

Mercedes-Benz **BKK**

magazin

Ausgabe 2.23

Unsere Extras

Gesund und sicher im Urlaub

Videoberatung

Auch in Ihrer Region

Familienversicherung

Ihre Antwort ist nötig

Azubis

werden selbst Mitglied



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Azubis werden selbst Mitglied
- 5 | Gesundheitstypen – welcher sind Sie?
- 6 | Familienversicherung
- 6 | Neue Podcasts: Tu was für dich
- 8 | Gesund und sicher im Urlaub
- 9 | Impfung schützt vor Gürtelrose
- 10 | Rauchstopp lohnt sich
- 11 | Gemeinsam gegen Krebs
- 12 | Videoberatung
- 13 | Gesundheits-Apps
- 14 | Heil- und Kostenplan nur noch digital

Verwaltungsrat

- 14 | Sozialwahlen 2023 – wer gilt als gewählt?
- 15 | Verwaltungsrat in Kürze
- 15 | Wer hier arbeitet, kann jetzt Mitglied werden

Medizin

- 16 | Vor Gallenblasen-OP Zweitmeinung einholen

Aktive Freizeit

- 17 | Wie wär's mit Wandern?

Lebenshilfe

- 18 | Neue Serie – Nachhaltigkeit im Alltag

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Leckere Bratlinge aus Gemüse

- 22 | Rätsel

- 24 | Ihr direkter Draht zu uns/Impressum



Seite 4 | Azubis werden selbst Mitglied



Seite 6 | Familienversicherung – Ihre Antwort ist nötig



Seite 18 | Nachhaltigkeit im Alltag

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

Nachhaltigkeit ist ein bisweilen strapaziertes Schlagwort, das uns im Alltag mittlerweile überall begegnet. Sämtliche Lebensbereiche werden davon erfasst, und es ist nicht in jedem Zusammenhang auf Anhieb zu erkennen, ob der Begriff lediglich den Zeitgeist bedient oder ob ein ernst gemeintes Bekenntnis dahintersteckt.

Ich meine, dass wir als Krankenkasse beim Thema Nachhaltigkeit eine besondere Verantwortung haben. Laut Sozialgesetzbuch ist es unser ureigener Auftrag, die Gesundheit der Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen oder ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Nachhaltiger kann ein Ziel kaum sein. Denn die Gesundheit unserer Versicherten ist untrennbar mit einem gesunden Umfeld, mit intakten Lebensbedingungen verbunden. Für mich war es daher auch nur folgerichtig und selbstverständlich, die Erklärung des BKK Dachverbandes zur Nachhaltigkeit zu

unterzeichnen. Bereits seit Sommer 2021 gibt es die Initiative Green Health, die vom BKK-System ins Leben gerufen wurde. Ziel ist es, eine gemeinsame Haltung zu ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit zu entwickeln. Die ökonomischen Aspekte des Themas – Stichwort Wirtschaftlichkeit – sind den Krankenkassen ohnehin schon vom Gesetzgeber ins Stammbuch geschrieben. Alle drei Punkte gehören zusammen.

Was tun wir nun ganz konkret für unsere Versicherten? Die beste Krankheit ist die, die gar nicht erst entsteht. Daher machen wir uns für Prävention stark und unterstützen unsere Kundinnen und Kunden dabei, für die eigene Gesundheit vorbeugend aktiv zu werden. Dies kann über individuelle Maßnahmen im privaten Umfeld wie Gesundheitskurse, Aktivwochen oder Früherkennungsuntersuchungen geschehen. Auch die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) gehört unbedingt dazu. Hier ziehen wir mit unseren Trägerunternehmen an einem Strang – sie wollen die Gesundheit ihrer Beschäftigten dauerhaft erhalten. Als rein unternehmensbezogene Krankenkasse sind wir nah dran an unseren Versicherten, und im betrieblichen Umfeld erreichen wir die Menschen besonders gut und zielgerichtet mit Rückenfit, Gesundheitstagen, Vitalfrühstück, aktiver Pause und vielem mehr. Unser BGF-Bonusmodell ist – wissenschaftlich bestätigt – ein Paradebeispiel für die hohe Wirksamkeit der BGF. Gemeinsam mit dem Gesundheitsmanagement Health & Safety bieten wir innovative Maßnahmen in unseren Trägerunternehmen an. Erwähnenswert ist

auch die Kooperation mit der Gastronomie: Unser Wohlfühl-Menü trägt dazu bei, das Essen in den Kantinen gesünder zu machen. Damit wurde ein Angebot geschaffen, das im Rahmen der Verhältnisprävention versucht, die unmittelbare Umgebung der Beschäftigten so zu verändern, dass sie gesundheitsfördernd ist. Prävention ist vielseitig, und wir haben hier schon immer deutlich mehr als andere Krankenkassen investiert: Für 2023 haben wir knapp 3,7 Millionen Euro im Haushalt dafür eingeplant, bei rund 995 Millionen Euro für Leistungsausgaben insgesamt.

All diese Angebote können wir ermöglichen, weil wir nachhaltig wirtschaften; finanziell sind wir gut aufgestellt. Die Politik hat sich verpflichtet, bis zum Mai ein nachhaltiges Konzept zur Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung insgesamt zu liefern. Darauf bin ich sehr gespannt.

Herzliche Grüße



CHANCE
JETZT
NUTZEN!

Azubis werden selbst Mitglied

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

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

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

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

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

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



Gesundheitstypen

Welcher sind Sie?

Unsere Gesundheitsangebote sind so vielfältig und verschieden wie unsere Versicherten. Denn wenn es um Gesundheit geht, legt jeder Wert auf etwas anderes. Der eine nimmt jede erdenkliche Fitness-Maßnahme mit, die andere wünscht sich Entspannung, der Nächste kümmert sich um die Gesundheit der ganzen Familie, und wieder andere sind vor allem kostenbewusst und schauen, wie sie sparen können.

Für all diese und weitere Gesundheitstypen haben wir die passenden Angebote. Bei unseren zahlreichen kostenlosen Zusatzleistungen ist wirklich für jede Lebenslage, jedes Alter und jedes Bedürfnis etwas dabei. Denn wir wollen, dass Sie bestens

versorgt sind – mit hochwertigen Leistungen, die zu Ihnen passen, und mit exzellentem Service.

Neugierig geworden? Dann testen Sie doch mal auf unserer Website, welcher Gesundheitstyp Sie sind, und finden Sie heraus, welche Leistungen Ihnen wichtig sind.

Mehr Informationen:
www.mercedes-benz-bkk.com
Webcode 175g

Ihre Antwort ist nötig

Familienversicherung

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

Einfach online

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



Newsletter abonnieren!

Immer aktuell informiert:



Und hier geht's direkt zu unserer Website:



Neue Podcasts zur Meditation

Tu was für dich



EINFACH ONLINE ANTWORTEN

Wie funktioniert's?

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

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

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

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

Passwort vergessen?

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

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



„Tu was für dich“ heißt unsere Podcast-Serie mit alltagstauglichen Tipps rund um die Gesundheit. Auf unterhaltsame Weise möchten wir die Hörer ermuntern, vorbeugend für Fitness und Wohlbefinden aktiv zu werden. Jetzt gibt es eine Fortsetzung der erfolgreichen Reihe mit vier neuen Folgen zum Thema Meditation, die wir gemeinsam mit Health & Safety anbieten, dem Gesundheitsmanagement unserer Trägerunternehmen.

Meditation ist eine jahrtausendealte Praxis zur mentalen Fokussierung. Wer regelmäßig meditiert, findet zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Genau darum geht es in den neuen Folgen, aber auch um Sensibilität für uns selbst und unser Umfeld. Meditation kann helfen, mit inneren und äußeren Konflikten gelassener umzugehen oder sie sogar aufzulösen. Die Folge: Wir fühlen uns insgesamt wohler und psychisch stabiler.

Die etwa zehnmütigen angeleiteten Übungen können leicht im Alltag praktiziert werden.

Neugierig? Dann klicken Sie einfach mal rein, zum Beispiel auf unserer Website oder in der Mercedes-Benz BKK App. Abrufbar sind die Beiträge auch bei Apple Podcasts/iTunes, Spotify und Deezer.

Beschäftigte von Mercedes-Benz finden weitere Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements im Social Intranet unter:

Mercedes-Benz und Ich /
Arbeitsumfeld und Soziales /
Gesundheit & Fitness fördern

Bei Daimler Truck lautet der Pfad:
Daimler Truck & Ich /
Arbeitsumfeld & Soziales /
Gesundheitsförderung

Unsere Extras

Reiseimpfungen

Wir übernehmen die Kosten für alle Impfungen, die Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen empfiehlt. Und das völlig unkompliziert: Sie lassen sich impfen, legen uns die Rechnung und die ärztliche Verordnung vor und wir erstatten Ihnen die Kosten in voller Höhe. Tipp: Wenn Sie Ihre Unterlagen in unserer Mercedes-Benz BKK App hochladen, sparen Sie sich den Papierkram.

Gesundheitstelefon und Videosprechstunde

Bei INFOMED können Sie sich vor dem Start in den Auslandsurlaub Adressen von und Informationen zu deutschsprachigen Ärztinnen und Ärzten an Ihrem Urlaubsort geben lassen. Unter 06 21 68 13 18 97 erreichen Sie das Gesundheitstelefon rund um die Uhr. Im Ausland wählen Sie +49 621 68 13 18 97. Ein besonderer Service ist die ärztliche Videoberatung: Montags bis sonntags von 6 bis 22 Uhr können Sie sich per Video von Ärztinnen und Ärzten medizinisch beraten lassen.

Mercedes-Benz BKK App

Mit unserer App behalten Sie alles Wichtige rund um Ihre Gesundheit immer und überall im Blick – auch im Urlaub. Mit der App haben Sie unseren Service und digitale Gesundheitsangebote stets dabei, zum Beispiel:

- Auslandskrankenschein selbst ausstellen
- Gesundheitskarte anfordern (etwa bei Verlust)
- Ersatzbescheinigung selbst ausstellen, z. B. wenn Sie Ihre eGK beim Arzt nicht dabei haben
- persönliche Daten ändern
- digitales Postfach (für einfache und sichere Kommunikation mit uns)
- meditieren mit der Achtsamkeits-App 7Mind



Gesund und sicher im Urlaub

Nach den Osterferien ist vor dem Sommerurlaub. Die nächste Reisewelle kommt bestimmt, und wir möchten mit unseren Tipps dazu beitragen, dass Sie die schönste Zeit des Jahres unbeschwert genießen.

Private Auslandsreise-Krankenversicherung

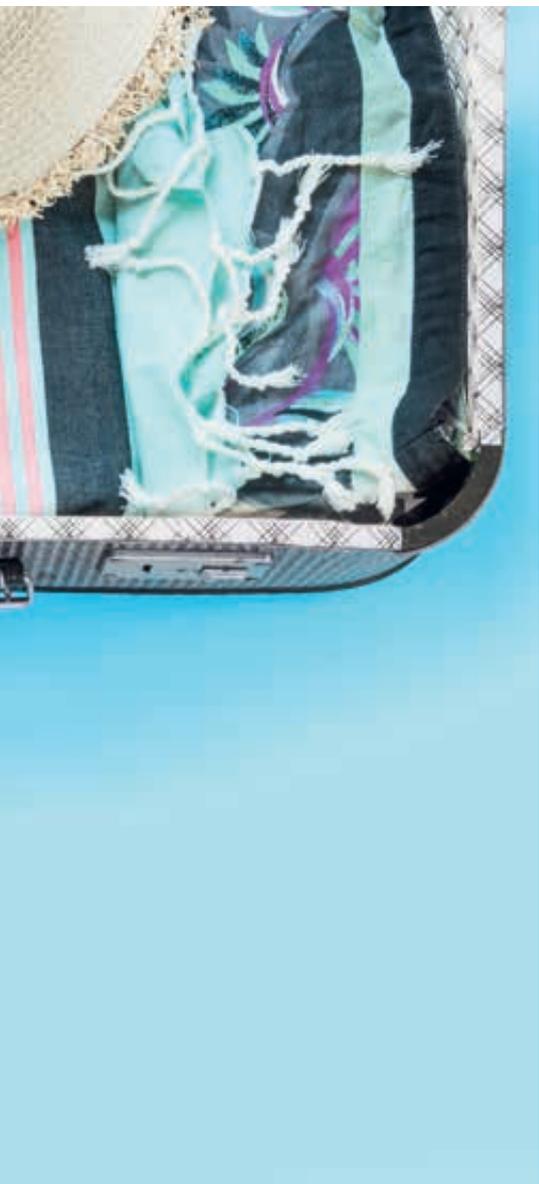
Eine private Auslandsreise-Krankenversicherung liefert im Fall von Krankheit oder nach einem Unfall weltweit den größtmöglichen Schutz. Sie sichert Leistungen ab, die wir als gesetzliche Krankenkasse nicht bieten dürfen. Mit dem Abschluss dieser privaten Zusatzversicherung gehen Sie auf Nummer sicher.

Eine der besten Zusatzversicherungen für Reisen ins Ausland bietet der Mercedes-Benz Versicherungsservice.

Mehr dazu erfahren Sie im Internet unter <https://versicherungen.mercedes-benz.com/reise>

Europäische Krankenversicherungskarte

Ihre elektronische Gesundheitskarte sollten Sie immer dabei haben – im In- und Ausland. Auf der Rückseite ist die Europäische Krankenversicherungskarte zu finden. Gegen Vorlage der Karte und Ihres Ausweises werden Sie beim Arzt, Zahnarzt oder im Krankenhaus behandelt. Die Karte ist gültig in Ländern der Europäischen Union



Impfung schützt vor Gürtelrose



(EU), außerdem in Island, Liechtenstein, Mazedonien, Montenegro, Norwegen, in der Schweiz und in Serbien.

Auslandskrankenschein

Für Bosnien und Herzegowina, Tunesien und die Türkei benötigen Sie einen speziellen Auslandsberechtigungsschein. Damit haben Sie Zugang zu Leistungen nach dem dort geltenden Recht. In unserer Mercedes-Benz BKK App können Sie sich Ihren Auslandskrankenschein ganz einfach selbst ausstellen. Oder Sie rufen uns an.

Mehr Tipps im Internet:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 4975

Wir erstatten Ihnen die Kosten für alle ärztlich empfohlenen Impfungen. Dazu gehört auch die Impfung gegen Gürtelrose (Herpes zoster). Die Ständige Impfkommission empfiehlt allen Personen ab 60 Jahren diesen Schutz. Wer von einer Grunderkrankung oder Immunschwäche betroffen ist, sollte sich schon ab 50 Jahren impfen lassen.

In Deutschland erkranken laut Robert Koch-Institut jährlich über 300.000 Menschen an Gürtelrose, bei etwa fünf Prozent kommt es zu Komplikationen in Form von bleibenden Nervenschmerzen. Am häufigsten erkranken ältere Menschen und Patientinnen bzw. Patienten mit geschwächtem Immunsystem.

Charakteristisch für die Gürtelrose ist ein gürtelförmiger Ausschlag, der überall am Körper auftreten kann. Die Haut ist gerötet, mit Bläschen übersät und schmerzt stark. Auslöser sind im Körper schlummernde Windpockenviren, die auch nach einer lange zurückliegenden Infektion (etwa in der Kindheit) wieder aktiv werden können.

Anfangen aufzuhören

Rauchstopp lohnt sich

Immer weniger Menschen rauchen, so der Trend der letzten Jahre. Doch seit der Pandemie scheint dieser Rückgang gestoppt, verzeichnen die Statistiken wieder steigende Zahlen – zumindest bei den Erwachsenen. Eine bedenkliche Entwicklung. Denn: Tabakkonsum ist der Risikofaktor Nummer eins für Lungenkrebs. Mehr als acht von zehn Lungenkrebsfällen gehen auf das Rauchen zurück. Wer raucht, erkrankt auch 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 auf Fitness, Befinden, Potenz und Fruchtbarkeit. Und: Raucherinnen und Raucher schädigen nicht nur ihre eigene, sondern auch die Gesundheit ihrer Mitmenschen.

Was tun? Rauchstopp jetzt!

Raucherinnen und Raucher können den beschriebenen Risiken jederzeit etwas entgegensetzen. Ein Rauchstopp lohnt sich immer, ganz egal, seit wie vielen Jahren die Nikotinabhängigkeit besteht. Schon wenige Tage nach der letzten Zigarette wirkt sich der Ausstieg aus dem Nikotinkonsum messbar positiv auf den Körper aus. 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.

Wussten Sie, dass außer Nichtrauchen auch regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene, möglichst fleischarme Ernährung, Normalgewicht und Alkoholverzicht dazu beitragen können, Krebserkrankungen zu verhindern?

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. Gern beraten wir Sie dazu auch in unseren Kundencentern.

Die meisten dieser Kurse sind verhaltenstherapeutisch angelegt. Sie erhalten Unterstützung von Expertinnen bzw. 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. Übrigens gibt es auch Online-Angebote, mit denen Sie zur Nichtraucherin bzw. zum Nichtraucher werden können.

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



Fotos: |Stock/Getty Images

Unsere Tipps zum Durchhalten

Ein Motivationstief ist beim Aufhören ganz normal. Was Sie dagegen tun können, erfahren Sie hier.

- 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 (Spaziergehen, 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, sollen 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.



NEUE
GESUNDHEITS-
KAMPAGNE

Gemeinsam gegen Krebs

Im Juni startet unsere neue Gesundheitskampagne „Gemeinsam gegen Krebs“, die wir zusammen mit Health & Safety, dem Gesundheitsmanagement unserer Trägerunternehmen, in den Betrieben von Mercedes-Benz und Daimler Truck umsetzen. Doch keine Sorge – auch wenn Sie nicht in einem dieser Betriebe arbeiten, profitieren Sie: Auf unserer Website werden wir rechtzeitig zum Start jede Menge hilfreiche Informationen und Tipps für Sie bereithalten. Und natürlich begleiten wir die zweijährige Kampagne auch im Magazin.

Es geht um die häufigsten Krebserkrankungen: Brust-, Haut-, Lungen-, Darm-, Hoden- und Prostatakrebs. Jährlich bekommen

rund 510.000 Menschen in Deutschland eine solche Diagnose, die bei den meisten Angst und Schrecken auslöst. Mit unserer Kampagne wollen wir Sie darüber aufklären, wie Sie dem Krebs aktiv vorbeugen können. Eine gesunde Lebensweise und die Nutzung von Früherkennungsuntersuchungen spielen hier eine wichtige Rolle.

Videoberatung

Einfach und bequem – jetzt auch in Ihrer Region

Was Ende 2021 als Pilotprojekt in einigen Regionen begann, hat sich zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt: Aufgrund der positiven Rückmeldungen unserer Kundinnen und Kunden bieten wir die Videoberatung jetzt bundesweit flächendeckend an. Als Ergänzung zur persönlichen und telefonischen Beratung können Sie unseren Service nun auch über diesen Kanal nutzen – 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, die Gesprächspartnerin bzw. 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 Kundinnen und Kunden dafür begeistern:

- **Bildschirmspiegelung:** Die Kundinnen und Kunden können Anträge und weitere Unterlagen auf dem Bildschirm der Kundenberaterin bzw. des Kundenberaters sehen, Anträge können gemeinsam ausgefüllt werden.
- **Whiteboard:** Notizen, Skizzen etc. darauf sind für die Kundin bzw. den Kunden sichtbar.
- **Co-Browsing:** Kundin bzw. Kunde und Beratende können gemeinsam Webseiten besuchen.
- **SmartScan:** Kundinnen und Kunden können während des Gesprächs Dokumente übertragen.

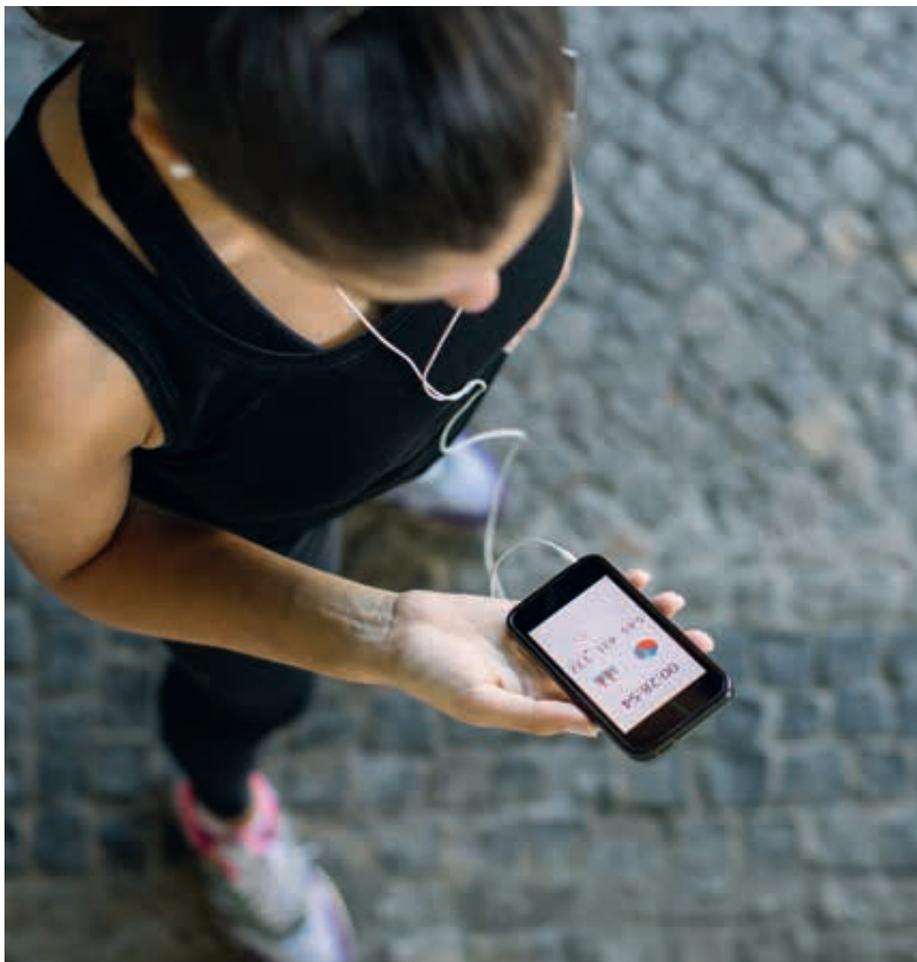
Perspektivisch soll dieser innovative Kanal all das ermöglichen, was auch die persönliche Beratung leistet – als zusätzliches Angebot, nicht als Ersatz. Der Bedarf ist

da, wie unsere Kundinnen und Kunden bestätigen. Die einen schätzen generell den Komfort, für eine Beratung keine Wege auf sich nehmen zu müssen. Die anderen nutzen die Videoberatung, während sie sich gerade im Ausland aufhalten. So haben wir bereits Kundinnen und Kunden in Ungarn und der Türkei beraten. Wieder andere arbeiten überwiegend mobil – für sie ist dieses Angebot ideal.

Gründe, unsere Videoberatung zu nutzen, gibt es viele. Wir arbeiten daran, Ihnen in diesem Rahmen künftig weitere komfortable Funktionen anzubieten.



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!



Gesundheits-Apps

Darauf sollten Sie achten

Gesundheits-Apps liegen im Trend. Immer mehr Menschen nutzen digitale Anwendungen auf dem Smartphone, um ihre Fitness zu messen, Werte wie Blutdruck, Puls und Herzfrequenz zu ermitteln oder sich an die regelmäßige Einnahme von Medikamenten erinnern zu lassen. Das entsprechende Angebot ist riesig; es gibt Gratis-Apps und kostenpflichtige. Nicht immer ist auf den ersten Blick zu erkennen, ob es sich um einen seriösen Anbieter handelt und ob die App Ihnen tatsächlich einen Mehrwert bieten kann. Unsere Tipps helfen Ihnen bei der Einschätzung.

Hält die App, was die Werbung verspricht?

Kostenlose Angebote bieten manchmal wenig Nutzen, Mehrwert ist von Kauf-Apps zu erwarten.

Wer steckt hinter der App?

Fragen Sie sich, ob der Anbieter einen kommerziellen Nutzen verfolgt, beispielsweise durch den Verkauf von Produkten. Vertrauenswürdig sind Angebote wissenschaftlicher Institute und von Medizinern, nicht zu vergessen die Apps von Krankenkassen. Manche Apps finanzieren sich über Werbung und Datenhandel – hier ist besondere Vorsicht geboten.

Wie sicher sind Ihre Daten?

In der Regel ist es nicht nötig, dass eine Gesundheits-App auf sämtliche Kontakte zugreifen kann. Werden Ihre Daten an Dritte weitergegeben? Wenn ja, an wen? Liegen die Daten beim Anbieter und nicht auf Ihrem Gerät, haben Sie weniger Kontrolle darüber.

Beobachten Sie, ob sich die mit der App ermittelten Gesundheitswerte stark von denen unterscheiden, die eine Ärztin oder ein Arzt erhoben hat.

In diesem Fall ist Vorsicht angebracht. Positiv zu bewerten ist, wenn die App dar-

auf hinweist, dass bei kritischen Werten eine Ärztin oder ein Arzt zu kontaktieren ist.

App auf Rezept

Auf der sicheren Seite sind Sie mit einer digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA). Dabei handelt es sich um eine App auf Rezept, die bestimmte Qualitäts-, Datenschutz- und Sicherheitsprüfungen durchlaufen hat. Erst dann erhält eine DiGA die Zulassung des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte.

Ihr Weg zur DiGA

- Sie brauchen ein Rezept Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes oder Ihrer Psychotherapeutin bzw. Ihres Psychotherapeuten.
- Sie lassen uns das Rezept zukommen – persönlich, per Post oder über unsere Mercedes-Benz BKK App.
- Sie erhalten einen Freischaltcode von uns.
- Sie laden die verordnete DiGA im App-Store runter.
- Mit dem Freischaltcode können Sie sich registrieren.
- Die DiGA ist für Sie kostenlos, es fällt keine gesetzliche Zuzahlung an.

Ob App auf Rezept oder eine im Netz frei verfügbare Anwendung: Für alle Gesundheits-Apps gilt, dass sie den Arztbesuch nicht ersetzen können. Sie können aber eine sinnvolle Ergänzung der ärztlichen Behandlung sein und Sie dabei unterstützen, selbstbestimmt mit einer Erkrankung umzugehen.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 4994

Heil- und Kostenplan nur noch digital

Das Gesundheitswesen wird immer digitaler. Wenn Sie in jüngster Zeit eine Zahnersatzbehandlung hatten, ist es Ihnen vielleicht aufgefallen: Sie haben den Heil- und Kostenplan von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt sehr wahrscheinlich nicht mehr ausgedruckt ausgehändigt bekommen. Früher war es üblich, dass Sie als Patientin bzw. als Patient das Papier an uns als Krankenkasse zur Genehmigung der geplanten Behandlung weitergeleitet haben. Damit ist es – so jedenfalls die Theorie – seit Einführung des elektronischen Verfahrens zu Beginn des Jahres 2023 vorbei. Sie erhalten nur noch eine Ausfertigung mit allen wesentlichen Inhalten in allgemein verständlicher Form, einschließlich der erforderlichen Erklärung, dass Sie mit der geplanten Behandlung einverstanden sind.

Das neue „Elektronische Beantragungs- und Genehmigungsverfahren für Zahnärzte“ (EBZ) findet digital nur zwischen Zahnärztinnen bzw. Zahnärzten und Krankenkassen statt. Vorteil für alle Beteiligten: Das EBZ ist schneller und einfacher, die Genehmigung erfolgt manchmal noch am selben Tag.

Sie als Patientin bzw. Patient können dadurch zügiger behandelt werden.

Bereits im letzten Jahr startete die Testphase des elektronischen Verfahrens. Seit Anfang 2023 ist die Anwendung verpflichtend für alle Zahnarztpraxen. Doch wie immer bei Neuerungen wird es noch etwas dauern, bis tatsächlich alle Praxen damit arbeiten.

Neben Behandlungsanträgen für Zahnersatz werden mit dem EBZ auch jene für Kieferbruch und Kiefergelenkserkrankungen sowie für Zahnsparanten digital übertragen. In diesem Jahr sollen die Anträge für Parodontalerkrankungen hinzukommen.

Vordruck für Zusatzversicherung

Sie haben eine private Zahnzusatzversicherung? Dann erhalten Sie in Ihrer Zahnarztpraxis einen Vordruck, den Sie zwecks Kostenerstattung Ihrem Versicherer vorlegen. Sie brauchen dafür von uns keinen Heil- und Kostenplan in Papierform.

Bei Fragen zum Thema Zahnersatz beraten wir Sie gern – persönlich, telefonisch und auch per Video.

Sozialwahlen 2023

Wer gilt als gewählt?

In diesem Jahr stehen Sozialwahlen an. Sie bilden das Kernstück der Demokratie in der Sozialversicherung. Gewählt wird am 31. Mai in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung sowie in der Renten- und Unfallversicherung. Dabei geht es um die Zusammensetzung der Verwaltungsräte der genannten Versicherungszweige.

Bereits im letzten Magazin haben wir Sie darüber informiert, dass es bei unserer Mercedes-Benz BKK eine Friedenswahl ohne Wahlhandlung gab: Da genauso viele Kandidierende antraten, wie Sitze im Verwaltungsrat zu vergeben waren, gelten alle aufgestellten Personen mit Ablauf des 31. Mai 2023 als gewählt. Der neu gewählte Verwaltungsrat wird sich im September dieses Jahres konstituieren.

Von Ihrem Stimmrecht Gebrauch machen können Sie bei den Wahlen zur Rentenversicherung – so wie die insgesamt rund 52 Millionen wahlberechtigten Versicherten und Rentnerinnen und Rentner im Land. Damit handelt es sich um die – nach Europa- und Bundestagswahl – drittgrößte Wahl. Gewählt wird per Briefwahl – die Unterlagen erhalten Sie im Zeitraum April/Mai per Post. Wer an der Wahl teilnehmen will, muss seinen ausgefüllten Stimmzettel rechtzeitig bis zum Wahltag 31. Mai 2023 an die auf dem roten Wahlumschlag aufgedruckte Adresse schicken.

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





Fotos: iStock/Getty Images

Als gewählt gelten diese Versichertenvertreterinnen und -vertreter:

Matthias Baur

Mercedes-Benz Group AG,
Zentrale Stuttgart

Renate Berner-Böltzig

Mercedes-Benz AG, Werk Sindelfingen

Zülfıye Biyikli-Öksüz

Mercedes-Benz AG, Werk Bremen

Roland Blaschke

Mercedes-Benz AG, Werk Sindelfingen,
im Ruhestand

Alexandra Ebert

Mercedes-Benz AG,
Niederlassung Dortmund

Nadine Freitag

Mercedes-Benz Ludwigsfelde GmbH

Markus Fuhr

Daimler Truck AG, Werk Mannheim

Roman Gessner

Daimler Truck AG, Werk Gaggenau

Frank Hauck

Daimler Truck AG, Werk Würth

Constanze Heidbrink

Daimler Truck AG, Werk Stuttgart-
Untertürkheim, im Ruhestand

Hansjörg Müller

EvoBus GmbH, Neu-Ulm

Marilyna Theres Ranft

Daimler Truck AG, Werk Kassel

Denise Rumpeltes

Mercedes-Benz AG, Werk Sindelfingen

Jürgen Stahl

Mercedes-Benz AG, Werk Sindelfingen

Jörg Thiemer

Mercedes-Benz AG, Werk Hamburg

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 Versicherungsgelder eingesetzt werden, bringt sich der Verwaltungsrat ein. Mit einem Wort: Die soziale Selbstverwaltung ist die Interessenvertretung für die Versicherten, die sozialen Mehrwert erzielen will. Alle sechs Jahre wird per Sozialwahl über die Zusammensetzung des Verwaltungsrats entschieden. Dem Verwaltungsrat der Mercedes-Benz BKK gehören ausschließlich aktive und ehemalige Arbeitnehmer- und Arbeitgebervertreterinnen und -vertreter unserer Trägerunternehmen Mercedes-Benz und Daimler Truck an. Diese idealtypische Form der Selbstverwaltung gewährleistet Kompetenz, Gestaltungskraft, Kollegialität und Nähe des Verwaltungsrats zu unseren Versicherten.

Wer hier arbeitet, kann jetzt Mitglied werden

Wir wachsen weiter! Auf ihrer Sitzung im Dezember letzten Jahres haben die Mitglieder des Verwaltungsrats der Mercedes-Benz BKK beschlossen, weitere Betriebe in unsere Satzung aufzunehmen. Das bedeutet, dass sich die Beschäftigten dieser Betriebe jetzt auch bei uns versichern können. Unsere Aufsichtsbehörde, das Bundesamt für Soziale Sicherung, hat inzwischen die dafür erforderliche Satzungsänderung genehmigt.

Damit ist der Weg frei für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der rechts genannten Betriebe, sich bei uns zu versichern. Wir freuen uns auf viele neue Mitglieder und sagen schon jetzt: Herzlich willkommen! Und wenn Sie Kolleginnen und Kollegen aus den genannten Betrieben kennen, überzeugen Sie sie von unseren Vorteilen. Jede Empfehlung, die zu einer Mitgliedschaft führt, belohnen wir mit 20 Euro.

Neue Satzungsbetriebe:

Daimler Truck Gastronomie GmbH

Mercedes-Benz

Bank Service Center GmbH

Mercedes-Benz

Banking Service GmbH

Mercedes-Benz

Customer Solutions GmbH

Mercedes-Benz

Insurance Services GmbH

Mercedes-Benz

Leasing Deutschland GmbH

Mercedes-Benz Versicherung AG

Mercedes-Benz

Versicherungsservice GmbH

Mercedes pay GmbH



Hier geht's zum
BMAS-Wahlkalender
für die Sozialversicherungswahlen
2023



Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
Webcode 4868



Vor Gallenblasen-OP Zweitmeinung einholen

Bei vielen Krankheiten gibt es mehr als nur eine Behandlungsmöglichkeit. Manchmal ist keine der Alternativen ideal, jede hat ihre Vor- und Nachteile. Dann hängt es stark von Ihrer persönlichen Situation und Ihren Wünschen ab, was die beste Wahl ist. Um Orientierung zu bekommen und gut informiert eine Entscheidung treffen zu können, hilft es oft, sich eine zweite Arzt-

meinung einzuholen. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn eine Operation ansteht oder ein spezielles Behandlungsverfahren.

Für bestimmte nicht eilige Operationen gibt es ein gesetzlich festgelegtes, sogenanntes Zweitmeinungsverfahren. Das bedeutet: Ärztinnen und Ärzte, die eine

solche Operation empfehlen, müssen Sie auf Ihr Recht hinweisen, die Entscheidung für oder gegen den Eingriff noch einmal kostenlos mit einer anderen Spezialistin oder einem anderen Spezialisten besprechen zu können.

Vergleiche haben gezeigt, dass Ärztinnen und Ärzte sehr unterschiedlich zu den vom gesetzlichen Zweitmeinungsverfahren erfassten Operationen beraten: Die einen raten schnell zu einem Eingriff, die anderen halten sich zurück. Manche Patientinnen und Patienten scheuen sich, ärztliche Empfehlungen zu hinterfragen. Dazu gibt es keinen Grund. Das Zweitmeinungsverfahren soll sicherstellen, dass alle Patientinnen und Patienten die Möglichkeit haben, in Ruhe eine informierte Entscheidung zu treffen.

Bei diesen geplanten Eingriffen haben Sie ein Recht auf eine Zweitmeinung:

- Entfernung der Gallenblase (Cholezystektomie)
- Gebärmutterentfernung
- Mandeloperation
- Schulterarthroskopie
- Kniegelenkersatz
- Amputation beim diabetischen Fußsyndrom
- Operationen der Wirbelsäule
- Herzkatheteruntersuchung und Ablationen (Verödungen) am Herzen
- Einsatz von Herzschrittmacher oder Defibrillator

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 457a



Fotos: iStock/Getty Images

Wie wär's mit Wandern?

Sie möchten Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden steigern und lieben Natur und Kultur? Unternehmen Sie doch eine Wanderung! Aber Achtung: Ein bisschen vorbereitet will die sein. Wählen Sie zunächst eine Wanderroute aus, die Sie nicht überfordert. Vorschläge schöner Strecken liefern zum Beispiel Wander-Apps und einschlägige Websites.

Haben Sie sich für eine Strecke entschieden, sollten Sie Ihr Gepäck planen. Nur so viel wie nötig mitnehmen ist das oberste

Gebot. Ganz wichtig: ein Smartphone – für die bessere Orientierung, den Hilferuf im Notfall und den Abruf der neuesten Wettervorhersage. Vor Ihrer Tour laden Sie darauf eine Wanderkarte herunter; die können Sie auch dann nutzen, wenn das Telefon keinen Empfang hat. Nehmen Sie zusätzlich eine papierne Wanderkarte plus Kompass mit, schließlich könnte das Handy seine Dienste versagen. Außerdem nicht vergessen: Pflaster zum Versorgen kleiner Verletzungen und Vaseline oder Ähnliches zur Fußpflege zwischendurch. Und wie

steht's um Essen und Trinken? Prüfen Sie Ihre Wanderroute: Führt die an Einkehrmöglichkeiten vorbei, muss nicht so viel Proviant mit.

Planen Sie auch Ihre Wanderkleidung. Wanderschuhe sind meist ein Muss. Welcher Art die sein sollten, bestimmt wiederum Ihre Wunschstrecke.

[Weiterführende wichtige und interessante Infos rund ums Wandern finden Sie im Internet.](#)

Bademeister Brause



Nachhaltigkeit zählt zu den präsenten Themen unserer Zeit. Schließlich ist umwelt- und ressourcenschonendes Verhalten zukunftsentscheidend und liegt in der Verantwortung von uns allen. Nachhaltigkeit hat eine gesunde Umwelt, aber auch den Erhalt der eigenen Gesundheit zum Ziel. Grund genug, ihr eine kleine Serie zu widmen. Und die eröffnet dieser Artikel zum nachhaltigen Reinigen der eigenen vier Wände.



Neue Serie

Nachhaltigkeit im Alltag

Saubere Sache: ökologisch und gesund putzen

Putzen ist ätzend? Stimmt! Wenn man die falschen Mittel benutzt, zum Beispiel chemische Reiniger. Die können die Lunge ähnlich stark belasten wie Rauchen. Und sie sind imstande, Augenschäden und Hautverätzungen zu verursachen und unser Immunsystem zu schwächen. Im Übrigen enthalten viele Produkte Allergene. Was für unsere Gesundheit nicht gut ist, schadet auch der Umwelt: Gelangen die Phospho-

nate, Konservierungsmittel, Duft- und Farbstoffe herkömmlicher Putzmittel ins Abwasser, belasten sie unsere Umwelt stark, denn ein großer Teil davon ist nicht biologisch abbaubar. Wer zu bewährten Hausmitteln greift, schont seine Gesundheit, die Umwelt – und auch den Geldbeutel. Denn Soda, Natron, Essigessenz oder Zitronensäure zum Beispiel sind wesentlich günstiger als ihre Kollegen aus dem Labor.

Putzen ohne Chemie ...

... ist weder schwierig, noch erfordert es eine riesige Batterie an Ausrüstung und Zutaten. Natürliche Hausmittel sind genauso effektiv oder wirken teils besser als die aggressiven Reiniger. Und deren beworbene desinfizierende Eigenschaften können sogar schaden – etwa indem sie die schützenden und gesunden Darm- und Hautbakterien vermindern.

Auf Altbewährtes zurückgreifen

Im Grunde reichen fünf nachhaltige Hausmittel dafür, ökologisch zu reinigen: Essig, Zitronensäure, Soda, Natron und Schmierseife.

Essigessenz und Zitronensäure plus warmes Wasser wirken wahre Wunder gegen Kalk und eignen sich hervorragend fürs Reinigen des Bads: Fliesen, Spiegel, Fenster und Armaturen erstrahlen in neuem Glanz, und



Foto: iStock/Getty Images

auch Haushaltsgeräte lassen sich damit entkalken. Tipp: Testen Sie die Oberflächenbeständigkeit vor der Anwendung an einer kleinen Stelle.

Soda (Natriumkarbonat), ein natürlich vorkommendes Salz, lässt sich vielfältig im Haushalt nutzen. Dank seiner fettlösenden Wirkung reinigt es prima verkrustete Töpfe und Pfannen, schmierige Oberflächen oder schlecht riechende Abflüsse. Einfach zwei Esslöffel Soda in einen Liter warmes Wasser geben, und schon geht's los. Übrigens lässt sich aus Soda und anderen Hausmitteln sogar Wasch- und Spülmittel selbst herstellen. Tipp: Weil Soda auch die Haut entfettet, tragen Sie beim Putzen am besten Gummihandschuhe.

Das Salz Natron ist ein enger Verwandter von Soda, jedoch etwas hautschonender. Besonders hartnäckige Verschmutzungen,

etwa im Backofen, beseitigt es bestens und erspart die Chemiekeule. Weitere Einsatzbereiche sind Armaturen und verstopfte Abflüsse. Sowohl Soda als auch Natron reagieren stark mit Essig. Die Kombination löst Schmutz besonders effektiv und vor allem umweltfreundlich.

Ein wahrer Klassiker unter den Hausmitteln ist Schmierseife. Sie besteht aus tierischen oder pflanzlichen Fetten und lässt sich fürs Waschen und Putzen gebrauchen, auch für die Oberflächen- und Bodenpflege. Mit Natron und Wasser gemischt ist sie ein ökologisches Geschirrspülmittel. Besonders praktisch: Sie wirkt rückfettend und gibt daher Oberflächen eine Schutzschicht, die sich eine Zeit lang sogar wasser- und staubabweisend verhält.

Weniger ist mehr

Auch die genutzten Reinigungsmittelmengen entscheiden über die (Umwelt-)Verträglichkeit. Beachten Sie stets die Dosieranweisung, denn viel hilft nicht immer viel. Außerdem können durch Überdosierung Putzstreifen entstehen, und schließlich kostet sie unnötig Geld.

Auf Umweltzeichen und Verpackung achten

Wollen Sie auf herkömmliche Reiniger nicht verzichten, kaufen Sie solche mit Gütesiegel wie dem „Blauen Engel“ oder dem EU-Umweltzeichen („Euroblume“). So gekennzeichnete Produkte müssen hinsichtlich der Umwelt- und Gesundheitsverträglichkeit strenge Auflagen erfüllen. Um weniger Verpackungsmüll zu verursachen, greifen Sie zu Reinigungsmittelkonzentrat. Die lassen sich in eine Spülflasche aus recyceltem Kunststoff füllen, und es kommt so zu weniger Plastikabfall. Angenehmer Nebeneffekt: Sie müssen nach dem Einkauf weniger tragen.

Putzlappen & Co.

Nachhaltiges Putzen erfordert noch anderes als die richtigen Reiniger. Nutzen Sie kunststofffreie Putzlappen und -schwämme statt Einwegartikel wie zum Beispiel Küchenpapier. Kupfertücher eignen sich prima fürs Beseitigen widerspenstigen Schmutzes (etwa auf Fliesen, Glas, Ceran- und Kochfeldern). Sie sind waschbar und komplett recycelbar. Plastikschwämme lassen sich durch Luffa-Schwämme ersetzen. Die sind strapazierfähig und aufgrund des natürlichen Materials schneller abbaubar.

Regnet es noch lange?

Die Sonne scheint, es stürmt, es regnet – das Wetter kann ganz unterschiedlich sein. Wie es genau wird, sagt uns eine App oder der Wetterbericht. Aber woher wissen die das eigentlich?

Auf der ganzen Welt beobachten Wetterballone, Satelliten und Wetterstationen das Wetter. Weil sie das teilweise schon sehr lange tun, weiß man ganz genau, wie das Wetter in der Vergangenheit gewesen ist – an jedem Tag und zu jeder Stunde.

Wetterforscher vergleichen das Wetter von heute mit dem Wetter von früher. Stellen sie Ähnlichkeiten fest, können sie berechnen, wie sich das Wetter heute wahrscheinlich ändern wird.

Wetterforscher – übrigens auch Meteorologen genannt – wissen also gar nicht so genau, wie das Wetter wird; sie sagen nur, wie es sich wahrscheinlich entwickelt.



Der geheimnisvolle Sack

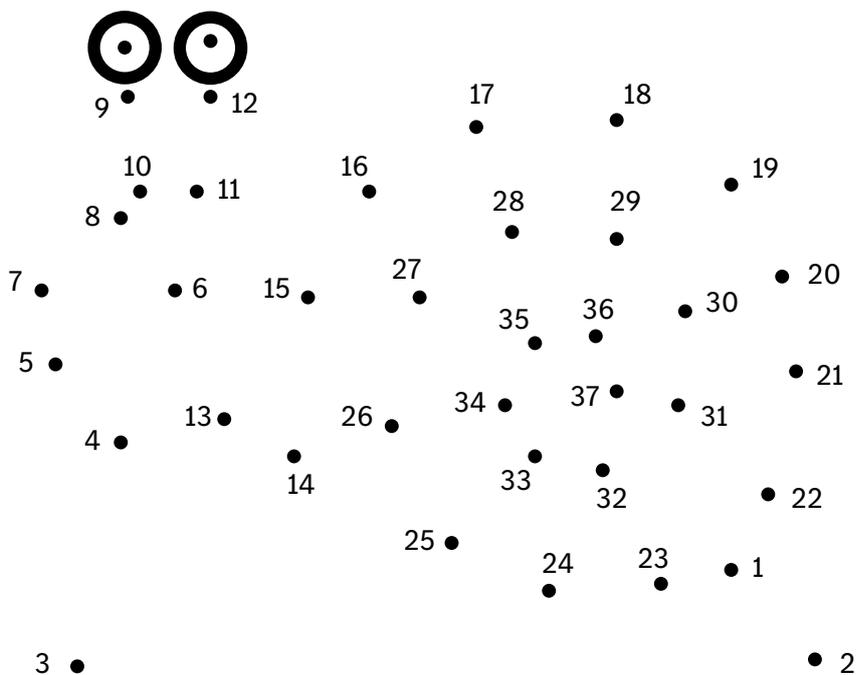
Ab zwei Mitspielenden

Eine Person, die selbst nicht mitspielt, füllt einen blickdichten Beutel mit kleinen Gegenständen, ohne dass die Spielerinnen und Spieler dabei zusehen.

Dann stecken sie der Reihe nach eine Hand in den Beutel und betasten die Gegenstände. Der Spielleiterin oder dem Spielleiter wird leise ins Ohr geflüstert, was sich wohl im Beutel befindet. Er oder sie merkt sich das oder schreibt es auf. Wer am besten geraten hat, gewinnt.



Verbinde die Punkte in der Reihenfolge ihrer Nummerierung





Runde Sache

Leckere Bratlinge aus Gemüse

Sie sind einfach gemacht, sehr gesund und schmecken Groß und Klein: Bratlinge aus Gemüse. Sogar kalt sind sie lecker und eignen sich deshalb zum Mitnehmen, zum Beispiel zur Arbeit und zur Schule. Auch übrig gebliebenes Gemüse lässt sich bestens für die Zubereitung verwenden. Gemüse ist reich an gesundheitsfördernden Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Probieren Sie diese Variante aus Möhren, Brokkoli und Spinat. Das für die Bindung verwendete Kichererbsenmehl enthält in etwa doppelt so viel pflanzliches Protein wie Weizenmehl. Mit seinem hohen Ballaststoffgehalt trägt es zu einer gesunden Verdauung bei.

Für 4 Personen

400 g Möhren
500 g Brokkoli
100 g Babyspinat
2 Lauchzwiebeln
110 g Kichererbsenmehl
5 EL zarte Haferflocken
3 Eier
1 EL mittelscharfer Senf
6 EL Speiseöl
Pfeffer, Salz
1 Prise Muskat

Möhren schälen, waschen und raspeln. Brokkoli waschen und raspeln. Beides in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Anschließend in ein feines Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Spinat waschen, trocken schütteln und hacken. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Kichererbsenmehl, Eier, Haferflocken und Senf mit 3 EL Wasser glatt rühren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Spinat, Möhren, Lauchzwiebeln und Brokkoli unterheben und die Masse ca. 15 Min. quellen lassen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Bratlinge mit den Händen formen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Dazu passen selbst gemachtes Kartoffelpüree und ein grüner Salat, zum Beispiel mit einem frischen Joghurt-Zitronen-Dressing.

Einfuhr von Gütern	Kunde eines Anwalts	höchster altröm. Justizbeamter	Vorzeichen	scheues Waldtier	Wegstück	Treuebruch	ein Schnelzug (Abk.)	Stadt südlich von Paris	veraltet: Kino	feierliches Gedicht	Sittenlehre	je (latein.)	Filmdrehbuch																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
11					Hüne, Held (gehob.)		3	Abmachung, Vertrag			8																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Mittelloser					Insel-europäer		sichere Grundlage	US-Bundesstaat				Ostasien	Abk.: Stück																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
schneiden					Holzblasinstrument		sehr großer Mensch		16	Getreideblütenstand (Mz.)		Halbton über F																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
				Ort bei Glarus, Schweiz	Hühner-vogel		2	Gericht, Essen		akzeptierter Wechsel																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
altröm. Kalendertage			peinlicher Vorfall				elektronischer Fühler	Diebesgut			eh. Raummaß für Schiffe (Abk.)		chinesisches Goldgewicht																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
altnord. Schicksalsgöttin					amtl. Name Indiens (Hindi)		Zeitmesser (Sport)				4	hohes dt. Gericht (Abk.)	poln. Autor (Stanislaw)																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		fläm. Maler, † 1640 (Peter P.)		Seefahrtszeichen				Pfiff, Schwung		Schlagrhythmen		argent. Schleuderwaffe	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Gestalt der Edda	mesoamerik. Kulturvolk	Kurs, Trend, Tendenz						Beschuldigung, Vorwurf		Gebirgsge-wässer			10																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Leichtmetall (Kurzwort)			dän. Filmkomiker (f)			italienisch: gut		ein Kontinent				EDV-Begriff (Internet)																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	14			Drogenabhängigkeit		Hülsenfrucht			1	Vorname d. Modedesignerin Lauder		Die Lösung des letzten Rätsels: EXTRALEISTUNGEN NUTZEN																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Lehrling (Kw.)		thailändischer Königstitel	nicht süß					eine Tonart		Abk.: Elektrotechnik		<table border="1"> <tr><td>A</td><td>F</td><td>E</td><td>T</td><td>U</td><td>A</td><td>P</td><td>A</td></tr> <tr><td>K</td><td>L</td><td>E</td><td>I</td><td>N</td><td>I</td><td>G</td><td>K</td><td>E</td><td>I</td><td>T</td><td>F</td><td>O</td><td>L</td><td>K</td><td>L</td><td>O</td><td>R</td><td>E</td></tr> <tr><td>A</td><td>A</td><td>S</td><td>C</td><td>H</td><td>A</td><td>E</td><td>T</td><td>Z</td><td>E</td><td>L</td><td>B</td><td>I</td><td>D</td><td>E</td><td>T</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>I</td><td>Z</td><td>M</td><td>I</td><td>R</td><td>O</td><td>R</td><td>T</td><td>I</td><td>K</td><td>U</td><td>L</td><td>I</td><td>S</td><td>K</td><td>P</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>M</td><td>I</td><td>E</td><td>T</td><td>E</td><td>N</td><td>T</td><td>M</td><td>A</td><td>H</td><td>U</td><td>T</td><td>N</td><td>T</td><td>E</td><td>E</td><td>R</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>E</td><td>N</td><td>G</td><td>E</td><td>G</td><td>E</td><td>B</td><td>E</td><td>N</td><td>E</td><td>K</td><td>O</td><td>R</td><td>A</td><td>L</td><td>L</td><td>E</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>G</td><td>E</td><td>G</td><td>E</td><td>N</td><td>R</td><td>F</td><td>R</td><td>I</td><td>A</td><td>H</td><td>I</td><td>N</td><td>U</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>T</td><td>A</td><td>G</td><td>E</td><td>N</td><td>R</td><td>D</td><td>E</td><td>L</td><td>I</td><td>Z</td><td>I</td><td>U</td><td>S</td><td>L</td><td>P</td><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>G</td><td>L</td><td>A</td><td>E</td><td>R</td><td>O</td><td>A</td><td>L</td><td>E</td><td>Z</td><td>A</td><td>L</td><td>I</td><td>A</td><td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>R</td><td>M</td><td>B</td><td>A</td><td>N</td><td>D</td><td>U</td><td>H</td><td>R</td><td>I</td><td>Z</td><td>I</td><td>S</td><td>T</td><td>E</td><td>R</td><td>N</td><td>E</td></tr> <tr><td>E</td><td>E</td><td>A</td><td>B</td><td>E</td><td>L</td><td>M</td><td>U</td><td>T</td><td>I</td><td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>T</td><td>E</td><td>X</td><td>T</td><td>I</td><td>H</td><td>E</td><td>R</td><td>O</td><td>S</td><td>E</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>M</td><td>I</td><td>D</td><td>E</td><td>V</td><td>O</td><td>N</td><td>R</td><td>A</td><td>L</td><td>B</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>R</td><td>E</td><td>K</td><td>R</td><td>U</td><td>T</td><td>S</td><td>E</td><td>S</td><td>A</td><td>U</td><td>E</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>O</td><td>N</td><td>O</td><td>F</td><td>E</td><td>D</td><td>E</td><td>R</td><td>L</td><td>E</td><td>I</td><td>C</td><td>H</td><td>T</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>T</td><td>E</td><td>T</td><td>N</td><td>A</td><td>P</td><td>I</td><td>N</td><td>H</td><td>O</td><td>T</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		A	F	E	T	U	A	P	A	K	L	E	I	N	I	G	K	E	I	T	F	O	L	K	L	O	R	E	A	A	S	C	H	A	E	T	Z	E	L	B	I	D	E	T				I	Z	M	I	R	O	R	T	I	K	U	L	I	S	K	P				M	I	E	T	E	N	T	M	A	H	U	T	N	T	E	E	R			E	N	G	E	G	E	B	E	N	E	K	O	R	A	L	L	E			G	E	G	E	N	R	F	R	I	A	H	I	N	U						T	A	G	E	N	R	D	E	L	I	Z	I	U	S	L	P	S			G	L	A	E	R	O	A	L	E	Z	A	L	I	A	S					A	R	M	B	A	N	D	U	H	R	I	Z	I	S	T	E	R	N	E	E	E	A	B	E	L	M	U	T	I	G									T	E	X	T	I	H	E	R	O	S	E									M	I	D	E	V	O	N	R	A	L	B									R	E	K	R	U	T	S	E	S	A	U	E								O	N	O	F	E	D	E	R	L	E	I	C	H	T						T	E	T	N	A	P	I	N	H	O	T								
A	F	E	T	U	A	P	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
K	L	E	I	N	I	G	K	E	I	T	F	O	L	K	L	O	R	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																
A	A	S	C	H	A	E	T	Z	E	L	B	I	D	E	T																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
I	Z	M	I	R	O	R	T	I	K	U	L	I	S	K	P																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
M	I	E	T	E	N	T	M	A	H	U	T	N	T	E	E	R																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
E	N	G	E	G	E	B	E	N	E	K	O	R	A	L	L	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
G	E	G	E	N	R	F	R	I	A	H	I	N	U																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
T	A	G	E	N	R	D	E	L	I	Z	I	U	S	L	P	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
G	L	A	E	R	O	A	L	E	Z	A	L	I	A	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
A	R	M	B	A	N	D	U	H	R	I	Z	I	S	T	E	R	N	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																
E	E	A	B	E	L	M	U	T	I	G																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
T	E	X	T	I	H	E	R	O	S	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
M	I	D	E	V	O	N	R	A	L	B																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
R	E	K	R	U	T	S	E	S	A	U	E																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
O	N	O	F	E	D	E	R	L	E	I	C	H	T																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
T	E	T	N	A	P	I	N	H	O	T																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Lehrling (Kw.)									15																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
nochmals								Frauenkur-name	lediglich																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Anordnung des Zaren																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Ergänzung																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

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

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

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

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



Willkommen auf der exklusiven Seite!

Mercedes-Benz Members ist Ihr Zugang zu vielfältigen digitalen Services, individueller Beratung und exklusiven Angeboten. Und natürlich auch zu den Fahrzeugmodellen von Mercedes-EQ. Starten Sie jetzt in eine vollelektrische Zukunft 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

INFOMED Gesundheitstelefon
Telefon +49 621 68 13 18 97

Impressum

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



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