

MERCEDES-BENZ BKK

magazin

AUSGABE 1/26



Gesunde Auszeit

Aktivwoche und Well-Aktiv

Stabiler Beitragssatz

Top Leistungspaket

100 PRO AKTIV

Digital zum Bonus



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Aktivwoche und Well-Aktiv
- 5 | Aktuell informiert mit unserem Newsletter
- 6 | Achte auf Dich – Was der Psyche guttut
- 7 | Digital zum Bonus
- 8 | Zusatzbeitrag bleibt stabil
- 9 | Verwaltungsrat in Kürze
- 10 | 20 Jahre BKV
- 11 | Welche Leistungen sind unseren Kunden am wichtigsten?
- 12 | Online-Psychotherapie für Kinder und Jugendliche
- 13 | Krankenversicherung – Kosten steuerlich geltend machen
- 13 | Neue Beitragsbemessungsgrenze 2026
- 14 | Machen Sie sich rauchfrei
- 15 | Wir machen Sie (auch) digital fit
- 16 | SG Stern Sportcamps
- 16 | Die Gewinner der Rezepte-Challenge



Seite 4 | Gesunde Auszeit



Seite 15 | Wir machen Sie (auch) digital fit

Aktive Freizeit

- 17 | Vögel füttern im Winter

Lebenshilfe

- 18 | Einsam unter vielen

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Grünkohl mit Lachs und Pasta
- 22 | Rätsel

- 24 | Ihr direkter Draht zu uns/Impressum



Seite 21 | Leicht gemacht

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

Liebe Versicherte,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

die gute Nachricht gleich vorweg: Unser Beitragssatz bleibt stabil! Das ist nicht selbstverständlich angesichts der anhaltend dynamischen Ausgabenentwicklung im Gesundheitswesen. Auch in diesem Jahr werden zahlreiche Krankenkassen ihren Zusatzbeitrag anheben müssen. Der vom Bundesgesundheitsministerium (BMG) für 2026 festgesetzte durchschnittliche Zusatzbeitrag von 2,9 Prozent (Anhebung um 0,4 Prozentpunkte) entspringt der Annahme, dass die Ausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung insgesamt mit einem durchschnittlichen Zusatzbeitragsatz in Höhe von 2,9 Prozent finanziert werden können. Aber: Hinzu kommt der Beitragsbedarf für die Auffüllung der Rücklagen, der sich insbesondere aus den Fehleinschätzungen des BMG der letzten Jahre ergibt. Aufgrund der anhaltend dynamischen Ausgabenentwicklung ist auch für 2026 nicht auszuschließen, dass der Beitragsbedarf unterschätzt wurde.

Der Beitragssatz allein ist jedoch nicht entscheidend für die Wahl einer Krankenkasse. Auch das Leistungspaket muss stimmen. In dieser Hinsicht habe ich eine weitere frohe Botschaft für Sie: Unser umfangreiches Angebot bleibt unverändert. Dazu gehören nicht zuletzt zahlreiche Möglichkeiten, vorbeugend für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Ich wiederhole mich in diesem Punkt gern: Eine wesentliche Stellschraube dafür, die kontinuierlich steigenden Kosten in den Griff zu bekommen, ist die Prävention. Für vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen erhalten die Krankenkassen immer noch zu wenige Mittel aus dem Gesundheitsfonds. Jedes Vermeiden eines Behandlungsbedarfs spart Kosten, senkt Fehlzeiten in den Unternehmen und bewahrt vor allem

die Versicherten vor Leid und Schmerzen. Prävention ist also immer ein Mehrwert für Krankenkassen, Arbeitgeber und Versicherte.

Diese Überzeugung teilen die im Verein BKV organisierten unternehmensnahen Betriebskrankenkassen. Den Mitgliedskassen liegt die Gesundheit der bei ihnen versicherten Beschäftigten am Herzen – unabhängig von der Kostenfrage. Wir nehmen Geld dafür in die Hand, Beschäftigte bei Bedarf möglichst frühzeitig in geeignete Maßnahmen einzusteuern, um Schlimmeres zu verhindern. Wer beispielsweise bei ersten psychischen Beschwerden schnell professionelle Hilfe bekommt, wird sehr wahrscheinlich arbeitsfähig bleiben und keine ernsthaften Symptome entwickeln oder gar dauerhaft krank werden. Die psychosomatische Intervention war nur ein Beispiel von vielen, die beim parlamentarischen Abend des Vereins BKV diskutiert wurden. Mehr dazu auf Seite 10. Solche Leistungen kosten Geld – Geld, das wir aus voller Überzeugung im Interesse der Versicherten und unserer Trägerunternehmen ausgeben. Auch vor diesem Hintergrund ist ein stabiler Beitragssatz keine Selbstverständlichkeit.

Herzliche Grüße und ein gutes neues Jahr!

Toralf Speckhardt



Gesunde Auszeit

Aktivwoche und Well-Aktiv



Aktuell informiert mit unserem Newsletter

Gönnen Sie sich eine gesunde Auszeit: Unsere freiwillige Zusatzleistung BKK-Aktivwoche bietet Ihnen die Möglichkeit, Körper und Psyche ins Gleichgewicht zu bringen. Das Angebot kombiniert Methoden zur Bewegung, Entspannung und gesunden Ernährung nach den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen miteinander – all das in ausgesuchten Kurorten in ganz Deutschland und im benachbarten Ausland. Prävention, also vorbeugend für die Gesundheit aktiv zu werden, liegt uns am Herzen. Wir möchten Sie unterstützen, gesund zu bleiben.

Unser Zuschuss für Sie

Machen Sie sich fit für die wichtigen Dinge im Leben! Wir beteiligen uns an den Kosten. 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.

Viele unserer Mitglieder sind echte Fans der Aktivwoche und regelmäßig dabei. Neuheiten im Programm sorgen dafür, dass sie immer wieder fündig werden. 2026 stehen 95 Angebote mit mehr als 1.000 Terminen in 50 Orten zur Auswahl. Übrigens: Hundehalter können ihren vierbeinigen Freund zu den Outdoorprogrammpunkten mitbringen.

Neuheiten 2026

Als neue Orte sind Bad Waldliesborn, Bernkastel-Kues und Nördlingen hinzugekommen.

Die jährliche Kundenbefragung bestätigt, dass die Aktivwoche die Teilnehmer begeistert und motiviert: Über 96 Prozent der Befragten würden gern wieder an einer solchen Maßnahme teilnehmen.

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 aktiv etwas tun können. Die drei- bis fünftägigen Gesundheitskurse finden in ganz Deutschland und im benachbarten Ausland statt. Neu dabei sind 2026 das Ostseebad Dierhagen, Friedrichroda (Thüringer Wald), Marienbad (Tschechien) und Travemünde (Ostsee). Unser finanzieller Zuschuss ist Ihnen auch dabei sicher: 200 Euro bei Belegung von zwei Kursen und 125 Euro bei einem Kurs.

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, um keine Zeit zu verlieren. Sie können jedes Jahr eine Aktivwoche **oder** ein Well-Aktiv-Programm buchen.

Unser Tipp

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

Mehr zum Thema:

mercedes-benz-bkk.com

Webcode 364a und 543w

Wir freuen uns, dass Sie unser Mitgliedermagazin lesen. Es erscheint viermal im Jahr. Wussten Sie, dass es eine bequeme Möglichkeit gibt, sich sogar monatlich aktuell über Gesundheit, Leistungen unserer Mercedes-Benz BKK und Entwicklungen in der gesetzlichen Krankenversicherung zu informieren?

Mit dem Bezug unseres Newsletters sind Sie immer auf dem Laufenden, wenn es um diese Themen geht. Zusätzlich sichern Sie sich damit die Chance, an unseren Kundenbefragungen teilzunehmen und uns so Feedback zu Themen zu geben, die Ihnen wichtig sind. Sie haben Interesse? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter am besten jetzt unter mercedes-benz-bkk.com, Webcode 5666, oder nutzen Sie den QR-Code unten.

Newsletter abonnieren!



Mein Feedback:





Gesund essen, Entspannung, Freunde

Was der Psyche guttut

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

Dass wir gesund sind, hat viel mit unserem Lebensstil zu tun. Wer auf sich achtgibt, senkt das Risiko für körperliche und psychische Beschwerden. Regelmäßige Bewegung, gezielte Entspannung, ausgewogene, bewusste Ernährung, stabile soziale Beziehungen – das alles macht uns widerstandsfähiger gegen Stress. Krankheiten haben es dann umso schwerer.

Ausgleich schaffen

Auf Anspannung folgt Entspannung und umgekehrt. Dieser Ausgleich sorgt dafür, dass wir keine Schlagseite bekommen. Unser Wohlbefinden, aber auch unsere Motivation und Leistungsfähigkeit hängen von einem gesunden Gleichgewicht ab: mal alles geben, mal loslassen.

Unsere etwa 650 Muskeln und ca. 206 Knochen müssen wir regelmäßig beanspruchen. Dabei kommen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung. Der Körper kann

Stresshormone schneller abbauen und belohnt uns mit Glückshormonen. Das lässt sich Schritt für Schritt in den Alltag einbauen. Zum Einstieg reicht es zum Beispiel, die Treppe statt den Aufzug zu nehmen. Je größer die Anstrengung wird, desto wichtiger werden Pausen. Sie beugen Erschöpfung vor und geben Kraft für Neues. Sich zwischendurch beispielsweise die Beine zu vertreten, gehört ebenso dazu wie sieben bis neun Stunden Schlaf. Währenddessen erholen sich Hirn, Herz, Blutgefäße und Muskeln. Außerdem verarbeitet unser Verstand das Erlebte.

Sich ausgewogen ernähren

Gutes Essen und Entspannung, das gehört für viele Menschen zusammen. Tatsächlich sorgt eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse dafür, dass unser Körper fitter, unser Gehirn leistungsfähiger und beide weniger anfällig für Krankheiten sind. Der bewusste Genuss ist ebenfalls

Teil einer ausgewogenen Ernährung. Frische, saisonale und regionale Zutaten zu verwenden und sich ausreichend Zeit zum Essen zu nehmen – all das trägt dazu bei, dass wir uns wohlfühlen.

Austausch suchen

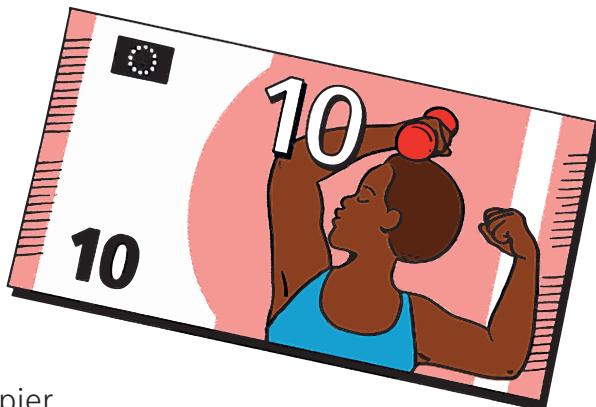
Sich zu bewegen, zu entspannen oder etwas zu essen macht in Gesellschaft mehr Spaß. Menschen sind soziale Wesen. Auf diese Weise Beziehungen zu pflegen, macht uns glücklich. Die Qualität unserer Beziehungen lebt vom gegenseitigen Austausch – sie ist für unsere Gesundheit wichtiger als die Anzahl sozialer Kontakte. Zu wissen, dass wir uns auf die emotionale und tatkräftige Unterstützung anderer verlassen können, stärkt Zuversicht und Selbstvertrauen. So lassen sich Herausforderungen besser bewältigen. Und wir sind dadurch weniger anfällig für Stress, psychische und letztendlich auch körperliche Krankheiten.

Webcast zum Thema Einsamkeit

Im Rahmen unserer aktuellen Gesundheitskampagne können Sie an einem Webcast teilnehmen. Er trägt den Titel „Zusammen sind wir weniger allein – Strategien gegen die Einsamkeit im Arbeitsalltag“ und informiert Sie darüber, warum Einsamkeit auch im Berufsleben längst kein Randthema mehr ist. Diplom-Psychologin Silke Kleinschmidt erklärt, wie soziale Verbundenheit entsteht und warum sie so wichtig für unsere psychische Gesundheit ist.

Sie gibt praktische Tipps, wie Sie ein Umfeld schaffen, das verbindet.

25.02.2026, 17.00–18.00 Uhr
Anmeldung über die Microsite auf unserer Website:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 345a



Bequem ohne Papier Digital zum Bonus



ken ein, welche Maßnahmen Sie absolviert haben, und beantragen die Auszahlung des Bonus. Auf Wunsch unterstützen wir Sie gern beim Umstieg auf das digitale Format. Laden Sie sich unsere Mercedes-Benz BKK App herunter und melden Sie sich bei uns. Sie werden schnell überzeugt sein, wie bequem Sie damit Maßnahmen sammeln. Natürlich können Sie 100 PRO AKTIV auch über unsere Website nutzen.

100 PRO AKTIV geht 2026 in die nächste Runde. Mitmachen können Kinder ab sechs Jahren, 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: Ärztliche Untersuchungen, sportliche Aktivitäten, Impfungen und die Gesundheitsförderung im Betrieb werden belohnt. Kinder und Jugendliche erhalten je Maßnahme 5 Euro, Erwachsene 10 Euro. Mit 100 PRO AKTIV tragen wir dazu bei, dass unsere Versicherten länger gesund bleiben.

Wir freuen uns, wenn Sie mitmachen.

Sich Unterstützung holen

Vorübergehende Stimmungsschwankungen sind selbst bei einem gesunden Lebensstil und einem starken seelischen Immunsystem völlig normal. Wenn Sie aber über mehrere Wochen Veränderungen in Ihrem Fühlen, Denken und Handeln wahrnehmen, könnte eine psychische Erkrankung dahinterstecken. Dann ist ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe ratsam.

Wir stehen Ihnen mit Angeboten zur psychischen Gesundheit zur Seite. Gern beraten wir Sie persönlich, wie Sie die verschiedenen Möglichkeiten am besten für sich nutzen.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 345a und 3095

Zeit für einen Kassensturz: Wie viele Zehner haben Sie sich für das Jahr 2025 verdient? Als Teilnehmer unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV haben Sie auch jetzt noch die Möglichkeit, sich für Ihre absolvierten Maßnahmen zu belohnen. Online sichern Sie sich über „Meine Mercedes-Benz BKK“ einfach, schnell und bequem Ihren Bonus.

In der Vergangenheit haben bereits über 90 Prozent der Teilnehmenden diese Möglichkeit genutzt. Im laufenden Jahr 2026 stellen wir komplett auf das digitale Format um; die Papierbonuskarte entfällt, nicht zuletzt aus Nachhaltigkeitsgründen: Wir sparen Papier und verzichten auf den Druck. So helfen wir der Umwelt und vermeiden unnötige Verwaltungskosten.

In unserem Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ tragen Sie mit nur wenigen Klicks in die vorgegebenen Rubri-

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 4455 und 4830



Verwaltungsrat und Leitungsteam der Mercedes-Benz BKK

Fotos: Thomas Hellmann

Verwaltungsratsbeschluss

Zusatzbeitrag bleibt stabil

Wir starten mit einer guten Nachricht für Sie ins neue Jahr: Unser Zusatzbeitragsatz bleibt unverändert. Auf ihrer Dezember-sitzung in Bremen stellten die Mitglieder des Verwaltungsrats der Mercedes-Benz BKK den vom Vorstand aufgestellten Haushaltsplan fest und bestätigten damit zugleich, dass der Zusatzbeitrag stabil bleibt.

Angesichts der aktuellen finanziellen Entwicklung in der gesetzlichen Kranken-versicherung (GKV) ist das nicht selbst-verständlich. Die Ausgaben für die medizinische Behandlung sowohl im Krankenhaus als auch bei Haus- und Fachärzten und für Arzneimittel steigen weiter dynamisch an. Und vor allem: Die Ausgaben der Krankenkassen steigen stärker als die Einnahmen. In einer Zeit, in

der die GKV auf Verlangen der Politik vor-mals vorhandenes Vermögen abschmelzen musste, fehlt es an Rücklagen. Nicht von ungefähr hat die Bundesregierung den durchschnittlichen Zusatzbeitragsatz für 2026 von 2,5 auf 2,9 Prozent herauf-gesetzt. Dieser Wert gibt an, welcher Prozentsatz für die Finanzierung der GKV-Ausgaben im Durchschnitt benötigt wird; er wird vom Bundesgesundheitsministe-rium (BMG) bekannt gegeben. Doch bereits im alten Jahr lag der tatsächliche Wert über 2,9 Prozent – der Bedarf war deutlich unterschätzt worden. Das lag insbesondere daran, dass das BMG bei der Festsetzung des durchschnittlichen Zusatzbeitragsatzes die Verpflichtung der Krankenkassen zur Auffüllung ihrer Rück-lagen nicht berücksichtigt.

Eine nachhaltige Reform der GKV-Finanzen ist kurzfristig nicht in Sicht, wie Mercedes-Benz BKK Vorstand Toralf Speckhardt in seinem Bericht erläu-terte. Eine im Sommer 2025 eingesetzte Expertenkommission soll bis Ende 2026 Vorschläge erarbeiten – zu spät, um die aktuellen Finanzrisiken der Krankenkassen zu entschärfen. Doch auch unter diesen schwierigen Rahmenbedingungen ver-folgen wir weiter unser Ziel: unsere Versi-cherten qualitativ hochwertig zu versorgen und, wo es uns möglich ist, Versorgungs-lücken zu schließen. Unser umfassendes, hochattraktives Leistungsangebot bleibt unverändert.

Dazu gehört zum Beispiel unser Bonus-programm 100 PRO AKTIV (siehe Seite 7). Die Evaluation für die Jahre 2021 bis 2023



Dr. Clemens Kühnel (li.) und Matthias Baur, alternierende Vorsitzende des Verwaltungsrats



Eva-Maria Behninger, Stellvertreterin des Vorstands und Leiterin des Kundenservice, übergibt an Süleyman Bostanci

hat wieder einmal deutlich gezeigt, dass die Investitionen in gesundheitsbewusstes Verhalten der Versicherten helfen, Behandlungsbedarfe zu vermeiden und damit Kosten einzusparen.

Weitere Tagesordnungspunkte der Sitzung betrafen personelle Entscheidungen:

Zum neuen alternierenden Vorsitzenden für die Arbeitgeberseite wurde Dr. Clemens Kühnel (Daimler Truck AG) gewählt. Bisher hatte Benjamin Plocher diese Funktion inne, der ausgeschieden ist. Für ihn wiederum wurde Michael Mazart von der Mercedes-Benz Group AG neu in den Verwaltungsrat benannt. Dr. Kühnel wird künftig außerdem die Mercedes-Benz BKK in der Mitgliederversammlung des GKV-Spitzenverbands und im Verwaltungsrat des BKK Landesverbands Süd vertreten.

Renate Berner-Böltzig wurde als Versichererinnenvertreterin im Verwaltungsrat auf eigenen Wunsch von ihrem Amt entbunden.

Schließlich wurde Süleyman Bostanci zum neuen Stellvertreter des Vorstands gewählt. Er folgt auf Eva-Maria Behninger, die nach 33-jähriger Tätigkeit in der Mercedes-Benz BKK, davon zehn Jahre als Leiterin des Kundenservice, in wenigen Tagen in den Ruhestand geht. In all dieser Zeit hat sie stets den Kunden in den Mittelpunkt gestellt. Sie verabschiedete sich in dieser Runde mit einem „ganz herzlichen Dankeschön für die immer konstruktive Zusammenarbeit“.

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.

Verein lud zum parlamentarischen Abend

20 Jahre BKV



(Von links nach rechts) Toralf Speckhardt, BKV-Vorstandsvorsitzender, Anne Janssen, CDU-Bundestagsabgeordnete, Dr. Carl Fahr, ehem. Leitender Konzernarzt Daimler Truck AG, Justus Geschonneck, BKV-Geschäftsführer, Dr. Lina Seitzl, SPD-Bundestagsabgeordnete, Lars Grein, stellvertretender BKV-Vorstandsvorsitzender und Thomas Bittelmeyer, Betriebsratsvorsitzender Rolls-Royce Power Systems AG

Die Hessische Landesvertretung beim Bund war Schauplatz eines parlamentarischen Abends, zu dem der Verein BKV nach Berlin geladen hatte. Anlässlich des 20-jährigen Bestehens des Vereins, der die Interessen der betriebsbezogenen und betriebsnahen Krankenkassen gegenüber Politik und Öffentlichkeit vertritt, waren zahlreiche Bundestagsabgeordnete der Einladung gefolgt, außerdem Vertreter von Krankenkassen und ihren Verbänden.

Prävention war das bestimmende Thema an diesem Abend. In ihr sieht Toralf Speckhardt, Vorstandsvorsitzender des Vereins BKV und Vorstand unserer Mercedes-Benz BKK, den entscheidenden Schlüssel, die Finanzen der gesetzlichen Krankenversicherung dauerhaft zu stabilisieren.

Prävention liegt den unternehmensnahen Betriebskrankenkassen seit jeher am Herzen. Aufgrund ihrer besonderen Nähe zu ihren Versicherten erreichen sie die Menschen im betrieblichen Umfeld außerordentlich gut mit zielgerichteten Maßnahmen. So tragen Betriebskrankenkassen täglich dazu bei, Behandlungsbedarfe zu vermeiden. Das Ergebnis, so Toralf Speckhardt: „Weniger Krankheit, weniger Behandlung, geringere Kosten.“

Prävention lautete dann auch das Stichwort, auf das die Teilnehmenden der von BKV-Geschäftsführer Justus Geschonneck moderierten Podiumsdiskussion immer wieder zurückkamen. Dr. Lina Seitzl MdB (SPD), Anne Janssen MdB (CDU), Thomas Bittelmeyer (Betriebsratsvorsitzender Rolls-Royce Power Systems AG und

Verwaltungsratsmitglied BKK MTU) und Dr. Carl Fahr (ehemaliger Leitender Konzernarzt Daimler Truck AG und Verwaltungsratsmitglied Mercedes-Benz BKK) sprachen mit ihm über Ansätze zur Stärkung der Prävention in Unternehmen.

Einig waren sich alle Teilnehmenden darüber, dass Betriebskrankenkassen durch ihre besondere Nähe zu ihren Versicherten und ihren Trägerunternehmen bereits heute – und zukünftig noch stärker – eine zentrale Rolle in der betrieblichen Gesundheitsförderung und somit in der Prävention einnehmen. Ein konkretes Beispiel aus unserer Mercedes-Benz BKK lieferte Dr. Carl Fahr. Er erläuterte die psychosomatische Intervention, bei der Beschäftigte mit beginnenden psychischen Beschwerden kurzfristig professio-

nelle ambulante Hilfe erhalten. Die Maßnahme sei hocheffektiv und könne psychische Erkrankungen verhindern und so Fehlzeiten verringern.

Den großen Mehrwert betrieblicher Gesundheitsförderung unterstrich auch Anne Janssen, CDU-Bundestagsabgeordnete und Mitglied im Gesundheitsausschuss des Bundestags: „Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention sind wichtige Standortfaktoren für Unternehmen. Nicht nur Bezahlung und Homeoffice zählen für die Beschäftigten, sondern auch die Gesundheitsvorsorge.“

In diesem Zusammenhang ging Dr. Lina Seitzl, SPD-Bundestagsabgeordnete und ebenfalls Mitglied im Gesundheitsausschuss, auch auf die Rolle der Betriebsärzte ein. Sie sieht eine große Chance darin, die Arbeitsmediziner für eine bessere, sprich gezieltere Steuerung der Patienten in die Versorgung einzubeziehen. Und Steuerung tue not: „Wir stecken viel Geld in unser Gesundheitssystem. Aber im Vergleich mit anderen Ländern ist das Outcome schlechter – wir sind nicht gesünder, wir leben nicht länger.“

Der intensive Austausch der Teilnehmenden des parlamentarischen Abends hat gezeigt, dass der Verein BKV und seine Mitgliedskassen mit Themen wie Prävention und betrieblicher Gesundheitsversorgung wichtige Impulse in der aktuellen und auch in der künftigen gesellschaftlichen und politischen Debatte setzen.

Mehr Informationen unter:
bkv-verein.de



Foto: iStock/Gatty Images

Welche Leistungen sind unseren Kunden am wichtigsten?

Wir wollen, dass unsere Kunden mit unseren Leistungen und Services zufrieden sind – im Idealfall sind sie davon sogar begeistert. Deshalb machen wir regelmäßig Kundenbefragungen.

Eine Befragung spezieller Art haben wir im letzten Jahr erstmals durchgeführt: Maximum Difference Scaling, kurz MaxDiff.

Mit dieser innovativen Methode konnten wir ermitteln, welche Leistungen unseren Kunden in welcher Lebensphase ganz besonders wichtig und welche ihnen weniger wichtig sind. Um diese wertvollen Erkenntnisse zu gewinnen, haben wir die Befragten gebeten, aus einer Reihe von Alternativen die beste und die schlechteste Leistung auszuwählen. Da außerdem Alter, Geschlecht und andere Informationen abgefragt wurden, konnten wir auswerten, welche Leistungen beispielsweise junge Erwachsene, Familien mit Kindern, Singles oder über 55-Jährige bevorzugen.

Die Ergebnisse zeigen, dass einige Leistungen nur in bestimmten Lebensphasen von Bedeutung sind. Andere Angebote wiederum werden von allen Befragten gleichermaßen favorisiert:

- Krebsvorsorge für Männer und Frauen
- Hautkrebsvorsorge
- Impfungen
- Osteopathie
- Hausarzt⁺

Im Magazin, auf unserer Website und im Newsletter finden Sie Informationen zu diesen und allen weiteren Leistungen.

Online-Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

Leistungsdruck, Zukunftsangst, Mobbing, familiäre Probleme – Ursachen für psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen gibt es in unserer krisengeplagten Zeit reichlich. Geschlossene Schulen, Isolation und übersteigerter Medienkonsum während der Corona-Pandemie haben die Problematik noch verschärft. Traurige Realität ist auch, dass es viel zu wenig Therapieplätze gibt, betroffenen jungen Menschen professionell und innerhalb einer angemessenen Wartezeit helfen zu können. Mit einem neuen Angebot unterstützen wir Sie und Ihre Kinder schnell und einfach: Die videobasierte Online-Therapie kann schon innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung starten, bequem zu Hause und natürlich kostenlos. Schnelle Hilfe ist bei psychischen Belastungen besonders wichtig. Denn sonst drohen sich die Pro-

bleme zu verfestigen, und eine dauerhafte, also chronische Erkrankung könnte entstehen.

Durch unsere Kooperation mit dem Dienstleister medicalnetworks ermöglichen wir unseren jungen Kunden mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen ortsunabhängig einen schnellen Zugang zu Versorgung. In der Regel findet das Erstgespräch schon innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung statt, nervenaufreibende Wartezeiten entfallen. Die leitliniengerechte Behandlung durch erfahrene Psychotherapeuten sorgt dafür, die Lebensqualität der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen zu steigern und ihre Gesundheit langfristig zu erhalten oder wiederherzustellen.

Alle Vorteile auf einen Blick

- Schneller Zugang zu Psychotherapie für junge Leute bis 20 Jahre
- Ortsunabhängig
- Eltern können in die Behandlung integriert werden
- Einfache Online-Anmeldung ohne Überweisung direkt bei medicalnetworks
- Bei Bedarf Online-Beratung zu möglicher Arzneimitteltherapie
- Volle Kostenübernahme

Alle Details und häufige Fragen zur Online-Psychotherapie finden Sie auf unserer Website. Von dort aus gelangen Sie auch direkt zur Anmeldung bei medicalnetworks.

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





Krankenversicherung Kosten steuerlich geltend machen

Das Bürgerentlastungsgesetz macht es möglich: Für das Steuerjahr 2025 können Sie Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung als Sonderausgaben wieder voll steuerlich geltend machen. Damit Sie als Steuerzahler möglichst wenig Aufwand haben, sind wir als Krankenkasse verpflichtet, die Höhe der gezahlten und erstatteten Beiträge dem Finanzamt zu melden. Zudem melden wir Entgeltersatzleistungen wie Kranken-, Kinderkranken-, Mutterschafts- und Verletztengeld dem

Finanzamt, falls Sie sie erhalten haben. Außerdem müssen wir Bonuszahlungen (höher als 150 Euro) und Prämienerstattungen melden, weil sie die Beitragszahlungen mindern; dazu gehören die Beitragsrückerstattung aus dem Wahltarif und der Bonus 100 PRO AKTIV.

Für Arbeitnehmer übermittelt der Arbeitgeber dem Finanzamt auf elektronischem Weg die Lohnsteuerbescheinigung mit den Beiträgen zur Kranken- und Pflegever-

sicherung. Für Rentner erledigen das die Rentenversicherungsträger und die Zahlstellen für Versorgungsbezüge. Zahlen Sie als Mitglied selbst die Beiträge, melden unsere Mercedes-Benz BKK die im Jahr 2025 gezahlten und erstatteten Beiträge bis Ende Februar 2026 der zentralen Stelle der Finanzverwaltung. 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.

Die Bescheinigung über die für 2025 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. Die Bescheinigung enthält alle im Kalenderjahr 2025 geflossenen Zahlungen und Erstattungen. Dazu gehört auch der Beitrag für Dezember 2024, da er im Januar 2025 fällig und in der Regel auch gezahlt wurde.

Neue Beitragsbemessungsgrenze 2026

Die bundesweit einheitliche Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung ist 2026 auf 5.812,50 Euro im Monat gestiegen (bisher 5.512,50 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 jedes Jahr die Bundesregierung. Dabei spielt stets die Entwicklung der Löhne und Gehälter im vorletzten

Jahr die maßgebliche Rolle. Sind die Einkommen gestiegen, wird der Grenzwert nach oben angepasst. Die Anhebung für 2026 geht auf eine Steigerung der Bruttolöhne um durchschnittlich 5,16 Prozent im Jahr 2024 zurück, so die Zahlen des Bundesministeriums für Arbeit.

Die Versicherungspflichtgrenze in der gesetzlichen Krankenversicherung (Jahresarbeitsentgeltgrenze) wurde auf 77.400 Euro angehoben (bisher: 73.800 Euro).



Neues Jahr, neue Chance

Machen Sie sich rauchfrei

Der Jahreswechsel ist für viele ein willkommener Anlass, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Gründe, mit dem Rauchen Schluss zu machen, gibt es auch an allen anderen Tagen. Denn ganz egal, wie lange und wie stark Sie geraucht haben – ohne Nikotin geht es Ihnen gesundheitlich besser. Tabakkonsum ist der Risikofaktor Nummer eins für Lungenkrebs. Mehr als acht von zehn Lungenkrebsfällen gehen darauf zurück. Wer raucht, erkrankt häufiger an Atemwegsinfektionen. Und es gibt Hinweise darauf, dass Rauchen das Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf erhöht.

Krebs ist nur ein Beispiel von vielen, wie Rauchen die Gesundheit schädigen kann; weitere Folgen sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Rauchen wirkt sich auf fast alle Vorgänge im menschlichen Körper aus und bestimmt Fitness, Befinden, Potenz und Fruchtbarkeit. Und: Raucher schädigen nicht nur ihre eigene, sondern auch die Gesundheit ihrer Mitmenschen.

Was tun? Rauchstopp jetzt!

Werden Sie aktiv. Schon wenige Tage nach der letzten Zigarette wirkt sich der Ausstieg aus dem Nikotinkonsum messbar

positiv auf den Körper aus, beispielsweise auf die Atemwege und den Blutdruck. Und je länger der Nikotinverzicht anhält, desto größer die Wirkung: So besteht nach zehn Jahren nur noch ein halb so hohes Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Nutzen Sie Ihre Chance, machen Sie Schluss mit dem Rauchen. Wir unterstützen Sie dabei.

Unsere Kostenbeteiligung

Für alle qualitätsgeprüften Kurse zur Raucherentwöhnung gilt: Wir beteiligen uns an den Kosten. Wir erstatten Ihnen 90 Prozent der Gebühren, maximal 150 Euro. Angebote, auch in Ihrer Nähe, finden Sie mithilfe unserer Gesundheitskursdatenbank auf unserer Website. Wussten Sie, dass es auch Online-Angebote zur Raucherentwöhnung gibt? Damit sind Sie räumlich und zeitlich deutlich flexibler als mit einem Kurs vor Ort.

Die meisten dieser Kurse sind verhaltenstherapeutisch angelegt. Sie erhalten Unterstützung von Experten, Ihre Einstellung zur Zigarette grundlegend zu ändern. Aufklärende Informationen, der Austausch mit der Gruppe und eine objektive Beobachtung des eigenen Rauchverhaltens gehören zu den wesentlichen Inhalten der Kurse.

Unsere Tipps zum Durchhalten

Ein Motivationstief ist beim Aufhören ganz normal. Das können Sie dagegen tun:

- Wählen Sie einen günstigen Zeitpunkt zum Aufhören. Ein Urlaub oder eine Erkrankung können ein idealer Ausgangspunkt sein.
- Machen Sie sich klar, warum Sie aufhören wollen – das fördert die Motivation, wenn Sie ins Wanken kommen.
- Nehmen Sie sich viel vor. Bewegung (Spazierengehen, Schwimmen, Radfahren) regt den Kreislauf an und beruhigt die Nerven. Damit beugen Sie Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen oder Schwindel vor.
- Schlafen Sie viel. Ein entspannendes Bad am Abend hilft bei Unruhe und Nervosität.
- Erzählen Sie Freunden und Bekannten von Ihrem Vorhaben. So verpflichten Sie sich durchzuhalten.
- Rückfälle gehören dazu, sollten Sie aber nicht von Ihrem Plan abbringen. Analysieren Sie, wie es zu den Ausrutschern kam, damit sie Ihnen nicht wieder passieren.
- Traubenzuckertrick: Hinter dem Verlangen nach einer Zigarette steckt häufig nur ein Hungergefühl. Das Lutschen von Traubenzuckerbonbons hilft darüber hinweg und verhindert so den Griff zur Zigarette. Der Trick wirkt nicht bei jedem, aber ein Versuch lohnt sich.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Rauchstopp!

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 333r

Wir machen Sie (auch) digital fit

Wir unterstützen Sie dabei, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Dazu gehört für uns auch, Ihnen digitale Angebote zu machen. Entdecken Sie auf unserer Website unsere vielfältigen digitalen Services – von unserer praktischen Mercedes-Benz BKK App über benutzerfreundliche Online-Anträge bis hin zu Versorgungsangeboten rund um Ihre Gesundheit. Einige davon stellen wir Ihnen heute näher vor.

Haben Sie schon einmal einen Online-Gesundheitskurs besucht? Wessen Alltag stets durchgetaktet ist, der kann sich über die Flexibilität freuen, die ein solches Angebot beinhaltet: Sie sparen Fahrzeit und sind ortsunabhängig. Bequem zu Hause oder unterwegs wählen Sie sich ein und können sich darauf verlassen, diesel-

ben Inhalte zu absolvieren wie in einem Kurs vor Ort.

Apropos „durchgetaktet“: Die Meditations- und Achtsamkeits-App 7Mind hilft Ihnen dabei, im hektischen Alltag gelassen zu bleiben und regelmäßig kurz abzuschalten. Achtsamkeit ist eine Methode, mit der Sie zum Beispiel trainieren, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie können die Premiumversion von 7Mind zwölf Monate kostenlos nutzen, inklusive der Kurse „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement“ und „Resilienz im Umgang mit Stress“.

Die von uns kostenfrei zur Verfügung gestellte BabyCare-App ist ideal für eine gesunde Schwangerschaft und die Vermeidung von Frühgeburten. Frauen erhalten

hier individuelle Auswertungen und Empfehlungen auf Basis wissenschaftlich gesicherter Informationen. Die App bietet Online-Tests, einen Ernährungsfragebogen, Medikamenten-Checks und Erinnerungsservices.

Schmerzen sind eine Volkskrankheit – jeder Zehnte leidet an chronischen Beschwerden, die die Lebensqualität dauerhaft einschränken. Mit der medicalmotion-App gehen Sie gezielt gegen Verspannungen und Leiden an. Individuell auf Ihre Beschwerden abgestimmte Übungen unterstützen Sie dabei, in einen schmerzfreien Alltag zurückzufinden. Wirksam und nachhaltig.

Dies sind nur einige Beispiele für unsere digitalen Gesundheitsangebote. Auf unserer Website finden Sie viele weitere. Gern beraten wir Sie dazu auch persönlich.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 329d



GELASSEN
BLEIBEN

MIT 7Mind

SG Stern Sportcamps

15-mal Sport und Spiel

Mit Prävention lässt sich gar nicht früh genug beginnen. Wenn Kinder von klein auf erleben, wie gut ihnen Bewegung, Entspannung und gesundes Essen tun, haben sie gute Chancen, gesund aufzuwachsen und lange davon zu profitieren. Das ist der Grund, warum wir mit der SG Stern gemeinsame Sache machen und regelmäßig Sportcamps für Kinder anbieten. Jetzt stehen die Termine für 2026 fest und die Anmeldung über die Website der SG Stern ist freigeschaltet.

Teilnehmen können Kinder von 7 bis 13 Jahren. Sie dürfen sich auf eine abwechslungsreiche Woche mit Sport, Spiel und Spaß freuen, angeleitet von qualifizierten Betreuern. Und das bedeutet mehr als „hur“ Fußball. Neben diversen Ballsportarten stehen Akrobatik, Tanzen, Tennis oder Badminton auf dem Programm. Beim Thema Ernährung – ein tägliches Mittagessen ist inklusive – probieren die Kinder viel selbst aus. Außerdem gibt es Fantasiereisen, kurze Entspannungseinheiten und Yoga.

Vorteil für Versicherte

Für Kinder, die bei uns versichert und Mitglied der SG Stern sind, ist die Teilnahme gratis. Die kompletten Kosten von 120 Euro (für ein viertägiges Camp) oder 150 Euro (für ein fünftägiges Camp) werden erstattet. Und mit ihrer Teilnahme können sich die Jungen und Mädchen einen Fünfer für unser Bonusprogramm 100 PRO AKTIV sichern. Mitmachen lohnt sich also doppelt.

15 Sportcamps sind 2026 geplant, eines davon erstmals auch in Bremen

Affalterbach	26.10.–30.10.
Berlin	13.07.–17.07. 17.08.–21.08.
Bremen	06.07.–10.07.
Gaggenau	26.05.–29.05.
Hamburg	03.08.–07.08.
Kassel	29.06.–03.07.
Mannheim	03.08.–07.08.
Rastatt	03.08.–07.08.
Sindelfingen	30.03.–02.04. 2. Termin geplant für August
Stuttgart	
Bad Cannstatt	03.08.–07.08.
Vaihingen	07.09.–11.09.
Wörth/Germersheim	
Dierbach	29.06.–03.07.
Knittelsheim	06.07.–10.07.



Früh übt sich: stolze Teilnehmer eines Sportcamps

Grafik: iStock/Getty Images

Zusammen mit der Mercedes-Benz Gastronomie haben wir Gerichte aus der Sehnsuchtsküche der Beschäftigten von Mercedes-Benz gesucht. Die Gewinner stehen jetzt fest. Beim Voting im Social Intranet haben folgende Rezepte die meisten Stimmen erhalten:

- pochierte Eier in Senfsauce mit Salzkartoffeln – von Isabell Siemann aus Germersheim
- Gaisburger Marsch (Eintopf aus Kartoffeln, Spätzle, Rindfleisch) – von Beate Voetsch aus Stuttgart-Vaihingen
- Menemen (türkisches Frühstück aus Eiern, Paprika, Tomaten) – von Mehmetcan Yalçın aus Rastatt

Das kulinarische Interesse der Gewinner haben wir mit diesen drei Hauptpreisen belohnt:

- einem Kochevent in einer der Kantinen der Mercedes-Benz Gastronomie mit den liebsten Kolleginnen und Kollegen
- einem individuellen digitalen Ernährungs-Check-up
- einem Gutschein im Wert von bis zu 30 Euro für eine kulinarische Überraschung

Außerdem erhielten alle Mitarbeitenden, die sich mit einem Rezept aus ihrer Sehnsuchtsküche bei der Challenge beteiligt hatten, einen Gutschein für ein Mercedes-Benz BKK Wohlfühlmenü. Den können sie in den Kantinen der Mercedes-Benz Gastronomie einlösen.

Auch auf diesem Weg sagen wir allen, die mitgemacht haben, Herzlichen Glückwunsch und Danke schön. Es ist geplant, die eingereichten Rezepte in einer Sammlung zu veröffentlichen.



Foto: iStock/Getty Images

Vögel füttern im Winter

Sie möchten sich und Ihrer Familie in der tristen, kalten Jahreszeit etwas Leben in den heimischen Garten oder auf den Balkon holen und zugleich Gutes tun? Vögel zu füttern bereitet der ganzen Familie viel Freude und ist eine prima Gelegenheit, unsere gefiederten Freunde aus unmittelbarer Nähe zu beobachten – ein wunderbares Naturerlebnis, bei dem nicht nur Kinder ganz nebenbei noch viel über unsere heimischen Arten lernen können.

Außerdem helfen Meisenknödel und hochwertiges Vogelmüsli den Piepmäzen, leichter durch die eisige Zeit zu kommen, in der ihr Energiebedarf groß und das Nahrungsangebot gering ist. Das Füttern und Beobachten der Vögel macht Spaß – außerdem ist das Herstellen von Meisenknödeln, Futterglocken und -häuschen eine sinnvolle Beschäftigung für Groß und Klein. Und was gibt es Schöneres, als dem bunten Treiben von Rotkehlchen, Meise,

Amsel und Co. an der selbst gebastelten Futterstelle zuzusehen? Im Internet finden Sie zahlreiche Ideen, Tipps und Anleitungen zum Futterhausbau und zum Selbermachen von Meisenknödeln. Auf der Website des Umweltverbands NABU können Sie sich darüber informieren, was Sie bei der Auswahl des Futters und bei der Aufstellung und Pflege des Vogelhäuschens beachten sollten.

Bademeister Brause



Comicstrip: Axel Ahrens

Einsam unter vielen

JUNGE
MENSCHEN

ZUNEHMEND
BETROFFEN



Der Mensch ist ein soziales Wesen – das ist nicht erst seit der Corona-Pandemie bekannt, die uns durch Kontaktverbote und Ausgangssperren dazu gezwungen hat, unser Miteinander drastisch zu beschränken. Laut einer Studie empfand etwa die Hälfte der Bundesbürger während des Lockdowns Einsamkeit. Sie ist aber beileibe kein Phänomen, das allein die Entbehrungen der Pandemiezeit hervorgebracht haben; Einsamkeit ist vielmehr ein zunehmend größeres gesellschaftliches Problem, das sich durch alle Altersgruppen und alle sozialen Schichten zieht.

Einsam – was bedeutet das eigentlich?

Einsamkeit ist ein Gefühl, kein unmittelbar beobachtbarer Zustand. Man kann allein sein, ohne jemanden zu vermissen. Zugleich kann man sich auch inmitten von Menschen komplett einsam fühlen. Es geht also darum, in welchem Verhältnis der Wunsch nach sozialen Beziehungen und dessen Erfüllung stehen. Ein Ungleichgewicht kann jede und jeden von uns treffen, zum Beispiel als Folge eines Umzugs in eine andere Stadt oder nach dem Ende einer Beziehung. Auch gesteigerte Mediennutzung oder gesundheitliche Einschränkungen können Menschen einsam machen. Das Phänomen trifft also nicht nur ältere, sondern besonders stark auch junge Leute und solche im mittleren Erwachsenenalter, wie Studien belegen.

Auswirkungen auf die Gesundheit

Vermutlich haben sich die meisten Menschen in ihrem Leben schon einmal einsam gefühlt. Leidet man dauerhaft unter sozialer Isolation, kann einen das krank machen. Ein chronisches Gefühl von Einsamkeit wirkt sich sowohl psychisch als auch physisch auf die Betroffenen aus und begünstigt die Entstehung von Erkrankungen wie Depression, Herzleiden und auch Krebs. Der Körper leidet unter Dauerstress, es kommt zu Schlafproblemen und Konzentrationsschwierigkeiten, und man fühlt

sich lustlos und traurig. Auch steigt bei chronisch Einsamen das Demenzrisiko, weil es ihnen an geistiger Herausforderung und sozialem Austausch fehlt. Der Mangel an Reizen und Interaktion lässt das Gehirn „verkümmern“ wie einen ungenutzten Muskel. Noch vor anderen Gesundheitsrisiken wie Fettleibigkeit oder Alkoholismus hat Einsamkeit den massivsten negativen Einfluss auf die Lebenserwartung.

Fühlt man sich erst einmal einsam, legt man bisweilen Verhaltensweisen an den Tag, die es einem noch schwerer machen, aus der Isolation herauszufinden: Man meidet andere, vergräbt sich in den eigenen vier Wänden, entwickelt Ängste, nimmt sich als unzureichend und sozial inkompetent wahr – ein Teufelskreis. Doch wie findet man heraus aus diesem Gefühl der Ohnmacht?

Der Weg aus der Einsamkeit

So unterschiedlich die Ursachen von Einsamkeit sind: Der Ausweg daraus beginnt stets bei den Betroffenen selbst und bedarf des Willens und Entschlusses, etwas zu verändern. In welchem Tempo das geschieht, bestimmt jeder für sich. Dabei kann jeder noch so kleine Schritt einen erlebbaren Unterschied machen: Ein wenig Small Talk mit den Nachbarn im Treppenhaus oder auf der Straße, ein freundliches Lächeln für die Kassiererin im Supermarkt, jemandem im Café die Tür aufzuhalten – all das bedeutet Kontakt, erzeugt bei sämtlichen Beteiligten ein positives Gefühl und macht Mut, weiterhin auf Menschen zuzugehen.

Neue Bekanntschaften zu machen fällt nicht jedem leicht – vor allem wenn es an Selbstvertrauen mangelt und man eher schüchtern und introvertiert ist. Wichtig ist, sich nicht unter Druck zu setzen. Eine Strategie kann sein, „eingeschlafene“ Kontakte wieder aufleben zu lassen: Einfach mal im persönlichen Telefonbuch stöbern,

sich überlegen, mit wem man sich gut verstanden hat, und die Verbindung im besten Fall auffrischen. Dabei gilt: Qualität vor Quantität. Man braucht keine Vielzahl von Kontakten, um sich nicht mehr so einsam zu fühlen. Investieren Sie Ihre Energie und Zeit lieber in ein paar wenige liebe Menschen, die Ihnen wichtig sind und gut tun.

Den Aktionsradius vergrößern

Reichlich Möglichkeiten zum zwischenmenschlichen Austausch bieten beispielsweise Volkshochschulkurse oder Aktivitäten in Vereinen. Ob Hobby, Sport oder Bildung: Man trifft Gleichgesinnte und hat gemeinsame Themen und Interessen – das verbindet ganz automatisch und erleichtert den Gesprächseinstieg. Auch im Rahmen eines freiwilligen, ehrenamtlichen Engagements oder bei gemeinnütziger Arbeit trifft man auf viele verschiedene Menschen. Helfende Hände werden immer gebraucht! Außerdem kann man dabei seine eigenen Fähigkeiten stärken und erweitern. Und nicht zuletzt: Anderen etwas Gutes zu tun ist eine der schönsten Formen des menschlichen Miteinanders.

Hilfe in Anspruch nehmen

Nicht immer gelingt es, ohne Unterstützung aus der Einsamkeit hinauszufinden. In diesem Fall sollte man nicht zögern, sich professionelle Hilfe zu holen. Ganz wichtig: Reden Sie über Einsamkeit. Es gibt keinerlei Gründe, sich für seine Gefühle zu schämen. Ein offener Umgang damit kann den ersten Schritt bedeuten. Der Hausarzt kann hier vermitteln; weitere Anlaufstellen sind die Sozialberatung oder auch Hotlines mit Fokus auf Einsamkeit. Für Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen bietet unsere Mercedes-Benz BKK video-basierte Online-Psychotherapie an (siehe Seite 12). Bitte beachten Sie auch den Webcast zum Thema Einsamkeit auf Seite 7.

Stupsballon

Ihr braucht einen Luftballon und mehrere Mitspieler. Bei dem Spiel geht es darum, den Ballon möglichst lange in der Luft zu halten.

Bildet im Sitzen oder Stehen einen Kreis. Ein Mitspieler hält den Ballon und gibt ihm einen Stups, sodass er in die Luft aufsteigt. Dabei ruft er den Namen eines anderen Mitspielers. Nur der darf den Ballon wieder nach oben stupsen und dabei den Namen eines weiteren Mitspielers rufen. Der Ballon darf den Boden nicht berühren. Es kommt also auf eine schnelle Reaktion an. Wie lange schafft ihr es, den Ballon in der Luft zu halten?



Putzen sich auch Tiere die Zähne?

Morgens **u**nd abends gehört Zahnpflege für uns einfach dazu. Aber wie ist das bei Tieren? Auch bei ihnen bleiben Essensreste zwischen den Zähnen hängen – und wenn Zähne nicht geputzt werden, führt das zu Entzündungen oder Karies.



Tiere können sich zwar keine Zahnbürste kaufen, ihre Zähne pflegen sie aber trotzdem. Wilde Tiere fressen kein weiches Futter. Das Kauen auf Knochen, Rinde oder harten Pflanzenfasern sorgt für Abrieb und reinigt die Zähne schon beim Fressen.

Einige Affenarten benutzen Haare, Pflanzenfasern oder Blätter als Werkzeug, um Essensreste gezielt zwischen den Zähnen zu entfernen.

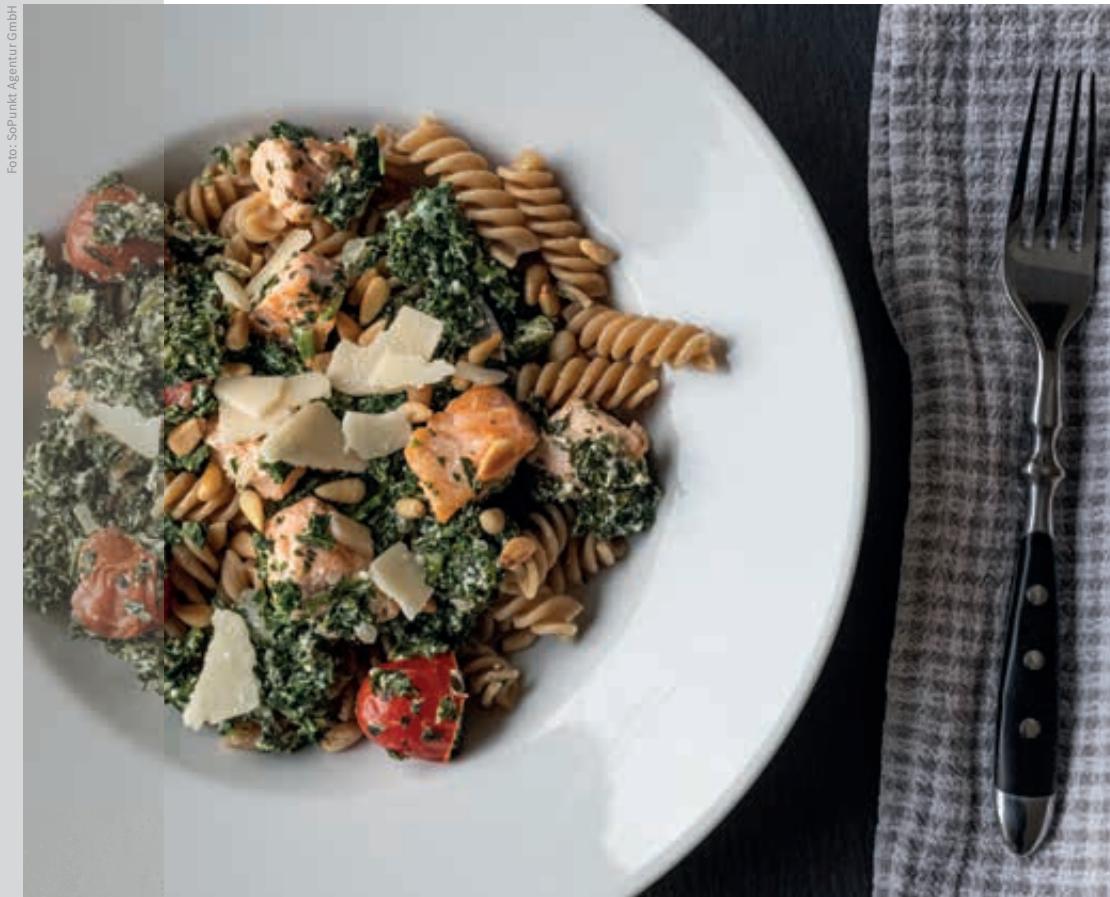
Dagegen ist das Futter von Haustieren oft weich, sodass es kaum Abrieb gibt. Trockenfutter wird ohne Kauen heruntergeschluckt. Für Haustiere gibt es deshalb spezielle Zahnpflege.

Und wie putzt du dir die Zähne?



Die farbigen Buchstaben im Text ergeben ein Wort. Ordne sie und schreibe sie in die Kästchen. Wie heißt das Wort?

Lösung: Putzen



Leicht gemacht

Grünkohl mit Lachs und Pasta

Auch im Winter müssen wir nicht auf frisches Gemüse aus regionalem Anbau verzichten. Im Januar gibt es zum Beispiel Lauch, Rosenkohl, Pastinaken und Grünkohl. Außerdem kommen Feldsalat und Chicorée frisch vom Feld. Aus der Lage rung sind Wurzelgemüse und Knollen wie Rote Bete und Steckrüben erhältlich, ebenso verschiedene Kohlsorten. Grünkohl ist ein typisches Wintergemüse. Er wird in der Regel von November bis Februar geerntet und ist seit einigen Jahren als sogenanntes Superfood hochgelobt. Das Wintergemüse punktet mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Eiweiß. Traditionell wird es hierzulande als herhaftes Gericht mit Fleisch und Kartoffeln zubereitet. Grünkohl lässt sich aber auch moderner und leichter zubereiten, indem man auf schwere Zutaten wie viel Fett, Speck, Kasseler und Kochwurst verzichtet. Er macht sich zum Beispiel prima in Salaten und passt auch gut zu Pasta. Probieren Sie es aus!

Für 4 Personen

300–350 g Lachsfilet (ohne Haut)
400 g Vollkornnudeln
4 EL Zitronensaft
600 g Grünkohl
12 Kirschtomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
150 g Ricotta
150 ml Schlagsahne
30 g Pinienkerne
40 g gehobelter Parmesan
Salz und Pfeffer

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und beiseitestellen.

Lachs kalt abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs ca. 3 Min. lang anbraten.

Grünkohl waschen, putzen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Sehr dicke Blattrippen entfernen. Schalotte und Knoblauch häuten und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren.

Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen.

Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Grünkohl und Tomaten dazugeben und 8 Min. dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ricotta und Sahne vermischen und leicht erwärmen. Zusammen mit dem Lachs in die Pfanne geben und ca. 2 Min. ziehen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem übrigen Zitronensaft abschmecken.

Pasta abgießen und abtropfen lassen, mit der Sauce vermengen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Parmesan darüberstreuen. Guten Appetit!

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

RÄTSEL

Papa-geien-vogel	Figur in der „Fledermaus“	beson-dere Begäu-bung	▼	ohne Anstren-gung	▼	Rufname des Kom- mikers Arent	▼	Unter-wasser-fahr-zeuge	▼	Jugend-licher (Kw.)	dt. Kom-ponist, †1916 (Max)	▼	japa-nische Währung	▼	Baum-frucht	aus- gewach-senes Insekt	▼	Wort am Ge-bet-ende	ein Buch der Bibel	engl. Abk.: Raster Image		
►			▼			9		große Trocken-heit	▼			▼	2		in erster Linie	▼				▼		▼
Kopf-schmuck des Hirschs	dt. Fürsten-ge-schlecht	Boden-erschüt-terung	►			6				Ehe-frau			argent. Fuß-ball-star (Lionel)	►					10			
steuern, leiten		▼				elektr. gela-denes Teilchen	►		Kinder-bau-steine	voll-bracht, fertig	▼	19				männ-liche Nach-kommen				med.: Bein, Knochen		
liebens-würdig	Speisen deko-rieren	dünnes Metall-blatt	▼			franz.: Polizist (ugs.)	▼	Kaviar-fisch	►			12	Schlag-wort	▼	durch-lässig	►				18		
Film-musical mit Kelly (1957)	►					Regen-auffang-becken		Eheto-sigkeit der kath. Priester	▼			11					Title-figur bei Milne (Bär)		Ton-bezeich-nung	▼		
be-geister-ter An-hänger	geräu-chertes Fleisch	►	▼		17	Beruf im Bergbau	▼	Zivil-dienst-leistender (ugs.)	►	italie-nischer Priester-titel	►		franz. Schrift-steller, †1951		Luft-reifen	►				4		
läng-liche Ver-tiefung						int. Raum-station (Abk.)	►		Wein-trauben-ernte	▼	kleine Sun-dainsel	▼	deutlich gemacht	Acker-frucht	►					13		
selbst-gefällig	Fremd-wortteil: außen	►	▼		14	besitz-anzei-gendes Fürwort	►	latei-nisch: Gott	▼	Existenz, Dasein	►		engl. Längen-maß (Mz.)	▼						20		
Steuer-gerät	►		▼		1			chem. Zeichen für Beryl-lium		Markie-rung auf See	▼	15	Männer-haus (Palau-Inseln)	►	Initialen des Politikers Ebert	▼	chem. Zeichen für Natrium	▼				
ausführ-bar EDV-Datei (Abk.)	►				frei	►	▼															
Neben-meer des At- lantiks	►							elektr. Infor-mations-einheit	►		chem. Zeichen für Tantal	►										

Die Lösung des letzten Rätsels:
BLEIBEN SIE GESUND



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

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

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

Mittel

	3	9							4											
7		3			4				2											
4	8	5	6	1	2	3	5	7	1	6	2	5	3	9	8	7	1	4	9	0
5	3	2	1	7	6	4	8	9	5	3	2	5	1	6	1	9	7	4	6	2
1	6	4	8	5	6	7	1	9	3	2	5	4	3	8	7	4	3	1	2	7
2	1	9	3	8	4	6	2	5	7	4	1	8	7	2	5	3	9	6	5	0
6	5	3	9	2	1	8	7	4	5	6	4	8	9	7	1	3	4	2	6	1
7	4	6	1	8	5	9	7	3	2	5	1	6	2	4	3	8	7	6	0	9
8	2	5	7	4	3	9	6	1	8	5	2	1	6	4	7	3	5	0	8	0
9	5	4	3	7	8	6	1	2	9	6	4	8	7	1	3	4	5	0	6	0

Lösungen

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



Fortschritt erleben.

Ob vollelektrisch, Plug-in-Hybrid oder Verbrenner: Mit **Mercedes-Benz Members** können Sie die Zukunft der Mobilität in ihrer ganzen Vielfalt entdecken.

Unsere Modelle vereinen innovative Technologie, luxuriösen Komfort und modernste digitale Ausstattung zu einem Fahrerlebnis der Extraklasse.

Und das zu besonders exklusiven Konditionen.

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

Region Mitte

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

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

Region Ost

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

Region Südwest

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

Rastatt

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

Wörth, Germersheim

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

Gaggenau

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

Region Süd

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

Sindelfingen

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

Neu-Ulm

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

Weitere wichtige Rufnummern

Gesundheitstelefon
Telefon +49 711 49 09 11 11

Impressum

Dieses Magazin erscheint viermal jährlich und wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung zur Gesundheitsförderung 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 Gesamtherstellung und Copyright ©: SoPunkt Agentur GmbH



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