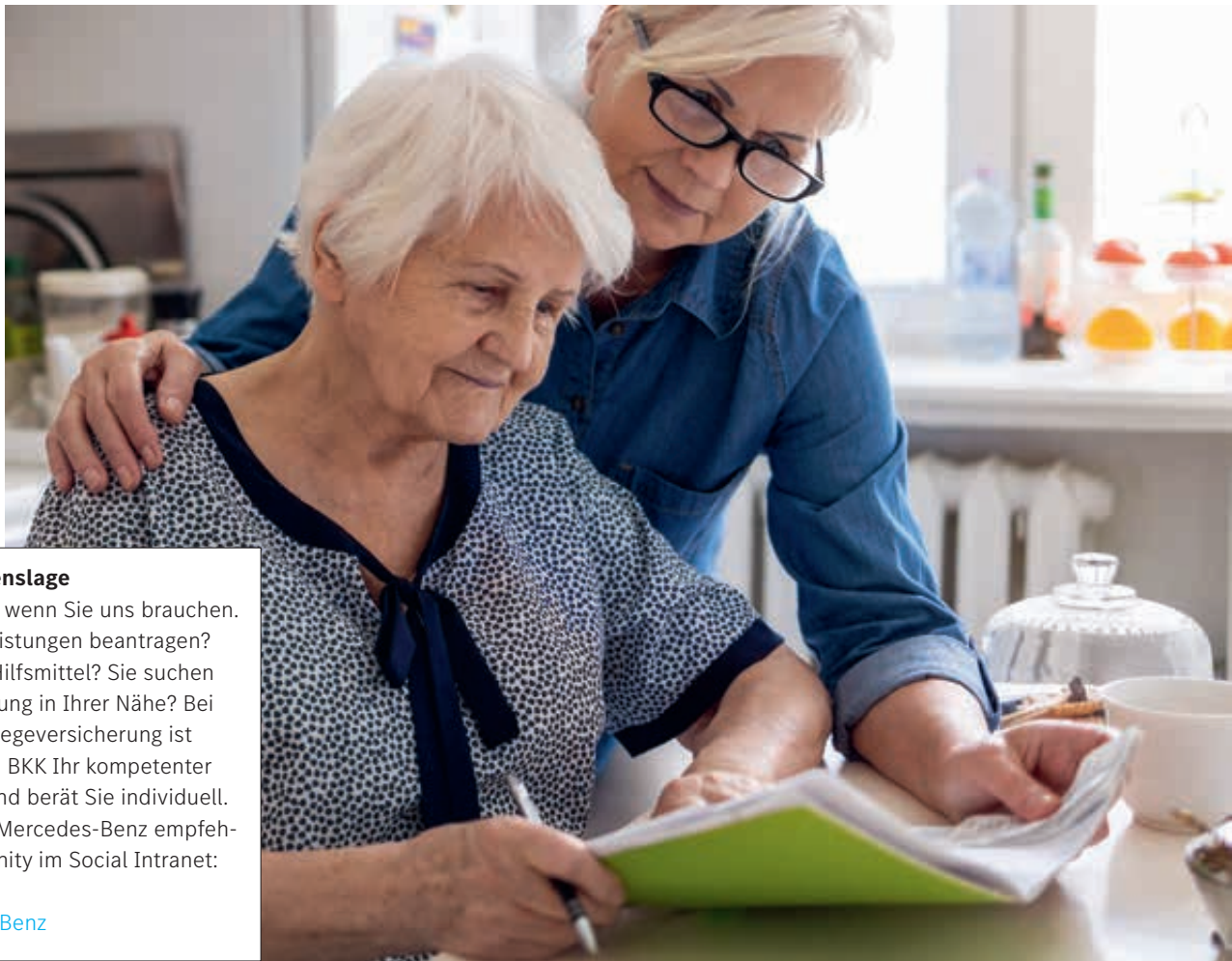
In diesem Jahr stehen wieder die Sozialwahlen an; sie bilden das Kernstück der Demokratie in der Sozialversicherung. Gewählt wird am 31.05. in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung sowie in der Renten- und Unfallversicherung. Der Ausgang der Wahl entscheidet unter anderem über die Zusammensetzung der Verwaltungsräte der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen – auch bei unserer Mercedes-Benz BKK. Über die Aufgaben dieses „Versichertenparlaments“ informiert Sie der nebenstehende Artikel.

Grundsätzlich ist die Sozialwahl eine Briefwahl; die Wahlberechtigten erhalten die



Wahlunterlagen per Post. Möglich ist aber auch eine Wahl ohne eigentliche Wahlhandlung, im allgemeinen Sprachgebrauch Friedenswahl genannt. Bei unserer Mercedes-Benz BKK wird es eine solche Friedenswahl geben. Das ist immer dann der Fall, wenn genauso viele Kandidierende antreten wie Sitze im Verwaltungsrat zu vergeben sind. Dann gelten alle aufgestellten Kandidierenden als gewählt.

Sie interessieren sich für weitere Details? Der Wahlkalender des Bundeswahlbeauftragten Peter Weiß listet auf, was genau wann zu tun ist bis zur Sozialwahl und danach. Der Kalender ist im Internet frei verfügbar. Der Bundeswahlbeauftragte als oberster Koordinator kümmert sich darum, den vorgeschriebenen Ablauf des Wahlverfahrens in rechtlicher, organisatorischer und technischer Hinsicht sicherzustellen.



Hilfe in jeder Lebenslage

Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen. Sie wollen Pflegeleistungen beantragen? Sie benötigen ein Hilfsmittel? Sie suchen eine Pflegeeinrichtung in Ihrer Nähe? Bei allen Fragen zur Pflegeversicherung ist die Mercedes-Benz BKK Ihr kompetenter Ansprechpartner und berät Sie individuell. Beschäftigten von Mercedes-Benz empfehlen wir die Community im Social Intranet:

Pflege@Mercedes-Benz

Plötzlich ein Pflegefall in der Familie

Mit privater Zusatzversicherung vorsorgen

Derzeit pflegen etwa drei Millionen Erwerbstätige ihre Angehörigen. Dabei sehen sich Menschen oft kurzfristig vor die Herausforderung gestellt, Pflege und Berufstätigkeit miteinander zu vereinbaren. Ob und wie lange pflegende Berufstätige der Arbeit fernbleiben können, ist im Pflegezeit- und im Familienpflegezeitgesetz geregelt. Danach ist es möglich, eine Freistellung von bis zu sechs Monaten zu erhalten, auch für die außerhäusliche Betreuung von pflegebedürftigen minderjährigen nahen Angehörigen. Darüber hinaus sieht das Pflegezeitgesetz vor, für die Begleitung in der letzten Lebensphase bis zu drei Monate eine Freistellung in Anspruch nehmen zu können. Häuslichkeit und Pflegebedürftigkeit sind in diesem Fall nicht Voraussetzung.

Durch den (teilweisen) Ausstieg aus dem Arbeitsleben ergeben sich für die Pflegenden finanzielle Einbußen. Hinzu kommt, dass die gesetzliche Pflegeversicherung nur für einen Teil der Pflegekosten aufkommt und der Rest über einen Eigenanteil von der pflegebedürftigen Person selbst zu zahlen ist. Wenn man selbst für den Pflegefall vorsorgt, kann man die eigenen Angehörigen vor finanziellen Belastungen schützen. Denn über die Leistungen aus einer privaten Pflegetagegeldversicherung dürfen Sie selbst verfügen und sie zum Beispiel einem pflegenden Angehörigen zukommen lassen.

Für Versicherte der Mercedes-Benz BKK bietet der Mercedes-Benz Versicherungsservice eine freiwillige private zusätzliche

Pflegevorsorge an. Dabei profitieren sie von besonderen Konditionen.

Kontakt zum Mercedes-Benz Versicherungsservice:
 +49 711 175 33 56
versicherungen@mercedes-benz.com
<https://versicherungen.mercedes-benz.com/pflege>





Waldbingo!

Draußen ist es nass, kalt und früh dunkel – nicht unbedingt die besten Voraussetzungen für Unternehmungen im Freien. Doch mit der richtigen Kleidung und ein paar unterhaltsamen Ideen in petto ist es gar nicht so schwierig, sich und den Nachwuchs zu Outdoor-Aktivitäten zu animieren.

Wenn Ihnen und Ihren Kids die Decke auf den Kopf fällt, ist es Zeit für eine Runde Waldbingo! Noch nie gehört? So geht's:

Jede Person, die mitspielt, benötigt eine Waldbingo-Karte; die können Sie entweder selbst erstellen oder aus dem Internet als Vorlage zum Ausdrucken kostenlos herunterladen. Auf der Karte sind verschiedene Tiere, Gegenstände oder andere Dinge aufgeführt oder abgebildet, denen Sie auf Ihrem Streifzug durch den Wald begegnen können – zum Beispiel ein Vogel, eine Sitzbank, ein Tannenzapfen, eine Baumhöhle, Tierspuren. Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Sobald man etwas

davon erspäht hat, kreist man es mit einem Stift auf der Karte ein. Es gewinnt, wer zuerst alle in einer Reihe aufgeführten Objekte entdeckt und eingekreist hat.

Natürlich eignet sich das Spiel auch für andere Orte und nicht nur für den Wald – wie wäre es mit dem Park, einem Feld oder einer Wiese? Auf jeden Fall gibt es dort ebenfalls zahlreiche tolle Sachen zu entdecken. Wir wünschen viel Spaß und gutes Gelingen beim Suchen und Finden!

Bademeister Brause



Zukunftsangst überwinden



Corona, Ukrainekrieg mit Inflation und Energiekrise im Schlepptau, Rechtsextremismus, Klimawandel: Diese Großkrisenparade geht manchem ans Nervenkostüm, bedroht sie doch Freiheit, Wohlstand und die natürlichen Grundlagen unserer Existenz. Kein Wunder, dass viele Menschen Zukunftsangst haben. Hinzu kommen noch die „klassischen“ Zukunftsängste: Furcht vor der bevorstehenden Abschlussprüfung, Angst vor Krankheit und Pflegebedürftigkeit im Alter, Ängste in der Partnerschaft, zum Beispiel im Zuge einer Trennung, etc.

Das Gefühl des Unfähigseins, Problemen etwas wirksam entgegenzusetzen, ist der Nährboden jeder Zukunftsangst. Sie ist eine mächtige Emotion und beeinträchtigt unsere Gesundheit und damit unsere Lebensqualität. Schlafstörungen, Herzrasen, Panikattacken, Grübeln, pessimistisches Denken, innere Unruhe oder anderes können ihre Symptome sein. Schlimmstenfalls schlägt sie in eine Depression um. Für

Menschen, die unter Zukunftsängsten leiden, haben wir einige Tipps, wie sie diesen begegnen können.

Entspannung finden

Als Erstes gilt es, die psychische Spannung zu lösen. Denn schließlich ist es notwendig, rational an Zukunftsangst heranzugehen, um sie bändigen zu können. Entspannung bringen Bewegung und Ausdauersport, aber auch Yoga und Meditation. Kursangebote finden Sie auf unserer Internetseite. Außerdem können Verabredungen helfen, eine Auszeit vom Grübeln zu nehmen. Treffen Sie Menschen, die Ihnen guttun. Auf jeden Fall sollten Sie Dinge unternehmen, die Ihnen Zerstreuung bieten, das Gedankenkarussell stoppen und Ihren Kopf in die Gegenwart zurückholen.

Es kann des Weiteren hilfreich sein, auf Nachrichten zum Tagesgeschehen zu verzichten. Denn Zeitungen, TV- und Radiosender versorgen uns mit überwiegend

negativen Neuigkeiten. Alkohol im Übermaß und andere Drogen sollten unbedingt gemieden werden.

Die Bedrohungslage erkunden

Wenn Sie zu etwas Entspannung gefunden haben, bekommen Verstand und Vernunft wieder eine Chance. Zunächst einmal müssen Sie sich darüber im Klaren werden, was genau Sie ängstigt und warum es Sie ängstigt. Erst die richtigen Antworten auf diese Fragen ermöglichen, wirksame Problemlösungen zu finden. Notieren Sie sich Ihre Antworten und diskutieren Sie sie mit Vertrauenspersonen. Anschließend versuchen Sie, so viele Informationen wie möglich über das Bedrohliche zu gewinnen. Fragen Sie, ob Ereignis X tatsächlich die Folgen hätte, die Sie befürchten. Um Antworten zu finden, greifen Sie gezielt auf seriöse Medien zurück – nicht auf soziale Netzwerke oder die Boulevardpresse. Informieren Sie sich im Internet über die Autorin oder den Autor, deren/dessen Ver-



Foto: iStock/Getty Images

öffentlichung zu Ihrem Thema Sie lesen wollen. So verhindern Sie, fragwürdigen Gestalten auf den Leim zu gehen. Menschen, denen Sie vertrauen, können Sie vielleicht bei Ihren Nachforschungen unterstützen. Im besten Fall werden Sie am Ende dieses Klärungsprozesses sehen, dass Ihre Sorgen unbegründet sind. Zumindest können Sie danach die jeweilige Bedrohungslage besser einschätzen und sich eventuell dagegen schützen.

Planvoll die Zukunft beeinflussen

Sie haben sich ausreichend informiert? Dann machen Sie sich daran, Problemlösungen zu finden: Fragen Sie sich, wie Sie aus der gefürchteten Situation herauskommen oder sie verhindern können. Nutzen Sie wiederum gezielt seriöse Medien, um Antworten zu finden. Einschlägige Veröffentlichungen zu entdecken, ist in vielen Fällen nicht schwierig. Diskutieren Sie Ihre Ideen außerdem mit anderen. Manchmal können Freundinnen, Freunde oder Familie

wertvolle Empfehlungen geben. Entwerfen Sie danach einen Plan, der Ihr Ziel zu erreichen hilft.

Der beste Plan ist natürlich für die Katz, wenn er in der Schublade versauert. Gehen Sie also die Dinge an, die Sie sich vorgenommen haben. Engagement nimmt Ihnen das Gefühl der Ohnmacht. Und es gibt selten einen Grund, passiv zu bleiben. Glauben Sie an sich – schöpfen Sie Selbstvertrauen, indem Sie auf das zurückblicken, was Sie schon alles geschafft haben. Denn mit Selbstvertrauen lösen Sie Probleme.

Gelassenheit ist Trumpf

Seien wir ehrlich: Wir können uns nicht gegen alles wappnen. Und so müssen wir die Dinge ein Stück weit gelassen und hoffnungsvoll auf uns zukommen lassen. Auch wenn uns die Prophezeiungen mancher Menschen dazu wenig Anlass geben. Bedenken Sie: Die raten nur – niemand weiß, was morgen ist.

Gelingt es Ihnen trotz Ihrer Bemühungen nicht, die Angst in den Griff zu bekommen, ist psychotherapeutische Hilfe gefragt. Bitte beachten Sie auch unser kostenloses Online-Angebot: Novego bietet professionelle Unterstützung bei Depressionen, Ängsten, Burn-out, Stress und Schlafstörungen. Näheres erfahren Sie aus Seite 8.

In einem regelrechten Notfall wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter Telefon 116 117 oder an die Telefonseelsorge. Die erreichen Sie kostenfrei unter 116 123, 08 00 111 01 11, oder 08 00 111 02 22.



Das Robben-Spiel

Lege zwei Stapel Altpapier auf den Boden und eine Stange (zum Beispiel einen Besenstiel) quer darüber. Und schon kann es losgehen!

Welches Wort passt nicht dazu?

Giznawz
Reiv
Rednilyz
Nebeis
Thca
Snie

Lösung: Lies die Wörter von rechts nach links – bis auf eine Ausnahme handelt es sich um Zahlen.

Wer schafft es, unter der Stange durchzurobben, ohne sie zu berühren? Nach jeder Runde wird die Stange ein Stückchen tiefer gelegt, bis zum Schluss eine Siegerin oder ein Sieger feststeht.

Wie leben Robben?

Robben sind Säugetiere und leben im Wasser, die meisten von ihnen im Meer. Weltweit gibt es über 30 Robbenarten. Dazu gehören Seehunde, Seelöwen, Seebären, Walrosse und See-Elefanten.

Robben kommen an die Wasseroberfläche, um zu atmen. Manche Robben können über 70 Minuten am Stück unter Wasser bleiben. Beim Tauchen können sie die Nasenlöcher verschließen. Und die Zunge kann ihre Kehle abdichten, sodass sie bei der Jagd unter Wasser das Maul öffnen können.

In manchen Zoos kann man Seelöwen bei tollen Kunststücken beobachten



Das Brüllen eines Walrosses kann man 1,5 Kilometer weit hören

Robben sind Raubtiere. Meistens jagen sie Fische. Aber sie werden auch selbst gejagt. Ihre Feinde sind Haie und Eisbären – und früher war es auch der Mensch.

Die Vorfahren der Robben waren Landtiere. Vor Millionen von Jahren gingen sie ins Wasser und passten sich an. Ihre Beine wurden zu Flossen, und es bildete sich eine dicke Speckschicht.

Zum Ausruhen kehren Robben gern an Land zurück. Beliebt sind Sandbänke. Bei einem einsamen Strandspaziergang kann man manchmal einem Seehund begegnen.

Kohlrouladen

Klassiker leicht gemacht

Hausmannskost muss nicht schwer sein: Rouladen vom Spitzkohl mit einer leckeren Bulgur-Gemüse-Füllung können mit Omas Klassiker locker mithalten. Wegen seiner feinen Struktur ist der Spitzkohl bekömmlicher als andere Kohlsorten. Da er viele Ballaststoffe enthält, regt er die Verdauung an. Der zarte Fitmacher liefert viele gesunde Nährstoffe; außerdem punktet er mit einem hohen Gehalt an Vitamin C.

Für 4 Personen

1 kleiner Spitzkohl
150 g Bulgur
600 ml Gemüsebrühe (Instantbrühe, bio)
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
1 Möhre
200 g Champignons
1 kleine Dose stückige Tomaten (400 g)
1 Bund Petersilie
Rapsöl
30 g frisch geriebener Parmesan
2 Eier
Pfeffer aus der Mühle, Salz

Kohl putzen, waschen und die Blätter vorsichtig vom Strunk lösen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Kohlblätter darin portionsweise ca. 3 Min. blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. 8 große Blätter beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Paprikaschote waschen und fein würfeln. Möhre schälen und grob raspeln. Champignons putzen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Möhre, Paprika und Champignons ca. 8 Min. braten.

Die Hälfte der Zwiebeln in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Bulgur zugeben und kurz mitdünsten. Mit 300 ml Gemüsebrühe aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt 10 Min. garen. Vom Herd nehmen und das Gemüse unterheben. Die Masse abkühlen lassen.

Geriebenen Parmesan, Eier und die Hälfte der Petersilie in die Mischung rühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dicke Blattrippen der Kohlblätter flach schneiden. Bulgur-Gemüse-Mischung portionsweise darauf verteilen. Ränder nach innen schlagen und die Blätter mit der Füllung aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren.

Knoblauch fein hacken. 1 EL Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Kohlrouladen goldbraun anbraten und herausnehmen.

1 EL Rapsöl im selben Bräter erhitzen und Knoblauch, restliche Zwiebelwürfel und Kohlstreifen bei mittlerer Hitze andünsten. Mit den weiteren 300 ml Gemüsebrühe ablöschen. Tomaten hineingeben und kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kohlrouladen in der Soße zugedeckt ca. 20 Min. schmoren lassen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

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

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

Lösungen



Komfortabel unterwegs mit Mercedes-Benz Members.

Informieren, konfigurieren, bestellen und alles rund um Ihr Fahrzeug online erledigen – von der Videoberatung über die Bestellung bis hin zur Terminvereinbarung für die Abholung. Unsere Website bietet noch vieles mehr, damit Sie sich Ihren Traum von einem Mercedes-Benz ganz einfach und bequem erfüllen können.

Steigen Sie jetzt ein und überzeugen Sie sich: **members.mercedes-benz.de**



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, 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, Gernersheim

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

INFOMED Gesundheitstelefon
Telefon +49 621 68 13 18 97

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