

Mercedes-Benz BKK

magazin

Ausgabe 3.23

Schönen Urlaub!
Mit unseren Tipps

Krankmeldung angekommen?
Jetzt einfach selbst checken

Organe spenden oder nicht?
Ein Ausweis schafft Klarheit

Ihrer Haut zuliebe

Kampagne Care&Life – gemeinsam gegen Krebs



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Kampagne Care&Life – gemeinsam gegen Krebs
- 7 | Krebskranke Kinder – Innovative Diagnostik
- 8 | Schönen Urlaub!
- 9 | Der erste Schultag
- 9 | Mehr Rente – Auswirkung auf Versorgungsbezüge
- 10 | Welche Rechte haben Ehepartner im Notfall?
- 11 | Wertschätzung im Pflegeheim
- 12 | Krankmeldung angekommen?
- 13 | Privatbehandlung – Was bedeutet das?
- 13 | Mehr Komfort im Krankenhaus
- 14 | Pflegereform – Höhere Beiträge für bessere Leistungen
- 15 | Organspende – Ein Ausweis schafft Klarheit
- 16 | Zeckenalarm

Aktive Freizeit

- 17 | MÖLKKY

Lebenshilfe

- 18 | Nachhaltigkeit im Alltag – Bewusster einkaufen

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Lecker beladen – Zucchini-Schiffchen

- 22 | Rätsel

- 24 | Ihr direkter Draht zu uns/Impressum

Chancengleichheit, Vielfalt, Offenheit und Respekt gehören zu den Grundüberzeugungen von Mercedes-Benz. Dies zeigen wir in der Art und Weise, wie wir denken, handeln und kommunizieren.

Grundsätzlich schließen alle gewählten Begriffe selbstverständlich alle Geschlechter und Identitäten ein.



Seite 4 | Sonne richtig dosieren



Seite 14 | Pflegereform



Seite 16 | Zeckenalarm

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

endlich Sommer! Nach einem ziemlich kalten Frühjahr mit gefühlt zu vielen Regentagen haben wir nun die 20-Grad-Marke geknackt. Das lädt ein, die Natur zu genießen – auf Spaziergängen, bei Sport, Spiel, Gartenarbeit und sonstigen Aktivitäten. Die Menschen lechzen nach Licht, Luft und Wärme, wir brauchen die Sonne, um uns wohlfühlen.

Sie ahnen's sicher schon – jetzt kommt ein Aber. Ich möchte kein Spielverderber sein, aber es gibt eine Kehrseite der Medaille. Unbeschwert genießen lassen sich die schönen Sommertage nur, wenn wir uns mit Sonnencreme und geeigneter Kleidung vor zu intensiver Sonnenstrahlung schützen. Die Dosis macht das Gift, wie so oft im Leben. Indem wir ein paar ganz einfache Verhaltensregeln befolgen, können wir

dafür sorgen, das Risiko Hautkrebs zu minimieren. Einfache Dinge, die schnell erledigt sind und unseren Körper schützen sowie unsere Gesundheit möglichst lange erhalten.

Sich um die eigene Gesundheit kümmern – darum geht es bei der aktuellen Kampagne „Care&Life“, die wir gemeinsam mit dem Gesundheitsmanagement Health & Safety in unseren Trägerunternehmen durchführen. Sie ist im Juni gestartet, läuft über zwei Jahre und will dafür sensibilisieren, wie sich jeder Einzelne vor einer Krebserkrankung schützen kann. Krebs ist nicht immer ein Schicksal, das man nicht beeinflussen kann. Wir haben durchaus Möglichkeiten, aktiv vorzubeugen, zum Beispiel durch eine gesunde und bewusste Lebensweise. Die Zahlen der Experten variieren: Einige gehen davon aus, dass um die 40 Prozent aller Krebsfälle durch eine andere Lebensführung vermeidbar wären. Zu nennen sind hier etwa der Verzicht auf Rauchen, Alkohol und andere Drogen sowie die Hinwendung zu gesunder Ernährung, die für Normalgewicht sorgt, Bewegung oder Sport und eben Sonnenschutz. Womit ich wieder beim Ausgangsthema bin.

Auch mit der regelmäßigen Teilnahme an medizinischen Vorsorgeuntersuchungen können Sie dazu beitragen, möglichst lange gesund zu bleiben. Denn je früher eine Krebserkrankung entdeckt wird, desto besser stehen die Heilungschancen und desto „sanfter“ und weniger invasiv kann eine Therapie sein. Ich weiß und kann nachvollziehen, dass gerade wir Männer

nicht zuerst laut „Hier!“ schreien, wenn es um Vorsorge geht. Daher würde ich mich freuen, wenn wir mit „Care&Life“ außer den Frauen auch die Männer zum Nachdenken und Handeln bewegen würden. Wie wäre es beispielsweise, wenn Sie noch heute Ihren nächsten Vorsorgetermin vereinbaren?

Ich bin zuversichtlich, dass wir mit unserer Kampagne sehr viele Menschen in den Betrieben von Mercedes-Benz und Daimler Truck erreichen werden. Denn es ist die Nähe einer unternehmensbezogenen BKK, die es ermöglicht, Vertrauen zu den Kolleginnen und Kollegen aufzubauen. Im Betrieb erreichen wir so viele Menschen gleichzeitig wie in keiner anderen Lebenswelt. Das macht uns als BKK aus und darin unterscheiden wir uns von anderen Kassenarten. Und natürlich profitieren auch jene Versicherte von unserer Kampagne, die nicht in unseren Trägerunternehmen arbeiten.

Meine Bitte: Achten Sie auf sich, sorgen Sie für sich – wir unterstützen Sie dabei.

Herzliche Grüße

A close-up photograph of a young woman with dark hair pulled back, smiling broadly. She has a dollop of white sunscreen on her left cheek. She is wearing a white halter-neck top. The background is a blurred beach scene with waves and a clear sky.

SONNE
RICHTIG
DOSIEREN

Ihrer Haut zuliebe



Gemeinsam gegen Krebs

Jede Sekunde sind wir auf ihn angewiesen: unseren Körper. Es lohnt sich, wenn wir ihn sorgsam behandeln und nach Fehlfunktionen Ausschau halten. Denn ihnen können auch Krebserkrankungen zugrunde liegen.

Mit der aktuellen Gesundheitskampagne „Care&Life – gemeinsam gegen Krebs“, die wir zusammen mit Health & Safety in unseren Trägerunternehmen umsetzen, machen wir humorvoll auf die Einzigartigkeit von Haut, Brust, Darm, Lunge, Hoden und Prostata aufmerksam. Welche Aufgaben erfüllen sie in unserem Körper?

Wie gehen wir so mit ihnen um, dass wir das Krebsrisiko verringern oder die Krankheit frühzeitig erkennen?

Antworten finden Sie bis Ende 2024 bei uns im Magazin, Internet und Newsletter, in Webinaren, Podcasts sowie bei Aktionen in unseren Trägerunternehmen Mercedes-Benz und Daimler Truck.

Initiiert hat die Kampagne der Verein Betriebliche Krankenversicherung (BKV), die Interessenvertretung der unternehmensbezogenen Betriebskrankenkassen.

Licht, Wärme und sommerliche Bräune – das Bad in der Sonne empfinden viele als Genuss für Körper und Seele. Tatsächlich setzt die Sonne lebenswichtige Prozesse wie die Bildung von Vitamin D in Gang. Für unsere Haut bedeutet das Sonnenbaden allerdings Schwerarbeit. Denn es gehört zu ihren Aufgaben, den restlichen Körper gegen die aggressive UV-Strahlung der Sonne abzuschirmen. Nur wer die eigene Haut damit nicht überfordert, hält sie lange gesund.

Schutzmechanismus Bräunung

Spezielle Zellen sind verantwortlich für die zunehmende Bräunung unserer Haut in der Sonne. Sie produzieren bei Kontakt mit UV-Strahlen einen dunklen Farbstoff und geben ihn an umliegende Hautzellen weiter. Dieser Farbstoff – das Melanin – schützt unser Erbgut vor Strahlungsschäden. Wie lange dieser natürliche Schutz anhält, hängt vom Hauttyp ab. Dieser wird in sechs Kategorien unterteilt: von sehr hell und kaum bräunend über schnell bräunend bis hin zu sehr dunkler Hautfarbe. Je dunkler

der Farbton ist, desto mehr Melanin ist in der Haut eingelagert und desto mehr Sonne können wir vertragen. Ganz und gar ungefährlich sind UV-Strahlen aber für niemanden.

Auf die Dosis kommt es an

Aus medizinischer Sicht reicht es, 5 bis 25 Minuten am Tag – je nach Hauttyp – ungeschützt in der Sonne zu verbringen. Schon ein kurzer Spaziergang genügt, ausreichend Vitamin D zu produzieren. Das sorgt für ein intaktes Immunsystem und ist wichtig für den Aufbau und die Regeneration von Muskeln und Knochen. Je intensiver die Strahlung vor Ort ist, desto schneller können wir aber bei ungeschützter Haut eine Überdosis erwischen. Ein Sonnenbrand und langfristige Hautschädigungen sind die Folge. Ein mehrstufiger UV-Index gibt Aufschluss über die Strahlungsintensität: von 1 bis 2 (kein Schutz notwendig) bis 11+ (Schutz absolut notwendig). Die Information findet man zum Beispiel auf den Websites von Wetterdiensten. Grundsätzlich ist die Strahlung im Sommer zwischen 11 und 15 Uhr besonders intensiv. Direkte Sonnenbestrahlung sollte deshalb zu dieser Tageszeit vermieden werden.

(Lesen Sie weiter auf Seite 6)

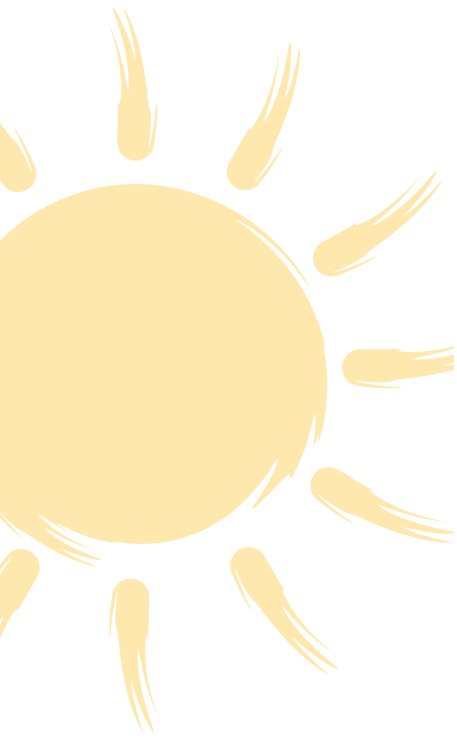
Newsletter
abonnieren!

Immer aktuell
informiert:



Und hier
geht's direkt
zu unserer
Website:





Sonnenschutz hält gesund

Der beste Schutz besteht darin, intensiver Sonnenstrahlung einfach aus dem Weg zu gehen. Wenn das nicht möglich ist, kann Sonnencreme den Eigenschutz der Haut zumindest für eine gewisse Zeit verstärken. Mit einem zusätzlichen UV-A-Filter schützt sie die Haut außerdem vor Alterungserscheinungen. UV-A-Strahlung verursacht zwar keinen Sonnenbrand, sie zerstört aber Bindegewebe in der Haut und verstärkt die Faltenbildung. Dagegen ist das körpereigene Melanin machtlos. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, trägt im Sommer dicht gewebte Kleidung und einen Hut. Beides schirmt bedeckte Hautstellen zuverlässig vor allen UV-Strahlen ab. Dazu passt am besten eine Sonnenbrille mit UV-Schutz für die empfindlichen Augen.

Tipps bei Sonnenbrand

Genießen wir einen Sommertag im Freien, merken wir häufig zu spät, dass wir zu viel Sonne getankt haben. Die Folge: Sonnenbrand.

Darauf sollten Sie achten

- **Raus aus der Sonne!** Gönnen Sie Ihrer Haut eine Pause.
- **Viel trinken.** Ihr Körper braucht jetzt Flüssigkeit.
- **Leichte Verbrennungen kühlen –** zum Beispiel mit lauwarmem Wasser (bis 25 Grad) oder einem Kühlpad. Aber Achtung: Kühlpad unbedingt in ein Küchentuch oder Ähnliches einwickeln, um die Haut nicht weiter zu verletzen.
- **Feuchtigkeitscreme auftragen.** Auch damit wirken Sie dem Flüssigkeitsverlust entgegen. Hausmittel wie Apfelmessig, Quark oder Joghurt helfen dagegen kaum, weil sie die Haut zusätzlich reizen oder sogar Entzündungen verursachen können.

Wenn sich nach einem Sonnenbrand schon Blasen bilden oder sich die Haut stark schält, holen Sie lieber ärztlichen Rat ein. Bei stark verbrannter Haut kann es leicht zu Entzündungen kommen.



Unser Extra: Hautkrebscreening

Auch wenn Sie Ihre Haut so gut wie möglich schützen, kann es sinnvoll sein, dieses großflächige Organ regelmäßig ärztlich begutachten zu lassen. Bei der Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs nimmt ein Hautarzt oder ein spezialisierter Hausarzt eine Ganzkörperinspektion vor. Der gesetzliche Standard sieht dieses Screening für Versicherte ab 35 Jahren alle zwei Jahre vor; wir übernehmen die Kosten sogar jährlich. Als zusätzlichen Mehrwert können Sie die Untersuchung im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV geltend machen und sich damit einen Zehner sichern. Denn wir wollen, dass Sie gesund bleiben.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 333c und 447h

Krebskranke Kinder

Innovative Diagnostik

Mit einem neuen Versorgungsangebot ermöglichen wir krebskranken Kindern die derzeit beste verfügbare Diagnostik und Therapieempfehlung nach dem aktuellen Stand der Technik.

Jährlich erleiden in Deutschland etwa 500 an Krebs erkrankte Jungen und Mädchen einen Rückfall. In dieser Situation sind vor allem Schnelligkeit und hohe Qualität gefragt, um Therapiemöglichkeiten auszuloten. Denn bei Kindern wachsen Tumoren sehr viel schneller als bei Erwachsenen und sind deutlich aggressiver. Durch die im Rahmen des Versorgungsangebots vorgesehene gezielte Diagnostik können für Kinder, bei denen herkömmliche Behandlungen nicht mehr anschlagen, Alternativen gefunden werden wie Immuntherapien und Therapien, die molekulare und genetische Schwachstellen der Krebszellen angreifen. Außerdem werden Therapien vermieden, für deren Wirksamkeit es keine Anhaltspunkte gibt – so bleibt betroffenen Kindern und Eltern zumindest die damit verbundene Belastung erspart.

Das zusammen mit dem Deutschen Krebsforschungszentrum und dem Universitätsklinikum Heidelberg bereitgestellte Versorgungsangebot beinhaltet, dass die jeweils behandelnden Kinderkrebszentren Tumorproben direkt nach Heidelberg schicken, zu den international führenden Experten auf diesem Gebiet. Dort wird die schnelle Analyse des Materials sichergestellt und nach Therapiemöglichkeiten gesucht. Außerdem können genetische Erkrankungen mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von bösartigen Tumoren identifiziert werden.

Wir übernehmen die Kosten für das aufwendige Verfahren, das bisher allein durch private Spenden und zeitweise auch durch die Projektförderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung ermöglicht wurde. Ziel ist es, die Überlebenschance der Kinder zu verbessern. Kinder, für die diese Therapie geeignet ist, werden durch die jeweilige Klinik direkt in die Versorgung eingesteuert.





Schönen Urlaub!

Mit unseren Tipps

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 im Auslandsurlaub medizinisch versorgt werden müssen, kann es passieren, dass Ärzte Sie nur gegen Bargeld behandeln. Diese Auslagen dürfen wir Ihnen – je nach Land – nur anteilig oder gar nicht erstatten. Daher empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer privaten Auslandsreisekrankenversicherung. Sie liefert im Fall von Krankheit oder nach einem Unfall weltweit den größtmöglichen Schutz.

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.

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.

Gesundheitstelefon und ärztliche Videoberatung

Unter **+49 621 68 13 18 97** erreichen Sie das Gesundheitstelefon von INFOMED rund um die Uhr – im In- und Ausland.

Zu medizinischen Fragen erhalten Sie Antworten von kompetenten Fachärzten. Für eine erste Einschätzung gesundheitlicher Probleme steht Ihnen die ärztliche Videoberatung mit Spezialisten verschiedener Disziplinen zur Verfügung, erreichbar zum Beispiel über unsere Mercedes-Benz BKK App.

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 mit unserer App.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Urlaub!

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



Der erste Schultag

Hotline gibt Tipps

Haben auch Sie einen Schulanfänger in Ihrer Familie? Dann Hand aufs Herz: Wer ist aufgeregter, Sie oder Ihr Kind? Damit der Start in den sprichwörtlichen Ernst des Lebens gut gelingt, geben wir Ihnen ein paar Tipps mit auf den Weg.

Viele Kinder kommen morgens nur schwer aus dem Bett. Das kann den durchgetakelten Alltag der Eltern schnell durcheinander-

bringen. Damit genügend Zeit für Waschen und Anziehen bleibt, wecken Sie Ihr Kind am besten mit einigem Vorlauf. Ein gesundes Frühstück in aller Ruhe bildet eine gute Grundlage für den Tag. Die nötige Energie für den Unterricht bringen ein vollwertiges Pausenbrot und eine Portion Obst. Geben Sie Ihrem Kind Wasser, Saftschorle oder ungesüßten Tee mit in die Schule.

Unser Gesundheitstelefon INFOMED steht Ihnen in vielen Lebenslagen zur Verfügung. Auch zum Schulstart sind die Experten von INFOMED die richtigen Ansprechpartner. Sie beantworten Ihre Fragen zu den wichtigsten Themen:

- Ernährung in der Schule
- Bewegung
- Stressvermeidung
- Packen der Schultasche

Die Schulstart-Hotline erreichen Sie rund um die Uhr unter [+49 621 68 13 18 97](tel:+4962168131897).

Um diesen Service nutzen zu können, nennen Sie einfach Ihren Namen, Ihre Anschrift, Ihr Geburtsdatum, Ihre Versicherungsnummer und den Namen unserer Mercedes-Benz BKK. Diese Angaben sind erforderlich, damit INFOMED die Beratung mit uns abrechnen kann. Das Angebot ist für Sie kostenlos. Sie zahlen lediglich die Telefongebühren.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 243s

Mehr Rente seit 1. Juli 2023

Auswirkung auf Versorgungsbezüge



Gute Nachricht für alle Rentnerinnen und Rentner: Mit Wirkung zum 1. Juli 2023 wurden ihre Bezüge angehoben. Die Renten sind in Westdeutschland um 4,39 Prozent, im Osten um 5,86 Prozent gestiegen. Damit gilt laut Bundesministerium für Arbeit und Soziales in West und Ost ein gleich hoher aktueller Rentenwert. Wegen der höheren Lohnsteigerung im Osten werde die Rentenangleichung Ost ein Jahr früher erreicht als gesetzlich vorgesehen.

Sie sind Rentner und Ihre beitragspflichtigen Einnahmen liegen über der Beitragsbemessungsgrenze von 4.987,50 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, dann bekommen Sie Post von der jeweiligen Versorgungskasse (Mercedes-Benz Pensionsfonds, EvoBus usw.).

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



Welche Rechte haben Ehepartner im Notfall?

Ein neues Gesetz erlaubt seit Jahresbeginn, dass sich Ehe- und eingetragene Lebenspartner im medizinischen Notfall gegenseitig vertreten können. Mit „Notfall“ ist beispielsweise ein Unfall, Bewusstlosigkeit oder eine schwerwiegende Erkrankung wie ein Schlaganfall oder Herzinfarkt gemeint, also eine Situation, in der eine Person nicht in der Lage ist, eigenständig zu entscheiden, welcher medizinischen Behandlung sie zustimmt und welche sie ablehnt.

Bisher war die Rechtslage so, dass der Ehepartner oder die Ehepartnerin derartige Entscheidungen nicht treffen durften. Einzige Ausnahme: Es gab eine entsprechende schriftliche Vollmacht. Das neue Ehegattenvertretungsrecht beendet diesen Zustand, der in der Vergangenheit für viel Unverständnis und Unzufriedenheit gesorgt hat, auch bei unseren Versicherten.

Das sollten Sie wissen

Es geht um den neuen Paragraphen 1358 des Bürgerlichen Gesetzbuchs (BGB). Das Vertretungsrecht gilt für Ehe- und eingetragene Lebenspartner, allerdings nur für maximal sechs Monate. In diesem Zeitraum ist die ärztliche Schweigepflicht dem Ehepartner gegenüber aufgehoben. Kann der Patient länger als ein halbes Jahr nicht selbst entscheiden, müsste ein gesetzlicher Betreuer oder eine gesetzliche Betreuerin eingesetzt werden. Das Vertretungsrecht bezieht sich ausschließlich auf medizinische Aspekte (Gesundheit/Pflege und Verträge in diesem Zusammenhang). Finanzgeschäfte und andere wichtige Alltagsangelegenheiten fallen nicht darunter; um solche Aufgaben dürfen sich Ehepartner ohne Vollmacht auch weiterhin nicht kümmern.

Um die Vertretung ausüben zu können, ist eine ärztliche Bescheinigung erforderlich. Darin wird dokumentiert, dass die Voraussetzungen für die Wahrnehmung erfüllt sind.

Die Vertretung ist ausgeschlossen, wenn:

- die Ehepartner getrennt leben
- bekannt ist, dass der kranke Ehepartner die Vertretung ablehnt
- bereits eine andere Person in Gesundheitsangelegenheiten bevollmächtigt wurde
- es bereits eine gesetzliche Betreuung gibt

Vorsorgevollmacht weiterhin wichtig

Auch wenn Ehepartner durch das Gesetz mehr Rechte bekommen haben, ist es sinnvoll, rechtzeitig eine Vorsorgevollmacht auszufüllen, denn das Vertretungsrecht ist zeitlich befristet und auf Entscheidungen rund um die Gesundheit beschränkt. Mit einer Vorsorgevollmacht stellen Sie sicher, dass sich dauerhaft eine Person Ihres Vertrauens um all Ihre Angelegenheiten kümmern darf.

Mehr Informationen:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 520p

Aus Du ein WIR! Wertschätzung im Pflegeheim

Wertschätzung ist für die Beschäftigten von Pflegeeinrichtungen ungemein wichtig. Häufige Personalwechsel, Personalmangel, hoher Krankenstand und Schichtarbeit stellen die Mitarbeitenden vor große Herausforderungen. Hier setzt die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT an: Sie begleitet Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen bei Aufbau und Weiterentwicklung ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). In direkter Zusammenarbeit mit den Einrichtungen werden Rahmenbedingungen für eine gesundheitsfördernde und wertschätzende Unternehmenskultur geschaffen. 31 Betriebskrankenkassen haben sich in der Initiative zusammengeschlossen und unterstützen über 100 Einrichtungen bundesweit. Auch unsere Mercedes-Benz BKK macht mit.

Heute stellen wir Ihnen die Arbeit der Initiative am Beispiel des Vitanas Senioren Centrums Am Rheinufer vor, wo ein Steuerkreis Betriebliches Gesundheitsmanagement das Thema Kulturentwicklung aufgegriffen hat.

Fotos: iStock/Getty Images



Ein Ziel ist der andere Umgang mit emotionalen Konfliktgesprächen. Angestrebt wird ein respektvoller Umgang, der zu einer eigenständigen Problemlösung durch die Mitarbeitenden führt. Der Steuerkreis hat Handlungsfelder formuliert, zum Beispiel die Förderung und Entwicklung der Gemeinschaftswerte und eines wertschätzenden Umgangs. Der Slogan „Aus Du ein WIR!“ bringt es auf den Punkt.

Eine Schulung zur Willkommenskultur sollte dazu beitragen, das Wohlbefinden von neuen Mitarbeitenden zu fördern. In Rollenspielen wurden Verhaltensmuster erarbeitet, die den Einarbeitungsprozess unterstützen und das Gefühl von Willkommensein vermitteln sollen. Ein Wertschätzungskalender wurde eingeführt, für den jeder Mitarbeitende kleine Aufmerksamkeiten oder nette Worte für einen Kollegen oder eine Kollegin gesammelt hat.

Weitere Idee: Smiley-Runden. Zu Beginn jeder Teambesprechung werden positive Aspekte in Zusammenhang mit der Arbeit oder den Kollegen und Kolleginnen formuliert, um das Vertrauen im Team zu stärken.

Die Mitarbeitenden wurden ermutigt, sich aktiv an der Entwicklung einer wertschätzenden Kultur zu beteiligen. Es wurde analysiert, was für eine gesunde und zufrieden machende Arbeitsumgebung notwendig ist. Dazu wurden Interviews mit den Mitarbeitenden geführt: zu Arbeitsabläufen, Arbeitsmitteln, Kommunikation und Führungsverhalten. In einem offenen Workshop mit Mitarbeitenden und Führungskräften wurde die Analyse ausgewertet; und schließlich wurden im Steuerkreis Maßnahmen abgeleitet. Für deren erfolgreiche Umsetzung wird ein gutes Miteinander der Beschäftigten entscheidend sein.

Krankmeldung angekommen?

**JETZT EINFACH
SELBST
CHECKEN**

Wenn Sie arbeitsunfähig, also von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin krankgeschrieben sind, ist es wichtig, dass die Information zeitnah Ihren Arbeitgeber und unsere BKK erreicht. Dabei spielt es keine Rolle, ob Ihr Arbeitgeber weiterhin Entgelt zahlt oder Sie von uns Krankengeld erhalten. In beiden Fällen kommt es darauf an, dass Krankenkasse und Arbeitgeber informiert sind.

Die Einführung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) zu Beginn des Jahres 2023 hat vieles einfacher gemacht. Beispielsweise brauchen Sie sich nicht mehr selbst darum zu kümmern, Ihre Krankmeldung weiterzuleiten. Das passiert im Fall der Krankenkasse automatisch. Und der Arbeitgeber ruft die Zeiträume Ihrer Arbeitsunfähigkeit bei uns ab. Diagnosen erfährt er selbstverständlich nicht. Sie können sich voll und ganz darauf konzentrieren, wieder gesund zu werden, und den Papierkram vergessen.

Wenn Sie trotzdem auf Nummer sicher gehen und wissen wollen, ob Ihre Krankmeldung tatsächlich übermittelt worden ist, können Sie das ganz einfach selbst prüfen, ohne bei uns nachzufragen. Eine neue Funktion in unserem Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ macht es möglich – Sie können mit der Mercedes-Benz BKK App oder über unsere Website darauf zugreifen. In der Rubrik „Meine Krankmeldungen einsehen“ werden Ihnen sämtliche Arbeitsunfähigkeitszeiten der letzten zwölf Monate angezeigt. Bei wiederholter Arbeitsunfähigkeit aufgrund der gleichen Erkrankung werden die Zeiträume zusammengefasst in einer Kachel aufgeführt. Anhand der Angaben erfahren Sie genau, dass Ihre Krankmeldung korrekt übertragen wurde, und müssen sich darüber keine Gedanken machen. Praktisch: Unsere Kunden erhalten außerdem eine Nachricht, dass die Krankmeldung bei uns eingegangen ist, wenn sie das digitale Postfach nutzen.

Bei einer eAU dauert es nach dem Arztbesuch in der Regel 24 Stunden, bis die Krankschreibung elektronisch sichtbar wird. Nur ausnahmsweise stellen Ärzte noch Bescheinigungen in Papierform aus. In diesem Fall sind Sie selbst dafür verantwortlich, eine Bescheinigung an uns und Ihren Arbeitgeber weiterzuleiten.

Unser Tipp: Eine Bescheinigung an uns zu übermitteln erledigen Sie einfach, schnell und sicher mit der Mercedes-Benz BKK App.

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



Privatbehandlung

Was bedeutet das?

In Deutschland gilt das Prinzip der freien Arztwahl. Sie können sich an jeden Arzt/ jede Ärztin Ihres Vertrauens wenden, um sich behandeln zu lassen.

Frei wählen können Sie unter solchen Ärzten und Krankenhäusern, die zur vertragsärztlichen Behandlung zugelassen sind. Sie legen einfach Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) vor und wir übernehmen die Kosten für alle medizinisch notwendigen Leistungen. Praktisch für Sie: Von den Abrechnungsformalitäten bekommen Sie beim sogenannten Sachleistungsprinzip nichts mit.

Eine Besonderheit gilt, wenn Sie an Hausarzt⁺ teilnehmen, unserem Angebot zur hausärztlichen Versorgung. In diesem Fall haben Sie sich verpflichtet, sich immer zuerst an den gewählten Hausarzt zu wenden, der Ihre weitere Behandlung steuert und bei Bedarf mit weiteren Fachärzten abstimmt.

Falls Sie sich an einen nicht zur vertragsärztlichen Behandlung zugelassenen Mediziner wenden, gilt dies als Privatbehandlung. Die in diesem Fall entstehenden Kosten tragen Sie selbst; eine Erstattung durch uns als gesetzliche Krankenkasse erlaubt uns der Gesetzgeber nicht. Das gilt in der Regel auch, wenn ein Vertragsarzt

eine Privatbehandlung vornimmt, zum Beispiel eine individuelle Gesundheitsleistung. Dazu gehören etwa die Augeninnendruckmessung und die Bestimmung des PSA-Werts.

Lassen Sie sich beraten!

Unser Tipp: Sprechen Sie uns an, wenn bei Ihnen eine besondere Behandlung ansteht. Wenn Sie nach Einschätzung

Ihres behandelnden Arztes dringend einen Termin bei einem Facharzt brauchen und Ihre eigene Suche erfolglos war, wenden Sie sich an den Patientenservice der Kassenärztlichen Vereinigungen. Er vermittelt Ihnen einen Termin innerhalb eines bestimmten Zeitraums. Den Patientenservice erreichen Sie unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer **116 117**. So vermeiden Sie, aus purer Verzweiflung einen Privatarzt aufzusuchen, dessen Rechnung – je nach Therapie – sehr hoch sein kann und nicht erstattungsfähig ist.

Diese Kosten möchten wir Ihnen gern ersparen. Lassen Sie sich vorab von uns beraten, zum Beispiel zu Behandlungsalternativen. Bei einigen Erkrankungen empfiehlt es sich, eine zweite Arztmeinung einzuholen. Auch dazu informieren wir Sie – telefonisch oder persönlich in unseren Kundencentern.

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

Mehr Komfort im Krankenhaus

Private Zusatzversicherungen können Ihren Krankenversicherungsschutz über unsere Mercedes-Benz BKK sinnvoll ergänzen. Ein privater Vertrag sichert Leistungen ab, die wir als gesetzliche Krankenkasse nicht anbieten dürfen.

Eine neue Krankenhaus-Zusatzversicherung bietet der Mercedes-Benz Versicherungsservice an. Unsere Mitglieder und ihre Angehörigen profitieren von vielen Vorteilen:

- Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer
- Chefarztbehandlung
- Kostenerstattung für privatärztliche Behandlungen
- Kostenerstattung für ambulante Operationen
- Übernahme der Transportkosten zum/vom Krankenhaus

- Erstattung von gesetzlichen Zuzahlungen bei stationärer Behandlung
- Rooming-in für Kinder bis zum 16. Lebensjahr

Der Abschluss ist für unsere Mitglieder und ihre Angehörigen mit einer stark vereinfachten Gesundheitsprüfung und ohne Wartezeit möglich.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an den Mercedes-Benz Versicherungsservice:

<https://versicherungen.mercedes-benz.com/bkv>



Pflegereform

Höhere Beiträge für bessere Leistungen



Die Politiker haben sich mal wieder ein Wortungetüm einfallen lassen: das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG). Es ist seit 1. Juli in Kraft. Es umfasst Beitragserhöhungen, die noch 2023 erfolgen, sowie Leistungsverbesserungen, die in zwei Stufen – erst 2024 und dann 2025 – wirksam werden. Kritiker bemängeln, dass die geplanten Maßnahmen die soziale Pflegeversicherung nicht nachhaltig finanziell stabilisieren werden.

**Pflegeversicherung:
Höhere Beiträge seit 1. Juli**

Der allgemeine Beitragssatz ist zum 1. Juli um 0,35 Prozentpunkte gestiegen (bisher 3,05 Prozent des Bruttolohns bzw. für Menschen ohne Kinder 3,4 Prozent).

Der Zuschlag für Kinderlose wurde von 0,35 auf 0,6 Prozentpunkte erhöht und es wurden Abschläge für das zweite bis fünfte Kind eingeführt. Dadurch ergibt sich ein kompliziertes Beitragsschema:

Mitglieder/ Anzahl der Kinder	Allgemeiner Beitragssatz (in Prozent)	Arbeitnehmer- anteil (in Prozent) ⁴
Ohne Kinder ¹	4,00	2,30
1 Kind	3,40 ²	1,70
2 Kinder	3,15 ³	1,45
3 Kinder	2,90 ³	1,20
4 Kinder	2,65 ³	0,95
5 Kinder und mehr	2,40 ³	0,70

¹ Gilt nicht für vor dem 1. Januar 1940 Geborene.
² Abschlag gilt lebenslang.
³ Abschläge gelten, solange alle zu berücksichtigenden Kinder unter 25 Jahre alt sind.
⁴ Der Arbeitgeberanteil beträgt immer 1,7 Prozent.

Diese Maßnahmen sollen Mehreinnahmen von rund 6,6 Milliarden Euro im Jahr erzielen.

Verbesserte Leistungen ab 2024

- Erhöhung von Pflegegeld und Sachleistungen um jeweils 5 Prozent:

Pflegegrad	Pflegegeld (in Euro)	Sachleistung (in Euro)
2	332	761
3	573	1.432
4	765	1.778
5	947	2.200

Das Pflegeunterstützungsgeld können Angehörige künftig pro Kalenderjahr für bis zu zehn Arbeitstage je pflegebedürftige Person in Anspruch nehmen (bisher einmal zehn Tage).

Zuschläge zu den Eigenanteilen

Die Zuschläge zu den Eigenanteilen, die Pflegebedürftige in vollstationären Einrichtungen erhalten, steigen ab Januar 2024:

- von 5 auf **15 Prozent** bei bis zu zwölf Monaten Aufenthalt in der Einrichtung
- von 25 auf **30 Prozent** bei 13 bis 24 Monaten
- von 45 auf **50 Prozent** bei 25 bis 36 Monaten
- von 70 auf **75 Prozent** bei mehr als 36 Monaten



Budget für Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Geeignet hat sich die Regierungskoalition in letzter Minute auf die Einführung eines flexibel nutzbaren Budgets für Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege. Als Gesamtbetrag sollen dafür 3.386 Euro zur Verfügung stehen, im ersten Schritt ab 2024 für pflegebedürftige Kinder. Zum 1. Juli 2025 steigt das Entlastungsbudget auf 3.539 Euro und kann dann von allen pflegenden Angehörigen genutzt werden.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 5236

Organe spenden oder nicht?

Ein Ausweis schafft Klarheit



Fotos: iStock/Getty Images

Es ist eine schwerwiegende Entscheidung: Will ich nach meinem Tod Organe spenden, die einem anderen Menschen neue 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 dabei helfen, zu einer Entscheidung zu kommen. Das können Familie, Freunde, Kollegen oder Institutionen wie die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) oder die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sein, vielleicht auch ein Geistlicher. Auch Hausärzte beraten zur Organ- und Gewebespende, denn viele Patienten wünschen sich Antworten auf ihre zum Teil auch medizinischen Fragen. Ziel der Beratung ist, eine Entscheidungshilfe zu geben: Organe spenden – ja oder nein?

Organe werden dringend benötigt, rund 8.500 Menschen stehen in Deutschland auf der Warteliste für eine Transplantation. Dafür stehen zu wenige Organe zur Verfügung; beispielsweise gab es letztes Jahr lediglich 869 Spenderinnen und Spender – 2.662 Organe wurden entnommen und transplantiert.

Die BZgA sieht nach einer aktuellen Befragung zwar grundsätzlich eine positive Einstellung der Menschen zur Organspende. Demnach stehen 84 Prozent der Befragten einer Organ- oder Gewebespende eher positiv gegenüber. Jedoch kämen viele Spenden nicht zustande, weil der potenzielle Spender seinen Willen zu Lebzeiten nicht eindeutig mitgeteilt hat – zum Beispiel in einem Organspendeausweis. Liegt kein solcher Ausweis vor und kennen Angehörige eines potenziellen Spenders seinen mutmaßlichen Willen und seine Haltung zur Organspende nicht, kommt es eher nicht zu einer Spende.

Sie sind unsicher, ob Sie Organe spenden wollen? Auf unserer Website finden Sie Fragen und Antworten rund um die Organspende und weiterführende Links zu Organisationen, die unabhängig und ergebnisoffen beraten. Einen Organspendeausweis können Sie ebenfalls online selbst erstellen oder anfordern. Außerdem können Sie sich bei unserem Gesundheitstelefon informieren unter +49 621 68 13 18 97.

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

Zeckenalarm

Wie Sie sich am besten schützen

Im Sommer haben die kleinen Plagegeister Hochsaison: Zecken 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 Leistenregion oder zwischen den Zehen. Die meisten Zeckenbisse sind harmlos, sie können aber auch gefährliche Infektionen wie Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) auslösen. Immer mehr Regionen gelten als FSME-Risiko-Gebiet, nicht nur in Süddeutschland.

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 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 Zeckenbiss auftreten kann.

Und so können Sie sich vor Zeckenbissen schützen:

- Wenn möglich Gebüsch, Unterholz und hohe Gräser meiden.
- Helle, geschlossene Kleidung (lange Hosen), 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.

Tipps zum Umgang mit Zecken erhalten Sie kostenlos über unser Gesundheitstelefon INFOMED unter der Nummer +49 621 68 13 18 97. Nutzen Sie auch unsere ärztliche Videoberatung.

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





Personen oder auch Teams treten gegeneinander an. In erster Linie sind Geschick und Präzision gefordert: Es gilt, mit dem Mölkky (Wurfholz) zwölf nummerierte Stifte (Kegel) umzuwerfen. Die Spielenden werfen der Reihe nach und erhalten entsprechend den Regeln Punkte, die im Verlauf notiert werden. Ziel des Spiels ist es, genau 50 Punkte zu erreichen.

Das Spiel kommt ursprünglich aus Finnland und erfreut sich heute rund um den Globus großer Beliebtheit. Inzwischen findet sogar jedes Jahr eine Weltmeisterschaft statt. Mölkky hat Ähnlichkeit mit dem italienischen Boccia oder dem französischen Boule und trainiert Fähigkeiten wie Konzentration und Koordination, Zielsicherheit und strategisches Denken. Dabei ist es leicht zu erlernen und verspricht Outdoor-Aktivität in geselliger Runde, ob nun mit der Familie oder mit Freundinnen und Freunden.

Fotos: iStock/Getty Images

Outdoor-Spielspaß

Mölkky

Das Geschicklichkeits-Wurfspiel Mölkky eignet sich hervorragend für einen bewegten und bewegenden Tag im Freien – sei es am Strand oder im Park – und bietet Spaß für Jung und Alt. Mindestens zwei

[Mehr über das Spiel und die Regeln finden Sie im Internet: www.molkky.world/de](http://www.molkky.world/de)

Bademeister Brause



In diesem Teil unserer Serie „Nachhaltigkeit im Alltag“ wollen wir Ihnen Wege zu umweltfreundlicherem Einkaufen aufzeigen. Das bedeutet unter anderem, regionale und saisonale Lebensmittel aus ökologischem Anbau zu wählen und außerdem weniger Verpackungsmaterial mit einzukaufen.



Nachhaltigkeit im Alltag

Bewusster einkaufen

Gut vorbereitet

Es empfiehlt sich, vor dem Besuch Ihres Markts einen Einkaufszettel zu schreiben. Der bewahrt Sie davor, wild draufloszukaufen, sodass einige der Lebensmittel letztlich unverbraucht im Müll landen. Laut Bundesministerium für Ernährung werden hierzulande jährlich rund 11 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle entsorgt. Neben ungenießbaren Teilen landen auch noch essbare Lebensmittel im Müll. Das ist unter anderem nicht nur schade um das

unnötig ausgegebene Geld, sondern verbietet sich außerdem, zumal in manchen Ländern Menschen verhungern.

Neben dem Einkaufszettel sollten Sie eine Stofftasche oder einen Korb mitnehmen, eventuell auch ein Obstnetz. Denn die Papiertüten, die Supermärkte als Transportmittel anbieten, werden umweltschädlich produziert. Plastiktüten nutzen Sie besser ebenfalls nicht: Bis die verrotten, vergehen Jahrhunderte.

Wann und wo immer möglich, sollten Sie das Auto stehen lassen: Zu Fuß oder mit dem Fahrrad schonen Sie die Umwelt und tun auch noch etwas für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel der Wahl: regional, saisonal und bio

Meiden Sie Lebensmittel, die einen langen Weg vom Erzeuger bis zum Händlerregal zurücklegen mussten, etwa Exoten wie Papayas. Der lange Transport ist klimaschädlich – vor allem wenn er per Flugzeug erfolgt (das Einschiffen von Früchten verursacht nachweislich deutlich weniger CO₂-Emissionen). Wählen Sie grundsätzlich lieber Früchte und Gemüsesorten aus Ihrer Region. Oft weisen die Händler und Märkte aus, woher ihr Obst und Gemüse stammt. Fragen Sie gegebenenfalls nach,



Foto: iStock/Getty Images

welche der gewünschten und angebotenen Produkte in Ihrer Region erzeugt wurden.

Bevorzugen Sie saisonale Lebensmittel, also solche, die in der jeweiligen Jahreszeit hierzulande produziert werden. Erdbeeren im Winter etwa sollten Sie links liegen lassen. Die haben eine lange, umweltschädigende Reise hinter sich.

Lebensmittel aus dem ökologischen Landbau sind zwar nicht gerade Schnäppchen, wurden aber unter umweltfreundlichen Bedingungen und ohne die umstrittene Gentechnik produziert. Anhand verschiedener Siegel können Sie erkennen, was bio ist. Informieren Sie sich beim Händler vor Ort oder im Internet über die Siegel und was dahintersteckt, denn von Siegel zu

Siegel sind die Anforderungen an deren Vergabe unterschiedlich streng. Bio-Eier sind mit einer Null bestempelt.

Eine weitere Möglichkeit, beim Einkauf Gutes für Umwelt und Gesundheit zu tun: einfach weniger Fleisch in den Warenkorb legen. Pro Kopf verbrauchen die Deutschen doppelt so viel davon, wie gesundheitlich empfehlenswert ist. Dadurch kam und kommt es unter anderem zur industriellen Massentierhaltung und Überdüngung von Feldern, die wiederum Böden und Grundwasser belastet.

Verpackungsmüll vermeiden

Umweltbelastend ist auch der Verpackungsmüll, der beim Einkaufen anfällt, wenn wir nicht aufpassen. Klar, mancher Abfall ist schwer zu vermeiden. Aber (vor)verpackte

Möhren und Tomaten aus dem Supermarkt? Das muss nicht sein. Obst und Gemüse können auch unverpackt ihren Weg in die heimische Küche finden, etwa in einem Einkaufsnetz – da braucht es auch keines dieser Abreißtütschen, die im Supermarkt regelmäßig zu finden sind. Sie liebäugeln dort mit einer fertigen Salatzubereitung, die es in der Plastikschaale mitzunehmen gilt? Davon sollte man lieber die Finger lassen und sich selbst einen schönen Salat machen – schon gibt es weniger Müll, und es ist außerdem sichergestellt, dass nur Zutaten Ihrer Wahl in den gewünschten Mengen enthalten sind. Übrigens sollten Sie ganz grundsätzlich auf Fertiggerichte verzichten und Ihre Mahlzeiten aus gesunden, ökologisch unbedenklichen Lebensmitteln zaubern.

Vom Pflanzlichen zum Tierischen: Neben Fleisch sind Fisch und Käse beliebt. Und leider offerieren die Supermärkte all die Leckereien auch in umweltbelastenden Plastikverpackungen. Gehen Sie zur Bedientheke, um sich mit diesen Waren zu versorgen, oder besuchen Sie doch mal den Wochenmarkt. Hier fällt weniger Verpackungsabfall an – oder gar keiner, wenn Sie Behältnisse für Ihre Einkäufe mitbringen und der Händler bereit ist, sie mit den Waren zu befüllen. Eventuell haben Sie auch die Gelegenheit, Ihren Einkaufszettel in einem „Unverpackt-Laden“ abzuarbeiten, zumindest teilweise. Hier nutzen Sie stets Ihre eigenen Behälter, Gläser etc. für den Transport nach Hause.



Paarweise ins Ziel

Ein Wettrennen ab vier Mitspielenden

Weil jeder von euch einen Partner braucht, muss die Anzahl der Mitspielenden durch zwei teilbar sein. Vor dem Spiel müsst ihr euch die Schuhe ausziehen. Das Spielfeld befindet sich auf einer Wiese oder auf Sand.

Sucht euch einen Partner und stellt euch an die Startlinie. Die Startlinie ist mindestens 10 Meter von der Ziellinie entfernt.

Jedes Paar stellt sich so auf, dass beide einander ansehen. Dann macht der Kleinere einen Schritt nach vorn und stellt sich dem Größeren auf die Füße. Haltet euch aneinander fest. Einer muss die ganze Zeit vorwärts-, der andere rückwärtsgehen. Schafft ihr es, in dieser Position zusammen ins Ziel zu kommen?

Schon gewusst?



Schon gewusst, dass man auch dann einen Sonnenbrand kriegen kann, wenn Wolken vor der Sonne hängen? Wolken lassen nämlich noch viel von der Strahlung der Sonne durch. Zur Mittagszeit ist die Strahlung übrigens am stärksten.

Die Sonne strahlt Wärme und Licht aus. Das Licht, das man nicht sehen kann, verursacht den Sonnenbrand. Sonnenbrand ist eine echte Verbrennung und tut weh.

Das Eincremen mit Sonnencreme schützt vor Sonnenbrand. Sonnencreme gibt es

mit verschiedenen hohen Schutzfaktoren. Der höchste Schutzfaktor hat die beste Wirkung, aber nur für eine bestimmte Zeit. Ist die Zeit abgelaufen, bietet Schatten den besten Schutz.

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

Komplett ist der Schutz mit Mütze und Sonnenbrille. Eine Sonnenbrille schützt die Augen und sieht außerdem cool aus.

Was kommt heute auf den Tisch?

Schreibe die Buchstaben in die passenden Felder

I

L H C I

M S R I E

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Lecker beladen

Zucchini-Schiffchen

Die Sommermonate bieten eine bunte Auswahl an heimischen Obst- und Gemüsesorten. Das üppige Angebot im Juli macht es uns leicht, auf Produkte aus fernen Ländern zu verzichten. Dank kurzer Transport- und Lagerzeiten sind Obst und Gemüse knackig frisch und beinhalten mehr wertvolle Vitalstoffe. In heimischen Gärten hängen jetzt zum Beispiel die ersten reifen Tomaten am Strauch und auch Zucchini haben Saison. Sie sind kalorienarm und enthalten neben Vitamin C wichtige Mineralstoffe wie Kalzium sowie Spurenelemente wie Eisen. Ihr mildes, leicht nussiges Aroma macht Zucchini zum kulinarischen Alleskönner. Sie lassen sich auf unterschiedlichste Art und Weise zubereiten. Probieren Sie doch mal gefüllte Zucchini-Schiffchen. Guten Appetit!

Für 4 Personen

2 mittelgroße Zucchini (gesamt ca. 600 g)
 250 g Tomaten
 150 g Möhren
 3 – 4 Lauchzwiebeln
 1 – 2 Knoblauchzehen
 1 Bund Petersilie
 1 TL Thymian (getrocknet)
 1 TL Oregano (getrocknet)
 50 g Pinienkerne
 200 g Hirtenkäse
 40 g frisch geriebener Parmesan
 100 g Schmand
 Pfeffer, Salz

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Tomaten kurz blanchieren, abschrecken und häuten. Stielansätze und Samen entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen und fein hacken. Zusammen mit den Tomaten und dem

Schmand in eine feuerfeste Form geben, mit Pfeffer und Salz würzen.

Für die Füllung: Möhren schälen und raspeln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden und hinzufügen. Mit Pinienkernen, Thymian und Oregano vermischen. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und untermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Zucchini füllen und in die Form setzen. Parmesan darüberstreuen. Die Form auf den Rost (untere Schiene) in den vorgeheizten Backofen (200 °C Ober-/Unterhitze, Umluft 180 °C) stellen, ca. 35 Min. backen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zucchini-Schiffchen vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Tipp: Dazu passt zum Beispiel frisches Baguette oder Reis.



Vollelektrisch unterwegs. Mit Mercedes-Benz Members.

Bei uns erhalten Sie Ihren vollelektrischen Mercedes-Benz zu exklusiven Konditionen, mit individueller Beratung sowie bequemer digitaler Auswahl und Bestellung. Informieren Sie sich jetzt und entdecken Sie alle Möglichkeiten 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