

Mercedes-Benz **BKK**

magazin

Ausgabe 1.24

50 Jahre Mercedes-Benz BKK
50 Jahre MitMenschen

Gesammelte Zehner einlösen
100 PRO AKTIV

Facharzt-Terminservice
Schneller zum Termin

**Gesetzliche Krankenkassen:
Gesamtzufriedenheit**

Platz 1

Mercedes-Benz BKK

**Kundenmonitor®
Deutschland 2023**

www.kundenmonitor.de/
23-024-3



Kundenmonitor Deutschland

1. Platz bei Gesamtzufriedenheit



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Kundenmonitor® Deutschland
- 6 | 50 Jahre Mercedes-Benz BKK
- 7 | Transparent gemacht
- 7 | E-Rezept jetzt bundesweit
- 8 | 100 PRO AKTIV – Gesammelte Zehner jetzt einlösen
- 9 | Aktivwoche und Well-Aktiv
- 10 | Kinderkrankengeld – Neue Ausnahmeregelung
- 10 | Krankenversicherung – Kosten steuerlich geltend machen
- 11 | Versorgungsbezüge einfach erklärt
- 12 | Unsere Videoberatung – Einfach und bequem
- 13 | MobileKids – Leuchtende Vorbilder
- 14 | Verbesserte Leistungen in der Pflegeversicherung
- 15 | Gesundheitstelefon jetzt auch mit Facharzt-Terminservice
- 15 | Neue Beitragsbemessungsgrenze 2024

Verwaltungsrat

- 16 | Verwaltungsrat in Kürze
- 16 | Höherer Zusatzbeitrag beschlossen

Aktive Freizeit

- 17 | Winterwandern

Lebenshilfe

- 18 | Bleiben Sie in Balance

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Bunt und gesund – Pikanter Eintopf
- 22 | Rätsel
- 24 | Ihr direkter Draht zu uns/Impressum

Chancengleichheit, Vielfalt, Offenheit und Respekt gehören zu den Grundüberzeugungen von Mercedes-Benz. Dies zeigen wir in der Art und Weise, wie wir denken, handeln und kommunizieren. Grundsätzlich schließen alle gewählten Begriffe selbstverständlich alle Geschlechter und Identitäten ein.



Seite 4 | Erster Platz bei Gesamtzufriedenheit



Seite 13 | Leuchtende Vorbilder in der Dunkelheit



Seite 17 | Winterwandern

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

vielleicht haben Sie das Thema in den Medien verfolgt: Die finanzielle Lage der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ist und bleibt angespannt. Ein Grund dafür ist, dass die Politik ein bis 31. Mai vergangenen Jahres fälliges nachhaltiges Konzept zur Finanzierung der GKV schuldig geblieben ist. Einzige Maßnahme in diesem Zusammenhang ist die erneute Anhebung des durchschnittlichen Zusatzbeitrags zu Beginn dieses Jahres, nachdem bereits 2023 eine Höhersetzung erfolgt war.

Aus unserem persönlichen Brief wissen Sie schon, dass auch wir zum Jahresbeginn den individuellen Zusatzbeitragssatz auf 1,7 Prozent angehoben haben. Nachdem Sie drei Jahre in Folge einen stabilen Satz gezahlt haben, ist dieser Schritt jetzt notwendig, vernünftig und vorausschauend.

Sie wissen vermutlich selbst, wie schwierig es sein kann, zeitnah einen Termin bei einem Haus- oder Facharzt zu bekommen.

Die Praxen arbeiten an der Kapazitätsgrenze, für frei werdende Arztsitze finden sich schwer Nachfolger, Patienten müssen zum Teil lange Wartezeiten in Kauf nehmen. Um hier Abhilfe zu schaffen, investieren wir freiwillig in die Versorgungsstrukturen. Zum Beispiel mit unserem neuen Facharzt-Terminservice. Telefonisch oder online können Sie sich hier schnell(er) einen Termin vermitteln lassen. Alles über Ihre Vorteile lesen Sie auf Seite 15.

Ans Herz legen möchte ich Ihnen auch unser Programm Hausarzt*. Als Teilnehmer profitieren Sie von zahlreichen Mehrwerten wie etwa kurzen Wartezeiten in der Praxis, Früh-, Abend- oder Samstags-sprechstunden für Berufstätige oder auch Unterstützung bei der Terminvereinbarung mit einem Facharzt. All das ist möglich, weil die teilnehmenden Hausärzte von uns ein höheres Honorar erhalten – wie ich finde, sehr sinnvoll angelegtes Geld.

Über unseren frisch unterzeichneten Vertrag mit der TeleClinic informieren wir Sie im nächsten Heft. Hier erhalten Sie online per Videocall eine Fernbehandlung. Termine sind innerhalb von 30 Minuten möglich, rund um die Uhr, auch sonn- und feiertags.

All das zeigt, dass wir eine leistungsstarke Kasse sind. Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen. Leistungen, auf die Sie – gesetzlich oder aufgrund unserer Satzung – Anspruch haben, bewilligen wir ohne Wenn und Aber. Zu diesem Thema gibt Ihnen unser aktueller Transparenzbericht Aufschluss (mehr auf Seite 6/7).

Unser nachhaltiges Ziel ist und bleibt es, Ihnen – unabhängig von jeglichen Preisschwankungen – dauerhaft eine bestmögliche Versorgung, hervorragenden Service und hochattraktive Leistungen anzubieten, die Sie bei kaum einer anderen Krankenkasse finden. Die Ergebnisse der von uns in Auftrag gegebenen Kundenbefragungen der letzten Jahre, aber auch die des unabhängigen Kundenmonitors® Deutschland zeigen, dass unsere Kunden damit höchst zufrieden sind (Details auf Seite 4/5).

Ich wünsche Ihnen alles Gute für das neue Jahr, vor allem Gesundheit.

Herzliche Grüße



Kundenmonitor® Deutschland

1. Platz bei Gesamtzufriedenheit

Tolles Ergebnis für uns beim Kundenmonitor® Deutschland: In der Kategorie Gesamtzufriedenheit erreichten wir den ersten Platz! Unser Wert (Schulnotensystem) beträgt 1,81 – der Durchschnitt in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) liegt bei 2,2. Der Kundenmonitor® Deutschland, herausgegeben von Service-Barometer AG, wurde 1992 als wissenschaftliches Forschungsprojekt initiiert, um aussagekräftige und methodisch abgesicherte Kennzahlen zur Kundenorientierung einzelner Branchen zu liefern. Die repräsentativen Ergebnisse des Kundenmonitors® 2023 basieren auf den Aussagen von 9.387 Versicherten von 33 ausgewiesenen gesetzlichen Krankenkassen.

Wir freuen uns sehr über das Ergebnis und sagen Herzlichen Dank, falls Sie an einem der Online-Interviews teilgenommen haben. Diesen Erfolg werten wir als positive Reaktion unserer Kunden auf unsere neue Struktur, die wir seit Ende 2021 umsetzen. Unsere neue Kundenausrichtung kommt

an und scheint genau den Nerv unserer Kunden zu treffen.

Wir werden auch weiterhin den Kunden in den Mittelpunkt stellen und unsere Abläufe konsequent vom Kunden aus denken. Denn wir möchten den entscheidenden Beitrag leisten, Ihnen zu helfen, gesund zu sein oder wieder gesund zu werden – mit individuellen Versorgungsangeboten und digitalen Prozessen.

Sind auch Sie mit uns zufrieden? Dann freuen wir uns, wenn Sie uns an Kolleginnen und Kollegen bei Mercedes-Benz und Daimler Truck weiterempfehlen. Und für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie von uns 20 Euro.

Quelle: www.kundenmonitor.de/23-024-3

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 307k

**Newsletter
abonnieren!**

Immer aktuell
informiert:



Und hier
geht's direkt
zu unserer
Website:



Weitere Ergebnisse aus dem Kundenmonitor®

- **Platz 1 im Preis-Leistungs-Verhältnis**
Entgegen dem allgemeinen Trend in der Krankenversicherungsbranche bescheinigen uns unsere Kunden ein gutes Verhältnis des Beitragssatzes zu den dafür gebotenen Leistungen.
- **95 % der Befragten stimmen voll und ganz bzw. weitgehend zu, dass wir es ihnen leicht machen, ihre Anliegen zu lösen**

Genau das wollten wir mit unserer Neuorganisation erreichen: es Ihnen so einfach wie möglich machen, uns zu erreichen – auf dem Kanal, den Sie bevorzugen. Viele Dinge können Sie im Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ selbst im Handumdrehen erledigen.

- **93 % der Befragten fühlen sich bei uns abgesichert**
Darüber freuen wir uns besonders, denn Vertrauen ist für uns die Basis jeder guten Kundenbeziehung.

- **82 %** würden sich „bestimmt“ und „wahrscheinlich“ wieder bei uns versichern. 74 % würden uns „bestimmt“ und „wahrscheinlich“ weiterempfehlen.
- **95 %** unserer Kunden sind mit dem Leistungsumfang zufrieden.
- **92 %** der Befragten schätzen unsere individuelle Beratung.
- **94 %** sind mit der Nutzerfreundlichkeit unserer Online-Services zufrieden.

50

50 Jahre BKK

50 Jahre MitMenschen

Die Mercedes-Benz BKK wird 50! Am 1. Juli 1974 haben wir die Arbeit aufgenommen, damals als BKK Hanomag-Henschel mit 6.276 Mitgliedern und 5.021 Familienversicherten. Zuständig waren wir zu Beginn ausschließlich für die Beschäftigten an den Standorten Hannover, Bremen und Hamburg-Harburg. Fünf Jahrzehnte sind seitdem vergangen – heute freuen wir uns über das Vertrauen, die Loyalität und Treue von bundesweit rund 319.000 Versicherten. Damit sind wir die größte rein unternehmensbezogene Betriebskrankenkasse in Deutschland. Heute wie damals kümmern wir uns exklusiv um die Gesundheit der Beschäftigten unserer Trägerunternehmen Mercedes-Benz und Daimler Truck und ihrer Familien.

In den 50 Jahren unseres Bestehens hat sich so gut wie alles verändert. Maßgeblichen Anteil daran haben die Gesundheitspolitik, der medizinische Fortschritt, Veränderungen in der Arbeitswelt und hier ganz entscheidend die digitale Transformation. Die Seiten dieses Magazins reichen nicht dafür aus, auf all diese Entwicklungen

näher einzugehen. Eines aber ist in all den Jahren gleich geblieben: Wir stellen Sie – unsere Mitglieder – in den Mittelpunkt. Bei uns dreht sich immer alles um Menschen. Und auch wenn wir kontinuierlich die Digitalisierung unserer Prozesse vorantreiben, bleiben wir eine Krankenkasse zum Anfassen. Hier arbeiten Menschen mit Menschen und für Menschen. Unser wichtigstes Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Dafür geben wir täglich unser Bestes.

In den kommenden drei Magazinen dieses Jahres und auch im Internet möchten wir Ihre Aufmerksamkeit auf unser Jubiläum lenken. Wir freuen uns, wenn Sie reinschauen. Seien Sie gespannt – es lohnt sich!

Was haben wir genehmigt,
was bezahlt und wie schnell?

Transparent
gemacht



Mercedes-Benz BKK
Transparenzbericht 2022



Mercedes-Benz

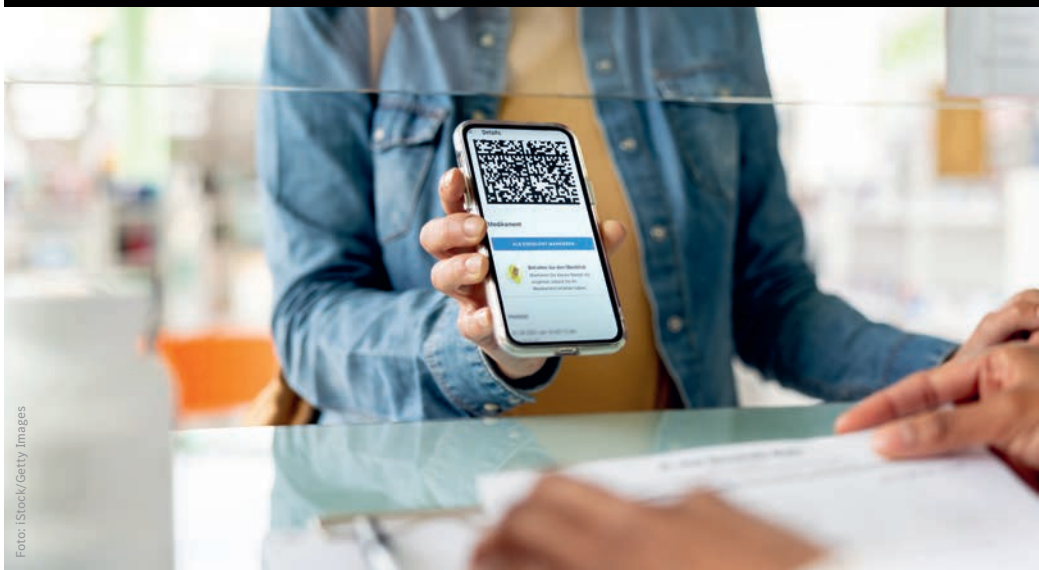


Foto: iStock/Getty Images

Transparenz gibt Orientierung und schafft Vertrauen. Weil wir Vertrauen für ganz besonders wichtig in der Beziehung zwischen uns und unseren Kunden halten, haben wir auch für das Jahr 2022 einen Transparenzbericht veröffentlicht. Der Bericht gibt anhand konkreter Zahlen Einblick in unser Leistungsgeschehen: Wie schnell hatten Sie Ihr Krankengeld auf dem Konto? Wie oft haben Versicherte Widerspruch gegen eine Entscheidung eingelegt? Wofür nutzen Kunden unser Online-Kundencenter?

Mithilfe dieser und weiterer 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 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 Kunden 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

E-Rezept jetzt bundesweit

Was lange währt, wird endlich gut. Nach mehreren nur teilweise erfolgreichen Anläufen soll das elektronische Rezept (E-Rezept) jetzt verbindlicher Standard in der Arzneimittelversorgung werden. Möglich machen es Vereinfachungen bei der Nutzung der elektronischen Gesundheitskarte und der ePA-App (ePA = elektronische Patientenakte).

Das Digital-Gesetz der Bundesregierung verpflichtet Ärztinnen und Ärzte seit 1. Januar, für verschreibungspflichtige Arzneimittel auf Kassenkosten das E-Rezept zu nutzen. Damit soll der rosafarbene Rezeptblock aus Papier bald der Vergangenheit angehören und nur noch in Ausnahmefällen gezückt werden.

Papier hat aber noch nicht gänzlich ausgedient – zumindest bei einer der drei Möglichkeiten, die es für die Ausstellung eines Rezepts nun gibt.

Papierausdruck

Sie erhalten in der Arztpraxis einen Papierausdruck mit QR-Codes, die zu den E-Rezept-Daten führen. Mit dem Papierausdruck kann Ihre Apotheke auf das elektronische Rezept zugreifen, und Sie erhalten wie gewohnt Ihre Medikamente.

Per eGK

Das E-Rezept kann über Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) in der Apotheke abgerufen werden. Hierzu gehen Sie mit Ihrer eGK in die Apotheke. Dort wird Ihre eGK über ein Kartenterminal ausgelesen und das Rezept online abgerufen.

Per E-Rezept-App

Mit der E-Rezept-App der gematik kann das E-Rezept per Smartphone verwaltet und an die gewünschte Apotheke gesendet werden. Dafür benötigen Sie neben Ihrer eGK mit kontaktloser Schnittstelle (NFC) auch die dazugehörige PIN, die Sie bei uns anfordern können, falls Sie sie noch nicht haben. Damit wir Ihnen die PIN senden können, muss zuvor eine sichere Identifizierung mit dem Ausweis oder einem vergleichbaren Dokument erfolgt sein. Um sich zu identifizieren, können Sie zum Beispiel persönlich in einem unserer Kundencenter vorbeikommen oder über die ePA-App das Postident-Verfahren nutzen. Übrigens können Sie die PIN auch für den Zugriff auf Ihre ePA nutzen.

Weitere Ausbaustufen sollen folgen, etwa für Privatrezepte oder Grüne Rezepte.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 481e



100 PRO AKTIV Gesammelte Zehner jetzt noch einlösen

Zeit für einen Kassensturz: Wie viele Zehner haben Sie gesammelt und sich für das Jahr 2023 verdient? Als Teilnehmer unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV haben Sie auch jetzt noch die Möglichkeit, sich für Ihre absolvierten Maßnahmen zu belohnen.

Ganz bequem und einfach können Sie in unserem Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ alle absolvierten Maßnahmen eintragen – entweder am PC oder mit einem mobilen Endgerät in unserer Mercedes-Benz BKK App. Online ist das im Handumdrehen erledigt, und Sie sparen sich das Porto für den Versand der Bonuskarte an uns.

100 PRO AKTIV richtet sich an die ganze Familie: Mitmachen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters. Ihre Bonushöhe hängt davon ab, wie viele Maßnahmen Sie absolviert haben; je nach Alter und Geschlecht variiert die Anzahl der anrechenbaren Gesundheitsuntersuchungen. Das Angebot ist vielfältig: Ärzt-

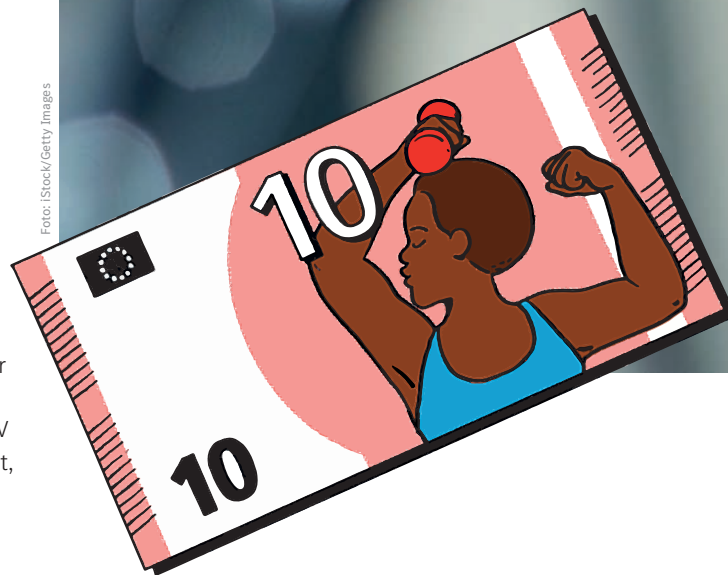


Foto: iStock/Getty Images

liche Untersuchungen, sportliche Aktivitäten, Impfungen und die Gesundheitsförderung im Betrieb wie etwa die Wahl des Wohlfühl-Menüs in den Kantinen von Mercedes-Benz werden belohnt. Unsere Vision dahinter: [Mit 100 PRO AKTIV tragen wir dazu bei, dass unsere Versicherten länger gesund bleiben.](#)

Wir freuen uns, wenn Sie 2024 erneut oder erstmals bei 100 PRO AKTIV mitmachen, und wünschen Ihnen viel Spaß beim Aktivsein! Das Angebot der anrechenbaren Maßnahmen bleibt gleich, lediglich bei der Nachweispflicht gibt es Änderungen. Beispielsweise sind für Impfungen, Gesundheitskurse, Patientenschulungen

und Kinderuntersuchungen Nachweise erforderlich.

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.

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



Aktivwoche und Well-Aktiv

Mehr Zuschuss, stabiler Eigenanteil

Starten Sie mit dieser guten Nachricht ins neue Jahr: Wir erhöhen unseren Zuschuss für die BKK-Aktivwoche und Well-Aktiv! Steigende Preise für Produkte und Dienstleistungen sind in allen Bereichen des täglichen Lebens bedauerlicherweise Realität. Auch die Anbieter von Gesundheitsprogrammen müssen mit steigenden Kosten (Personal, Energie etc.) umgehen. Damit Ihr Eigenanteil für die Teilnahme an einer Aktivwoche oder an Well-Aktiv nicht in die Höhe klettert, haben wir uns entschieden, unseren Zuschuss für beide Angebote zu erhöhen. So stellen wir sicher, dass Sie weiterhin ohne Einschränkungen von dieser qualitativ hochwertigen gesunden Auszeit profitieren können. Beim Thema

Qualität machen wir keine Kompromisse. Prävention, also vorbeugend für die Gesundheit aktiv zu werden, liegt uns am Herzen. Wir sind fest davon überzeugt, dass sich dieses Engagement bezahlt macht und dazu beitragen kann, Krankheiten zu verhindern.

Unsere **freiwillige Zusatzleistung** BKK-Aktivwoche bietet Ihnen die Möglichkeit, Körper und Psyche ins Gleichgewicht zu bringen. Das Angebot an Ihre Gesundheit kombiniert Methoden zur Bewegung, Entspannung und gesunden Ernährung miteinander – all das in 48 Kurorten in ganz Deutschland und im benachbarten Ausland. Zur Auswahl stehen über 1.000 Termine.

Unser Zuschuss für Sie

Als Teilnehmer zahlen Sie den Eigenanteil für Unterkunft und Verpflegung; wir übernehmen bis zu 200 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 150 Euro.

Wie bei der Aktivwoche geht es auch beim Kompaktprogramm Well-Aktiv um Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung. Gesundheit bedeutet Lebensqualität – ein Wert, für den Sie selbst vorbeugend etwas tun können. Die vier- bis fünftägigen Gesundheitskurse finden an 14 Orten in ganz Deutschland statt. Unser finanzieller Zuschuss ist Ihnen auch dabei sicher: bis zu 200 Euro.

Wir übernehmen für Sie einmal jährlich die Kosten einer Aktivwoche oder eines Well-Aktiv Programms.

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



Fotos: iStock/Getty Images

Kinderkrankengeld Neue Ausnahmeregelung

Während der Coronapandemie hat der Gesetzgeber den Anspruch auf Kinderkrankengeld – zeitlich befristet – ausgeweitet. Die Ausnahmeregelung wurde mehrfach verlängert. Bis Ende 2023 betrug der Anspruch je Elternteil für jedes Kind bis zu 30 Arbeitstage im Kalenderjahr, für Alleinerziehende bis zu 60 Arbeitstage. Bei mehreren Kindern konnte jedes Elternteil 65 Arbeitstage im Kalenderjahr, Alleinerziehende 130 Arbeitstage beanspruchen.

Neue Regelung für 2024 und 2025

Im Pflegestudiumstärkungsgesetz wurde nun die Dauer des Anspruchs auf Kinderkrankengeld erneut – zeitlich befristet –

ausgeweitet. Der Anspruch in den Jahren 2024 und 2025 beträgt je Elternteil für jedes Kind bis zu 15 Arbeitstage im Kalenderjahr, für Alleinerziehende bis zu 30 Arbeitstage. Bei mehreren Kindern ist der Anspruch je Elternteil auf 35 Arbeitstage im Kalenderjahr begrenzt, für Alleinerziehende auf 70 Arbeitstage.

Wenn Sie sich von der Arbeit freistellen lassen, weil Ihr Kind krank ist, zahlen wir Ihnen einen Großteil des entgangenen Verdienstes, in der Regel 90 Prozent des Nettoeinkommens. Der schnellste Weg zum Kinderkrankengeld führt über unser Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“, entweder per Mercedes-Benz BKK App oder über unsere Website. Online werden alle wesentlichen Punkte abgefragt, sodass Sie bei der Antragstellung nichts vergessen können. Einfacher geht's nicht.

Krankenversicherung Kosten steuerlich geltend machen



Versorgungsbezüge einfach erklärt



Ein Versorgungsbezug ist eine mit der Rente vergleichbare Einnahme. Der Anspruch auf Versorgungsbezüge entsteht zum Beispiel aus einem Arbeitsverhältnis. Man spricht daher auch gern von der betrieblichen Altersversorgung. Versorgungsbezüge werden gezahlt, wenn das Rentenalter erreicht wird, die Erwerbstätigkeit eingeschränkt ist oder um Hinterbliebene abzusichern.

Es gibt viele unterschiedliche Arten von Versorgungsbezügen. Sie werden nicht mehr nur monatlich, sondern auch als Kapitalzahlungen ausgezahlt.

Unabhängig von der Art des Versorgungsbezuges gilt grundsätzlich eine Beitragspflicht zur Kranken- und Pflegeversicherung, wenn die gesetzlich festgelegte

monatliche Geringfügigkeitsgrenze überschritten wird. Im Jahr 2024 liegt diese Grenze bei 176,75 Euro.

Sie erhalten demnächst Versorgungsbezüge und möchten sich vorab über die Beitragspflicht informieren? Besuchen Sie unsere Website oder rufen Sie uns einfach an unter +49 421 80 71 64 91. Wir beraten Sie gern.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
Webcode 227v

Das Bürgerentlastungsgesetz macht es möglich: Für das Steuerjahr 2023 können Sie Ausgaben für die Kranken- und Pflegeversicherung als Sonderausgabe wieder voll steuerlich geltend machen. Damit Sie als Steuerzahler möglichst wenig Aufwand haben, sind wir als Krankenkasse ver-

pflichtet, die Höhe der gezahlten und erstatteten Beiträge dem Finanzamt zu melden. Außerdem melden wir Entgeltersatzleistungen wie Kranken-, Kinderkranken-, Mutterschafts- und Verletzten-geld dem Finanzamt, falls Sie sie erhalten haben.

Für Arbeitnehmer übermittelt der Arbeitgeber dem Finanzamt auf elektronischem Weg die Lohnsteuerbescheinigung mit den Beiträgen zur Kranken- und Pflegeversicherung. Für Rentner erledigen das die Rentenversicherungsträger und die Zahlstellen für Versorgungsbezüge. Zahlen Sie als Mitglied selbst die Beiträge, meldet unsere Mercedes-Benz BKK die im Jahr 2023 gezahlten und erstatteten Beiträge bis Ende Februar 2024 der zentralen Stelle der Finanzverwaltung. Die Bescheinigung über die für 2023 gemeldeten Daten erhalten Sie bis Ende April von uns.

Bescheinigt werden alle von Ihnen selbst an uns gezahlten und von uns erstatteten Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge. Außerdem müssen wir Bonuszahlungen (höher als 150 Euro) und Prämienersatzleistungen melden, weil sie die Beitragszahlungen mindern; dazu gehören die Beitragsrückerstattung aus dem Wahltarif und der Bonus 100 PRO AKTIV. Die Bescheinigung enthält alle im Kalenderjahr 2023 geflossenen Zahlungen und Erstattungen. Dazu gehört auch der Beitrag für Dezember 2022, da er im Januar 2023 fällig und in der Regel auch gezahlt wurde.

Die Daten werden unter Angabe Ihrer steuerlichen Identifikationsnummer, kurz Steuer-ID, an das Finanzamt gemeldet. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass die Krankenkassen die Daten ihrer Versicherten direkt beim Bundeszentralamt für Steuern erfragen; eine gesonderte Zustimmung der Versicherten ist hierfür nicht erforderlich.





EINFACH
UND
BEQUEM

Unsere Videoberatung

Sie möchten sich zu unserem neuesten Versorgungsangebot beraten lassen? Sie haben Fragen zur Krankengeldzahlung? Sie interessieren sich für Kurse zur psychischen Gesundheit? Aber eigentlich passt ein Besuch bei uns im Kundencenter gerade gar nicht in Ihren Terminkalender? In dieser Situation ist unsere Videoberatung die ideale Lösung. Dieser Service lässt sich ergänzend zur persönlichen und telefonischen Beratung nutzen – in der Regel montags bis mittwochs und freitags von 9 bis 15 Uhr sowie donnerstags von 9.30 bis 15 Uhr.

Unsere Versicherten schätzen diese zusätzliche Möglichkeit, sich beraten zu lassen. Im Vergleich zum telefonischen

Kontakt hat es für sie einen deutlichen Mehrwert, den Gesprächspartner auch zu sehen und nicht nur zu hören.

Der Nutzen der Videoberatung geht weit über diesen „atmosphärischen“ Aspekt hinaus. Betrachtet man die technischen Möglichkeiten unseres Angebots, wird klar, warum sich unsere Kunden dafür begeistern:

- **Bildschirmspiegelung**
Die Kunden können Anträge und weitere Unterlagen auf dem Bildschirm des Kundenberaters sehen, Anträge können gemeinsam ausgefüllt werden.

- **Whiteboard**
Notizen, Skizzen etc. darauf sind für den Kunden sichtbar.
- **Co-Browsing**
Kunde und Berater können gemeinsam Webseiten besuchen.
- **SmartScan**
Kunden können während des Gesprächs Dokumente an uns übertragen.

Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, probieren Sie unsere Videoberatung einfach aus. Mithilfe des nebenstehenden QR-Codes gelangen Sie direkt zum Angebot. Wir freuen uns darauf, Sie zu sehen!



MobileKids

Leuchtende Vorbilder in der Dunkelheit



Fotos: iStock/Getty Images

Neues Jahr, alte Jahreszeit: Auch wenn die Tage wieder länger werden, begleitet uns die Dunkelheit noch ein wenig. Ob Radfahrer, Fußgänger oder Autofahrer, ob Erwachsene oder Kinder – alle müssen sich die Gefahren vor Augen führen, die Dämmerung und Dunkelheit mit sich bringen. Und wissen, wie sie richtig damit umgehen. Besonders bei den Kleinsten sollten die Eltern früh das Bewusstsein für die Risiken schärfen. Unterstützung bekommen sie dabei auch von MobileKids, der Verkehrssicherheitsinitiative von Mercedes-Benz.

Was zieh ich an?

Manchmal ist mehr eben doch mehr, nämlich bei hellen Farben der Kleidung und Reflektoren. Gerade von Letzteren können Kinder und Erwachsene in der Dunkelheit gar nicht genug tragen. Ob am Helm, Rucksack oder Schulranzen, an der Jacke, der Mütze, als Weste, Anhänger oder prakti-

sche Clips – die reflektierenden Elemente sorgen dafür, dass man bei Dunkelheit deutlich besser erkennbar ist. Auch blinkende Bänder, Helme oder Stirnlampen sind sinnvoll.

Was mach ich dran?

Nicht nur sich selbst können die Verkehrsteilnehmer in der Dunkelheit sichtbar machen. Für Roller, Laufrad oder Fahrrad gibt es eine Vielzahl von Lichtern, die einfach zu befestigen sind, auch Katzenaugen und Reflektoren.

Wie fahr ich wann?

Feuchte und glatte Straßen, rutschiger Untergrund durch nasses Laub, schlechte Sicht durch Nieselregen und Nebel – sich auf diese Bedingungen einzustellen, ist wichtig. Ebenso wie der regelmäßige Sicherheitscheck: Sind die Bremsen in Ordnung? Haben die Reifen noch genug Profil? Funktioniert die Beleuchtung?

Wer diese Tipps beherzigt, ist auch im Dunkeln sicher unterwegs – und dem Nachwuchs ein leuchtendes Vorbild.

MobileKids – das ist Verkehrserziehung weltweit

Wie überquere ich eine Straße sicher? Wie meistere ich eine Busfahrt? Wo lauern Gefahren im Verkehr? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt die 2001 von Mercedes-Benz ins Leben gerufene Verkehrssicherheitsinitiative MobileKids. Mit weltweiten Projekten, bunten Geschichten, Erklärfilmen, kostenlosem Lehrmaterial und tatkräftiger Unterstützung von Maskottchen Moki werden Kinder unterhaltsam auf die vielfältigen Herausforderungen des Straßenverkehrs vorbereitet. Eltern und Lehrer erfahren, wie sie dem Nachwuchs die Themen spielerisch näherbringen.

Mehr zum Thema:

[Dieser QR-Code führt zu einem Video, in dem ein Lichtexperte kindgerecht erklärt, warum die richtige Kleidung so wichtig ist.](#)



[Unter diesem QR-Code gibt es Tipps zur Fahrradwartung.](#)





Fotos: Annabel Christmann

Verbesserte Leistungen in der Pflegeversicherung

Das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz ist seit Juli letzten Jahres in Kraft. Seitdem zahlen Versicherte höhere Beiträge. Mit Beginn dieses Jahres wurden Leistungsverbesserungen wirksam. Wir geben Ihnen einen Überblick. Ausführliche Informationen finden Sie bei uns im Internet. Natürlich beraten wir Sie auch gern persönlich.

Pflegegrad	Pflegegeld ab 01.01.2024 (in Euro)	Sachleistungen ab 01.01.2024 (in Euro)
2	332,00	761,00
3	573,00	1.432,00
4	765,00	1.778,00
5	947,00	2.200,00

Bezahlte Auszeit zur Pflege

Bislang konnten sich Angehörige lediglich einmal pro pflegebedürftige Person bis zu zehn Tage von der Arbeit freistellen lassen und Pflegeunterstützungsgeld beziehen. Seit diesem Jahr können Angehörige pro Kalenderjahr für bis zu zehn Arbeitstage je pflegebedürftige Person Pflegeunterstützungsgeld bekommen. Diese Lohnersatzleistung soll Beschäftigten in einer akut aufgetretenen Pflegesituation helfen, die notwendigen Schritte einzuleiten.

Mehr Zuschuss zum Pflegeheim

Bei Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung fallen Eigenanteile an, die bezuschusst werden. Je länger jemand dort lebt, desto geringer soll sein Eigenanteil sein. Seit diesem Jahr gelten folgende Leistungszuschläge:

Verweildauer im Pflegeheim	Zuschuss
1. bis 12. Monat	15 %
13. bis 24. Monat	30 %
25. bis 36. Monat	50 %
ab 37. Monat	75 %

Entlastungsbudget

Das Entlastungsbudget kombiniert die bisherigen Ansprüche auf Verhinderungs- und Kurzzeitpflege und soll pflegenden Angehörigen ermöglichen, sich eine Auszeit zu nehmen und gleichzeitig die Pflege während dieser Zeit sicherzustellen. Seit Jahresbeginn steht die neue Leistung in Höhe von 3.386 Euro zunächst Eltern pflegebedürftiger Kinder (Pflegegrad 4 oder 5) zu. Am 1. Juli 2025 erhöht sich das Entlastungsbudget auf 3.539 Euro und kann dann von allen pflegenden Angehörigen in Anspruch genommen werden.

Guter Rat vom Gesundheitstelefon

Jetzt auch mit Facharzt-Terminservice

Unser Gesundheitstelefon hat eine neue Rufnummer: Unter **+49 711 49 09 11 11** erreichen Sie rund um die Uhr – auch an Wochenenden und Feiertagen – ein Expertenteam, das Sie in allen medizinischen Fragen kompetent und zuverlässig berät. Sie erhalten die telefonische Unterstützung einfach, schnell – und selbstverständlich kostenfrei.

Wann hilft das Gesundheitstelefon weiter?

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

Die Experten des Gesundheitstelefon nehmen sich Zeit für Ihre Fragen und Pro-

bleme. Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt und unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht.

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

Schneller Termin beim Facharzt

Einen ganz besonderen Service erhalten Sie unter einer weiteren Rufnummer: Unter **+49 711 49 09 12 00** verhelfen wir Ihnen schnell(er) zu einem Termin beim Facharzt. Für viele Versicherte sind lange Wartezeiten ein Ärgernis und manchmal auch ein Grund zur Sorge, wenn sie zum Beispiel einen Termin beim Spezialisten brauchen. Hier unterstützt Sie jetzt auch unser neuer Kooperationspartner.

Wenn Sie einen (schnelleren) Termin beim Facharzt benötigen, können Sie sich telefonisch oder per Webformular an das medizinische Expertenteam wenden, das dann bei Ärzten in Ihrer Nähe einen Termin anfragt. Dabei werden Ihre individuellen

Wünsche und Gegebenheiten berücksichtigt, falls es beispielsweise bereits einen Termin gibt und Sie nicht so lange warten wollen oder können. Und Sie können angeben, in welchem Umkreis nach einem Facharzt gesucht werden soll.

Telefonisch und online steht Ihnen der Service montags bis freitags von 7 bis 22 Uhr zur Verfügung. Mit dem QR-Code unten gelangen Sie auf unsere Website, wo Sie alle wissenswerten Einzelheiten erfahren. Übrigens erhalten Sie schon innerhalb von zwei Werktagen nach Ihrer Online-Buchung beim Facharzt-Terminservice eine Rückmeldung.



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

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
Webcode 101g und 495t

Neue Beitrags- bemessungsgrenze 2024

Die bundesweit einheitliche Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung ist 2024 auf 5.175 Euro im Monat gestiegen (bisher 4.987,50 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 2022. Steigen die Einkommen, wird der Grenzwert nach oben angepasst.

Die Versicherungspflichtgrenze in der gesetzlichen Krankenversicherung (Jahresarbeitsentgeltgrenze) ist auf 69.300 Euro angehoben worden (bisher: 66.000 Euro) – wer mehr verdient, kann sich privat versichern.

Verwaltungsrat beschließt höheren Zusatzbeitrag



Verwaltungsrat in Kürze

Der Verwaltungsrat ist das Gremium der Selbstverwaltung. Die ehrenamtlich tätigen Mitglieder treffen Entscheidungen, die für unsere BKK von richtungweisender 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 Versichertengelder 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.

Nach drei Jahren mit einem stabilen Zusatzbeitragssatz wurde jetzt eine Anpassung erforderlich: Um die Mercedes-Benz BKK in eine weiterhin sichere Zukunft zu führen, hat der Verwaltungsrat in seiner Dezembersitzung beschlossen, den individuellen Zusatzbeitragssatz auf 1,7 Prozent anzuheben. Damit liegen wir gleichauf mit dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Dieser wurde von der Bundesregierung ebenfalls zum Jahresbeginn erhöht. Denn die Verantwortlichen im Bundesgesundheitsministerium gehen anscheinend davon aus, dass die Ausgaben auch im Jahr 2024 stärker steigen werden als die Einnahmen.

Ein Grund dafür sind die kontinuierlich zunehmenden Behandlungsfälle. Der medizinische Fortschritt sorgt erfreulicherweise für eine steigende Lebenserwartung der Bevölkerung. Das führt wiederum zu mehr ambulanten und auch stationären Behandlungen und Therapien, was Mehrkosten bedeutet. Diese Kosten werden durch den zwischen den Krankenkassen durchgeführten Finanzausgleich auf alle Kassen umgelegt.

Auf diese Situation müssen wir reagieren. Das tun wir verantwortungsbewusst, wie wir es in der Vergangenheit immer getan haben. Auf Basis einer nachhaltigen Finanzpolitik bieten wir Ihnen auch weiterhin ein hochattraktives Leistungspaket.

Viele Beispiele dafür finden Sie in diesem Magazin, etwa unseren neuen Facharzt-Terminservice (Seite 15), unser geldwertes Bonusprogramm 100 PRO AKTIV (Seite 8) oder auch die Aktivwoche und Well-Aktiv (Seite 9). In jeder Lebenslage stehen wir Ihnen mit dem passenden Angebot zur Seite. Dabei beraten wir Sie individuell und persönlich. Wenn Sie uns brauchen, sind wir für Sie da.

Ein weiterer Beschluss des Verwaltungsrats betraf die Aufnahme von hybriden und digitalen Sitzungen der Selbstverwaltung in unsere Satzung. Während der Coronapandemie waren digitale Formate bereits gelebte Praxis. Die jetzt auch schriftlich fixierte Regelung gibt den Mitgliedern des Verwaltungsrats die Möglichkeit, Ehrenamt, Beruf und Familie besser miteinander zu vereinbaren.



Fotos: iStock/Getty Images

Winterwandern

Wanderungen im Winter? Warum nicht! Schneebedeckte Bäume, klirrend kalte Luft, gefrorene Seen und Bäche: Da bietet eine Wanderung wundervolle Natureindrücke. Die Ruhe und Schönheit einer verschneiten Winterlandschaft zu genießen, ist Balsam für Körper und Geist. Und ganz nebenbei tun die frische Luft und die Bewegung unserer Gesundheit gut. Praktisch: Zum Winterwandern brauchen wir noch nicht mal eine Spezialausrüstung

wie zum Beispiel beim Skifahren. Auf geräumten oder planierten Wanderwegen bedarf es nur eines Mindestmaßes an Ausrüstung. So sollten feste Schuhe mit Profilsohle nicht fehlen. Und am besten kleiden wir uns nach dem Zwiebelprinzip: Funktionsunterwäsche, eine warme Hose, ein Fleecepullover und darüber eine Hardshell- oder Winterjacke halten uns warm. Sollte uns die Bewegung zwischenzeitlich ins Schwitzen bringen, können wir einfach die oberste Schicht ablegen. Weil Schnee das Sonnenlicht reflektiert, sollte fürs Winterwandern auf jeden Fall auch eine Sonnenbrille ins Gepäck.

Außerdem: Handschuhe, Schal und Mütze oder Stirnband. Abgerundet wird die winterliche Wanderung durch eine leckere Brotzeit und einen heißen Tee, den wir uns in einer Thermoskanne mitnehmen.

Was gilt es noch zu beachten? Nehmen Sie ein Handy mit, damit Sie im Notfall Hilfe rufen können. Brechen Sie nicht zu spät zu Ihrer Wanderung auf – im Winter sind die Tage deutlich kürzer, spätestens ab 16 Uhr wird's dunkel. Und natürlich gilt auch beim Winterwandern: Bitte nehmen Sie Rücksicht auf Flora und Fauna und achten Sie Ruhezeiten und Schutzgebiete.

Bademeister Brause



Psychische Gesundheit

Bleiben Sie in Balance

Wohlbefinden ist nicht nur eine Frage der körperlichen Gesundheit. Es erfordert außerdem ein stabiles Seelenleben, das uns ermöglicht, den Herausforderungen unserer schnelllebigen Zeit gerecht zu werden. Wer im Gleichgewicht bleibt, meistert einen hektischen Alltag mit privaten und beruflichen Belastungen gelassener und kann auf Stress oder unvorhergesehene Ereignisse angemessen reagieren.



Selbst wenn uns lediglich ab und zu negative Gefühle, ein Gedankenchaos oder auch Schlaflosigkeit beeinträchtigen, kann das unsere Gesundheit gefährden. Trotzdem reden viele Menschen auch heute noch ungern über ihre Probleme, wenn es ihnen mental nicht gut geht, oder antworten auf Fragen dazu ausweichend. Erstaunlich, thematisieren die Medien doch seelische Erkrankungen wie Depressionen häufig, zumal sie in unserer Gesellschaft sehr verbreitet sind.

Im Alltag befinden wir uns in einem ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Erholung. Wenn negative Faktoren überwiegen, wirken sich die daraus resultierenden seelischen Belastungen auf unser Wohlbefinden aus. Stress, Ängste und auch Einsamkeit zerran an unseren Nerven. Als Folge können psychische Erkrankungen entstehen – in diesem Fall ist ärztliche Hilfe notwendig. Um das Risiko einer Erkrankung zu minimieren, sollten wir unsere psychische Gesundheit bestmöglich stärken, indem wir achtsam mit uns selbst umgehen.

Auf andere zugehen

Für unser psychisches Wohlbefinden ist sehr entscheidend, dass wir Menschen um uns haben, mit denen wir uns wohlfühlen. Das können Freunde, Bekannte oder Familienangehörige sein – auf jeden Fall Personen, denen wir vertrauen, die uns mit Rat und Tat zur Seite stehen, die uns trösten, aufmuntern, zum Lachen bringen, aber auch mit konstruktiver Kritik unterstützen, uns respektieren und unsere Bedürfnisse achten.



Manchmal sind persönliche Begegnungen mit geschätzten Menschen nicht möglich, etwa weil man in eine fremde Stadt gezogen ist und den Freundeskreis hinter sich lassen musste. Aber es gibt Möglichkeiten, (neue) soziale Kontakte zu finden. Zum Beispiel über Gemeinschaftsangebote oder das ehrenamtliche Engagement. Die ehrenamtliche Tätigkeit führt nicht nur zu neuen Bekanntschaften, sondern hat obendrein den schönen Nebeneffekt, dass sie das Selbstwertgefühl stärkt: Wer anderen hilft, hilft sich auch selbst.

Bewusst Pause machen

Kleine, über den Tag verteilte Pausen, aber auch längere Auszeiten am Wochenende sind dafür notwendig, dass wir uns körperlich und mental erholen können. Idealerweise füllen wir die freie Zeit mit Aktivitäten aus, die uns Freude machen. Dabei sollte man nicht an die Arbeit oder an den stressigen Alltag denken.

Stress am Arbeitsplatz kann unser seelisches Gleichgewicht nachhaltig bedrohen. Gehen Sie in der Pause – sofern möglich – eine Runde um den Block. Nehmen Sie

sich Zeit für Ihr Mittagessen und lassen Sie dabei den Job außen vor. Bewusst gesetzte Pausen erhöhen die Produktivität, steigern die Konzentrationsfähigkeit und reduzieren Stress.

In Bewegung bleiben

Körperliche Aktivität und ein gesunder Lebenswandel wirken sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Also bleiben Sie in Bewegung: Treiben Sie Sport oder gehen Sie zumindest in der Natur spazieren. Bewegung ist sehr wichtig für Ihre psychische Balance. Couch-Potatoes haben geringere Chancen, gut drauf zu sein. Ernähren Sie sich außerdem gesund und abwechslungsreich. Halten Sie Ihren Alkohol- und Koffeinkonsum in Grenzen und lassen Sie die Finger vom Nikotin. Und schließlich: Erholen Sie sich ausreichend und schlafen Sie genügend.

Unsere BKK unterstützt Sie mit verschiedenen Angeboten und bietet Hilfe zur Selbsthilfe

Wir beteiligen uns an den Kosten für qualitätsgesicherte Gesundheitskurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung sowie Umgang mit Genussmitteln. Eine Übersicht über die Kurse in Ihrer Nähe finden Sie in unserer Gesundheitskurs-Datenbank. Schauen Sie mal auf unserer Seite „Psyche in Balance“ vorbei. Darüber gelangen Sie auch zu der Achtsamkeits-App 7Mind und zu weiteren Angeboten, die dem psychischen Wohlbefinden dienlich sind. Die 7Mind-App ist für unsere Versicherten ein Jahr lang gratis erhältlich. Sie soll zum Beispiel mit Achtsamkeitsübungen helfen, kreisende oder außer Kontrolle geratene Gedanken in den Griff zu bekommen, und bietet Entspannungstechniken, geführte Meditationen und vieles andere mehr. Probieren Sie es aus! Wir beraten Sie auch gern individuell – telefonisch oder persönlich im Kundencenter.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 3095



Finde den Piratenschatz

Was sind Gefühle?

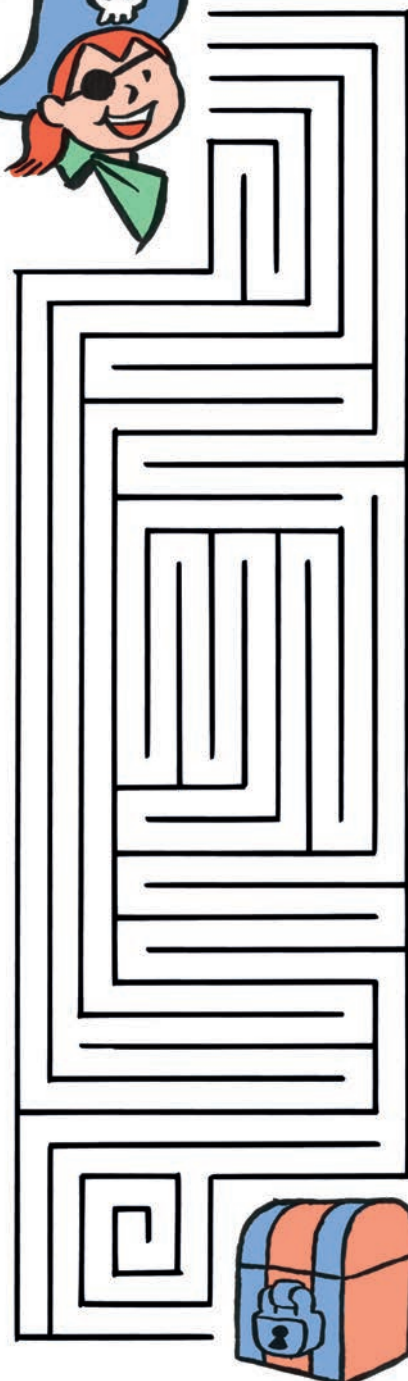
Freude, Wut, Trauer oder Angst sind Gefühle, die in bestimmten Lebenslagen einfach da sind.

Wenn du dich freust, breitet sich ein warmes Gefühl im Körper aus und du fühlst dich sehr gut. Freude ist das schönste Gefühl. Es kommt aber auch vor, dass du Angst hast oder traurig bist.

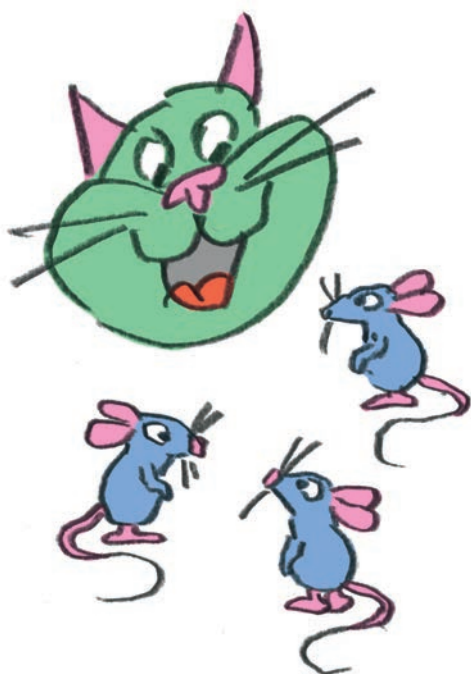
Alle Gefühle sind wichtig. Angst hilft dir beispielsweise, vor etwas Gefährlichem

Schutz zu suchen. Es ist darum in Ordnung, sich glücklich, aber auch traurig, wütend oder ängstlich zu fühlen.

Wenn Gefühle unangenehm sind, ist es oft nicht einfach, sie auszuhalten. Dann kann es helfen, etwas zu tun, was glücklich macht. Du könntest versuchen zu spielen, zu malen oder Musik zu hören. Es hilft dir auch, wenn du mit jemandem über deine Gefühle sprichst. Welche Gefühle hast du schon erlebt?



Auf Mäusejagd



Ab drei Spielern

Setzt euch an einen Tisch und legt beide Hände auf die Tischplatte. Das sind die Mäuse. Ein Spieler wird als Katze bestimmt. Die Katze legt die Hände nicht auf den Tisch, sondern kreist mit ausgestreckter Hand über den Händen der Mitspieler. Dabei sagt sie:

„Die Mäuse sitzen auf den Tischen, wird die Katze sie erwischen?
Es kommt die Katze raus und fängt sich eine Maus.“

Bis der Reim zu Ende ist, müssen alle Hände auf dem Tisch bleiben. Aber sobald das letzte Wort gesagt wurde, schlägt die Katze zu. Erst dann dürfen die Hände weggezogen werden. Wer gefangen wurde, ist in der nächsten Runde die Katze.

Bunt und gesund

Foto: SoPunkt Agentur GmbH



Pikanter Eintopf mit Wintergemüse

Wenn es draußen stürmt und schneit, kommt ein wärmender Eintopf mit Wintergemüse gerade recht. Er lässt sich einfach zubereiten, ist kunterbunt und schmeckt lecker. Statt importiertes Gemüse zu kaufen, lohnt es sich doppelt, mit heimischen Produkten zu kochen: Frisches Wintergemüse aus regionalem Anbau schmeckt sehr aromatisch und hat einen besonders hohen Nährstoffgehalt. Die enthaltenen Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe unterstützen unser Immunsystem in der kalten Jahreszeit. Zudem entfallen lange Transportwege, was auch der Umwelt zugutekommt.

Guten Appetit!

4 Portionen

400 g Kartoffeln
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 200 g Knollensellerie
 4 Karotten
 1 kleine Stange Lauch
 1 Kohlrabi
 3 Petersilienwurzeln
 1 Stück frischer Ingwer (ca. 10 g, halbe Daumenlänge)
 1 EL Garam Masala
 1 TL Kurkuma
 1 TL Kreuzkümmel
 ½ Bund Petersilie
 500 ml Gemüsebrühe
 1 EL Rapsöl
 100 ml Schlagsahne oder Kokosmilch
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie, Kohlrabi und Petersilienwurzeln schälen und würfeln. Lauch waschen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem großen Topf mit etwas Rapsöl andünsten. Garam Masala, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen und kurz mitdünsten lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

Gemüse in den Topf geben. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Ingwer hinzufügen und den Eintopf mit Sahne oder Kokosmilch verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten ziehen lassen.

Mit Petersilie garnieren und servieren.

Ahnherr aller griech. Götter	französischer Staatsmann (t)	Walart	australische Hauptstadt	Zimmer	jetzt	Kosakenführer	Vorname von Schweiger	Museum in Paris	3./4. Fall von „wir“	Zugtier	größte Landsäugetiere	den Mund betreffend	asiatisches Volk
Wiedergeburt	19								hoher dt. Adelstitel			14	
			U-Boot bei Jules Verne						Autor von „Der Pate“, † 1999 (Mario)	Inselarchipel vor Kenia			
Genug!	hoher Gerichtshof							Adelstitel (Fräulein)	Wassergraben im Watt			Hindernis beim Rennen	
spanischer Ausruf			Sohn Noahs (A. T.)	13		Stern im „Walfisch“	Begründer der Psychoanalyse (t)			18	Machart	Initialen der Kabel	
				6	Wertpapiere	alte Bezeichnung für „Berber“			unge-sitteter Mensch	wieso, weshalb	9		
griechische Vorsilbe: Stern	Antriebsmaschine	Monster	Vorname von Mueller-Stahl				11	franz. Departement-hptst.	Gewässer in den Voralpen				16
alt-römisches Untergewand					geheim-schreiben	Vorname d. Schauspieler-in Plate				Verkauf-schlager		12	Ziffern-erkennung (engl.)
			Gebäck-spezialität		berufliche Laufbahn					ein zartes Gewebe			21
Männername		Stadt in der Toskana (Turm)				russischer Strom		Märchen-figur	Segel-manöver				
Grenz-übertritt				7			20	herbe Limo-nade	Besitz (... und Gut)				
				5	Kater im Roman	hoch im Preis							2
Kloster-leiterin		Steuer-berater-begriff (Abk.)			17			niederl. Maler, † 1672	rechter Neben-fluss der Donau				
englischer Seeheld (16. Jh.)		kleinste Schmutz-partikel				ital. Tonsilbe	Stadt in BW (... am Rhein)						1
				4	Wagen-schuppen				chem. Zeichen für Neon				
Gebirgs-nische			Aufbau										3
													15

DP-2116-1223-12

Die Lösung des letzten Rätsels:
GRIPPEFREI DURCH DEN WINTER

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

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

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

Mittel

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

Lösungen

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

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



Entdecken Sie unsere Welt voller Möglichkeiten.

Bei **Mercedes-Benz Members** erwartet Sie ein umfassendes Angebot, mit dem wir Ihr mobiles Leben bereichern können. Freuen Sie sich auf exklusive Konditionen für Fahrzeuge von Mercedes-Benz, eine beeindruckende Flexibilität, digitale Services und persönliche Beratung – nur auf 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, Ludwigfelde
Telefon +49 30 76 75 82 80
berlin@mercedes-benz-bkk.com

Region Südwest

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

Rastatt

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

Wörth, Germersheim

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

Gaggenau

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

Region Süd

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

Sindelfingen

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

Neu-Ulm

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

Weitere wichtige Rufnummern

Gesundheitstelefon
Telefon +49 711 49 09 11 11

Impressum

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



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