

Mercedes-Benz BKK

magazin

Ausgabe 3.24

50 Jahre Mercedes-Benz BKK
Unser Geschenk an Sie

Wohlfühlrezepte
Die Gewinner der Challenge

Ein Ausweis schafft Klarheit
Organe spenden oder nicht?



Gute Reise!

Tipps für einen schönen Urlaub



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Gute Reise – Tipps für einen schönen Urlaub
- 6 | So schützen Sie Ihre Haut – Online-Hautcheck
- 7 | Mehr Rente seit 1. Juli 2024
- 7 | „Mein Feedback“ – Ihre Meinung ist uns wichtig
- 8 | 50 Jahre Mercedes-Benz BKK – Unser Geschenk an Sie
- 9 | Mit drei Herzen zum Wohlfühlmenü
- 10 | Wohlfühlrezepte aus der Challenge
- 10 | Für Selbstzahler – Einkommensanfrage digital
- 11 | Magazin mehrfach im Kasten?
- 12 | Mammografie auch für Frauen von 70 bis 75
- 12 | Mit Rauchstopp gegen Lungenkrebs
- 14 | Zeckenalarm – Wie Sie sich am besten schützen
- 15 | Sicherheit statt Elternstress
- 16 | Organe spenden oder nicht?

Aktive Freizeit

- 17 | Weißt du, welche Sternlein stehen?

Lebenshilfe

- 18 | Social-Media-Sucht unter Teenagern

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Köstlicher Sommergruß
- 22 | 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 | Tipps für einen schönen Urlaub



Seite 8 | Unser Geschenk an Sie



Seite 14 | Wie Sie sich am besten gegen Zecken schützen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

vielleicht haben Sie die Medienberichterstattung verfolgt: In den letzten Monaten erfuhren die aktuellen Reformpläne aus dem Haus des Bundesgesundheitsministers viel Aufmerksamkeit. Vor allem zwei Gesetzesvorhaben sorgen für Gesprächsstoff und treiben den Blutdruck der allermeisten davon Betroffenen in die Höhe: das Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz (GVSG) und das Krankenhausversorgungsverbesserungsgesetz (KHVVG). Im Mittelpunkt der einhelligen Kritik aller gesetzlichen Krankenkassen stehen die gewaltigen Kostensteigerungen, die eine Umsetzung der Pläne zwangsläufig mit sich brächte – auch wenn Gesundheitsminister Karl Lauterbach bestreitet, dass es zu einem deutlichen Anstieg käme. Da kaum Zuschüsse aus Steuermitteln zu erwarten sind, liegt auf der Hand, wer diese Mehrkosten letztlich stemmen müsste: die Beitragszahlenden und die Arbeitgeber, die den kassenindividuellen Zusatzbeitrag je zur Hälfte tragen.

Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) sieht durch die geplante Krankenhausreform bis 2027 Mehrausgaben von geschätzt 5,8 Milliarden Euro auf die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) zukommen, was die Beitragssätze weiter deutlich steigen ließe, auch unterjährig. Ein Beispiel für Kostentreiber ist ein sogenannter Transformationsfonds, aus dem die Umstrukturierung der Krankenhauslandschaft finanziert werden soll. In den Fonds sollen die gesetzlichen Krankenkassen (und nur sie) 25 Milliarden Euro einzahlen. Krankenhausrechnungen sollen durch die Krankenkassen nur noch stichprobenartig geprüft werden dürfen, wodurch geschätzt jährlich 1 Milliarde Euro an Rückflüssen an die GKV fehlt. Tarifsteigerungen im Krankenhaus sollen in Zukunft vollständig von der GKV getragen werden. Das Bundesgesundheitsministerium kalkuliert hierfür mit einer Mehrbelastung der GKV von 350 Millionen Euro ab 2024. Künftige Erhöhungen würden dann einfach an die GKV durchgereicht.

Kritisch zu bewerten ist in diesem Zusammenhang noch etwas anderes: Die Art und Weise, wie die Strukturreform der Krankenhäuser finanziert werden soll, ist verfassungsrechtlich bedenklich. Die Krankenhausfinanzierung ist Sache von Bund und Ländern, nicht der GKV-Beitragszahlenden. Der Auf- und Umbau sowie die Unterhaltung der Kliniken werden aus Steuermitteln bezahlt, die Krankenkassen kommen für die medizinischen Leistungen auf. Rechtliche Bedenken hat selbst der Bundesrechnungshof angemeldet. Und mehrere Experten und Krankenkassenver-

bände haben eine Klage gegen die Reform ins Spiel gebracht. Weiterer Kritikpunkt: die Entbudgetierung hausärztlicher Leistungen. Nach Schätzungen des GKV-Spitzenverbands ist mit Mehrkosten von rund 300 Millionen Euro zu rechnen. Künftig soll die Menge der in einem Quartal abrechenbaren Leistungen nicht mehr gedeckelt werden, Ärzte sollen für jede erbrachte Leistung bezahlt werden.

Die Liste der Kostentreiber ließe sich beliebig fortführen. Bei Redaktionsschluss waren die Gesetze noch nicht verabschiedet und Änderungen möglich. Mir ist es jedoch wichtig, Ihnen frühzeitig transparent aufzuzeigen, dass sich die Reformen unmittelbar auf die Entwicklung der Beitragssätze in der GKV auswirken werden. Ohne ein Konzept aus Berlin zur nachhaltigen Finanzierung der GKV werden die Beiträge weiter steigen. Konstruktive Vorschläge für eine solche Reform haben wir über den Verein BKV, die Interessenvertretung der unternehmensbezogenen Betriebskrankenkassen, eingebracht. Die Politik muss liefern.

Herzliche Grüße

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.

TIPPS
FÜR EINEN
SCHÖNEN
URLAUB

Gute Reise!





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.

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.

Mehr zum Thema:

www.mercedes-benz-bkk.com

Webcode 4975

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 bekommen, 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 innerhalb von 30 Minuten eine Fernbehandlung per Videotelefonie. Und das rund um die Uhr. Alles, was Sie brauchen, ist eine Internetverbindung, ein Smartphone oder Tablet sowie die TeleClinic-App, in der Sie sich einmal registrieren. Schon kann die Fernbehandlung losgehen. Eine Zusammenfassung der Behandlungsdokumente erhalten Sie in der App, außerdem ein Rezept, wenn nötig. Natürlich ist eine Fernbehandlung nicht für alle Erkrankungen geeignet,

manchmal ist ein Besuch in einer Praxis angebracht.

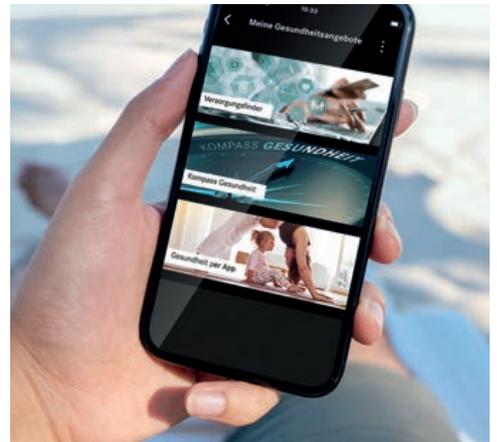
Auch telefonisch können Sie sich Rat einholen. Unter **+49 711 49 09 11 11** erreichen Sie unser Gesundheitstelefon rund um die Uhr. Unser Expertenteam berät Sie in allen medizinischen Fragen kompetent und zuverlässig. Kostenlos erhalten Sie einfach und schnell Unterstützung, damit Sie Ihren Urlaub voll und ganz genießen können. Wir wünschen Ihnen eine erholsame Ferienzeit!

So 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.

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

- Sonnenentwöhnte Haut langsam an die Sonne gewöhnen. Viel im Schatten aufhalten, um einen Sonnenbrand zu verhindern.
- Keine ausgedehnten Sonnenbäder. Säuglinge nicht der prallen Sonne aussetzen.
- Meiden Sie die Mittagssonne (zwischen 11 und 15 Uhr). Wie wär's stattdessen mit einer Siesta?
- Der Kopf braucht besonderen Schutz; Hut oder Mütze sind praktisch und chic.
- Sonnenbrille tragen, denn die Augen reagieren besonders empfindlich.
- 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.



Unser besonderer Tipp

Online-Hautcheck auch im Urlaub

Sie sind auf Reisen und haben plötzlich akute Beschwerden oder Auffälligkeiten wie etwa Jucken, Brennen, Rötungen, Ausschlag? Ein heftiger Sonnenbrand macht Ihnen zu schaffen? Ein Muttermal hat sich verändert? Ihr Kind hat auffällige Pusteln im Gesicht? Mit unserem Online-Hautcheck der TeleClinic können Sie auffällige Hautpartien innerhalb von 24 Stunden 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 bekommen Sie in der App eine Diagnose samt Therapieempfehlung, bei Bedarf auch ein Rezept. So erhalten Sie schnell Klarheit und Sicherheit. Das Angebot ersetzt nicht das regelmäßige Hautkrebscreening.

Mit unserer Mercedes-Benz BKK App auf Ihrem Smartphone sind der Online-Hautcheck und viele weitere praktische Services nur wenige Klicks entfernt, Rubrik: Meine Gesundheitsangebote. Unsere App ist in allen Lebenslagen Ihr nützlicher Begleiter.



Mehr Rente seit 1. Juli 2024

Auswirkung auf Versorgungsbezüge

Gute Nachricht für alle Rentnerinnen und Rentner: Mit Wirkung zum 1. Juli 2024 wurden ihre Bezüge um 4,57 Prozent angehoben. Erstmals gibt es in Ost- und Westdeutschland eine einheitliche Erhöhung.

Sie sind Rentnerin oder Rentner und Ihre beitragspflichtigen Einnahmen liegen über der Beitragsbemessungsgrenze von 5.175 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, früher EvoBus usw.).

Sie haben dazu Fragen?

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter
+49 421 80 71 64 50.**

„Mein Feedback“

Ihre Meinung ist uns wichtig

Sagen Sie uns Ihre Meinung: Worüber haben Sie sich im Kontakt mit uns geärgert? Was läuft gut in unserer Betreuung? Was ist Ihnen aufgefallen? Ihre Hinweise sind für uns wichtig und wir freuen uns über jede Rückmeldung – ob nun negativer, positiver oder auch neutraler Art.

Ganz bequem können Sie uns Ihr Feedback im Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ geben – entweder in unserer Mercedes-Benz BKK App oder über unsere Website. Einfach anmelden und Ihren Kommentar eingeben. Ihre Rückmeldung nehmen wir ernst und prüfen, was wir gegebenenfalls verändern und verbessern können. Versprochen!



Unser Geschenk an Sie



Die Mercedes-Benz BKK ist 50!

Am 1. Juli war der offizielle „Geburtstag“, vor 50 Jahren hat unsere BKK die Arbeit aufgenommen. Der Mensch und das Miteinander stehen bei uns im Mittelpunkt. Das sind vor allem SIE – unsere Mitglieder. Unser wichtigstes Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle.

Ganz in diesem Sinne haben wir uns ein Geschenk für unsere bei Mercedes-Benz und Daimler Truck beschäftigten Versicherten einfallen lassen. Genauer gesagt für die Mitarbeitenden derjenigen Werksstandorte, an denen in den Betriebsrestaurants unser BKK Wohlfühlmenü angeboten wird. Wer sich in der Kantine dafür entscheidet, kann sicher sein, eine gesunde, ausgewogene und leckere Mahlzeit zu genießen. Das Wohlfühlmenü ist im Rahmen einer

Kooperation mit der Gastronomie unserer Trägerunternehmen entstanden.

Diese gesunde Wahl möchten wir belohnen: An den teilnehmenden Standorten erhalten Kantinegäste noch bis Ende des Jahres für jedes Wohlfühlmenü zwei Einträge in ihr Stempelheft – bisher gab es nur einen Eintrag. Bei zehn Stempeln winkt im Rahmen unseres geldwerten Bonusprogramms 100 PRO AKTIV ein Zehner! Wohlfühl-Esser kommen also schneller ans Ziel.

Mit dem kleinen Geschenk bedanken wir uns für die Treue und das Vertrauen unserer Versicherten in den zurückliegenden Jahren. Und vielleicht wächst durch diese Aktion die Fangemeinde des Wohlfühlmenüs weiter: Im Jahr 2023 wurden in den Betriebsrestaurants unserer Trägerunternehmen 900.000 „grüne“ Essen ausgegeben – eine gute Nachricht in Hinblick auf die Gesundheit der Beschäftigten und eine erfolgreiche Bilanz unserer Kooperation mit der Gastronomie. Wir wünschen guten Appetit!

Unser Tipp: Besuchen Sie unsere Jubiläums-Webseite und erschaffen Sie Ihr persönliches MitMenschen-Sternbild.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 323m



Foto: iStock/Getty Images

Mit drei Herzen zum Wohlfühlmenü

Gesundheitsbewusstes Verhalten muss belohnt werden. Hier verfolgen wir mit der Mercedes-Benz Gastronomie und Health & Safety, dem Gesundheitsmanagement unseres Trägerunternehmens, dieselben Ziele. Jüngstes Beispiel für diese Kooperation ist ein relativ neues Angebot in der myHealth-App: Seit einigen Monaten ist unser Wohlfühlmenü in der Kategorie „Besser essen“ hinterlegt.

Mit der myHealth-App können sich Beschäftigte von Mercedes-Benz Gesundheitsziele setzen – rund um Bewegung, Entspannung und Ernährung. Für das Lösen von Wochenaufgaben oder die Teilnahme an Challenges winken Herzen als Belohnung. Drei gesammelte Herzen lassen sich in der myHealth-App gegen einen Barcode für ein Gratis-Wohlfühlmenü in einer teilnehmenden Kantine der Mercedes-Benz Gastronomie eintauschen.

Nutzer können direkt in der App die gewünschte Kantine auswählen und eine Wochenübersicht über die Wohlfühlmenüs erhalten. Nach einem Klick auf ein Wohlfühlmenü werden sowohl dessen Zusatz- und Inhaltsstoffe als auch Allergene und die Klimabilanz angezeigt.

**Newsletter
abonnieren!**

Immer aktuell
informiert:



Und hier geht's
direkt zu unserer
Website:





Philipp Mayer bei einem Kochkurs mit seinen Kolleginnen und Kollegen des Mercedes-Benz Versicherungsservice in Berlin



Herr über den Grill: Bei Tobias Scheibe muss immer etwas Grünes auf dem Rost brutzeln



Wolfgang Schellhorn bei der Zubereitung des Mittagessens im Homeoffice

Für Selbstzahler Einkommensanfrage digital

Wir machen es unseren Kunden einfach: Alle Versicherten (mit Ausnahme der Arbeitnehmer), die ihre Beiträge an uns selbst zahlen und unser Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ nutzen, erhalten die alljährliche Anfrage zu ihrem Einkommen jetzt in digitaler Form. Das spart Zeit, Papier und Porto, ist also in jeder Hinsicht eine Vereinfachung.

Selbstzahler, die dieses bequeme Angebot bereits jetzt nutzen können, schreiben wir aktiv über unser Online-Kundencenter an und bitten sie um die erforderlichen Angaben. Eine entsprechende Kachel im Online-Kundencenter erscheint bei den betroffenen Kunden automatisch im Menü unter Online-Formulare/Einkommensanfrage.



Foto: iStock/Getty Images

Mit einem Klick auf die Kachel können unsere Kunden die Angaben zu ihrem Einkommen vervollständigen und an uns senden – Papierkram papierlos. Die übertragenen Daten fließen zur weiteren Bearbeitung sofort in unsere EDV-Systeme ein.

Wir erweitern unser Online-Kundencenter (Zugang über unsere Mercedes-Benz BKK

App oder unsere Website) kontinuierlich um weitere Funktionen, die Ihnen das Leben leichter machen. Am besten jetzt registrieren und alle Services von „Meine Mercedes-Benz BKK“ nutzen!

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

Wohlfühlrezepte aus der Challenge

Diese köstlichen Zusammenstellungen haben es auf den Speiseplan der Mercedes-Benz Gastronomie geschafft:

- Philipps Limetten-Graupen-Risotto mit Lachsforelle und Fenchel
- Tobias' Aubergine mit Hüttenkäse und Johannisbeere
- Wolfgang's Tomaten-Bohnen-Curry mit mariniertem Tofu

Welcher Hobbykoch träumt nicht gelegentlich davon, mit seinen kulinarischen Kreationen groß rauszukommen? Die drei Gewinner unserer gemeinsam mit der Mercedes-Benz Gastronomie organisierten Rezepte-Challenge haben es geschafft: Die ganz persönlichen Wohlfühlrezepte von Philipp Mayer (Stuttgart), Tobias Scheibe (Bremen) und Wolfgang Schellhorn (Sindelfingen) wurden als Mercedes-Benz BKK Wohlfühlmenüs in den Speiseplan der Mercedes-Benz Kantinen aufgenommen.

Es versteht sich von selbst, dass die Gerichte nicht nur lecker, sondern auch gesund sind. Das bestätigen auch Küchenleiterin Petra Pudleiner und Gerd Thiele, Angebotsmanager bei der Mercedes-Benz Gastronomie: „Die Rezepte der Gewinner bestechen durch eine gute Produktauswahl, was die Zusammensetzung und Ausgewogenheit der Nährwerte betrifft, sowie durch spannende Geschmackskombinationen.“

Um die Gewinner zu ermitteln, galt es für die Jury, über 80 eingereichte Rezepte zu sichten und anhand der Kriterien des Gesundheitswertes zu beurteilen. In den Gesundheitswert, im Speiseplan der Mercedes-Benz Gastronomie durch eine Ampelkennzeichnung dargestellt, fließen u. a. Fett- und Zuckergehalt, Qualität der Zutaten und die Art der Zubereitung ein. Das Ampelsystem unterstützt die Kantinenbesucher bei der Entscheidung für ein gesundheitsorientiertes Essen.

Die drei Gewinner sind mächtig stolz, dass sie jetzt Namenspate für unser Wohlfühlmenü sind. Als zusätzliches Dankeschön für ihren Einsatz an Herd und Grill haben sie je fünf Wohlfühlmenü-Gutscheine zum Einlösen in den Kantinen bekommen.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 500f

Magazin mehrfach im Kasten?

Einfach bei uns 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 Mitgliedermagazin. Nach dem Sozialgesetzbuch

sind wir nämlich verpflichtet, unsere Mitglieder aufzuklären, beispielsweise über Sinn und Zweck von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten.

Sie möchten ganz im Sinne des Nachhaltigkeitsprinzips dazu beitragen, die Umwelt zu schonen und Kosten zu sparen? Prima! Sagen Sie es uns und wir reduzieren die Anzahl der an Ihren Haushalt versendeten Exemplare. Da wir eine gesetzliche Informationspflicht haben, können wir nicht automatisch, sondern nur auf Ihren ausdrücklichen Wunsch aktiv werden.

Rufen Sie einfach Ihr BKK-Kundencenter an, wenn Sie das Mitgliedermagazin abbestellen oder weniger Exemplare erhalten

möchten, oder schreiben Sie uns eine Nachricht ins digitale Postfach der Mercedes-Benz BKK App.

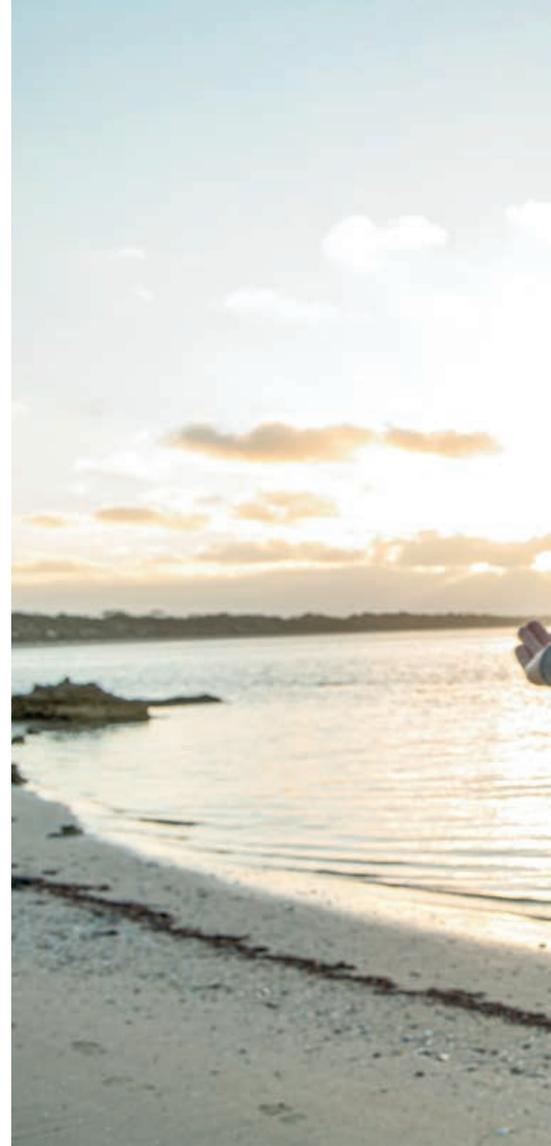
Apropos umweltschonend: Am FSC-Siegel auf der letzten Seite dieses Magazins erkennen Sie, dass Nachhaltigkeit für uns eine ganz wichtige Rolle spielt. Die Abkürzung auf diesem international anerkannten Prüfsiegel steht für „Forest Stewardship Council“ und bestätigt, dass das für die Papierherstellung 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.

Mammografie auch für Frauen von 70 bis 75



Seit 1. Juli haben mehr Frauen Anspruch auf eine Mammografie. In das Screeningprogramm zur Früherkennung von Brustkrebs wurden jetzt auch 70- bis 75-jährige Frauen aufgenommen; bisher galt das Angebot nur für 50- bis 69-jährige. Allerdings wird der neue Kreis der Anspruchsberechtigten nicht sofort eine persönliche Einladung zur Röntgenuntersuchung erhalten, da die Umstellung der damit verbundenen softwaregestützten Prozesse einige Zeit dauern wird. Interessierte Frauen können sich aber jederzeit selbst um einen Termin kümmern, und zwar bei den Zentralen Stellen der Screeningeinheiten. Die Kontaktdaten finden Sie auf unserer Homepage. Unsere Mercedes-Benz BKK übernimmt die Untersuchungskosten, wie gesetzlich vorgesehen, alle zwei Jahre.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 200v



Mit Rauchstopp

Bei „care & life“ geht es diesmal um das Thema Lungenkrebs. Gemeinsam mit Health & Safety führen wir die aktuelle Gesundheitskampagne in unseren Trägerunternehmen durch. Was kann jeder selbst tun, um einer Krebserkrankung vorzubeugen? Und wie kann sie frühzeitig erkannt werden? Achten Sie auf die Ankündigungen vor Ort in Ihrem Betrieb – es lohnt sich. Initiiert wurde „care & life“ vom Verein Betriebliche Krankenversicherung (BKV), der Interessenvertretung der unternehmensbezogenen Betriebskrankenkassen.

Lebenswichtiger Reflex

Einatmen, ausatmen ... Solange die Lunge funktioniert, ist Atmen eine Selbstverständlichkeit. Wir tun es rund 20.000-mal am Tag – ein lebenswichtiger Reflex. Erkrankungen der Lunge bedeuten starke



care  life

Straßen, in Industrieanlagen und an Flughäfen kann es zu einer hohen Belastung kommen. Aber auch Drucker in Büros oder einige Materialien in Werkstätten erzeugen gefährlichen Feinstaub. **Die mit Abstand größte Quelle ist jedoch die Zigarette.** Mit ganz alltäglichen Maßnahmen können wir selbst für saubere Atemluft sorgen. Neben dem konsequenten Verzicht auf Tabak hilft zum Beispiel regelmäßiges Stoßlüften der Räume, in denen wir uns aufhalten. Außerdem verbessern bestimmte Zimmerpflanzen das Raumklima und filtern Schadstoffe. Und durch kleine Umwege lassen sich Hauptverkehrsstraßen in der Regel vermeiden.

Früherkennung schwierig

Oft lassen sich erste Anzeichen und Beschwerden nicht eindeutig zuordnen. Deshalb ist es schwer, die Krankheit frühzeitig zu erkennen. Umso wichtiger ist es, mögliche Anzeichen ernst zu nehmen. Dazu zählen unter anderem Atembeschwerden, anhaltende Heiserkeit oder wochenlanges, sich stark veränderndes Husten. Aber auch Fieberschübe, Konzentrations- oder Leistungsverlust können Warnsignale sein. Wenn Sie andauernde und starke Beschwerden haben, lassen Sie sich ärztlich untersuchen. Ihre Lunge wird es Ihnen danken.

Unser Tipp

Machen Sie sich rauchfrei! Wir beteiligen uns an den Kosten für Ihren qualitätsgeprüften Nichtraucherkurs. Ihre Teilnahme können Sie außerdem in unserem geldwerten Bonusprogramm 100 PRO AKTIV geltend machen; dafür kassieren Sie 10 Euro.

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

gegen Lungenkrebs

Einschränkungen für den ganzen Körper, weil dieser nicht optimal mit Sauerstoff versorgt wird. Zum Glück kann jeder aktiv etwas für eine gesunde Lunge tun und damit das Risiko für Lungenkrebs senken.

Empfindlich und robust zugleich

Mit jedem Atemzug strömt etwa ein halber Liter Luft durch unsere Atemwege, die sich stark verästeln und in mikroskopisch kleine Lungenbläschen münden. Dort findet der lebenswichtige Gasaustausch statt. Sauerstoff gelangt in die Blutbahn und Kohlendioxid gelangt zum Ausatmen aus der Blutbahn wieder in die Lunge. Dabei verfügen die Atmungsorgane über eine erstaunliche Fähigkeit zur Selbstreinigung. Grobe Schmutzpartikel und Krankheitserreger werden schon im Mund- und Nasenraum herausgefiltert. In den

Bronchien fangen winzige Flimmerhärchen weitere Teilchen ab, um sie anschließend zum Abhusten in die Luftröhre zurückzuführen.

Gegen Feinstaub kommt dieser Schutzmechanismus allerdings nicht an. Die winzigen Schmutz- und Schadstoffteilchen können tief in unsere Lunge vordringen und Entzündungen im Lungengewebe hervorrufen. Mit dem Feinstaub eingeatmete Giftstoffe gelangen sogar in den Blutkreislauf und werden so im Körper verteilt. Dadurch erhöht sich das Risiko, an Krebs zu erkranken.

Saubere Lunge durch Rauchstopp

Die Lunge halten wir am besten gesund, indem wir Feinstaubquellen aus dem Weg gehen. Insbesondere an viel befahrenen

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 Leisten- gegend oder zwischen den Zehen. Die meisten Zecken- bisse sind harmlos, sie können aber auch gefährliche Infektio- nen wie Borreliose und Früh- sommer-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 Rücken- marks.

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 Auffrisch- impfung 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 Bonuspro- gramms 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 Vor- beugung, hier helfen schnelles Handeln und die Therapie mit Antibiotika. Die Symptome sind Abgeschlagenheit, Fieber und Kopfschmerzen. Als Hin- weis 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 soll- ten innerhalb von zwölf Stunden entfernt werden, da das Infektionsrisiko mit der Saugdauer steigt.

Mehr zum Thema:

www.mercedes-benz-bkk.com
Webcode 1587



Fotos: iStock/Getty Images



Sicherheit statt Elternstress

Videokurse „Kindernotfall-Abc“
und „Schreibaby“

Frisch gebackene Eltern stellen sich viele Fragen: Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind krank ist, sich verletzt, einen Unfall hat? Was tue ich in einem medizinischen Notfall? Wie reagiere ich, wenn mein Baby anscheinend ohne Grund stundenlang schreit? Die aus diesen Fragen sprechenden Sorgen möchten wir (jungen) Eltern, Großeltern und anderen Betreuungspersonen mit unserem neuen kostenlosen Angebot mapadoo nehmen. Über die Online-Plattform bieten wir zwei Videokurse für Eltern mit Nachwuchs im Säuglings- und Kleinkindalter zu den Themen Kindernotfall-Abc und Schreibaby.

Mit diesem „Netflix für Eltern“ erfahren Mütter und Väter sofort und unabhängig von Ort und Zeit Hilfe im Alltag. Auf mapadoo vermitteln kompetente medizinische Expertinnen wie etwa die Kinder- und Jugendärztin Dr. med. Katharina Rieth geballtes praxisorientiertes Wissen – sie ist außerdem Intensiv- und Notfallmedizi-

nerin, eine seltene Kombination. Durch die anschaulichen, kompakten Videos erhalten Eltern Handlungssicherheit im Umgang mit ihrem Kind und Vertrauen in sich selbst. Angesprochen sind natürlich Mütter wie Väter.

Die Videokurse umfassen jeweils etwa 3,5 Stunden. Eltern können sich mit den kurzen thematischen Einheiten in ihrem individuellen Tempo befassen – immer dann, wenn es gerade in den Alltag passt, zum Beispiel, während das Baby schläft. Es gibt die Möglichkeit, der Expertin im Video anonym Fragen zu stellen, es erfolgt aber keine medizinische Beratung in einem konkreten Fall.

Kursinhalte „Kindernotfall-Abc“

Praktische Tipps von der Hausapotheke bis hin zur Anleitung bei der Wiederbelebung von Babys und Kleinkindern gehören zu den Kursthemen. Weitere Inhalte sind

- Fieber/Fieberkrampf
- Stürze
- Vergiftungen
- Verbrennungen
- Kälte/Hitze
- Verschlucken
- allergische Reaktionen

Kursinhalte „Schreibaby“

Eltern mit Schreibabys brauchen besondere Unterstützung, denn diese Kinder bringen Mütter und Väter an ihre Grenzen. Umso wichtiger ist es, ruhig und souverän zu bleiben. Der Videokurs vermittelt,

- durch Beobachten das Baby verstehen zu lernen,
- durch bewährte Lösungen das Baby zu beruhigen und
- das Baby liebevoll durch die stressige Zeit zu begleiten.

Die Eltern werden befähigt, sich verantwortungsvoll zu verhalten und mit eventuell aufkommenden Aggressionen umzugehen. Das Ziel: weniger Stress für Kind und Eltern.

Einfacher Zugang

Kostenlosen Zugang zu den beiden Videokursen erhalten Eltern in unserem Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“, über unsere Website oder die Mercedes-Benz BKK App. Dort finden Interessierte einen Registrierungslink unter „Meine Gesundheitsangebote/ Gesundheit per App/mapadoo“. Sie fragen sich, ob die mapadoo-Kurse das Richtige für Sie sind? Dann schauen Sie in unsere kurzen Schnuppervideos auf unserer Website.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
Webcode 337m

Organe spenden oder nicht?



Fotos: iStock/Getty Images

Ein Ausweis schafft Klarheit

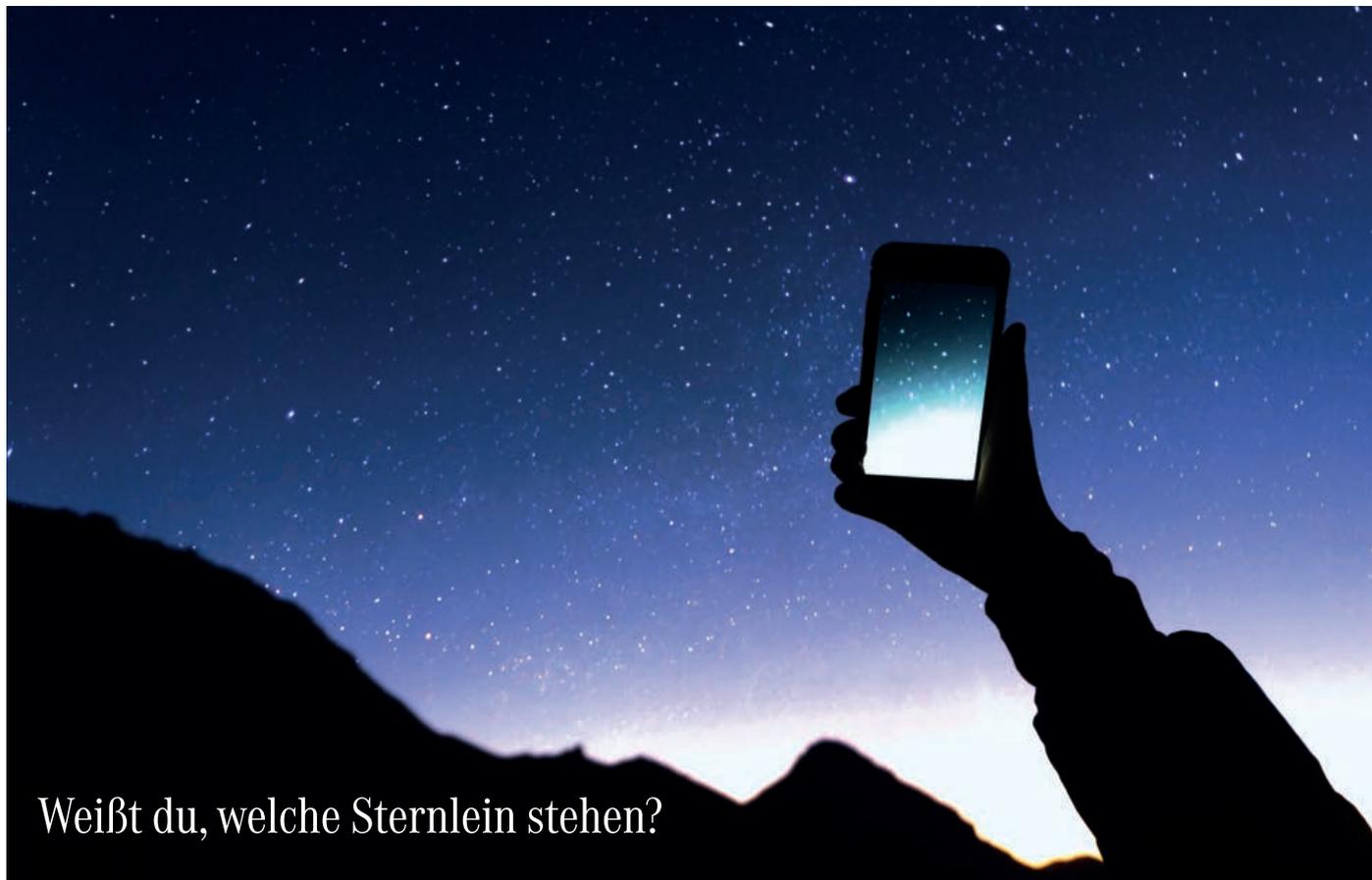
Es ist eine schwerwiegende Entscheidung: Will ich nach meinem Tod Organe spenden, die einem anderen Menschen mehr Lebensqualität schenken oder ein Überleben überhaupt erst ermöglichen? Organspende ist kein leichtes Thema, beinhaltet es doch zwangsläufig die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben. Gedanken daran verdrängen wir nur zu gern. Wie so oft bei schwierigen Themen kann der Austausch mit anderen 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. 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; so gab es beispielsweise letztes Jahr 965 Spenderinnen und Spender – 2.877 Organe wurden entnommen und transplantiert.

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 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 +49 711 49 09 11 11.

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



Weißt du, welche Sternlein stehen?

Endlich Sommer! Da ist es nicht nur tagsüber schön: Warme, klare Nächte laden zum Verweilen im Freien ein und bieten uns den Anblick eines wundervollen Sternenhimmels. Seine Pracht ist so faszinierend, dass Erwachsene und Kinder gleichermaßen begeistert sind. Sie beobachten gern die Sterne, kennen den Polarstern und wissen, wo der Große Wagen parkt? Doch wo ist gleich noch mal das Sternbild

Kassiopeia, wo die Schlange? Und wie finde ich das Sommerdreieck oder den Skorpion? Das ist gar nicht schwierig und erst recht nicht kostspielig, denn Sie müssen weder Sternkarten studieren noch benötigen Sie teure Teleskope – Ihr Smartphone allein reicht aus: Inzwischen gibt es interaktive Himmelskarten als App; viele sind in der Basisversion kostenlos. Auch Gratisversionen bieten erstaunliche Ein-

sichten in den Sternenhimmel. Sie verzichten zwar auf diverse Zusatzinformationen, doch Einsteigern kann das helfen, langsam in das Thema hineinzuwachsen. Die Apps zeigen mindestens alle mit bloßem Auge erkennbaren Himmelsobjekte. Dazu gehören außer natürlichen Gebilden wie Planeten, Sternbildern und Asteroiden auch Satelliten oder die Internationale Raumstation (ISS).

Bademeister Brause





TikTok, Instagram und Co.

Social-Media-Sucht unter Teenagern

WhatsApp, Facebook, Instagram, X und andere soziale Medien sind aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken. Sie ermöglichen es uns, bequem zu kommunizieren oder auch (audio)visuelle oder geschriebene Beiträge zu veröffentlichen. Dafür erhalten die Urheber Lob in Form sogenannter Likes oder anerkannter

Kommentare, mitunter aber auch verletzende Rückmeldungen. Insbesondere Jugendliche beschäftigen sich gern und häufig mit diesen Medien, ob auf dem Smartphone oder auf dem PC. Manche zeigen sogar ein suchtartiges Nutzungsverhalten.

Symptome und Folgen

Verwenden junge Menschen Facebook und Co. zunächst unproblematisch, kann sich der Gebrauch nach und nach intensivieren, etwa weil sie positives Feedback auf ihre Beiträge erhalten. Irgendwann verlieren sie die Kontrolle, und ihre Gedanken kreisen ständig um Social Media. Sie wollen nichts verpassen und öffnen die Apps immer wieder – um beispielsweise nachzusehen, welche Rückmeldungen es zu ihrem neuesten Beitrag auf Instagram gibt. Selbst wenn es sie daran hindert, weitaus wichtigere Aufgaben zu erledigen wie Hausaufgaben oder Klausurvorberei-



Foto: iStock/Getty Images

tung, sind sie in der Welt der sozialen Medien unterwegs. Ist es ihnen nicht möglich, auf die Apps zuzugreifen, können neben Stimmungsbeeinträchtigungen oder depressiven Gefühlen regelrechte Entzugserscheinungen wie Unruhe, Nervosität oder gar Angst auftreten. Weitere Symptome der Social-Media-Abhängigkeit: Online-Kontakte werden persönlichen Begegnungen vorgezogen, das eigene Mediennutzungsverhalten wird verharmlost, und Hobbys werden nicht mehr gepflegt. Begleitet wird der krankhafte Mediengebrauch von Konflikten mit den Eltern, etwa weil er schulische Erfolge

gefährdet. Nicht zuletzt kann die übermäßige Nutzung sozialer Medien zu Schlafdefiziten führen, besonders wenn sie vor dem Zubettgehen stattfindet. Auch ein Mangel an körperlicher Bewegung ist nicht untypisch. Die Folgen können von Übergewicht bis zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen reichen. Im Übrigen ist nicht ausgeschlossen, dass die permanente Beschäftigung mit Online-Diensten in Depressionen, Ängsten und ständigem Stress mündet, womöglich ausgelöst von negativen Rückmeldungen auf eigene Beiträge im App-Universum. Kurz: Social-Media-Sucht ist ein schwerwiegendes gesundheitliches und soziales Problem.

Keine Randerscheinung

Doch wie verbreitet ist diese Abhängigkeit unter Heranwachsenden überhaupt? Aktuellen Forschungsergebnissen zufolge sind immerhin 360.000 Jungen und Mädchen in Deutschland davon betroffen – übrigens knapp doppelt so viele wie vor Corona. Und 1,3 Millionen zeigen zumindest eine riskante Nutzung von Social Media, was einer Verdreifachung der Zahlen aus der Vor-Corona-Zeit entspricht. Insbesondere die 14- bis 17-Jährigen sind unter den Süchtigen stark vertreten, Mädchen in ebenso großer Zahl wie Jungen.

Die Pandemie hat den Gebrauch dieser Medien unter jungen Menschen enorm vorangetrieben. Kein Wunder, brachte Corona doch erhebliche, gerade im Jugendalter einschneidende Entbehrungen persönlicher Begegnungen und somit Grenzen der Freizeitgestaltung. Die Konsequenz: Der Kontakt zu Gleichaltrigen verlagerte sich in die virtuelle Welt – für manche zu einem hohen Preis. Doch ging mit dem Wegfall der Corona-Einschränkungen die Zahl derer nicht zurück, die soziale Medien problematisch nutzen. Im Gegenteil.

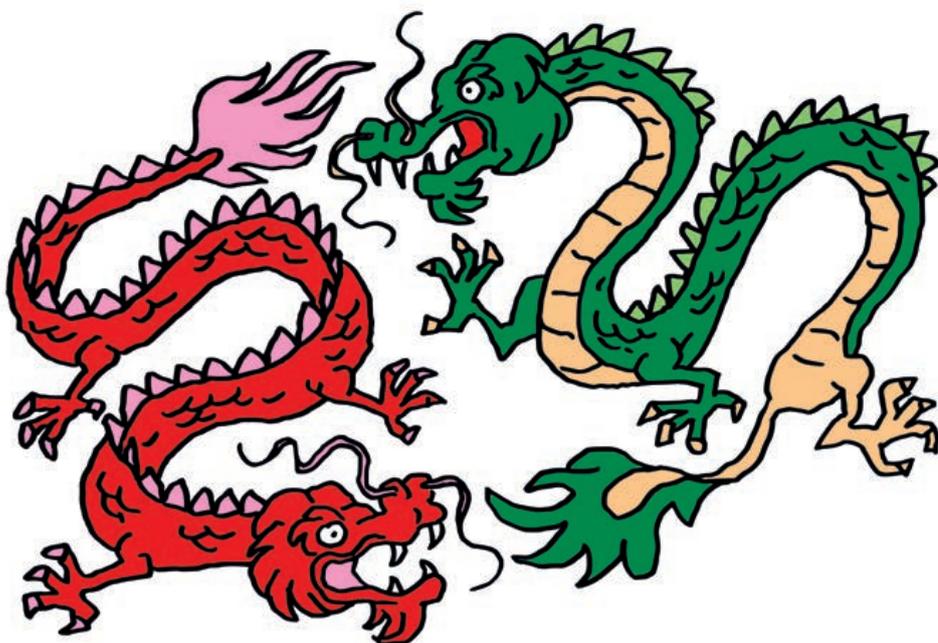
Prävention durch elterliche Fürsorge

Zunächst einmal ist es wichtig, dass junge Menschen Social Media nicht unkontrolliert nutzen. Eltern sollten den Medienkonsum ihrer Sprösslinge im Blick behalten, Regeln dazu aufstellen und diese konsequent durchsetzen. Werden die Regeln erläutert, lassen sie sich leichter akzeptieren. Nicht zu vergessen: Auch Väter und Mütter sollten sich an die Regeln halten und Vorbilder sein.

Empfehlenswert ist, Zeitlimits für den Gebrauch sozialer Medien zu bestimmen und die Apps beispielsweise während der Hausaufgabenzeit und in den Stunden vor dem Schlafengehen ruhen zu lassen. Abends und nachts hat das Smartphone Sendepause. Verwenden Kinder zu viel Zeit auf bestimmte Apps, heißt es: deinstallieren. Eltern sollten wissen, welche Dienste der Nachwuchs auf dem Handy hat und wie er sie nutzt. Sind Push-Benachrichtigungen aktiviert? Ausschalten; sonst ist die Verlockung groß, bei jeder Nachricht sofort das Smartphone zu zücken und zu schauen, was es Neues gibt.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, jungen Menschen die Risiken des Social-Media-Gebrauchs aufzuzeigen: dass er in einer Sucht münden kann, welches die Folgen sind und nicht zuletzt: dass uns in der bunten App-Welt nicht unbedingt die Wirklichkeit erwartet, sondern durchaus auch Fake News, bössartige Kommentare und problematische Körperideale.

Drachenschwänze jagen



Ihr spielt am besten im Freien auf einer Wiese oder einem Spielplatz. Teilt euch auf und bildet zwei Ketten, indem ihr beide Hände von hinten auf die Schultern des Kindes vor euch legt. Wer jeweils am Ende einer Kette steht, lässt als Schwanz ein Taschentuch aus der Hosentasche hängen – und fertig sind die beiden Drachen.

Jeder Drache muss nun versuchen, den Schwanz des anderen Drachen zu schnappen und abzureißen. Die Kette muss dabei aber immer intakt bleiben.

Wenn nicht genug Spieler für zwei Ketten da sind, könnt ihr auch nur eine einzige Kette bilden und versuchen, den eigenen Schwanz zu erwischen.

Dieses Spiel kann man auch im Wasser spielen. Es eignet sich super zum Rumtoben im Freibad.

Lust auf Süßes

Jeder weiß, dass in Schokolade und Gummibärchen Zucker ist. Aber wusstest du, wo sich Zucker sonst noch überall versteckt? Zum Beispiel in Pizza und Ketchup. Beim Ketchup kommen auf 100 Gramm etwa 22 Gramm Zucker! Deshalb mögen wir Pizza und Ketchup so gern.

Leider kann Zucker aber dick machen, vor allem, wenn wir uns nicht genug bewegen. Der Körper lagert Zucker nämlich als Fett ein.

Zucker ist außerdem schlecht für die Zähne. Man kann davon Löcher bekommen. Die Zähne zu putzen ist deshalb besonders wichtig!

Ab und zu etwas Zucker ist aber total in Ordnung – also etwa eine kleine Handvoll Gummibärchen, eine Kugel Eis oder ein kleiner Schokoriegel. Dann macht Naschen einfach nur Spaß.



Verbinde die Punkte in der Reihenfolge der Zahlen miteinander und male das Bild fertig.



Pikanter Salat mit Erdbeeren Köstlicher Sommergruß

Sommerzeit ist Erdbeerzeit! Jetzt können wir die köstlichen Früchte wieder genießen. Erdbeeren zählen zu den besonders Vitamin-C-reichen Obstsorten; sie toppen sogar den Vitamin-C-Gehalt von Zitrusfrüchten wie Zitronen oder Orangen. Trotz ihres zuckersüßen Geschmacks zählen die leckeren Vitaminpakete zu den fruktosearmen Obstsorten und sind mit nur rund 30 Kalorien pro 100 g gut für die schlanke Linie. Erdbeeren enthalten viel Folsäure, Eisen, Kalium, Magnesium und Kalzium. Sie lassen sich nicht nur für süße Speisen nutzen – auch als Zutat in pikanten Salaten schmecken die gesunden Beeren hervorragend. Probieren Sie es aus! Der Salat macht sich gut als Vorspeise oder auch als leichtes Abendessen. Dazu passt frisches Baguette.

4 Portionen

Für den Salat
2 EL frisches Basilikum (gehackt)
2 EL frische Minze (gehackt)
½ Bund Rucola
300 g Cherrytomaten
500 g frische Erdbeeren
2 Avocados
2 Lauchzwiebeln
50 g gehobelte Mandeln
2 Kugeln Büffelmozzarella

Für das Dressing
4 EL Orangensaft
4 EL Balsamico-Essig
1 EL flüssiger Honig
1 EL mittelscharfer Senf
4 EL natives Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle, Salz

Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Orangensaft, Senf, Honig und Balsamico-Essig verrühren, Olivenöl unterschlagen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und in das Dressing geben. Rucola waschen und trocken schütteln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Erdbeeren abbrausen, trocken tupfen, putzen und vierteln. Basilikum und Minze waschen und hacken. Avocados längs halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig mit dem Dressing vermischen. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Salat auf Teller verteilen, mit Mozzarella belegen und mit den gerösteten Mandeln garnieren.

Klopf- festig- keitsmaß f. Benzin	Mode- richtung	Länder jenseits der Ozeane	Zeugnis- note	sump- figes Gelände	Schrift- steller- verband (Abk.)	griech. Insel in der Ägäis	juristisch: abtretbar	indi- sches Frauen- gewand	Notlage	eng- lische Grafs- chaft	US- Schau- spieler, † (George)	griech. Göttin der Zwie- tracht
Ord- nungs- system	Eiweiß	Erzittern der Erde	franzö- sisches Depar- tement	2	be- strafen	eine Schach- figur	fleißi- ges Insekt	14				11
Gesangs- künstler	3	eine Tonart	ein- gelegte Sardete	eigen- ständig (wirt- schaftl.)	helle eng- lische Biere	6	kaufm.: Bestand	Ge- zeiten- strom	Tier- kadaver	histor. Reiter- volk (Ost- europa)		
Vorname der Autorin Bylton	Sohn Isaaks (A. T.)		kurz für: in das		älterer Ge- schäfts- partner		Grund- schlepp- netz			5		Mittel- europa- er
überall			Schön- ling (franz.)	Gruppe, Reihe					dt. Reise- veran- stalter (Abk.)	persön- liches Fürwort (4. Fall)		
		1	höllisch	dt. Arbeiter- führer, †1913			8	Ge- flügel- produkt	drei Musizie- rende			
bezaue- berndes Wesen	13	Klippe	aus gebranntem Ton		Überzug auf Ton- waren		Emotion		9			
dt. TV-Mo- deratorin („Volks- musik“)	abge- streifte Schlan- genhaut	schnell, agil	4	zer- streut, unge- ordnet	Vorname der Lollo- brigida, †			Wahr- neh- mungs- organe			16	
		15	nord- afrikan. Längen- maß	frühere span. Gold- münze								
Text auf Produk- ten	weib- liche Fabel- wesen	Vorname von US- Filmstar Moore	7		Wappen- tier		Stadt in Sibirien					
nicht wenig	... und her		franz., latei- nisch: und	frühere span. Gold- münze	Vogel der Arktis	17	med.: Bein, Knochen					
		Bandit				10	Abk.: Seine Exzel- lenz					
aske- tisch						12	Schnee- gelt- brett					

Die Lösung des letzten Rätsels:
PREMIUMSERVICE INKLUSIVE

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

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

Sudoku - geht ganz einfach, oder?

Alle leeren Kästchen innerhalb der neun Quadrate müssen mit Zahlen gefüllt werden. Dabei dürfen die Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen - in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem der neun kleineren Quadrate.

Leicht

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

Mittel

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

Lösungen

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



Beeindruckende Flexibilität. Wie für Sie gemacht.

Bei **Mercedes-Benz Members** genießen Sie die Freiheit, jedes Jahr etwas Neues ausprobieren zu können. So wie sich Ihre automobilen Wünsche ändern, so wählen Sie bei uns das Fahrzeug, das am besten zu Ihren Bedürfnissen passt. Egal wie Sie sich entscheiden, exklusive Konditionen sind Ihnen sicher. Nur auf **members.mercedes-benz.de**.



Mercedes-Benz



Ihr direkter Draht zu uns

Zentrale Rufnummer

+49 711 490 91 00

Zentrale Postanschrift

Mercedes-Benz BKK, 28178 Bremen



Mercedes-Benz BKK App

So erreichen Sie unsere Kundencenter

Region Nord

Bremen 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, 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

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

Sindelfingen

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

Neu-Ulm

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

Weitere wichtige Rufnummern

Gesundheitstelefon
Telefon +49 711 49 09 11 11

Impressum

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



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