

Mercedes-Benz BKK

magazin

Ausgabe 4.25

Achte auf Dich

In der Ruhe liegt die Kraft

„Zweitmeinung Extra“

Bei Hüft-, Knie- und Schulter-OP

Videoberatung ohne Termin

Bequemer geht's nicht

Immunsystem stärken

Bleiben Sie gesund!



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Immunsystem stärken
- 5 | Händewaschen schützt
- 6 | „Zweitmeinung Extra“
- 7 | Elektronische Patientenakte – Wie geht's weiter?
- 8 | Achte auf Dich – In der Ruhe liegt die Kraft
- 9 | Impfung – Ohne Grippe durch den Winter
- 10 | Videoberatung ohne Termin
- 11 | Rehasport und Funktionstraining einfach starten
- 12 | Unsere Bilanz 2024
- 12 | Geschäftsbericht 2024
- 13 | Transparenzbericht 2024
- 13 | Digital zum 100 PRO AKTIV Bonus
- 14 | Sabrina Paul – Kreativ am Kochtopf
- 16 | Digitale Fitness-Extras für junge Leute
- 16 | Wir sind jetzt auf LinkedIn

Aktive Freizeit

- 17 | Hoch hinaus

Lebenshilfe

- 18 | Glaub nicht alles, was du denkst

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Orientalischer Kürbiseintopf
- 22 | Rätsel
- 24 | Ihr direkter Draht zu uns/Impressum

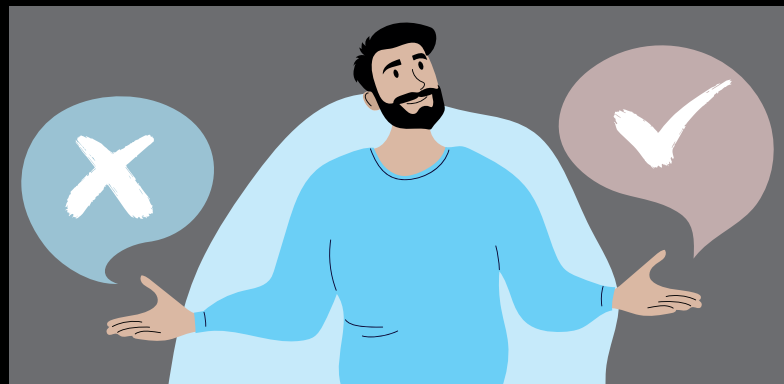
Chancengleichheit, Vielfalt, Offenheit und Respekt gehören zu unseren Grundüberzeugungen. Grundsätzlich schließen alle gewählten Begriffe alle Geschlechter und Identitäten ein.



Seite 4 | Bleiben Sie gesund!



Seite 8 | In der Ruhe liegt die Kraft



Seite 18 | Selbstmanagement

Liebe Versicherte,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

Gesundheit braucht Nähe und gute Partnerschaft. Diese Überzeugung eint die 24 Mitglieds-kassen der Interessengemeinschaft Betriebliche Krankenversicherung e. V. – kurz BKK. Der Verein begeht im nächsten Monat sein 20-jähriges Bestehen. Dass sich die darin engagierten unternehmens-nahen Betriebskrankenkassen für die Gesundheit der Beschäftigten ihrer jeweiligen Trägerunternehmen starkmachen, hat natürlich schon eine weitaus längere Historie. Und dass wir uns als BKK um die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern, war, ist und bleibt unser Markenkern.

Die Nähe zu unseren Kunden – Versicherten wie Unternehmen – ist unser größter Mehrwert für alle Beteiligten. Keine andere Krankenkasse kann ihre Versicherten so

direkt im betrieblichen Umfeld erreichen, wie es eine echte Betriebskrankenkasse vermag. Diese Nähe schafft Vertrauen und somit die Grundlage jeder gelingenden Kundenbeziehung. Unsere Kunden bringen uns ein hohes Maß an Vertrauen entgegen, was unsere eigenen regelmäßig durchgeführten Befragungen und auch unabhängige Erhebungen immer wieder bestätigen.

Das Vertrauen kommt nicht von ungefähr. Wir sind keine Krankenkasse wie jede andere, sondern kümmern uns kollegial um die Anliegen unserer Versicherten. Das bedeutet auch, mit unseren Kunden ins Gespräch zu gehen und ihnen verständlich zu erklären, warum wir eine beantragte Leistung nicht genehmigen können. In solch einer Situation suchen wir stets nach der besten Lösung für die individuelle Situation, in der sich ein Kunde gerade befindet. Dieses Engagement sehen und schätzen unsere Versicherten. Uns ist es wichtig, dass sie unsere Vorgehensweise nachvollziehen können. Gut informierte und aufgeklärte Versicherte sind in der Lage, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen für die eigene Gesundheit und die ihrer Familie. Dies ist in unserem komplexen Gesundheitssystem wahrlich nicht einfach.

In diesem Zusammenhang möchte ich Sie auf unser neues Angebot hinweisen, „Zweitmeinung Extra“ bei Hüft-, Knie- und Schultergelenk-Operationen (Seite 6). Es handelt sich um ein besonderes Zweitmeinungsverfahren, mit dem wir Versicherte befähigen, eine wohlüberlegte Entscheidung für oder gegen einen geplanten Eingriff zu treffen. In einem mehrstündigen

Termin mit Untersuchungen durch Experten verschiedener Fachrichtungen und einem anschließenden Gespräch werden ihnen alternative Möglichkeiten der Behandlung aufgezeigt, in die die Versicherten direkt überführt werden können. Dieses nachhaltige, weil ressourcenschonende Versorgungsangebot ist ein Beispiel von vielen, wie wir uns als starker Partner an der Seite unserer Versicherten um ihre Gesundheit kümmern.

Wenn Sie uns brauchen, sind wir für Sie da. Darauf können Sie sich heute und in Zukunft verlassen.

Herzliche Grüße

Toralf Speckhardt



Bleiben Sie gesund!

Immunsystem stärken

Ganz einfach Händewaschen schützt

Ein intaktes Immunsystem hilft uns dabei, gesund zu bleiben. Vor allem in der bald beginnenden kalten und feuchten Jahreszeit bewahrt es uns vor Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Hier ein paar Tipps, wie Sie die körpereigene Abwehr stärken.

Von einer ausgewogenen Ernährung profitiert die Gesundheit insgesamt. Obst und Gemüse liefern wertvolle Vitamine (zum Beispiel A, C und E), Mineralien (etwa Eisen und Zink) sowie Ballaststoffe, die der Körper braucht.

Bewegung und Sport an der frischen Luft tun gut – bei jedem Wetter. Wenn der innere Schweinehund erst mal überwunden ist, will man nicht mehr darauf verzichten. Menschen, die sich regelmäßig körperlich betätigen, haben Untersuchungen zufolge weniger Infekte. Jeden Tag eine halbe Stunde zügig spazieren gehen reicht schon, um sich etwas Gutes zu tun.

Eine unschätzbare Quelle für Gesundheit in jeder Hinsicht liefert uns ausreichender und erholsamer Schlaf. Bekommen wir dauerhaft zu wenig Schlaf, kann uns das krank machen. Wissenschaftler gehen davon aus, dass im Schlaf eine Art „Reset“ des Immunsystems stattfindet: Es fährt seine Aktivität herunter und geht zurück auf die Grundeinstellung. Sind Erreger in unseren Körper eingedrungen, kann es sie dann mit voller Energie bekämpfen.

Übrigens: Übermäßiger Alkoholkonsum und Rauchen sind im wahren Sinne des Wortes Gift für unser Immunsystem. Wer häufige Infekte vermeiden will, sollte hier lieber verzichten.

Es sind ganz einfache Dinge, die jeder Einzelne tun kann, um sich und andere vor gefährlichen Infektionskrankheiten zu schützen: Abstand halten, häufiger mal die Hände waschen, regelmäßig lüften. Diese simplen Tipps haben sich bewährt und helfen effektiv, uns vor Ansteckung zu schützen. Egal ob mit Grippe, COVID-19 oder einer harmlosen Erkältung.

Hygienisch husten und niesen? Das geht so: Husten oder niesen Sie in ein Papiertaschentuch, das Sie nach Gebrauch in einen Mülleimer werfen. Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie nicht die Hand, sondern die Armbeuge vor Mund und Nase.

Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife, insbesondere wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem

Toilettengang, vor und nach dem Kontakt mit Kranken, vor dem Anlegen und nach dem Ablegen einer Mund-Nasen-Bedeckung.

Gründliches Händewaschen umfasst fünf Schritte: Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser. Seifen Sie die Hände rundum ein. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein und lassen Sie sich hierfür 20 bis 30 Sekunden Zeit. Spülen Sie die Hände anschließend ab. Trocknen Sie die Hände sorgfältig.

Vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Nase oder Augen zu berühren. Denn die Hände können Krankheitserreger übertragen.

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten. Am besten geeignet ist Querlüften mit weit geöffneten Fenstern.



Bei Hüft-, Knie- und Schulter-OP „Zweitmeinung Extra“

Newsletter abonnieren!



Mein Feedback:



Bei Ihnen ist eine Operation am Hüft-, Knie- oder Schultergelenk geplant? Schon lange plagen Sie Schmerzen, und der vom Arzt empfohlene Gelenkersatz erscheint Ihnen als einzig rettender Ausweg? Hundertprozentig sicher sind Sie sich aber nicht, ob Sie einem Eingriff zustimmen sollen? Schließlich ist eine solche OP belastend und mit Risiken verbunden. Und vielleicht gibt es noch andere Behandlungsmöglichkeiten. In dieser vertrackten Situation stehen wir Ihnen ab sofort mit einem besonderen Zweitmeinungsverfahren zur Seite – natürlich für Sie kostenlos.

In zurzeit bundesweit 24 ambulanten Schmerzzentren untersucht ein Team aus Schmerzmedizinern, Physio- und Psychotherapeuten teilnehmende Versicherte umfassend. Im Anschluss wird bewertet,

ob eine Operation notwendig ist oder ob es andere Behandlungsmöglichkeiten gibt, wie zum Beispiel eine aus mehreren Bausteinen bestehende Schmerztherapie. Falls die Beschwerden innerhalb der Regelversorgung behandelt werden können, wird auf Wunsch die Empfehlung mit dem behandelnden Arzt abgesprochen. Auf der Grundlage der zusätzlichen Untersuchung und des damit verbundenen aufklärenden Gesprächs können unsere Versicherten eine informierte und fundierte Entscheidung treffen, welchen Behandlungsweg sie gehen möchten.

Voraussetzungen

Versicherte mit einer Krankenhausverordnung für eine Gelenkersatz-OP an Hüfte, Knie oder Schulter können unser Angebot freiwillig nutzen, ebenfalls Versicherte mit



einer Überweisung für eine Zweitmeinung in besagten Fällen.

Ablauf

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

Nachhaltigkeit

Mit „Zweitmeinung Extra“ befähigen wir unsere Versicherten, eine wohlüberlegte Entscheidung für oder gegen den ursprünglich geplanten Eingriff zu treffen, und zeigen ganzheitlich mögliche Behandlungspfade auf. Wir sind überzeugt, dass wir mit diesem Angebot zu mehr Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen beitragen, weil vorhandene Ressourcen schonend und somit wirtschaftlich eingesetzt werden.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 349a

Elektronische Patientenakte Wie geht's weiter?



Mit Beginn dieses Jahres hat die elektronische Patientenakte (ePA) eine Neuaufnahme erfahren: Für alle gesetzlich Versicherten in Deutschland wurde eine solche Akte angelegt, wenn sie dagegen keinen Widerspruch eingelegt haben (Widerspruch einzulegen ist weiterhin möglich). In der ePA können alle wichtigen persönlichen medizinischen Daten und Unterlagen sicher digital abgelegt werden.

Die Hoffnungen, die sich an die ePA knüpfen, sind groß. Sie soll die Vernetzung der verschiedenen Akteure im Gesundheitswesen verbessern und so die Versorgung der Patienten optimieren. Patienten profitieren beispielsweise, wenn teure und oftmals unangenehme Mehrfachuntersuchungen überflüssig werden. Oder durch die elektronische Ablage aller Medikamentenverordnungen: Auf einen Blick können Ärzte und Apotheker anhand der Medikationsliste erkennen, ob Präparate verschrieben wurden, deren Wirkungsweisen sich nicht miteinander vertragen.

Gab es zunächst drei Modellregionen, in denen die ePA getestet wurde, steht sie seit Ende April bundesweit zur Verfügung. Doch es läuft nicht rund, weil noch nicht alle Arztpraxen mit der nötigen Technik ausgestattet sind. Seit 1. Oktober sind alle Ärzte, Zahnärzte, Krankenhäuser und Apotheken verpflichtet, die ePA zu nutzen und mit den Daten ihrer Patienten zu befüllen. Wir informieren Sie in unseren Medien, wie es weitergeht.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 5785



Fotos: iStock/Getty Images

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

In der Ruhe liegt die Kraft

Haben Sie manchmal das Gefühl, auf Autopilot geschaltet zu haben und mehr zu funktionieren als zu agieren? Im hektischen Alltag jonglieren wir viele Aufgaben – es bleibt nur Zeit zum Reagieren. Achtsamkeit kann helfen, sich die Kontrolle über den Moment zurückzuholen. So fühlen wir uns den vielen Anforderungen nicht mehr ausgeliefert. Das macht uns weniger anfällig für Stress und stärkt das seelische Immunsystem.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsam sein heißt, die Umgebung, den Körper und die eigenen Gedanken bewusst wahrzunehmen – ohne die Situation zu bewerten. Wer sich ausschließlich auf das Hier und Jetzt konzentriert, entschleunigt

und bleibt gelassener. Das schafft Raum für überlegte Entscheidungen. Dadurch haben wir das Gefühl, die Kontrolle zu behalten. So nehmen wir Stressursachen vermehrt als Herausforderungen wahr, die wir bewältigen können.

Achtsamkeit trainieren

Regelmäßige Achtsamkeitsübungen lassen sich jederzeit in den Alltag integrieren.

- **Atemmeditation:** Schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief durch die Nase ein und nach kurzem Innehalten langsam durch den Mund wieder aus. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung und versuchen Sie, Ihre Gedanken vorbeiziehen zu lassen.

- **Bodyscan:** Richten Sie bei geschlossenen Augen Ihre Aufmerksamkeit auf einzelne Körperteile – von den Zehen aufwärts entlang dem ganzen Körper. Machen Sie sich bewusst, was Sie dabei fühlen: Wärme oder Kälte, den Stoff der eigenen Kleidung usw.
- **Drei-Minuten-Pause:** Konzentrieren Sie sich drei Minuten lang nur auf Ihre Gefühle. Beobachten Sie diese wie Außenstehende, ohne nach dem Warum zu fragen. Prüfen Sie danach, ob es Ihnen anders geht als zuvor.

Hilfe zur Selbsthilfe – unsere Angebote

Wir sind es gewohnt, in Gedanken stets mehrere Schritte voraus zu sein. Einen kurzen Moment innezuhalten, fällt vielen Menschen schwer. Mit etwas Übung fühlt sich der vermeintliche „Stillstand“ schon bald nicht mehr unangenehm an. Im Gegenteil: Sie werden sich erholt und angenehm geerdet fühlen – bereit für die nächsten Herausforderungen.

Unterstützen kann Sie dabei die **Achtsamkeits- und Meditations-App 7Mind**. Als Mitglied unserer BKK steht Ihnen die Premiumversion zwölf Monate kostenlos zur Verfügung. In der App können Sie unter anderem die Kurse „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement“ und „Resilienz im Umgang mit Stress“ absolvieren. Die Teilnahme belohnen wir im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV mit einem Zehner.

Weitere Angebote dafür, in Balance zu kommen, haben wir für Sie auf unserer Website zusammengestellt. Sie finden dort zum Beispiel Tipps zu Gesundheitskursen, Aktivwochen, Podcasts und schnelle Online-Hilfe bei psychischen Belastungen.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 345a und 3095



Mit einer Impfung rechtzeitig vorbeugen Ohne Grippe durch den Winter

Sie kommt wie aus heiterem Himmel und schlägt brutal zu: die Grippe. Anders als bei einer einfachen Erkältung – einem grippalen Infekt – setzen die Beschwerden unrlötzlich ein und sind viel stärker.

Eine Grippe schwächt das körpereigene Abwehrsystem, weitere schwere Infektionen wie zum Beispiel eine Lungenentzündung haben dann leichtes Spiel. Grippeviren werden durch Tröpfchen übertragen, also beim Niesen oder Husten. Diese Art der Verbreitung und das hohe Ansteckungsrisiko führen weltweit immer wieder zu Grippeepidemien. Zusätzlich zu einer vorbeugenden Impfung bieten auch Abstandhalten und Händewaschen Schutz.

Die Kosten für eine Impfung übernehmen wir natürlich. **Besonders praktisch:** An vielen Standorten von Mercedes-Benz und Daimler Truck finden die **Impfungen im Betrieb beim Werksärztlichen Dienst** (Health & Safety) statt. Bitte beachten Sie die Terminhinweise, beispielsweise im Social Intranet. Familienangehörige, Rentner und Versicherte, die nicht in einem unserer Trägerunternehmen arbeiten, können sich beim Hausarzt impfen lassen.

Eine Garantie gegen Grippe liefert zwar auch die Impfung nicht, doch sind die Beschwerden im Fall einer Erkrankung weni-

ger heftig. Und vor einer harmlosen Erkältung schützt sie gar nicht – ihr beugt eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, genügend Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf vor.

Wer sollte sich impfen lassen?

Es gibt Personengruppen, für die sich die Impfung ganz besonders empfiehlt:

- über 60-Jährige
- chronisch Kranke
- Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Menschen mit schwachem Immunsystem
- Schwangere
- Berufsgruppen, die häufig mit Viren in Kontakt kommen (Ärzte, Pflegepersonal, Lehrer etc.)
- Menschen, die viel reisen

Unser Tipp

Die Experten unseres Gesundheitstelefons beantworten unter +49 711 49 09 11 11 Ihre Fragen zur Grippeimpfung. Und im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV sichern Sie sich mit der Impfung einen Zehner!

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 4940

Bequemer geht's nicht

Videoberatung ohne Termin

Sie wollen uns Ihre neue Adresse mitteilen? Sie möchten wissen, wie Sie als Rentner krankenversichert sind? Sie brauchen Hilfe bei der Nutzung digitaler Angebote? Aber eigentlich passt ein Besuch bei uns im Kundencenter gerade gar nicht in Ihren Terminkalender – vielleicht auch, weil Sie sich im Ausland aufhalten oder im Krankenhaus liegen? In all diesen (und vielen weiteren) Situationen ist unsere Videoberatung die ideale Lösung. Diesen Service können Sie ergänzend zur persönlichen und telefonischen Beratung nutzen. Und das Beste dabei: Es ist keine vorherige Terminvereinbarung notwendig! Sie können sich ganz spontan für die Videoberatung entscheiden, sodass Sie flexibel und unabhängig sind.

Gut zu wissen

- Sie können Unterlagen auf dem Bildschirm des Kundenberaters sehen und mit ihm gemeinsam Anträge ausfüllen.
- Sie können mit ihm für die Beratung hilfreiche Webseiten besuchen.
- Dokumente können während der Videoberatung in Echtzeit an uns übertragen werden.

Ihre Vorteile

- Ohne Terminvereinbarung
- Persönliche Atmosphäre für vertrauliche Themen
- Zeitersparnis
- Ortsunabhängigkeit
- Funktioniert auf jedem Endgerät
- Weder eine Registrierung noch der Download von Software erforderlich
- Sichere Kommunikation

So funktioniert's

Auf unserer Website und in unserer Mercedes-Benz BKK App (unter Kontakt) finden Sie den Button für den Zugang zur Videoberatung. Ein grüner Button zeigt: Es ist jemand für Sie da – einfach Kamera und Mikrofon freigeben und direkt starten. Ein grauer Button bedeutet: Aktuell ist niemand verfügbar – bitte kurz warten.

Sie erreichen uns:
montags bis mittwochs und freitags
9.00–15.00 Uhr
donnerstags 9.30–15.00 Uhr

Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, probieren Sie unsere Videoberatung einfach aus. Mithilfe des nebenstehenden QR-Codes gelangen

Sie direkt zum Angebot. Oder nutzen Sie den [Webcode 314c](#) auf unserer Website.





Fotos: iStock/Getty Images

Rehasport und Funktionstraining

Einfach starten ohne Papierkram

Wir gestalten unsere Abläufe kundenfreundlich und so einfach wie möglich für Sie. Ein Beispiel sind Rehasport und Funktionstraining. Beide Leistungen können Sie mit einer ärztlichen Verordnung sofort in Anspruch nehmen. Mit der Verordnung und Ihrer Gesundheitskarte wenden Sie sich direkt an einen geeigneten Therapeuten, eine Sportgruppe oder einen Verein Ihrer Wahl. Sie brauchen uns die Verordnung nicht vorher zur Genehmigung vorzulegen, sondern können sofort mit dem Training starten. Grundsätzlich übernehmen wir für Sie die kompletten Kosten und rechnen direkt mit dem Anbieter ab; wichtig ist, dass er eine Zulassung für die verordnete Leistung hat. Eine gesetzliche Zuzahlung fällt für Sie nicht an.

Wichtig für einen reibungslosen Ablauf ist, dass die ärztliche Verordnung vollständig ausgefüllt ist.

Hilfe zur Selbsthilfe

Rehasport ist ein ganzheitliches Gruppentraining zur allgemeinen Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Zum Angebot gehören etwa Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen und Bewegungsspiele in Gruppen. Auch Trainings zur Stärkung des Selbstbewusstseins für beeinträchtigte Frauen und Mädchen sind Bestandteil des Rehabilitationssports, beispielsweise Karate, Judo und Entspannungsübungen.

Funktionstraining wiederum beinhaltet die gezielte Mobilisation und Stabilisierung

von Muskeln und Gelenken. Trainingsformen sind zum Beispiel Wasser- und Trockengymnastik.

Beide Maßnahmen müssen ärztlich verordnet werden und sollen Versicherte mit körperlichen Einschränkungen unterstützen, in ihrem Alltag zurechtzukommen, und dazu beitragen, ihre Beschwerden zu lindern und so die Lebensqualität zu steigern.

Bei der Suche nach einem geeigneten Anbieter sind wir Ihnen gern behilflich.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 474r

Unsere Bilanz 2024

Schon immer sind wir offen damit umgegangen, wie wir mit den Beitragsgeldern unserer Mitglieder wirtschaften. Sie haben ein Recht zu erfahren, was wir mit ihren Beiträgen finanzieren. Eine transparente Kommunikation ist uns auf diesem Gebiet sehr wichtig.

Das Jahr 2024 haben wir mit einem erwarteten Überschuss der Ausgaben abgeschlossen, das Minus beträgt 38,118 Millionen Euro. Ein Grund dafür sind die gestiegenen Leistungsausgaben für ärztliche Behandlung, sowohl im ambulanten wie im stationären Bereich. Eine wichtige Rolle spielte auch der politisch gewollte Abbau von Rücklagen, der dazu geführt hat, dass Vermögen fehlte, um Sondereffekte auszugleichen. Ausgewirkt haben sich außerdem Gesetzesbeschlüsse, die aufgrund von Leistungsverbesserungen und höheren Vergütungen zu einem merklich höheren Finanzbedarf geführt haben.

Jahresergebnis 2024

Ausgaben 2024	Tausend Euro	Euro je Versicherten
Ärztliche Behandlung	198.918	625,66
Zahnärztliche Behandlung	61.093	192,15
Zahnersatz	14.082	44,29
Arzneimittel	192.293	604,81
Hilfsmittel	44.046	138,54
Heilmittel	45.123	141,92
Krankenhausbehandlung	310.142	975,47
Krankengeld	89.542	281,63
Kuren	6.385	20,08
Gesundheitsförderung, Früherkennung	30.872	97,10
Sonstige Leistungsausgaben	104.825	329,70
Leistungsausgaben insgesamt	1.097.321	3.451,35
Verwaltungsausgaben	49.875	
Übrige Ausgaben	6.996	
Ausgaben insgesamt	1.154.192	
Einnahmen 2024	1.116.074	
Ergebnis 2024	-38.118	

Vermögensrechnung 2024

Aktiva	Tausend Euro
Barmittel und Giro Guthaben	6.796
Kurzfristige Geldanlagen	58.096
Forderungen	27.929
Sonstige Aktiva	92.452
Verwaltungsvermögen	476
Überschuss	13.613
Gesamt	199.362
Passiva	
Verpflichtungen	198.886
Überschuss	476
Gesamt	199.362



Grafik: iStock/Getty Images

Geschäftsbericht 2024 Zahlen schaffen Transparenz



Wie war unser Jahr 2024, das wir mit einem erwartbaren Minus abgeschlossen haben? Welche neuen Versorgungsangebote stehen unseren Kundinnen und Kunden zur Verfügung? Welche Fortschritte macht die Digitalisierung? Und – vor allem –: Wie profitieren Sie davon? In unserem aktuellen Geschäftsbericht für das Jahr 2024 finden Sie dazu aufschlussreiche Zahlen, Daten und Fakten sowie Mehrwerte für Trägerunternehmen und Versicherte. Sind Sie neugierig geworden? Dann werfen Sie doch mal einen Blick in unseren Geschäftsbericht auf unserer Website.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 4973



Transparenzbericht unterstreicht unsere Leistungsbereitschaft

Transparenz gibt Orientierung und schafft Vertrauen. Weil wir Vertrauen für ganz besonders wichtig in der Beziehung zwischen Ihnen und uns halten, haben wir auch für das Jahr 2024 einen Transparenzbericht veröffentlicht. Der Bericht gibt anhand konkreter Zahlen Einblick in unser Leistungsgeschehen: Wie schnell hatten Sie Ihr Krankengeld auf dem Konto? Wie oft haben Versicherte Widerspruch gegen eine Entscheidung eingelegt? Wofür nutzen Versicherte unser Online-Kundencenter?

Mithilfe dieser und weiterer Kennzahlen können Sie uns auf den Zahn fühlen, wenn Sie beispielsweise unser Angebot mit dem anderer Krankenkassen vergleichen möchten. Solche Zahlen machen einen Qualitätsvergleich möglich – vorausgesetzt möglichst viele Mitbewerber sind ebenfalls zur Offenlegung ihrer Leistungsdaten bereit. In unserer Kommunikation waren wir schon immer transparent, wie die jährliche Veröffentlichung unserer Bilanz zeigt.

Wir sind überzeugt, dass ein Wettbewerb, der den Beitragssatz in den Mittelpunkt stellt, für Sie als Kunden nicht hilfreich ist. Entscheidend sind die Qualität einer Krankenkasse, die Leistungen, die sie Ihnen bietet, wenn es darauf ankommt, und die Leistungsbereitschaft. In dieser Hinsicht gibt unser Bericht Ihnen Orientierung.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 497T



Papierkarte hat ausgedient

Digital zum 100 PRO AKTIV Bonus

Auf zum Endsprint: Nutzen Sie die verbleibenden Wochen, um weitere Zehner für das Bonusjahr 2025 zu sammeln! Mit unserem Programm 100 PRO AKTIV belohnen wir Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten.

Sie gehören schon zu den mehr als 90 Prozent unserer Versicherten, die sich ihren Bonus online sichern? Dann nutzen Sie bereits den einfachsten, schnellsten und bequemsten Weg zu Ihrem Bonus. In unserem Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ ist es kinderleicht, ihn einzulösen. Mit nur wenigen Klicks tragen Sie in die vorgegebenen Rubriken ein, welche Maßnahmen Sie absolviert haben, und beantragen die Auszahlung.

2026 hat die Bonuskarte aus Papier endgültig ausgedient. Im Rahmen unserer Nachhaltigkeitsinitiative sparen wir Papier und verzichten auf den Druck. So helfen wir der Umwelt und vermeiden unnötige Verwaltungskosten. Sie sammeln Ihre Zehner noch nicht online? Das ist gar kein Problem, wir unterstützen Sie auf Wunsch beim Umstieg. Laden Sie sich unsere Mercedes-Benz BKK App herunter und melden Sie sich bei uns. Sie werden schnell überzeugt sein, wie bequem Sie damit Maßnahmen sammeln.

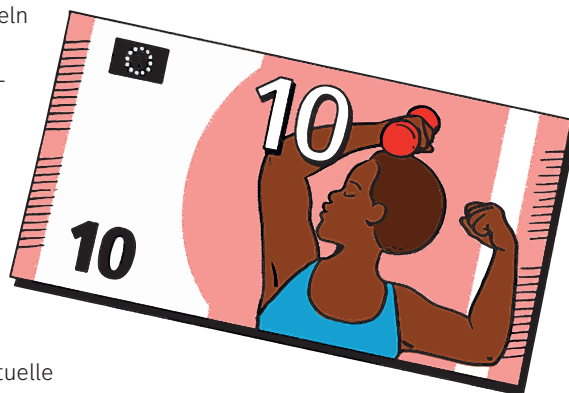
Sie möchten sofort und für das aktuelle Bonusjahr von Papier auf online umsteigen? Das ist natürlich möglich. Einfach in der Mercedes-Benz BKK App registrieren,

anmelden, „Mein Bonus 100 PRO AKTIV“ auswählen und als Nachweis der jeweiligen Maßnahmen die Bonuskarte abfotografieren und hochladen.

100 PRO AKTIV geht 2026 in die nächste Runde. Wir freuen uns, wenn auch Sie mitmachen und vorbeugend für Ihre Gesundheit aktiv werden. Für alle, die schon länger dabei sind, hier die gute Nachricht: Bei den anrechenbaren Maßnahmen bleibt alles wie bisher.

An dieser Stelle eine Erinnerung, falls Sie Ihren Bonus für 2024 noch einlösen möchten: Dazu haben Sie bis zum 31. Dezember dieses Jahres Gelegenheit. Wir wünschen allen Versicherten viel Spaß beim Mitmachen!

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 4455 und 4830





Für Sabrina Paul geht beides zusammen: gesund essen und naschen

Ob in der TV-Show oder im Homeoffice Kreativ am Kochtopf

Es muss nicht immer Rehrücken sein, sous vide gegart, mit Portweinjus. Auch wenn ihr dieses raffinierte Wildgericht den Sieg in der beliebten Fernsehshow „Die Küchenschlacht“ bescherte, kann sich unser Mitglied Sabrina Paul genauso am einfachen Essen erfreuen. Hauptsache, es ist mit Liebe zubereitet.

Die 35-Jährige, die als Personalmanagerin bei Daimler Truck in Würth arbeitet, greift am liebsten zu frischem Gemüse – je nachdem, was Saison und Region gerade hergeben. Es ist eine glückliche Fügung, dass sie so gern gesund isst, keine Philosophie oder Weltanschauung. Als Pfälzerin verschmäht sie keinen Saumagen, und bei einem leckeren Eis oder einem saftigen Stück Marmorkuchen sagt sie nicht Nein. Aber das Verhältnis zwischen gesunden und nicht so vorteilhaften Lebensmitteln ist bei ihr eindeutig: 80 zu 20.

Auch ihre Patchworkfamilie, zu der zwei Neunjährige, ein 13-Jähriger und ihr Partner gehören, ziehen mit. Ihr eigener Sohn isst bis auf Zucchini alles, die beiden anderen probieren zumindest, bevor ihr Daumen hoch- oder runtergeht. Nur ihr Partner kann der grünen Küche so gar nichts abgewinnen; er macht um Gemüse einen großen Bogen.

Bei drei immer hungrigen Kindern, die auf dem Fußballplatz ordentlich Kalorien verbrauchen, ist Sabrina Paul als Küchenchefin gefragt – da hat sie klar den Hut auf. Und selbst wenn sie mal allein zu Hause ist, bleibt die Küche nicht kalt: „Auch wenn ich im Homeoffice arbeite, zaubere ich mir irgendetwas aus den Zutaten, die gerade da sind; oder verwerte Reste.“

Wenn mehr Zeit als in der Mittagspause bleibt, lädt Sabrina Paul Gäste ein, die sie bekocht – Freunde, Eltern, die Schwester. Etwa viermal im Jahr steht ein größeres Event an. Und die engsten Freundinnen werden zu Versuchskaninchen, wenn es gilt, mal wieder neue Ideen auszuprobieren. Denn die Personalmanagerin experimentiert gern, zum Beispiel mit Kräutern und Gewürzen, und lebt beim Kochen ihre Kreativität aus. Anregungen holt sie sich aus Foodblogs im Internet, und im Thailandurlaub wird dann auch schon mal ein Kochkurs belegt, um die authentische Zubereitung von Frühlingsrollen zu lernen: „Das war superspannend. Kann ich nur empfehlen, sich bei den Einheimischen was abzugucken.“

Kochen ist für Sabrina Paul viel mehr als ein Hobby, es ist ihre Leidenschaft. Schon als kleines Mädchen wurden bei ihr die Weichen dafür gestellt: „Ich habe viel Zeit bei meiner Oma verbracht. Sie hatte einen riesigen Garten, der jeden Mittag die Zutaten für ein einfaches Drei-Gänge-Menü lieferte. Das hat mich geprägt.“ Eine Rolle spielte sicher auch, dass ihre Eltern zwei Restaurants geführt haben. Sabrina Paul und ihre Schwester halfen schon in jungen Jahren mit. Und so entwickelte sich ihr Interesse für Lebensmittel immer weiter. Dass dieser Weg sie einmal in zwei populäre Kochsendungen führen würde – auch

beim „Perfekten Dinner“ hat sie schon gewonnen –, hätte sich Sabrina Paul nicht träumen lassen. Jetzt, wo der Rummel und die Aufregung vorbei sind, freut sich ihre Familie, dass sie mal wieder für sie kocht.

Einen Tipp hat Sabrina Paul für alle, die sich bisher nicht ans Kochen rangetraut haben: „Man braucht keine High-End-Profiausstattung. Entscheidend für ein leckeres Ergebnis sind gute Zutaten und dass man mit Liebe bei der Sache ist.“

Rezept unseres Mitglieds Sabrina Paul:
Herbstliche Kürbisfladen

Teig:
250 ml lauwarmes Wasser
½ Würfel frische Hefe
1 TL Zucker oder Honig
470 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
60 ml Olivenöl

Belag:
250 g Crème fraîche
½ TL Salz, ½ TL weißer Pfeffer
2 Zweige glatte Petersilie
1 Prise Chilipulver, ½ TL Paprikapulver
200 g Kürbis (am besten Butternut)
2 reife Birnen
1 rote Zwiebel
50 g Pinienkerne
200 g Ziegenkäse in der Rolle (alternativ Feta oder geriebener Käse)
Etwas Rucola zum Garnieren

Wasser, Hefe und Zucker oder Honig in einer großen Schüssel verrühren. Kurz ruhen lassen. Mehl, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles mit der Küchenmaschine ca. 5 Minuten gut verkneten, bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1-2 Stunden gehen lassen.

Anschließend den Teig in drei Stücke teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu drei ovalen Fladen formen (ca. 15 cm lang, 1 cm dick) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Belag Crème fraîche in eine Schüssel geben, Petersilie fein hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chili- und Paprikapulver abschmecken und alles verrühren.

Kürbis schälen und in dünne Scheiben hobeln. Außerdem die Birnen in feine Scheiben hobeln. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden.

Die Crème-fraîche-Masse auf den Fladen verteilen und glatt streichen, anschließend die Kürbis- und Birnenscheiben sowie die Zwiebelstreifen darauf verteilen. Pinienkerne darüberstreuen und zuletzt den Ziegenkäse auf die Fladen legen.

Die Fladen ca. 10-15 Minuten goldbraun backen. Mit etwas Rucola garnieren und servieren. Dazu passt ein frischer grüner Salat.



Digitale Fitness-Extras für junge Leute

Wir wissen, dass sich junge Leute nicht gerade brennend für Themen rund um die Krankenversicherung interessieren. Klingt nach Papierkram und Bürokratie. Hinzu kommt, dass Teenager und junge Erwachsene meist gesund sind und daher kaum Kontakt zu ihrer Krankenkasse haben. Spannender wird es für sie, wenn es um Sport, Fitness und Ernährung geht.

Hier ist das Interesse durchaus ausgeprägt, und diesen Informationshunger wollen wir mit einem neuen Online-Angebot stillen. „Fitness-Extra“ ist unser digitaler Treffpunkt für junge Menschen, die sich mit Sport, gesunder Ernährung, mentaler Stärke oder dem Umgang mit Herausforderungen und Stress befassen möchten.

Beispielsweise erfährt der Nutzer auf unterhaltsame Weise, wie sich Sport und Bewegung auf das Lernen in Schule und Ausbildung auswirken. Oder welche Rolle die Ernährung für die Gesundheit spielt – Influencer verraten ihre besten Tipps. Und wir zeigen, wie man lernt, mit Stress umzugehen – ein Fitness- und Mentalcoach plaudert aus dem Nähkästchen.

Auch für Eltern, die ihre Kinder gerade durch eine anspruchsvolle Lebensphase begleiten, ist der ein oder andere Tipp dabei.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 331a



Wir sind jetzt auf LinkedIn

Seit Kurzem sind wir auf LinkedIn präsent – der Plattform, die viele Berufstätige und Unternehmen nutzen, um sich zu vernetzen, sich über Trends und Entwicklungen in verschiedenen Branchen auf dem Laufenden zu halten oder auch um Wissen und Informationen auszutauschen.

Als größte rein betriebsbezogene Krankenkasse in Deutschland haben wir uns für eine Präsenz auf LinkedIn entschieden, um die Mehrwerte der betrieblichen Krankenversicherung für Beschäftigte und Arbeitgeber herauszustellen. Wir wollen zeigen, was uns als BKK ausmacht und wie unsere Kunden davon profitieren. Darüber möchten wir uns gerne auf diesem Weg mit allen Interessierten austauschen. In herausfordernden Zeiten wie diesen halten wir es für wichtig, öffentlich sichtbar zu sein und sich zu vernetzen. So stärken wir unsere Kassenart.

Wir freuen uns, wenn Sie uns auf der Plattform besuchen!





Hoch hinaus

Tiefblauer Himmel, buntes Laub und eine steife Brise: Herbstzeit ist Drachenzeit – perfekt für einen Ausflug mit der gesamten Familie! Drachensteigen begeistert Menschen jeden Alters, vom Kleinkind bis zu den Großeltern. Und es bietet Spaß und Bewegung an der frischen Luft. Das ist nicht nur gut fürs Immunsystem, sondern auch eine ideale Gelegenheit, die Motorik zu fördern und etwas über Wind und

Wetter zu lernen. Abgerundet mit einem kleinen Picknick wird ein sonniger Herbsttag zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Damit das Abenteuer gelingt, gilt es, ein paar Tipps zu beachten. So eignen sich für kleinere Kinder am besten einfache Einleiner-Drachen; sie wiegen nicht so viel, heben bereits bei geringerer Windstärke ab und sind leicht zu handhaben. Natürlich kann man auch einen selbst gebastelten Drachen steigen lassen – im Internet finden sich zahlreiche Bauanleitungen. Ältere Kinder und Erwachsene können sich an einem Lenkdrachen versuchen. Hier sind etwas mehr Kraft und Geschicklichkeit gefragt.

Der perfekte Ort zum Drachensteigen ist eine große, menschenleere Wiese ohne Stromleitungen oder Bäume, in denen sich das Fluggerät verfangen könnte. Außerdem sind Mindestabstände einzuhalten, beispielsweise zu Flughäfen und Autobahnen, sowie die maximal erlaubte Flughöhe. Gute Windverhältnisse sind natürlich das A und O; ideal sind Windstärken zwischen 3 und 6. Und – ganz wichtig – niemals bei Gewitter Drachen steigen lassen, sonst droht Blitzschlag.

Guten Flug!

Bademeister Brause





Illustration: iStock/Getty Images

Glaub nicht alles, was du denkst

Von der Selbstsabotage zum Selbstmanagement

Wir alle haben sie, doch die meisten sind sich ihrer kaum bewusst: Glaubenssätze – tief verinnerlichte Überzeugungen und Annahmen, die uns selbst und die Welt betreffen. Als meist im Unterbewusstsein verankerte und nicht hinterfragte Gedankenmuster bestimmen sie unser Handeln und unser Selbstbild. Sie beeinflussen, wie wir Situationen beurteilen, Informationen auslegen und Entscheidungen treffen. Häufig haben diese Glaubenssätze ihren Ursprung in der Kindheit. Sie werden

durch unsere Erziehung geprägt und dadurch, wie unsere wichtigsten Bezugspersonen mit uns umgehen. Oft übernehmen wir unbewusst gewisse Floskeln unserer Eltern („Ein Indianer kennt keinen Schmerz“) und richten unser Wahrnehmen und Handeln danach aus. Aber auch Erfahrungen des Erfolgs, ebenso wie solche der Niederlage, lassen Glaubenssätze entstehen: Wenn einem etwa andere Menschen Aufgaben abnehmen, die man beim ersten Versuch nicht bewältigen konnte, entsteht

womöglich die Überzeugung „Ich schaffe nichts ohne Hilfe“.

Doch es gibt auch positive Glaubenssätze wie zum Beispiel „Ich bin gut in dem, was ich tue“ – positiv insofern, als sie uns motivieren und beflügeln. Negative Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“ jedoch blockieren uns und verhindern, dass wir Chancen ergreifen und neue, andere Erfahrungen zulassen. Sie können Stress, Überforderung, Unzufriedenheit und Ängste verursachen.

Die Macht der Erwartungshaltung

Glaubenssätze steuern unsere Erwartungen und daraus folgend unser Verhalten so, dass das Erwartete schließlich Wirklichkeit wird. Sie funktionieren als selbst-erfüllende Prophezeiungen. Es entsteht eine Schleife aus Rückkopplungen zwischen Erwartungen und Verhalten: Wenn ich fest von etwas ausgehe, handle ich so, dass sich das erwartete Ergebnis einstellt; so bestätigen sich Glaubenssätze immer wieder selbst. Dieser Mechanismus funktioniert im Positiven wie im Negativen. Ein einfaches Beispiel: Habe ich ein positives Menschenbild und erwarte einen freundlichen Umgang von meinen Mitmenschen, verhalte ich mich selbst offen und zugewandt und bekomme dementsprechende Resonanz. Bin ich jedoch misstrauisch oder gar menschenfeindlich eingestellt, begegne ich anderen eher grimmig und unfreundlich – und so reagieren dann auch meine Mitmenschen auf mich. Ergebnis: In beiden Fällen verfestigen sich die Glaubenssätze.

Wie lassen sich negative Glaubenssätze erkennen und auflösen?

Das Gute ist: Wir sind kein ohnmächtiger Spielball unserer Gedankenmuster; statt uns lenken zu lassen, können wir das Ruder selbst in die Hand nehmen. Das ist vor allem dann wichtig, wenn uns einge-

fahrene Denkschemata blockieren und wir darunter leiden. Der erste Schritt, die gedanklichen Automatismen zu durchbrechen, liegt darin, die eigenen Glaubenssätze zu erkennen und sich bewusst zu machen. Befinden Sie sich zum Beispiel gerade in einer schwierigen Situation, hören Sie in sich hinein: Welche Glaubenssätze verbergen sich möglicherweise hinter negativen Gedanken, Gefühlen und dem eigenen Verhalten? Mit welcher Vorannahme gehen Sie an eine Aufgabe heran, und kehrt diese Annahme vielleicht immer wieder? Es kann auch helfen, sich Momente in Erinnerung zu rufen, in denen man unter Druck stand.

Auf Signalwörter achten

Negative Glaubenssätze sind von bestimmten Signalwörtern gekennzeichnet. Sie generalisieren und lassen keine Spielräume, erwecken den Eindruck des Absoluten. Beispiele: „Ich **muss** stark sein“, „Ich **darf nicht** anderen zur Last fallen“, „Bei mir geht **immer** alles schief“, „Das kriege ich doch **nie(mals)** hin“, „**Keiner** mag mich“/„**Niemand** versteht mich“ oder auch „**Alle** anderen können das besser als ich“/„Es denkt doch eh **jeder** nur an sich“.

Haben wir diese Sätze einmal entlarvt und benannt, geht es im nächsten Schritt darum, sie infrage zu stellen und zu überprüfen. Woher kommt meine Überzeugung, und wie viel Wahrheit steckt in ihr? Basiert sie auf einer eigenen Erfahrung, oder speist sie sich aus den Worten anderer? Welche Gefühle löst der Gedanke in mir aus, und was macht das mit mir? Nehmen Sie sich ruhig Zeit für die Analyse und für die Suche nach Gegenargumenten und anderen Sichtweisen – je besser Sie Ihre Glaubenssätze verstehen und je bewusster Sie sie vor Augen haben, desto leichter wird es Ihnen fallen, sie aufzulösen.

Positive Glaubenssätze formulieren

Haben Sie das Fundament negativer Denkmuster einmal ins Wanken gebracht, fällt es Ihnen deutlich leichter, sie loszulassen und durch förderliche Glaubenssätze zu ersetzen. Natürlich ist es möglich, negative Formulierungen in positive („Ich darf Fehler machen“) zu ändern; ein radikales Umkehren funktioniert jedoch nicht immer und wäre in manchen Fällen auch nicht sinnvoll. Ein unrealistischer Satz wie „Ich schaffe alles“ ist nicht glaubhaft und hilft nicht weiter. Besser, Sie machen aus einem „Ich muss perfekt sein“ ein „Ich bin genug“ oder aus einem „Ich bekomme das eh nicht hin“ ein „Ich vertraue auf mich“. Wichtig ist, dass wir uns mit unseren neuen Glaubenssätzen identifizieren können, sie unseren persönlichen Werten entsprechen und zudem einen Gegenwartsbezug haben. Uns unsere neuen Glaubenssätze häufig selbst vorzusprechen, sie aufzuschreiben oder gedanklich zu wiederholen, hilft uns, sie zu verinnerlichen.

Sich neuen Erfahrungen öffnen

Der nächste Schritt: die neu gewonnenen Überzeugungen praktisch anzuwenden. Dazu bedarf es einer gewissen Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen. Die ermöglichen es, alte Glaubenssätze zu widerlegen. Das braucht etwas Geduld und Übung, denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier und ein über lange Zeit gepflegtes Denkmuster ändert sich nicht von heute auf morgen. Aber es lohnt sich allemal, sich diesem Prozess zu stellen!

Ausweichen oder fangen

Für dieses Spiel braucht ihr einen Ball und viel Platz zum Rennen.

Zu Beginn versammelt ihr euch um einen Spieler, der den Ball hat und ihn hoch in die Luft wirft. Wer ihn fängt, bleibt stehen und versucht von dort aus, die anderen Spieler abzuwerfen.

Die laufen auf dem Spielfeld hin und her, um dem Ball auszuweichen. Wer abgeworfen wird, scheidet aus.



Um sich den Ball anschließend wiederzuholen, darf der Werfer seinen Platz verlassen.

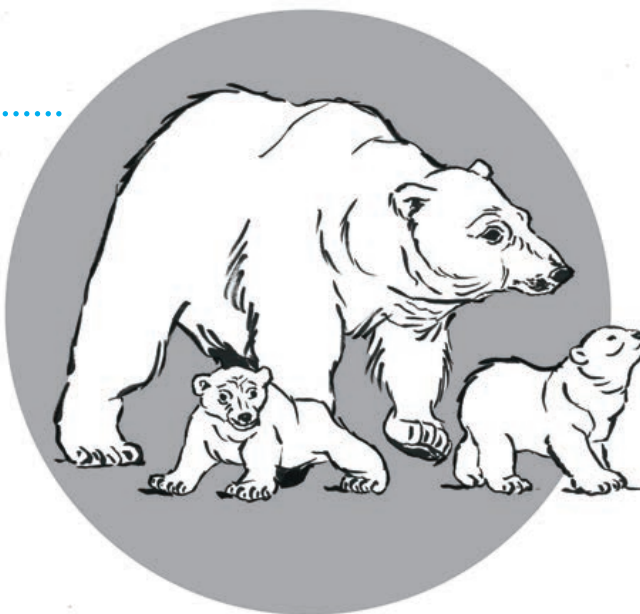
Fängt aber einer der Spieler den Ball, wendet sich das Blatt. Jetzt wird er zum Werfer und versucht, seine Mitspieler abzuwerfen.



Wie Eisbären aufwachsen

Bevor eine Eisbärenmutter Junge bekommt, zieht sie sich in eine Höhle zurück. Eisbären sind bei ihrer Geburt nicht größer als erwachsene Meer-schweinchen. Sie kommen blind und taub auf die Welt. Oft werden Zwillinge geboren. In den ersten Wochen ihres Lebens schlafen die Jungen fast die ganze Zeit. Einen Monat nach ihrer Geburt öffnen die Eisbärenbabys dann zum ersten Mal ihre Augen. Gleichzeitig öffnen sich auch ihre Gehörgänge. Kurz darauf kommen die ersten Zähne.

Nun werden die kleinen Bären schnell aktiver. Mit rund anderthalb Monaten beginnen sie zu krabbeln, einen weiteren

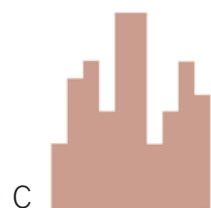
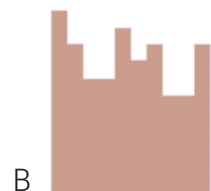


Monat später können sie schon laufen. Nach drei bis vier ungestörten Monaten verlässt die Eisbärenmutter mit ihrem Nachwuchs zum ersten Mal die Höhle.

Eisbären leben als Einzelgänger. Die Väter beteiligen sich nicht an der Aufzucht der Jungen.



Welche der unten abgebildeten Formen passt in die obere Form?



Lösung: Es ist die Form mit dem vierten Buchstaben im Alphabet.



Foto: SoPunkt Agentur GmbH

Wärmendes für Körper und Seele

Orientalischer Kürbiseintopf

Der Herbst zeigt nicht nur seine goldene Seite – manchmal ist es auch ganz schön windig, grau und nasskalt. Dann tut ein herzhafter Eintopf gut, denn er wärmt Körper und Seele. Eintopfgerichte sind einfach zuzubereiten und sorgen in der kalten Jahreszeit für Vielfalt und Abwechslung. Am besten werden sie natürlich mit Gemüse der Saison wie Kohl und Wurzelgemüse gekocht. Zu den Klassikern im Herbst gehört der Kürbis (siehe auch Rezept auf Seite 15). Er wird kulinarisch als Gemüse verwendet, ist aber botanisch gesehen eine Frucht. Der Hokkaido-Kürbis wird zum Beispiel gern für Suppen, Eintöpfe oder gebraten als Beilage eingesetzt. Seine dünne Schale wird beim Kochen oder Braten weich und kann mitgegessen werden, was das Schälen überflüssig macht. Außerdem ist der Hokkaido-Kürbis sehr gesund und nährstoffreich. Er enthält viele Vitamine und steckt voller Ballaststoffe.

Für 4 Personen

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
 3 Möhren
 4 EL Olivenöl
 2 Dosen Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht)
 1½ TL Kreuzkümmel
 ½ TL Paprikapulver
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 ½ TL Kardamom
 1½ TL rote Harissa-Paste
 900 ml Gemüsebrühe
 4 EL saure Sahne
 ½ Bund Petersilie oder Koriander
 Salz

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, entkernen und mit Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL Öl und ½ TL Salz vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Am Rand Platz für die Kichererbsen lassen. Einen Teil der Kichererbsen (ca. 150 g) mit 1 EL Olivenöl, ¼ TL Salz und je ½ TL Kreuzkümmel und Paprikapulver vermengen. Auf das Backblech geben und alles 20 Min. rösten. Zwischendurch einmal wenden.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel hinzufügen. Anschließend bei mittlerer Hitze 6–7 Min. karamellisieren.

Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch, Möhren und die restlichen Gewürze (1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Kardamom) dazugeben und weitere 2 Min. schmoren lassen.

Harissa unterrühren und 1 Min. weiter schmoren lassen. Die restlichen Kichererbsen in einen Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Anschließend bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 5 Min. köcheln lassen.

Kürbis aus dem Backofen nehmen, die Kichererbsen auf das gesamte Backblech verteilen, dieses zurück in den Ofen schieben und bei 220 °C weiter rösten.

Kürbis in den Eintopf geben. Ungefähr ein Viertel entnehmen, pürieren und in den Kochtopf zurückgeben. 5 Min. bei geringer Hitze ziehen lassen. Petersilie oder Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kichererbsen aus dem Ofen nehmen.

Eintopf auf tiefe Teller verteilen, mit gerösteten Kichererbsen, Petersilie oder Koriander bestreuen und mit einem Klecks (1 EL) saurer Sahne servieren. Dazu passt ein frisches Fladenbrot.

Traurigkeit (frz.)

Gedichtform

Staat in Vorderasien

Teilstrecke

Witzfigur, Gauner

Kaukasusvolk

Binnenwasser

Ackergerät

Jahrgeld für Fürsten

eine Dachform

Stadt am Bakonywald (Ungarn)

Insel der Bahamas

Windschattenseite

Sehhilfe

albanische Währung

französisch: Gold

luftgetr. Lehmziegel (span.)

Salz der Schwefelsäure

Geste

Gesamtheit der Gebäuden

Lautbildungslehre

Vorname des Autors Hamsun

Name der Europarakte

Wildform des Wasserbüffels

Edelknabe

sehr sparsam

Hebrideninsel

Bindewort

politischer Aufwiegler

durchsichtig

indiv. Bezeichnung

gezuckert

finn. Längenmaß (60 cm)

gelber Bergkristall

Frauenname

Lachsforelle

Gewittererscheinung

ugs.: nein

röm. Zahlzeichen: zwei

lateinisch: damit

Initialen des Malers Renoir

altromische Rachegöttin

ergänzendes Gegenstück

fläm. Maler, † 1640 (Peter P.)

Färbetechnik für Stoffe

dt. Filmschauspieler (t. Karin)

Mauer- aufbau

ein Plattfisch

Teil der Bibel (Abk.)

spanischer Artikel

nicht staatlich

US-Kriminalautor (Eric)

Abgeordneter

franz. Autor, † (Marquis de ...)

griech. Vorsilbe: Erd...

Kristallfläche

italienisch: zwei

US-Filmkonzern (Abk.)

Sagen, Kunde

griech. Vorsilbe: Erd...

Kristallfläche

italienisch: zwei

US-Filmkonzern (Abk.)

Sagen, Kunde

14

12

8

6

15

2

9

16

3

11

1

13

7

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

Die Lösung des letzten Rätsels:
HAUTSCHUTZ NICHT VERGESSEN

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

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

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

Mittel

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

Lösungen

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

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

22 Mercedes-Benz BKK | Magazin



Einsteigen lohnt sich.

Entdecken Sie die große Auswahl kurzfristig verfügbarer Modelle
im Fahrzeugpool von Mercedes-Benz Members.

Unser Tipp: Die A-Klasse Kompaktlimousine – dynamisch,
komfortabel und aktuell überraschend günstig.

Jetzt auf members.mercedes-benz.de

Mercedes-Benz



Ihr direkter Draht zu uns

Zentrale Rufnummer

+49 711 490 91 00

Zentrale Postanschrift

Mercedes-Benz BKK, 28178 Bremen



Mercedes-Benz BKK App

So erreichen Sie unsere Kundencenter

Region Nord

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

Region Mitte

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

Kassel

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

Region Ost

Berlin, 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, Gernersheim

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

Gaggenau

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

Region Süd

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

Sindelfingen

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

Neu-Ulm

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

Weitere wichtige Rufnummern

Gesundheitstelefon
Telefon +49 711 49 09 11 11

Impressum

Dieses Magazin erscheint viermal jährlich und wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung zur Gesundheitserziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten herausgegeben (§§ 13 ff. SGB I). Den Versicherten der Mercedes-Benz BKK wird das Magazin kostenlos zugestellt (Entgelt ist im Mitgliedsbeitrag enthalten). Unser Magazin gibt Ihnen einen Überblick über verschiedene Themen. Rechtsverbindlich sind allein die gültigen Gesetze und unsere Satzung.
Herausgeber: Mercedes-Benz BKK, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart, 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