

MERCEDES-BENZ BKK

magazin

AUSGABE 3/26

Schönen Urlaub!
Mit unseren Tipps

Organe spenden oder nicht?
Ein Ausweis schafft Klarheit

„Zweitmeinung Extra“
Bei geplanter Gelenk-OP



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Schönen Urlaub! Mit unseren Tipps
- 6 | Hautkrebsscreening – Bei uns sogar jährlich
- 6 | Schützen Sie Ihre Haut
- 7 | Mehr Rente seit 1. Juli 2026 –
Auswirkung auf Versorgungsbezüge
- 8 | Zeckenalarm – Wie Sie sich am besten schützen
- 9 | „Achte auf Dich.“ – Bewegung hält Sie auch mental gesund
- 10 | „Zweitmeinung Extra“ bei geplanter Gelenk-OP
- 11 | Ohne Karte beim Arzt? – Unsere App löst das Problem
- 12 | Früherkennung von Lungenkrebs –
Neues Angebot zur Vorsorge
- 13 | Jetzt Newsletter abonnieren
- 13 | Magazin mehrfach im Kasten? – Einfach abbestellen
- 14 | Organe spenden oder nicht? – Ein Ausweis schafft Klarheit
- 14 | Krankengeld bei Arbeitsunfähigkeit –
Lückenloser Nachweis wichtig
- 15 | Neue Regelungen zur Lebendspende
- 16 | Berufsunfähig – und dann?
- 17 | Sagen Sie uns Ihre Meinung!
- 17 | Sehnsuchtsküche – Gerichte zum Nachkochen

Lebenshilfe

- 18 | Sanft und effektiv – Japanisches Gehen

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Runde Sache – Gefüllte Kohlrabi

Aktive Freizeit

- 22 | Geocaching – Moderne Schatzsuche
- 23 | Rätsel
- 24 | Ihr direkter Draht zu uns/Impressum

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



Seite 4 | Schönen Urlaub!



Seite 6 | Schützen Sie Ihre Haut



Seite 21 | Runde Sache – Gefüllte Kohlrabi

Liebe Versicherte,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

wenn Sie dieses Magazin erhalten, hat im Deutschen Bundestag die Sommerpause begonnen. Bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe dauerte das parlamentarische Verfahren zum Beitragssatzstabilisierungsgesetz (BStabG) noch an. Ich hoffe sehr, dass das Gesetz – mit einigen Änderungen gegenüber dem Kabinettsentwurf – verabschiedet worden ist, denn angesichts der finanziellen Situation der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) kann es sich die Politik nicht länger leisten, zu zaudern und dringend notwendige Entscheidungen weiter aufzuschieben.

Das BStabG ist von umfassender Bedeutung für die weitere Zukunft unseres Gesundheitssystems. Wir alle werden von den Auswirkungen betroffen sein – Versicherte, Arbeitgeber, Leistungserbringer wie Ärzte, Krankenhäuser, Apotheken und natürlich auch die Krankenkassen. Zu Beginn der Reformplanungen hatte Bundesgesundheitsministerin Nina Warken die hehre Absicht formuliert, alle Beteiligten sollten

in einem ausgewogenen Verhältnis belastet werden, alle sollten ihren Beitrag bringen. Die Meinungen darüber, inwieweit sich dieser Grundsatz im Gesetzentwurf widerspiegelte, gingen sehr bald weit auseinander.

Die Möglichkeit, das Ziel tatsächlich umzusetzen, gab es jedenfalls, wie anhand der 66 Vorschläge der Finanzkommission Gesundheit (FKG) zu erkennen ist. Sie lieferten die Grundlage für das weitere parlamentarische Verfahren. Auftrag der Kommission war es, Empfehlungen zu Einnahmen und Ausgaben der GKV zu erarbeiten, deren Umsetzung die Beitragsätze der Krankenkassen bereits ab 2027 stabilisieren würde, bei einem hohen Qualitäts- und Leistungsniveau. In einem zweiten Schritt soll die Kommission bis Ende 2026 einen Bericht abliefern mit weiteren Empfehlungen zu mittel- und langfristig wirksamen Strukturreformen der GKV.

Dass entsprechende Reformen dringend notwendig sind, hat erst kürzlich einmal mehr das Frühjahrsgutachten der sogenannten Wirtschaftsweisen untermauert: Nach Einschätzung der Experten steigen die Sozialversicherungsbeiträge bis zum Jahr 2040 voraussichtlich auf fast 50 Prozent an, worin sie eine Belastung für die gesamte Wirtschaft sehen: Die Arbeitskosten der Unternehmen verteuern sich, und die Nettoeinkommen der Haushalte und folglich deren Konsum verringern sich. Neben anderen Vorschlägen sprachen sich die Wirtschaftsweisen dafür aus, die Gesundheitsprävention zu stärken; dies hatte auch schon die FKG unterstützt. Sie empfahl eine Erhöhung der Steuer auf Alkohol und Tabak sowie die Einführung

einer Steuer auf Softdrinks. Letztere ist nach heutigem Stand für 2028 geplant. Die Steuereinnahmen – geschätzt 450 Millionen Euro im Jahr – sollen unter anderem in die Prävention fließen. In vielen europäischen Ländern gibt es eine solche Abgabe schon längst; Studien weisen auf positive Effekte auf die Zahngesundheit und weniger Fälle von Adipositas hin.

Gut, dass die Politik die immense Bedeutung von Prävention ernst nimmt und stärken möchte – für unsere Mercedes-Benz BKK ist sie aus voller Überzeugung seit jeher ein Herzensthema.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer.

Toralf Speckhardt

A close-up photograph of a woman and a young girl with red hair embracing on a beach. The woman is in the foreground, smiling broadly with her eyes closed, wearing a green top and a silver bracelet. The girl is behind her, also smiling, wearing a yellow top. The background is a blurred beach scene with sand and water under a clear blue sky.

Schönen Urlaub!

Die Reisewelle rollt. Sie haben Ihren Urlaub noch vor sich? Mit unseren Tipps möchten wir dazu beitragen, dass Sie die schönste Zeit des Jahres gesund genießen können.

Nur mit Auslandsreise-Krankenversicherung

Wenn Sie oder Ihre Familienmitglieder im Auslandsurlaub medizinisch versorgt werden müssen, kann es passieren, dass Ärzte die Behandlung nur gegen Bargeld durchführen. Diese Auslagen dürfen wir Ihnen laut Gesetz – je nach Land – nur anteilig oder gar nicht erstatten. Daher empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer privaten Auslandsreise-Krankenversicherung. Sie bietet Ihnen im Krankheitsfall oder nach einem Unfall weltweit den größtmöglichen Schutz. Beschäftigte von Mercedes-Benz und Daimler Truck erhalten weitere Informationen von der Mercedes-Benz Versicherungsservice GmbH: versicherungen.mercedes-benz.com/reise Mit dem QR-Code gelangen sie direkt zum Abschluss.



Auslandskrankenschein

Für einige Länder wie zum Beispiel Bosnien und Herzegowina, Tunesien und die Türkei brauchen Sie einen speziellen Auslandsberechtigungsschein. Damit haben Sie Zugang zu Leistungen nach dem dort geltenden Recht.

Service in der Tasche

Mit unserer Mercedes-Benz BKK App haben Sie rund um die Uhr viele praktische Möglichkeiten – im In- und Ausland –, zum Beispiel Ihren Auslandskrankenschein selbst ausstellen, persönliche Daten ändern oder über das digitale Postfach sicher mit uns kommunizieren.

Videoberatung

Sie müssen im Urlaub dringend etwas mit uns klären? Im Fall der Fälle, der hoffentlich nicht eintritt, können Sie unsere Videoberatung auch im Auslandsurlaub nutzen. Das ist persönlicher, als nur zu telefonieren, und ganz einfach. Sie brauchen lediglich ein Endgerät und eine stabile Internetverbindung.

eGK im Gepäck

Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) sollten Sie immer dabei haben. 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 Europäische Krankenversicherungskarte ist in Ländern des Europäischen Wirtschaftsraums sowie in der Schweiz gültig.

Reiseimpfungen

Wir übernehmen die Kosten für alle ärztlich empfohlenen Impfungen. Und das völlig unkompliziert: Sie lassen sich impfen, legen uns die Rechnung samt ärztlicher Verordnung vor und wir erstatten Ihnen die Kosten. Ihre Unterlagen erreichen uns am schnellsten, indem Sie sie in unserer Mercedes-Benz BKK App hochladen.

Unser besonderer Tipp:

Online-Arzt und Gesundheitstelefon

Anderes Klima, zu viel Sonne, ungewohntes Essen, übertriebener sportlicher Ehrgeiz – wir alle haben schon Situationen im Urlaub erlebt, die plötzlich zu gesundheitlichen Problemen führen: heftige Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Sonnenstich. Wie gut, wenn Sie dann schnell Sicherheit darüber haben, was mit Ihnen los ist. Sind die Beschwerden unangenehm, aber harmlos? Oder besteht Grund zur Sorge?

Mit unserem Versorgungsangebot Online-Arzt der TeleClinic erhalten Sie zeitnah eine Fernbehandlung per Videotelefonie. Und das rund um die Uhr. Alles, was Sie brauchen, ist eine Internetverbindung, ein Smartphone oder Tablet sowie die kostenlose TeleClinic-App, in der Sie sich einmal registrieren. Eine Zusammenfassung der Behandlungsdokumente erhalten Sie in der App. Natürlich ist eine Fernbehandlung nicht für alle Erkrankungen geeignet, manchmal ist ein Besuch in einer Praxis angebracht.

Auch telefonisch können Sie sich Rat einholen. Unter **+49 711 49 09 11 11** erreichen Sie unser Gesundheitstelefon rund um die Uhr. Ein Expertenteam berät Sie in allen medizinischen Fragen kompetent und zuverlässig. Kostenlos erhalten Sie einfach und schnell Unterstützung, damit Sie Ihren Urlaub genießen können.

Wir wünschen Ihnen eine erholsame Ferienzeit!

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 4975



Hautkrebsscreening Bei uns sogar jährlich

Wussten Sie, dass Sie als Mitglied unserer Mercedes-Benz BKK das Hautkrebsscreening jährlich in Anspruch nehmen können? Wir leisten freiwillig mehr, als es der Gesetzgeber vorsieht, denn standardmäßig gibt es die Kostenübernahme nur alle zwei Jahre. Allerdings soll diese gesetzliche Regelung auf den Prüfstand kommen, mit Änderungen ist zu rechnen.

Zum Ablauf: Versicherte ab 35 Jahren können in einem Jahr zur Abrechnung der

Schützen Sie Ihre Haut

Die Haut reagiert sensibel auf Umwelteinflüsse und starke Sonnenbestrahlung. Unsere Tipps helfen Ihnen, Ihre Haut gut zu schützen und gesund zu erhalten.

- Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen. Viel im Schatten aufhalten, Sonnenbrand vermeiden.
- Keine ausgedehnten Sonnenbäder, schon gar nicht zur Mittagszeit. Säuglinge vor praller Sonne schützen.
- Hut oder Käppi schützen den besonders empfindlichen Kopf.
- Sonnenbrille tragen, denn die Augen sind besonders sensibel.
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden, sorgfältig und mehrfach eincremen, vor allem Gesicht, Ohren, Kopfhaut und Unterarme.
- Vorsicht bei der Einnahme von Medikamenten – fragen Sie Ihren Arzt, ob bei Sonnenbädern Nebenwirkungen zu befürchten sind.



Mehr Rente seit 1. Juli 2026

Auswirkung auf Versorgungsbezüge

Untersuchung einfach ihre Gesundheitskarte nutzen. Im anderen Jahr erstatten wir bis zu 25 Euro der verauslagten Kosten. Versicherten unter 35 Jahren erstatten wir jährlich bis zu 25 Euro für das Screening. Am besten lassen Sie sich zu den Einzelheiten persönlich von uns beraten.

Übrigens brauchen Sie für ein Hautkrebscreening nicht unbedingt einen Termin bei einem Hautarzt. Viele Hausärzte haben eine Zusatzqualifikation, die sie berechtigt, ebenfalls diese Untersuchung vorzunehmen. Wenn Sie in unser Programm Hausarzt* eingeschrieben sind, können Sie ab 35 Jahren jährlich an einem Gesundheits-Check-up und am Hautkrebscreening teilnehmen, wenn der Arzt entsprechend qualifiziert ist (außer in Bayern, hier gibt es diese Möglichkeit alle zwei Jahre).

Und wenn es akut Auffälligkeiten abzuklären gilt, die Ihnen Sorge bereiten, steht Ihnen unser Online-Hautcheck zur Verfügung, beispielsweise bei Jucken, Brennen, Ausschlag oder einem veränderten Muttermal. Mit unserem Angebot der TeleClinic können Sie auffällige Hautpartien von einem Facharzt begutachten lassen – auch im Urlaub und am Wochenende. Einfach die betroffenen Hautstellen fotografieren und die Bilder in der TeleClinic-App hochladen. Innerhalb kürzester Zeit erhalten Sie in der App eine Diagnose samt Therapieempfehlung, bei Bedarf auch ein Rezept. Die App ist kostenlos.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 447h und 336h



Gute Nachricht für alle Rentnerinnen und Rentner: Mit Wirkung zum 1. Juli 2026 wurden ihre Bezüge bundesweit um 4,24 Prozent angehoben. Die Renten werden jedes Jahr auf Grundlage einer bestimmten Formel angepasst, die gesetzlich festgelegt ist.

Sie sind Rentnerin oder Rentner und Ihre beitragspflichtigen Einnahmen liegen über der Beitragsbemessungsgrenze von 5.812,50 Euro? Dann führt die Rentenerhöhung zur Neuberechnung der Beiträge

aus kapitalisierten oder laufenden Versorgungsbezügen. Wenn Sie kapitalisierte Versorgungsbezüge erhalten, informieren wir Sie schriftlich über die neue Höhe Ihres Beitrags. Handelt es sich um laufende Versorgungsbezüge, bekommen Sie Post von der jeweiligen Versorgungskasse (Mercedes-Benz Pensionsfonds, Daimler Buses usw.).

Sie haben dazu Fragen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter +49 421 80 71 64 50.

Wie Sie sich am besten schützen

Zeckenalarm

Zecken sind infolge der immer milderen Winter inzwischen ganzjährig aktiv – und das nicht nur in süddeutschen Gefilden. Sie halten sich am liebsten im Unterholz, auf Zweigen und Gräsern auf. Bevorzugte Einstichstellen beim Menschen sind warme, gut durchblutete Körperpartien am Kopf, in der Achselhöhle, in der Leisten- gegend oder zwischen den Zehen. Die meisten Zeckenstiche sind harmlos, manchmal können sie jedoch gefährliche Infektionen wie Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) auslösen. Immer mehr Regionen gelten als FSME-Risiko-Gebiet.



Vor einer FSME können Sie sich mit einer Impfung schützen. Die Erkrankung ist, anders als ihr Name vermuten lässt, nicht auf diese Jahreszeit beschränkt. Bei einer

Infektion mit dem FSME-Virus treten etwa 14 Tage nach dem Stich grippeähnliche Symptome wie Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber auf. Bei einem Drittel der Erkrankten kommt es nach kurzer Zeit zu einem zweiten Krankheitsschub mit hohem Fieber, Nackensteifheit, Erbrechen, Entzündung der Hirnhaut, des Gehirns und des Rückenmarks.

So funktioniert die Impfung

Für einen umfassenden Schutz sind drei Impfungen nötig. Die zweite Impfung sollte einen bis drei Monate nach der ersten folgen; die dritte Impfung empfiehlt sich, je nach Impfstoff, fünf bis zwölf Monate nach der zweiten. Wer dauerhaft einem Ansteckungsrisiko ausgesetzt ist, sollte nach drei Jahren eine erste Auffrischimpfung erhalten. Je nach Alter

EINEN
ZEHNER
SICHERN

MIT 100 PRO AKTIV



stehen weitere Auffrischungen alle drei oder fünf Jahre an. Die Kosten für die Impfung übernehmen wir natürlich.

Impfen ist 100 PRO AKTIV

Zusätzlich können Sie sich mit der Impfung einen Zehner im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV sichern. Sie profitieren also doppelt.

Einige Zecken tragen Borrelien in sich: Bakterien, die für die Borreliose verantwortlich sind. Jährlich erkranken rund 50.000 Menschen in Deutschland an dieser gefährlichen Krankheit, die Nervensystem, Gelenke und Gewebe schädigt. Gegen Borreliose gibt es keine Vorbeugung, hier helfen schnelles Handeln und die Therapie mit Antibiotika. Die Symptome sind Abgeschlagenheit, Fieber und Kopfschmerzen. Als Hinweis gilt in vielen Fällen eine Rötung an der Einstichstelle, die Tage oder Wochen nach dem Zeckenstich auftreten kann.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 1587

Und so können Sie sich vor Zeckenstichen schützen

- Wenn möglich Gebüsch, Unterholz und hohe Gräser meiden.
- Helle, geschlossene Kleidung (lange Hose), feste Schuhe tragen.
- Socken/Strümpfe über die Hosenbeine ziehen.
- Nach dem Spaziergang Kleidung und Körper nach Zecken absuchen. Die sollten innerhalb von zwölf Stunden entfernt werden, da das Infektionsrisiko mit der Saugdauer steigt.



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem mit Deiner BKK

Bewegung hält Sie auch mental gesund

Der Mensch ist auf Bewegung eingestellt: Unsere etwa 650 Muskeln und ca. 206 Knochen müssen regelmäßig beansprucht werden, damit wir uns wohlfühlen. Das hält uns körperlich, aber auch geistig fit und wappnet uns gegen Krankheiten.

Vor allem der erste Schritt hin zu mehr Bewegung im Alltag fällt vielen schwer. Doch schon 30 Minuten moderate Bewegung am Tag wirken sich spürbar auf Gesundheit und Befinden aus. Die körperliche Anstrengung sorgt sofort für einen Glückskick. Außerdem baut der Körper durch den angeregten Kreislauf Stresshormone schneller ab.

Wer sich regelmäßig bewegt, kann sich immer besser motivieren. Wir werden fitter, leistungsfähiger und weniger anfällig für Krankheiten. Anfangs reicht es schon, zwischendurch kleine Übungen zu machen, statt den Fahrstuhl die Treppe zu nehmen oder eine Station früher aus Bus oder Bahn zu steigen. Mit der Zeit lässt sich die Anstrengung Schritt für Schritt steigern.

Etwas Motivation und die professionelle Anleitung durch qualifizierte Trainer erleichtern den (Wieder-)Einstieg in die regelmäßige Bewegung. Wir fördern daher die Teilnahme an qualitätsgeprüften Bewegungskursen, die Sie sowohl online als auch vor Ort absolvieren können. Aus welchem Angebot Sie wählen können, sehen Sie in der Kursdatenbank auf unserer Website.

Der QR-Code führt Sie auf unsere Themenseite zur Kampagne mit Resilienzttest, Web- und Podcasts, E-Learning-Tools und Entspannungsübungen.



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



„Zweitmeinung Extra“ bei geplanter Gelenk-OP

Bei Redaktionsschluss dieses Magazins war das GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz noch nicht verabschiedet. Der Gesetzentwurf sieht neben vielen weiteren Maßnahmen vor, dass bestimmten planbaren Operationen das Einholen einer ärztlichen Zweitmeinung vorausgehen muss; erst wenn sie vorliegt, sollen die gesetzlichen Krankenkassen die Operationskosten tragen. Hintergrund des politischen Vorhabens: Unnötige Eingriffe, insbesondere im Bereich Orthopädie, sollen reduziert und auf diesem Weg die Finanzen des unter Druck stehenden Gesundheitssystems entlastet werden.

Die gute Nachricht: Versicherte unserer Mercedes-Benz BKK profitieren schon jetzt von einem erweiterten Zweitmeinungsangebot vor einer geplanten OP an Schulter, Hüfte oder Knie. Mit „Zweitmeinung Extra“ unterstützen wir unsere Versicherten dabei, eine fundierte und informierte Entscheidung über das weitere Vorgehen zu treffen. Das Besondere dabei: Im Mittelpunkt steht nicht allein die Bestätigung oder Ablehnung einer Operation. Vielmehr erhalten Versicherte eine umfassende fachübergreifende Einschätzung ihrer individuellen Situation.

Mit diesem Angebot übernimmt die Mercedes-Benz BKK bereits heute eine aktive Lotsenfunktion im Versorgungsprozess. Unsere Versicherten erhalten die Möglichkeit, Nutzen, Risiken und Behandlungsoptionen besser einzuordnen und den für sie passenden Therapieweg zu wählen.

Voraussetzungen

Versicherte mit einer Krankenhausverordnung für eine Gelenkersatz-OP an Schulter, Hüfte oder Knie können unsere freiwillige Extraleistung nutzen, ebenfalls Versicherte mit einer Überweisung für eine Zweitmeinung in besagten Fällen.

Ablauf

In bundesweit ansässigen ambulanten Schmerzzentren untersucht ein Team aus Schmerzmedizinern, Physio- und Psychotherapeuten teilnehmende Versicherte umfassend. Im Anschluss wird bewertet, ob eine Operation notwendig ist oder ob es andere Behandlungsmöglichkeiten gibt, wie zum Beispiel eine aus mehreren Bausteinen bestehende Schmerztherapie. Falls die Beschwerden innerhalb der Regelversorgung behandelt werden können, wird auf Wunsch die Empfehlung mit dem behandelnden Arzt abgesprochen. Auf der Grundlage der zusätzlichen Untersuchung und des damit verbundenen aufklärenden Gesprächs können unsere Versicherten entscheiden, welchen Behandlungsweg sie gehen möchten.

Versicherte, die die Voraussetzungen erfüllen, vereinbaren telefonisch mit einem der teilnehmenden Schmerzzentren in ihrer Nähe einen Untersuchungstermin. Im Rahmen dieses etwa drei- bis vierstündigen Termins werden sie umfassend untersucht, außerdem können bisherige Befunde und Unterlagen mitgebracht werden. Ein Termin ist innerhalb von sieben Werktagen möglich, in dringenden Fällen, wenn der OP-Termin kurz bevorsteht, schon innerhalb von zwei Tagen. Nach der Auswertung aller Untersuchungsergebnisse noch am selben Tag erhalten die Versicherten eine Einschätzung, ob die geplante OP notwendig ist oder welche anderen Möglichkeiten der Behandlung es gibt. Bei Erfüllung der Voraussetzungen können Versicherte auf Wunsch anschließend in eine hochintensive Schmerztherapie überführt werden.

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



Ohne Karte beim Arzt?

Unsere App löst das Problem

Unsere Mercedes-Benz BKK App ist in vielen alltäglichen Situationen ein praktischer Begleiter, nicht nur im Urlaub (siehe Seite 4).

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Arzttermin und merken in der Praxis, dass Sie Ihre elektronische Gesundheitskarte zu Hause vergessen haben. Nutzer unserer App können in dieser Situation ganz entspannt bleiben, sie stellen sich nämlich ganz einfach selbst eine Ersatzbescheinigung aus. Das dauert wenige Sekunden, die Bescheinigung ist umgehend im digitalen Postfach der App verfügbar.

In vier Schritten zur Ersatzbescheinigung

1. In der Mercedes-Benz BKK App oben links das Menü anklicken. Unter „Meine Gesundheitskarte“ die Ersatzbescheinigung auswählen.
2. Den Namen des Versicherten auswählen.
3. Das gewünschte Quartal auswählen.
4. Auf „PDF erstellen“ klicken, und schon ist die Ersatzbescheinigung in Ihrem App-Postfach.

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

Früherkennung von Lungenkrebs

Neues Angebot zur Vorsorge



Der Katalog der gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen ist erweitert worden: Seit April haben starke Raucher (auch ehemalige) Anspruch auf eine jährliche Untersuchung zur Früherkennung von Lungenkrebs. Das Screening können Menschen zwischen 50 und 75 Jahren nutzen.

Was bedeutet „starker Konsum“?

Das Angebot richtet sich an Personen in der genannten Altersspanne, die innerhalb eines Zeitraums von 25 Jahren mindestens 15 Jahre lang täglich eine Schachtel (oder mehr) Zigaretten geraucht haben oder dies immer noch tun.

Ablauf der Untersuchung

Wenn Sie das Angebot nutzen wollen, brauchen Sie eine Überweisung an eine Praxis für Radiologie, beispielsweise von Ihrem Hausarzt, wenn er entsprechend

qualifiziert ist. Zeigen sich in der Niedrigdosis-Computertomografie Auffälligkeiten, werden sie in Kooperation mit einem Zentrum für Lungenkrebs abgeklärt.

Ziel des Screenings ist es, Krebstumore in einem möglichst frühen Stadium zu erkennen – wenn sie noch gut behandel- oder heilbar sind. Nach wie vor ist Lungenkrebs weltweit und auch in Deutschland die Krebserkrankung, die am häufigsten tödlich endet. Der Grund ist, dass sie meist zu spät diagnostiziert wird. Schätzungen gehen davon aus, dass drei bis fünf Millionen Menschen in Deutschland zu der beschriebenen Hochrisikogruppe gehören, die von der Früherkennung profitieren könnte.

Rauchen als Hauptursache

Mehr als 85 Prozent aller Lungenkrebserkrankungen werden durch Rauchen verursacht. Entscheidend ist vor allem, wie lange jemand geraucht hat. Das Risiko ist umso höher,

- je früher Sie mit dem Rauchen begonnen haben,
- je länger Sie geraucht haben und
- je mehr Zigaretten Sie täglich geraucht haben.

Die Teilnahme am Screening ist natürlich freiwillig – wir übernehmen die Kosten.

Machen Sie sich rauchfrei

Zum Aufhören ist es nie zu spät. Ganz gleich, wie lange Sie schon rauchen – gesundheitlich wird es Ihnen besser gehen, wenn Sie damit Schluss machen. Auch Menschen in Ihrem Umfeld werden sich über Ihren Rauchstopp freuen, denn ihre Gesundheit wird vom Zigarettenqualm ebenso in Mitleidenschaft gezogen.

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 Atemwege und 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.

Wir unterstützen Sie

Wenn Sie an einem qualitätsgeprüften Kurs zur Raucherentwöhnung teilnehmen, beteiligen wir uns an den Kosten dieser Maßnahme. Wir erstatten Ihnen 90 Prozent der Gebühren, maximal 150 Euro. Informieren Sie sich auf unserer Website oder lassen Sie sich in unseren Kundencentern persönlich beraten.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 200v und 333r

Immer bestens informiert

Jetzt Newsletter abonnieren



Sie möchten auf dem Laufenden bleiben rund um (neue) Leistungen, Extras und digitale Angebote unserer Mercedes-Benz BKK? Sie interessieren sich für Entwicklungen in der gesetzlichen Krankenversicherung und in der Gesundheitspolitik? Mit unserem E-Mail-Newsletter erhalten Sie jeden Monat aktuelle Informationen. Schauen Sie in Ihr Postfach!

Als Abonnent sichern Sie sich zusätzlich 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 auf mercedes-benz-bkk.com, Webcode 5666, oder Sie nutzen den QR-Code. Wenn Sie Interesse an unserem Newsletter haben, übernehmen wir den Anmeldeservice auch

gern für Sie, wenn Sie uns in einem unserer Kundencenter besuchen.

Falls Sie bereits Abonnent sind und sich Ihre E-Mail-Adresse ändert, melden Sie sich einfach mit Ihrer neuen E-Mail-Adresse für den Newsletter an. Wir freuen uns auf viele weitere Leser!

Newsletter abonnieren!



Magazin mehrfach im Kasten? Einfach abbestellen



Ihr Ehepartner ist als eigenes Mitglied ebenfalls bei uns versichert? Ihr Kind, das gerade eine Ausbildung macht oder studiert, auch? Umso besser. Es bietet viele Vorteile, wenn die ganze Familie bei uns versichert ist und die Betreuung unter einem Dach erfolgt. Jedes einzelne Mitglied erhält dann auch ein eigenes Mitglieder-magazin. Nach dem Sozialgesetzbuch sind wir nämlich verpflichtet, unsere Mitglieder aufzuklären, beispielsweise über Sinn und Zweck von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten.

Sie setzen genau wie wir auf Nachhaltigkeit und möchten dazu beitragen, die Umwelt zu schonen und Kosten zu sparen? Prima! Sagen Sie es uns und wir reduzieren die Anzahl der Exemplare, die wir Ihnen nach Hause schicken. Da wir eine gesetzliche Informationspflicht haben, können wir nicht automatisch aktiv werden,

sondern nur auf Ihren ausdrücklichen Wunsch. Schreiben Sie uns einfach eine Nachricht ins digitale Postfach der Mercedes-Benz BKK App, wenn Sie das Mitglieder-magazin abbestellen möchten, oder rufen Sie in einem unserer Kundencenter an.

Apropos umweltschonend: Am FSC-Siegel auf der letzten Seite dieses Magazins erkennen Sie, dass Nachhaltigkeit für uns eine ganz wichtige Rolle spielt. Die Abkürzung auf diesem international anerkannten Prüfsiegel steht für „Forest Stewardship Council“ und bestätigt, dass das für die Papierherstellung genutzte Holz aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern stammt. Das bedeutet zum Beispiel, dass die Holzlieferanten ihre Wälder verantwortungsvoll nutzen und nur so viele Bäume fällen, wie durch Wiederaufforstung nachwachsen können.

Organe spenden oder nicht?

Ein Ausweis schafft Klarheit



Es ist eine schwerwiegende Entscheidung: Will ich nach meinem Tod Organe spenden, die einem anderen Menschen mehr Lebensqualität schenken oder ein Überleben überhaupt erst ermöglichen? Organspende ist kein leichtes Thema, beinhaltet es doch zwangsläufig die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben. Gedanken daran verdrängen wir nur zu gern. Wie so oft bei schwierigen Themen kann der Austausch mit anderen helfen, zu einer Entscheidung zu kommen. Das können Familie, Freunde, Kollegen oder Institutionen wie die Deutsche Stiftung Organtransplantation oder das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (ehemals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) sein. Auch Hausärzte beraten zur Organ- und Gewebespende, denn viele Patienten wünschen sich Antworten auf ihre zum Teil auch medizinischen Fragen. Ziel der Beratung

Krankengeld bei Arbeitsunfähigkeit

Lückenloser Nachweis wichtig

Seit der Einführung der elektronischen Bescheinigung der Arbeitsunfähigkeit (eAU) ist vieles einfacher geworden, vor allem für Versicherte. Wenn Sie von Ihrem Arzt krankgeschrieben werden, müssen Sie sich keine Gedanken mehr darüber machen, wie Arbeitgeber und Krankenkasse die Bescheinigung erhalten. Voraussetzung dafür ist, dass die Arztpraxis am elektronischen Verfahren teilnimmt, was noch nicht bei allen der Fall ist.

Grundsätzlich aber gilt, dass Ihre Krankenkasse auf elektronischem Weg von Ihrer AU erfährt und Ihr Arbeitgeber die AU-Zeiten ebenfalls elektronisch bei der Krankenkasse abrufen. Informieren müssen Sie Ihren Arbeitgeber aber natürlich weiterhin, wenn Sie arbeitsunfähig sind; wie diese Information erfolgen soll, regeln Arbeitgeber auf unterschiedliche Weise.

Wenn die Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber endet, erhalten krankgeschriebene Versicherte von uns Krankengeld. Um

Unterbrechungen der Krankengeldzahlung zu vermeiden, ist es wichtig, die Arbeitsunfähigkeit lückenlos nachzuweisen.

Was bedeutet das?

Bei einer länger andauernden Arbeitsunfähigkeit müssen Sie sich an dem Werktag wieder beim Arzt vorstellen, der auf den letzten Tag der aktuellen Krankschreibung folgt. Ein Samstag gilt in diesem Fall nicht als Werktag. Wenn also die Arbeitsunfähigkeit bis zu einem Freitag bescheinigt wird, gilt es, sich beim Arzt am darauffolgenden Montag einzufinden, wenn Sie dann noch nicht wieder arbeitsfähig sind. Denn laut Gesetz dürfen wir Ihnen kein Krankengeld zahlen, wenn der Nachweis der Arbeitsunfähigkeit nicht lückenlos vorliegt.

Kleiner Tipp: Sollte sich abzeichnen, dass Sie längere Zeit arbeitsunfähig sind, lassen Sie sich am besten vor dem Verlassen der Arztpraxis einen neuen Termin geben. So vermeiden Sie längere Wartezeiten und schützen sich vor finanziellen Nachteilen.



Fotos: iStock/Getty Images

ist, eine Entscheidungshilfe zu geben:
Organe spenden – ja oder nein?

Organe werden dringend benötigt: Rund 8.100 Menschen stehen in Deutschland auf der Warteliste für eine Transplantation. Bei Befragungen äußern sich zwar regelmäßig viele Menschen grundsätzlich positiv zur Organspende. Doch den Worten folgen selten Taten, die wenigsten von ihnen dokumentieren ihren Willen in einem Organspendeausweis. Liegt kein solcher Ausweis vor und kennen Angehörige eines potenziellen Spenders seinen mutmaßlichen Willen und seine Haltung zur Organspende nicht, ist eine Spende nur schwer möglich.

Sie sind unsicher, ob Sie Organe spenden wollen? Auf unserer Website finden Sie Fragen und Antworten rund um die Organ-

spende und weiterführende Links zu Organisationen, die unabhängig und ergebnisoffen beraten. Einen Organspendeausweis in verschiedenen Sprachen können Sie dort ebenfalls selbst erstellen oder anfordern. Außerdem können Sie sich bei

unserem Gesundheitstelefon informieren unter +49 711 49 09 11 11.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 4831

Neue Regelungen zur Lebendspende

Wussten Sie, dass unter bestimmten Voraussetzungen eine Lebendorganspende möglich ist, etwa bei Nieren und Teilen der Leber? Die Regelungen dazu im Transplantationsgesetz hat der Bundestag kürzlich vereinfacht.

Im Zentrum der Reform steht die Einführung der Überkreuz-Lebendnierenspende. Dabei werden inkompatible Organspendepaare mit anderen Paaren kombiniert,

um eine wechselseitige Spende zu ermöglichen. Die beteiligten Paare müssen sich nicht kennen, jedoch bleibt, wie bisher, ein Näheverhältnis innerhalb der jeweiligen Paare Voraussetzung.

Mit der Änderung sollen der Kreis der potenziellen Empfänger und die Gruppe möglicher Spender erweitert und bestehende Hürden bei der Organspende abgebaut werden.



Falls Ihre Arztpraxis nicht am elektronischen Verfahren teilnimmt, erreicht uns Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung am schnellsten und einfachsten über unsere Mercedes-Benz BKK App – ein guter Grund, sich jetzt dafür zu registrieren, falls Sie die App noch nicht nutzen. Mit unserer App auf dem Smartphone können Sie Postlaufzeiten getrost vergessen – Ihre Bescheinigung muss nämlich innerhalb einer Woche nach Ausstellung bei uns sein. Die Ausfertigung für Ihren Arbeitgeber müssen Sie gesondert auf den Weg bringen.

Auch bei Anwendung des elektronischen Verfahrens haben Sie als Patient immer Anspruch auf einen Papiausdruck, der für Ihre Unterlagen hilfreich sein kann.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 4838 und 5577



SICHER MIT VORSORGE

Berufsunfähig – und dann?

Wenn Leistung zur Last wird

Wie geht es Ihnen gerade? Und wie wird es Ihnen im Verlauf Ihres Arbeitslebens gehen? Letzteres weiß heute niemand. Statistiken zeigen: Etwa jeder vierte Erwerbstätige wird im Laufe seines Berufslebens einmal berufsunfähig. Bei den Ursachen führen psychische Erkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparats, wie etwa Rückenprobleme, die Liste an.

Viele Menschen, die wegen psychischer Erkrankungen ihr Berufsleben unterbrechen oder aufgeben müssen, wirken auf andere besonders stark. Burn-out, Depressionen und Angststörungen sind oftmals die Konsequenz eines fordernden Alltags ohne ausreichenden Ausgleich. Wer lange stark sein muss, zahlt irgendwann einen Preis – zuerst beim Schlaf, dann bei der Konzentration, und schließlich kommt es

zum Verlust von Lebensfreude und zu einem Gefühl kompletter Überforderung.

Besonders tückisch: Mentale Überlastung ist nicht sichtbar. Man funktioniert, bis es nicht mehr geht.

Resilienz ist wichtig

Resilienz gilt als Schlüsselbegriff unserer Zeit. Die Fähigkeit, Belastungen zu verarbeiten, sich abzugrenzen und nach Rückschlägen wieder Stabilität zu finden, ist enorm wichtig. Selbstfürsorge, soziale Verbundenheit, bewusste Pausen: All das stärkt unsere innere Widerstandskraft. Doch Resilienz ist kein Schutzschild gegen alles. Und sie ersetzt keine finanzielle Sicherheit.

Die materielle Seite

Denn wenn der Beruf plötzlich nicht mehr ausgeübt werden kann, fällt meist nicht nur der gewohnte Alltag weg, sondern auch das Einkommen. Die staatliche Unterstützung greift spät und reicht nicht dafür aus, den gewohnten Lebensstandard zu sichern.

Eine private Berufsunfähigkeitsversicherung schafft hier Sicherheit. Sie leistet dann, wenn die Ausübung des aktuellen Berufs aus gesundheitlichen Gründen – auch aus psychischen – nicht mehr möglich ist. Vorsorge ist Verantwortung für sich selbst – für den Fall, dass einmal die Kräfte schwinden.

Ob diese Vorsorge für Sie sinnvoll ist, erfahren Sie hier:
versicherungen.mercedes-benz.com/bu
versicherungen@mercedes-benz.com





Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Wir freuen uns über Ihr Feedback –
ob Lob, Hinweis oder Beschwerde.

Mein Feedback:



Sehnsuchtsküche

Gerichte zum Nachkochen

Sie suchen kulinarische Anregungen, mit denen Sie für leckere Abwechslung auf dem Teller sorgen? Dann lohnt sich ein Besuch unserer Website. Dort haben wir für Sie die Gerichte aus der jüngsten Rezepte-Challenge zusammengestellt.

Zur Erinnerung: Gemeinsam mit der Gastronomie von Mercedes-Benz hatten wir die Mitarbeitenden eingeladen, Rezepte aus ihrer ganz persönlichen Sehnsuchtsküche einzusenden. Nachdem eine fachkundige Jury im Hinblick auf den Gesundheitswert der Kreationen eine Vorauswahl von zehn Speisen getroffen hatte, stellten sich diese Rezepte einem Voting im Social Intranet von Mercedes-Benz. Dabei konnten deutschlandweit alle Mitarbeitenden für ihr Lieb-

lingsgericht stimmen.

Schauen Sie mal rein und lassen Sie sich inspirieren von den verschiedensten Länderküchen. Ob mit Gemüse, Fisch oder Fleisch, süß oder herzhaft – es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Wir wünschen Ihnen ganz viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Mehr zum Thema:

mercedes-benz-bkk.com

Webcode 350r

Sanft und effektiv

Japanisches Gehen

Walking und Nordic Walking kennt inzwischen nahezu jeder. Aber haben Sie schon mal etwas von Japanese Walking oder japanischem Gehen gehört? Hierbei handelt es sich um ein effektives Intervalltraining, bei dem sich zügiges und gemächliches Gehen abwechseln. Studien belegen die positiven Auswirkungen auf Blutdruck, Stoffwechsel, Ausdauer, Muskulatur und psychische Stimmung. Die Vorteile der Methode: Sie ist absolut alltagstauglich, für alle Menschen geeignet und bedarf keiner besonderen Ausrüstung.

Woher kommt japanisches Gehen?

Wer hätte es gedacht? Aus Japan. Entwickelt wurde die Trainingstechnik von dem Team rund um Professor Hiroshi Nose und Professorin Shizue Masuki vom Institut für Sportmedizin der Shinshu University im japanischen Matsumoto. Ziel der Forschenden war es, ein Gehprogramm für Personen ab dem mittleren Lebensalter auszuarbeiten, das auf einfache Weise die körperliche Gesundheit fördert. Bereits im Jahr 2007 belegten die Wissenschaftler die positiven Auswirkungen strukturierten Intervallgehens anhand einer Studie. Seither wurden zahlreiche weitere Untersuchungen durchgeführt, die die positiven Befunde bekräftigten.

Wie funktioniert das Training?

Das Prinzip ist einfach: Man wechselt zwischen schnellen, intensiven und langsamen, entspannten Phasen des Gehens. Eine Einheit besteht aus drei Minuten zügigem Gehen, gefolgt von drei Minuten gemächlichem Gehen. Diesen Wechsel

wiederholt man insgesamt fünfmal, sodass sich zusammengerechnet 30 Minuten Training ergeben.

Beim schnellen Gehen soll die Intensität auf einer Belastungsskala von 1 bis 10 auf dem Niveau 6 bis 7 liegen – es soll also merklich anstrengen, und zwar so, dass das Atmen schwerer fällt und man sich kaum noch unterhalten kann, dabei aber noch ein gutes Stück von der Grenze der körperlichen Maximalbelastung entfernt ist. Die Körperhaltung ist aufrecht, der Blick nach vorn gerichtet und die Schultern sind leicht zurückgenommen. Die angewinkelten Arme schwingen aktiv mit. Die Phase des entspannten Gehens darf sich durchaus gemütlich anfühlen – der Puls soll sich beruhigen und die Atmung normalisieren. Die Armhaltung ist locker und entspannt.

Ideal sind vier Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens fünf Intervall-Wiederholungen, die man praktisch in seinen Alltag integrieren kann. Denn für japanisches Gehen benötigt man weder Fitnessstudio noch Ausrüstung; man kann es zum Beispiel einfach auf dem Weg zur Arbeit einbauen.

Was kann es bewirken?

Regelmäßig und über einen längeren Zeitraum praktiziert, vermag japanisches Gehen zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit zu haben. Beispielsweise verbessern sich die Muskelkraft in den Beinen, die Ausdauer und die Stoffwechselaktivität, während der Blutdruck, der



EINFACH
UND
ALLTAGS-
TAUGLICH



BMI und der Nüchternblutzuckerwert sinken. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes nimmt ab. Außerdem kann sich japanisches Gehen positiv auf die Stimmung auswirken; es reduziert Stress, stärkt die mentale Ausgeglichenheit und erleichtert es Ihnen, abzuschalten.

Für wen ist die Methode geeignet?

Im Prinzip für all diejenigen, die sich etwas Gutes tun möchten. Weil der Trainingsreiz (Belastung des Körpers) und die Intensität gut kontrollierbar sind, bietet sich japanisches Gehen besonders dann an, wenn man längere Zeit wenig oder keinen Sport gemacht hat und langsam wieder einsteigen will. Auch für Ältere und für Menschen mit Übergewicht oder orthopädischen Beschwerden eignet es sich sehr gut; es ist aufgrund der weniger ausgeprägten Stoßbelastung wesentlich gelenkschonender als Laufen und birgt geringere Verletzungsrisiken. Rücken, Hüfte und Knie werden im Vergleich zum Laufen deutlich weniger stark beansprucht.

Was benötigt man?

Das Tolle ist, dass sich japanisches Gehen ohne großen Zeit- und Materialaufwand in den Alltag integrieren lässt. Es ist weder eine kostspielige Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio noch ein komplexer Trainingsplan vonnöten – Sie brauchen lediglich ein Paar bequeme Schuhe, eine Uhr und 30 Minuten Zeit ... und schon kann's losgehen!

Foto: iStock/Getty Images

Du bist verzaubert

Fangspiel für Garten oder Spielplatz

Am meisten Spaß macht es mit fünf bis zehn Kindern.

Markiert Grenzen für das Spielfeld und verteilt euch. Ein Kind ist der Zauberer oder die Zauberin. Zur Ausstattung gehört ein Zauberstab. Nehmt dafür einen kurzen, stumpfen Gegenstand, zum Beispiel einen dicken Filzstift, mit dem ihr euch nicht verletzen könnt.

Und dann beginnt das Fangspiel. Wer mit dem Zauberstab berührt wird, versteinert und darf sich nicht mehr bewegen. Wer versteinert ist, kann aber auch wieder „entsteinert“ werden. Dazu muss ihm ein anderes Kind zwischen den

Beinen durchkriechen. Natürlich ist die Gefahr groß, dabei selbst versteinert zu werden.

Wer am Ende unverzaubert übrig bleibt, erhält in der nächsten Runde den Zauberstab.



Der Sommer kommt

Sommer macht Spaß. Oft verbringt man den ganzen Tag draußen. Ein Sonnenbrand kann einem jedoch den Spaß verderben. Denn Sonnenbrand tut weh. Dabei lässt er sich leicht vermeiden.



Sonnencreme schützt vor Sonnenbrand. Eingecremt werden damit alle freien Körperstellen, vor allem das Gesicht, die Ohren und die Unterarme. Nach dem Baden muss man sich neu eincremen.



Sonnencreme schützt leider nur für begrenzte Zeit. Ist die Zeit abgelaufen, bietet Schatten den besten Schutz. Im Schatten ist es außerdem angenehm kühl.



Übrigens kann man auch einen Sonnenbrand kriegen, wenn Wolken vor der Sonne hängen. Wolken lassen nämlich noch viele Sonnenstrahlen durch. Zur Mittagszeit ist die Strahlung am stärksten.



Runde Sache Gefüllte Kohlrabi

Im Juli ist die Auswahl an frischem Obst und Gemüse riesig, denn jetzt hat der regionale Anbau hierzulande Hochsaison. Verkürzte Transportwege sorgen nicht nur für frischere Produkte mit einem höheren Nährstoffgehalt und besseren Geschmack, sie schonen auch die Umwelt – besonders wenn Sie in Hofläden oder auf dem Wochenmarkt einkaufen. Die Vielfalt regionaler Gemüse bringt Abwechslung auf den Tisch. Sie bieten sich für bunte Salate und frische Gerichte an. Die Stars der Saison sind unter anderem Blumenkohl, Mangold, Frühlingszwiebeln, Zucchini, grüne Bohnen, Möhren, Lauchzwiebeln und Kohlrabi. Der zum Beispiel liefert reichlich Vitamin C und viele wichtige Mineralstoffe. Darüber hinaus ist er sehr kalorienarm.

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

Für 4 Personen

4 Kohlrabi
100 g rote Linsen
2 Schalotten
2 kleine Paprika (rot und gelb)
1–2 Möhren
2 Lauchzwiebeln
½ Bund Petersilie
40 g geriebener Parmesan
30 g geriebener Gouda oder Bergkäse
300 g Schmand
300 ml Gemüsebrühe
2 EL Speiseöl
1 TL Oregano
1 TL Thymian
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kohlrabi schälen und 35–40 Minuten in Salzwasser garen. Abgekühlte Kohlrabi trocken tupfen und bis auf einen ca. ½ cm breiten Rand mit einem Löffel oder Kugelausstecher aushöhlen. Kohlrabiffleisch in kleine Stücke schneiden.

Linsen in einem feinmaschigen Sieb waschen und abtropfen lassen. Schalotten häuten, fein hacken und mit den Linsen in 2 EL Öl kurz andünsten. 150 ml Gemüsebrühe hinzugeben und

zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Für die Füllung: 150 g Schmand, Parmesan, Oregano und Thymian in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden; die Hälfte unterheben. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Möhren schälen, fein raspeln und mit den Linsen ebenfalls unterheben.

Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 180 °C, Umluft 160 °C). Kohlrabi füllen, in eine feuerfeste Form setzen und mit Käse bestreuen. 150 g Schmand mit 150 ml Gemüsebrühe vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Paprikawürfeln und dem Kohlrabiffleisch in die Form geben.

Die Form auf einen Rost stellen (zweite Schiene von unten) und ca. 30 Minuten backen. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über die Kohlrabi streuen.

Dazu passen zum Beispiel frisches Baguette oder grüner Salat.



Foto: iStock/Getty Images

Geocaching

Moderne Schatzsuche

Schatzsuche ist etwas für Kindergeburtstage? Weit gefehlt! Beim Geocaching, auch GPS-Schnitzeljagd genannt, geht es darum, mithilfe eines GPS-Empfängers (beispielsweise Ihr Smartphone) einen versteckten „Schatz“ (Geocache) zu finden. Das ist in der Regel ein wasserdichtes Behältnis; darin befindet sich ein Logbuch, in das man sich eintragen kann, um seine gelungene Suche festzuhalten. Im Anschluss legt man den Behälter zurück an die Stelle, an der man ihn gefunden hat. Oftmals enthalten Geocaches auch kleine Tauschgegenstände.

Wo sich Verstecke befinden, erfährt man anhand im Internet veröffentlichter geografischer Koordinaten. Das kann in der Stadt oder auf dem Land sein, auf einem Berg oder in einem See, an einem Baum oder unter einer Bank – weltweit sind die Mitglieder der Community kreativ und denken sich verschiedenste Verstecke aus.

Ob allein, mit Freunden oder mit der ganzen Familie: Geocaching eignet sich dank unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen für jeden und vereint Spaß, Spannung und

Bewegung an der frischen Luft. Wollen auch Sie auf Schatzsuche gehen, laden Sie sich die App eines Geocaching-Portals herunter und registrieren sich. Dort können Sie die Koordinaten zahlreicher Verstecke kostenlos finden. Zu jedem Cache gibt es einen Eintrag, der ein paar Details verrät, zum Beispiel zum Schwierigkeitsgrad, zur Beschaffenheit des Geländes oder zur Größe des Cache. Also: Augen auf und viel Erfolg beim Suchen!

Bademeister Brause



Comictrip: Axel Ahrens

Ihr direkter Draht zu uns

Zentrale Rufnummer

+49 711 490 91 00

Zentrale Postanschrift

Mercedes-Benz BKK, 28178 Bremen



Mercedes-Benz BKK App

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

So erreichen Sie unsere Kundencenter

Region Nord

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

Region Mitte

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

Kassel

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

Region Ost

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

Region Südwest

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

Rastatt

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

Wörth, Gernersheim

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

Gaggenau

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

Region Süd

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

Sindelfingen

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

Neu-Ulm

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

Weitere wichtige Rufnummern

Gesundheitstelefon
Telefon +49 711 49 09 11 11

Impressum

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



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