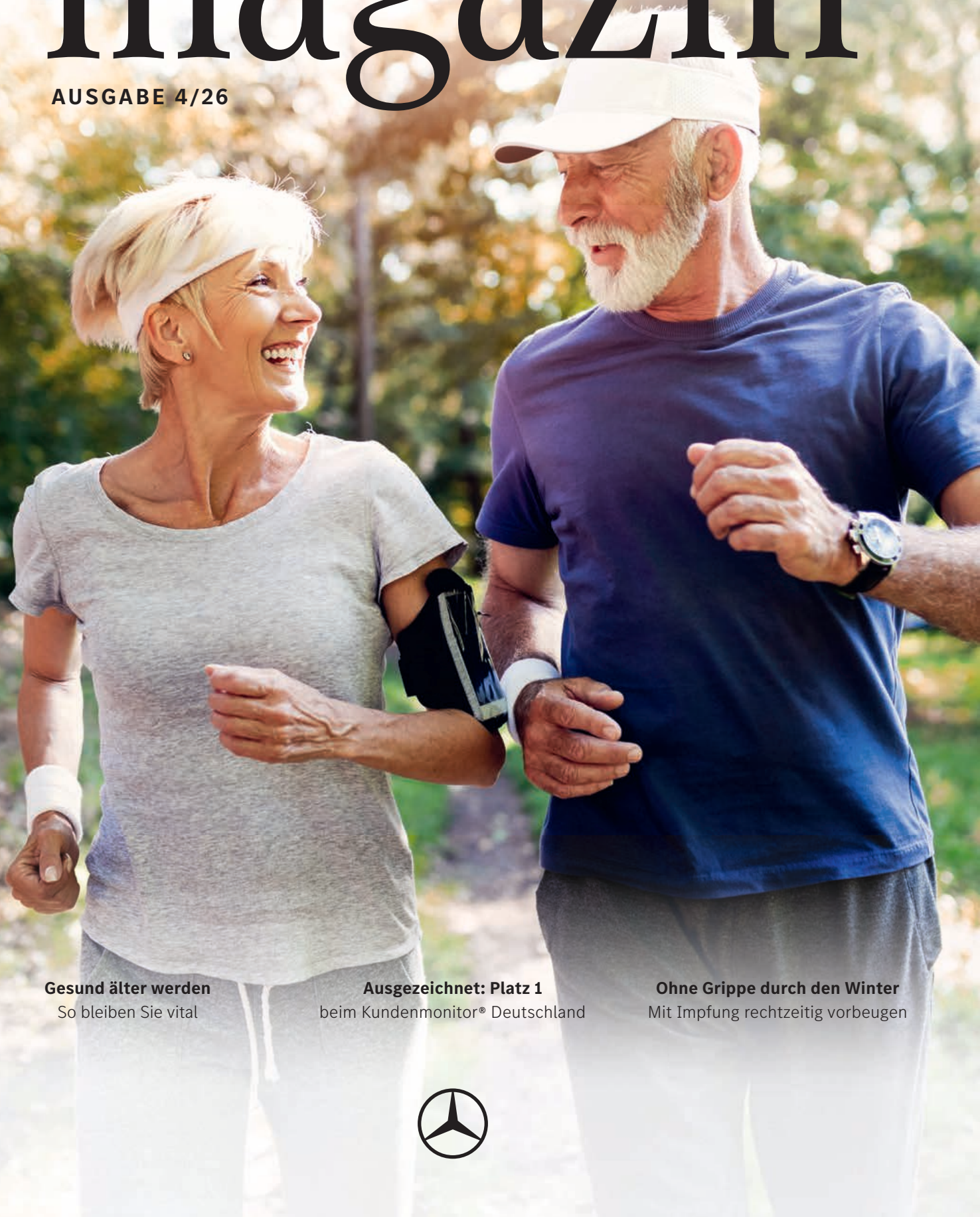


MERCEDES-BENZ BKK

magazin

AUSGABE 4/26



Gesund älter werden
So bleiben Sie vital

Ausgezeichnet: Platz 1
beim Kundenmonitor® Deutschland

Ohne Grippe durch den Winter
Mit Impfung rechtzeitig vorbeugen



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Tipps für junge Beschäftigte – Im Arbeitsleben ankommen
- 5 | Ausgezeichnet – Platz 1 beim Kundenmonitor® Deutschland
- 6 | Krankenkassenvielfalt erhalten
- 7 | Unsere Bilanz 2025
- 7 | Zwei Berichte zur Transparenz
- 8 | Der Mensch im Mittelpunkt – Wie uns KI dabei unterstützt
- 9 | Beitragsstabilisierungsgesetz – Das ändert sich für Versicherte
- 10 | Gutartige Schilddrüsenknoten schonend entfernen
- 11 | Ohne Grippe durch den Winter –
Mit Impfung rechtzeitig vorbeugen
- 12 | Endometriose – Frauen für Studienteilnahme gesucht
- 13 | Mercedes-Benz BKK App – Das ist neu
- 14 | Elektronische Patientenakte –
Immer mehr Vorteile dank neuer Funktionen
- 15 | Für Beschäftigte bei Daimler Truck –
Unsere BKK ist jetzt auf SharePoint
- 15 | Versorgungsbezüge einfach erklärt
- 16 | 45 Kilogramm leichter mit Optimed –
Das Hochzeitskleid passt wieder

Lebenshilfe

- 18 | Gesund älter werden

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Perfekt zum Mitnehmen – Herzhafte Low-Carb-Muffins

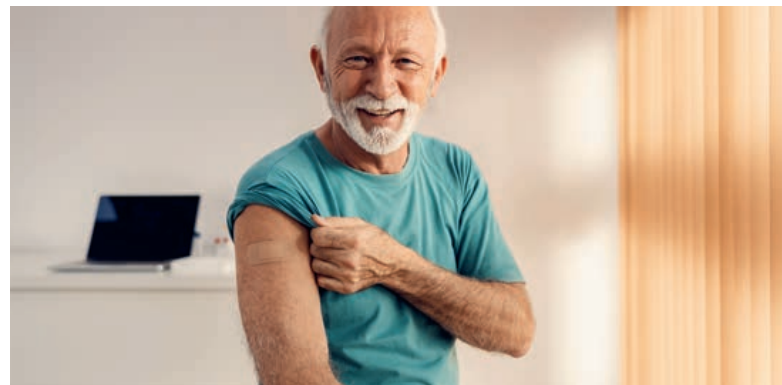
Aktive Freizeit

- 22 | Besonders effektiv – Outdoor-Sport im Herbst
- 23 | Rätsel
- 24 | Ihr direkter Draht zu uns/Impressum

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



Seite 5 | Ausgezeichnet – Platz 1 beim Kundenmonitor® Deutschland



Seite 11 | Mit Impfung rechtzeitig vorbeugen und einen Zehner sichern



Seite 18 | Gesund älter werden

Liebe Versicherte,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

eine alte gesundheitspolitische Debatte kocht wieder hoch. Maßgeblich ins Rollen gebracht hat sie der neue Bundesgesundheitsminister Carsten Linnemann. Schon in seiner früheren Funktion als Generalsekretär der CDU hatte er gesagt, dass weniger Krankenkassen in Deutschland reichen. Und auch jetzt hält er an einer Reduzierung fest. So könnten seiner Meinung nach horrenden Summen an (Verwaltungs-)Kosten gespart werden.

Solche Forderungen klingen für Menschen, die sich nicht tagtäglich mit Gesundheitspolitik befassen, vielleicht einleuchtend – weniger Kassen gleich weniger Kosten. Doch diese Behauptung lässt sich sehr leicht widerlegen. Die Finanzkommission Gesundheit hat sich in ihrem ersten Gutachten damit befasst und stellt fest, dass sich durch die Reduzierung der Zahl der Krankenkassen kein Geld sparen lässt.

Die Verwaltungskosten der Krankenkassen sind gerade durch den Wettbewerb untereinander in den letzten Jahren unterdurch-

schnittlich gestiegen. Sie machen nur einen geringen Teil der Gesamtausgaben im Gesundheitssystem aus – etwa 4 bis 5 Prozent. Der wahre Kostentreiber ist die ungebremste Ausgabendynamik der letzten Jahre.

Und was verbirgt sich eigentlich hinter den Verwaltungskosten? Service für Sie, unsere Versicherten: individuelle, persönliche Beratung von Mensch zu Mensch. Wir kümmern uns um Ihre Anliegen rund um Ihre Gesundheit. Schnelle Leistungsgenehmigung: Wir sorgen dafür, dass Ihre Arztbesuche, Medikamente und Therapien reibungslos abgerechnet werden. Qualität und Innovation: Wir sichern durch eigene Verträge mit Leistungserbringern die bestmögliche Versorgung für Sie und entwickeln innovative Gesundheitsprogramme. Wir nehmen Sie an die Hand und lotsen Sie durchs komplexe Gesundheitssystem. Unsere Mercedes-Benz BKK ist aus Überzeugung nah an den Versicherten – zugleich sind unsere Verwaltungskosten im Vergleich mit anderen Krankenkassen unterdurchschnittlich.

Viele Beispiele aus der Vergangenheit zeigen, dass durch die Fusion von Krankenkassen zunächst hohe Ausgaben für die Zusammenführung von IT-Systemen, Prozessen und Personal anfallen. Große Kassen sind meist wenig flexibel; Kunden sind für sie eine anonyme Nummer, es fehlt an Nähe. Gerade Betriebskrankenkassen arbeiten sehr effizient, weil sie ihre Mitglieder und deren Bedürfnisse sowie deren Arbeitsumfeld genau kennen. Ein aktuelles Beispiel für eine auf ganzer Linie misslungene Fusion liefert unser Nachbarland Österreich. Dort wurden neun Gebietskrankenkassen zu einer einzigen zusammengelegt, mit dem Ziel, Kosten in Milliardenhöhe einzusparen. Unterm Strich verursachte die Fusion Mehrkosten, höhere Komplexität, mehr Bürokratie und eine

Beschneidung der Rechte der Selbstverwaltung.

Die Vielfalt unserer Krankenkassen sorgt für gesunden Wettbewerb. Sie ist nach meiner festen Überzeugung Garant für ein leistungsfähiges, versichertenorientiertes und menschliches Gesundheitssystem. Dieser Wettbewerb spornt uns an, unsere Leistungen und Services kontinuierlich für Sie zu verbessern. Dass diese Arbeit jede Mühe wert ist, zeigt unser aktuelles Ergebnis beim Kundenmonitor® Deutschland: Platz 1 in der Gesamtzufriedenheit (gesetzliche Krankenkassen).

Die Debatte um die Reduzierung der Anzahl der Krankenkassen lenkt von der eigentlichen Herausforderung ab. Es geht darum, zu einer einkommensorientierten Ausgabenpolitik zurückzukehren. Mit der Verabschiedung des Beitragssatzstabilisierungsgesetzes (mehr dazu auf Seite 9) ist ein erster wichtiger und notwendiger Schritt getan. Nun muss ein zweiter folgen: Strukturreformen sind erforderlich, um die Finanzierung der gesetzlichen Krankenkassen nachhaltig zu stabilisieren und das System vor dem Kollaps zu bewahren. Bis Ende des Jahres will die Finanzkommission Gesundheit in ihrem zweiten Gutachten dazu Vorschläge liefern. Wir alle dürfen gespannt darauf sein.

Herzliche Grüße

Toralf Speckhardt



Sagen Sie uns Ihre Meinung!

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

Mein Feedback:



Tipps für junge Beschäftigte Im Arbeitsleben ankommen

Das neue Ausbildungsjahr hat begonnen. Auf Auszubildende und junge Beschäftigte prasseln beim Einstieg ins Berufsleben viele für sie neue Herausforderungen ein: erste eigene Wohnung, Umzug in eine andere Stadt, mehr Verantwortung, Abläufe und Routinen im Arbeitsalltag, Kolleginnen und Kollegen aus vielen verschiedenen Ländern etc.

Unsere aktuelle Gesundheitskampagne „Achte auf Dich“ liefert wertvolle Tipps, wie junge Beschäftigte gut mit diesen Ver-

änderungen umgehen können. Eine wichtige Rolle spielt dabei die eigene Resilienz – die Fähigkeit, auch unter schwierigen Bedingungen die Ruhe zu bewahren, Probleme strukturiert anzugehen und auf sich selbst und sein soziales Umfeld zu vertrauen. Resilienz bedeutet, das emotionale Gleichgewicht zu bewahren und handlungsfähig zu bleiben. Dieses psychische Immunsystem sorgt dafür, dass wir Belastungen konstruktiv begegnen können.



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

Gerade auch junge Beschäftigte brauchen Strategien, diese Fähigkeit zu trainieren. Sport, Entspannung, ein gesunder Umgang mit sozialen Medien, Freundschaften – all das gehört unbedingt dazu.

Was sonst noch hilft, mit Spaß in der Arbeitswelt anzukommen, zeigt unsere Kampagne.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 345a und 5233



Fotos: iStock/Getty Images

Ausgezeichnet Platz 1 beim Kundenmonitor® Deutschland



Wir freuen uns riesig über diese Auszeichnung: Beim Kundenmonitor® Deutschland haben wir uns dieses Jahr in der Gesamtzufriedenheit auf den ersten Platz vorgearbeitet. Das ist eine eindrucksvolle Bestätigung unserer Spitzenstellung in der gesetzlichen Krankenversicherung, nachdem wir bereits vor zwei Jahren den dritten Platz erreicht hatten. Diesmal sind wir mit einem Mittelwert von 2,0 (Schulnotensystem) die beste der 33 ausgewiesenen Krankenkassen.

Wir sagen allen Kunden, die an der Online-Befragung teilgenommen haben, herzlichen Dank.

Weitere Ergebnisse erfahren Sie aus dem nächsten Magazin.

Der Kundenmonitor® Deutschland, herausgegeben von ServiceBarometer AG, wurde 1992 als wissenschaftliches Forschungsprojekt etabliert, um aussagekräftige und methodisch abgesicherte Kennzahlen zur Kundenorientierung einzelner Branchen zu liefern. Die Ergebnisse des Kundenmonitors® 2026 zu gesetzlichen Krankenkassen basieren auf den Aussagen von 9.365 Versicherten. Die genannten Platzierungen beziehen sich auf den Vergleich von 33 Krankenkassen.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 307k

Krankenkassenvielfalt erhalten

Eine alte gesundheitspolitische Debatte wird aktuell wieder aufgewärmt. Es geht um die Struktur der gesetzlichen Krankenversicherung und in diesem Zusammenhang um die Forderung, die Anzahl der aktuell rund 90 Krankenkassen drastisch zu reduzieren.

Die Befürworter dieser Idee argumentieren, dass eine solche Zentralisierung erhebliche Verwaltungskosten einsparen und das gesamte System effizienter machen würde. Sie versprechen sich davon eine Entlastung der Beitragszahler und eine Stärkung der Finanzgrundlage der Krankenversicherung.

Wir haben die alternierenden Vorsitzenden des Verwaltungsrats unserer Mercedes-Benz BKK dazu befragt. Sie sind einhellig der Meinung, dass die Vielfalt der Krankenkassenlandschaft unbedingt erhalten bleiben muss.



Die aktuelle Debatte um die Reduzierung der Krankenkassen ignoriert, was für die Versicherten wirklich zählt: Nähe, die persönliche Beziehung und die Möglichkeit, eine Kasse zu wählen, die die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden wirklich versteht. Unsere Mercedes-Benz BKK ist weit mehr als eine bloße Verwaltungseinheit; sie ist ein verlässlicher Partner in Gesundheitsfragen, der sich empathisch um die individuellen Anliegen der Versicherten kümmert. Wenn diese Vielfalt geopfert wird, verlieren wir nicht nur unsere Wahlfreiheit, sondern auch die Chance auf innovative Versorgungsangebote, die auf die Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten sind. Wir brauchen heute und in Zukunft eine lebendige, vielfältige Kassenlandschaft, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Matthias Baur, alternierender Verwaltungsratsvorsitzender (Versichertenvertreter)



Die Existenz unserer Betriebskrankenkasse und die Vielfalt im Kassensystem haben für unser Unternehmen unschätzbaren Wert. Die Forderung nach einer Reduzierung der Krankenkassen ist kurzsichtig und gefährdet die bewährte Struktur unserer Gesundheitsversorgung. Eine eigene BKK ist ein wichtiger Faktor für die Attraktivität eines Unternehmens als Arbeitgeber. Sie ermöglicht es, durch passgenaue Präventionsangebote die Gesundheit der Mitarbeitenden proaktiv zu fördern und so Krankheitszeiten zu minimieren. Eine ausgedünnte Kassenlandschaft würde zu einem Verlust an Spezialisierung und Flexibilität führen, was letztlich zulasten der Gesundheit der Beschäftigten und der Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen ginge. Vielfalt führt zu gesundem Wettbewerb zwischen den Kassen und fördert Innovationen und Kostendisziplin. Eine zwangsweise Reduzierung der Anzahl der Krankenkassen würde diese Vorteile gefährden.

Dr. Clemens Kühnel, alternierender Verwaltungsratsvorsitzender (Arbeitgebervertreter)

Unsere Bilanz 2025

Transparenz ist uns besonders wichtig in der Kommunikation mit unseren Kunden. Deshalb legen wir offen, wie wir mit Ihren Beitragsgeldern wirtschaften.

Das Jahr 2025 haben wir mit einem positiven Ergebnis von gut 29 Millionen Euro abgeschlossen. Dieses Plus bedeutet jedoch nicht, dass die außergewöhnliche Ausgabendynamik in der gesetzlichen Krankenversicherung gebremst wurde; nach wie vor steigen die Ausgaben schneller als die Einnahmen. Unser Jahresergebnis 2025 ist eine Folge der Anhebung des Zusatzbeitrags zu Beginn des Jahres 2025. Die war bei fast allen gesetzlichen Krankenkassen dafür erforderlich, die gesetzlich vorgeschriebene Rücklage wieder aufzufüllen. Dies wurde notwendig, weil sehr viele Krankenkassen Vermögen abschmelzen mussten. Damit kamen sie einer Forderung der Politik nach.

Jahresergebnis 2025

Ausgaben 2025	Tausend Euro	Euro je Versicherten
Ärztliche Behandlung	210.636	674,45
Zahnärztliche Behandlung	64.201	205,57
Zahnersatz	14.534	46,54
Arzneimittel	210.827	675,06
Hilfsmittel	45.551	145,85
Heilmittel	50.371	161,28
Krankenhausbehandlung	337.868	1.081,84
Krankengeld	92.924	297,54
Kuren	6.493	20,79
Gesundheitsförderung, Früherkennung	31.183	99,85
Sonstige Leistungsausgaben	110.355	353,35
Leistungsausgaben insgesamt	1.174.943	3.762,12
Verwaltungsausgaben	47.355	
Sonstige Ausgaben	8.129	
Ausgaben insgesamt	1.230.427	
Einnahmen 2025	1.259.885	
Ergebnis 2025	29.458	

Vermögensrechnung 2025

Aktiva	Tausend Euro
Barmittel und Giro Guthaben	3.344
Kurzfristige Geldanlagen	107.863
Forderungen	27.449
Sonstige Aktiva	81.447
Verwaltungsvermögen	317
Gesamt	220.420
Passiva	
Verpflichtungen	204.099
Überschuss	16.321
Gesamt	220.420



Zwei Berichte zur Transparenz



Wie verlief unser Geschäftsjahr 2025? Aussagekräftige Zahlen, Daten und Fakten dazu finden Sie in unserem aktuellen Geschäftsbericht auf unserer Website – beispielsweise zu neuen Versorgungsangeboten für unsere Kundinnen und Kunden. Oder zum Nutzen der Digitalisierung im Gesundheitswesen und dazu, wie Sie als Mitglied unserer Mercedes-Benz BKK vom digitalen Fortschritt profitieren. Eindrucksvolle Zahlen zu unserem Leistungsgeschehen liefert unser Transparenzbericht 2025. Sind Sie neugierig geworden? Dann informieren Sie sich in unserem Geschäfts- und unserem Transparenzbericht.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 4973 und 497t

Der Mensch im Mittelpunkt

Wie uns KI dabei unterstützt

Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt. Als betriebsbezogene Krankenkasse ist uns die Nähe zu unseren Versicherten besonders wichtig. Sie werden bei uns persönlich beraten und wir kümmern uns kompetent und empathisch um ihre Anliegen.

Um mehr Zeit für diese besondere individuelle Begleitung zu haben, setzen wir auch auf künstliche Intelligenz (KI). Ein Widerspruch? Keineswegs. Wir nutzen einen eigenen KI-basierten Wissensagenten, der unsere Mitarbeitenden in den Kundencentern und Fachbereichen bei der Recherche unterstützt. Das Sozialversicherungsrecht ist komplex und ändert sich

ständig. Um über Leistungsanträge von Versicherten entscheiden zu können, müssen unsere Kolleginnen und Kollegen mit zahlreichen Sozialgesetzbüchern und anderen Regelungen vertraut sein, die die Grundlage für eine Genehmigung darstellen. Dabei geht es um Kranken- und Pflegeversicherung, Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen, um Verwaltungsverfahren und Datenschutz. Auch mit der Satzung der Mercedes-Benz BKK müssen sich unsere Kundenberater auskennen; darin sind individuelle Leistungsangebote unserer BKK beschrieben.

Ein Großteil der Kundenanfragen und -anträge ist für unsere Mitarbeitenden

Routine, und ihre Bearbeitung bedarf daher keiner aufwendigen Recherche. Bei einigen speziellen Themen aber, zu denen nicht tagtäglich nachgefragt wird, erleichtert unser KI-gestützter Wissensagent die Bearbeitung. Er liefert schnell und übersichtlich die theoretischen Grundlagen, die für eine Leistungsentscheidung erforderlich sind. Langes Suchen in vielen verschiedenen digitalen Portalen und Archiven entfällt. Die gesparte wertvolle Zeit kommt unseren Versicherten zugute. Auch wenn wir kontinuierlich die Digitalisierung und Automatisierung unserer Abläufe vorantreiben, bleiben wir eine Krankenkasse zum Anfassen. Unser wichtigstes Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden.



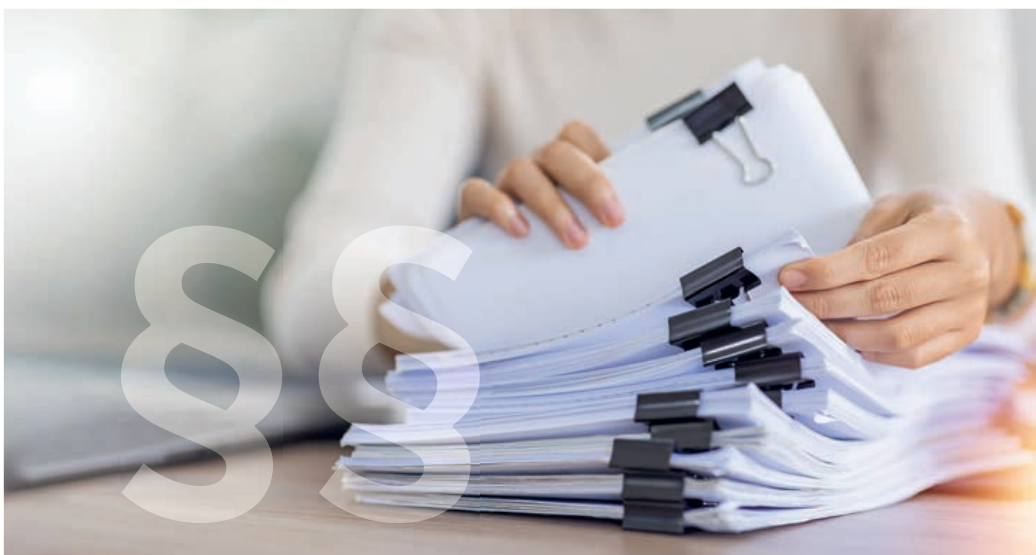
Fotos: iStock/Getty Images

Beitragssatzstabilisierungsgesetz

Das ändert sich für Versicherte

Das Ziel ist, den Anstieg der Beitragssätze in der gesetzlichen Krankenversicherung für 2027 zu stoppen. Daher hat der Bundestag das Beitragssatzstabilisierungsgesetz verabschiedet, das Ende Juli in Kraft getreten ist und stufenweise wirksam wird.

Manche Regelungen gelten bereits, einige erst ab Beginn des Jahres 2027 und wieder andere ab 2028. Verbunden damit sind finanzielle Einschnitte für alle Beteiligten – Ärzte, Krankenhäuser, Apotheken, Pharmaunternehmen, Krankenkassen und auch Versicherte. Grundsätzlich gilt, dass sich die Ausgaben an den Einnahmen orientieren müssen. Hier finden Sie die wichtigsten Änderungen für gesetzlich Versicherte im Überblick.

**Leistungsänderungen****(ab Sommer 2026 / 2027)**

- **Homöopathie und Anthroposophie:** Krankenkassen dürfen keine Kosten mehr für homöopathische und anthroposophische Behandlungen sowie entsprechende Arzneimittel erstatten.

Höhere Zuzahlungen**und Eigenanteile (ab 2027)**

- **Arzneimittel, Haushaltshilfe:** Die gesetzliche Zuzahlung für verschreibungspflichtige Medikamente steigt von bisher 5 bis 10 Euro auf künftig 7,50 bis 15 Euro. Dasselbe gilt bei einer Haushaltshilfe pro Tag / Einsatz.
- **Heil- und Hilfsmittel sowie Reha:** Pauschale Zuzahlungen (zum Beispiel für Physiotherapie oder häusliche Krankenpflege) erhöhen sich auf einheitlich 15 Euro je Verordnung.
- **Krankenhausbehandlung:** Der Eigenanteil steigt von bisher 10 Euro auf 15 Euro pro Tag.

- **Zahnersatz:** Der Festzuschuss zur Regelversorgung sinkt um 10 Prozent. Konkret: Ohne Bonusheft beträgt der Zuschuss 50 Prozent, mit fünf Jahren Nachweis 60 Prozent und bei zehn Jahren 65 Prozent der Regelversorgung.
- Die Regelungen für **Zuzahlungsbefreiungen** und **Härtefälle** bleiben bestehen: Bei chronisch kranken Menschen liegt die jährliche Belastungsgrenze bei 1 Prozent des Haushaltsbruttoeinkommens, bei allen anderen Personen bei 2 Prozent.

Beitragsfreie Familienversicherung (2028)

- Ab 2028 zahlen mitversicherte Ehe- und Lebenspartner keinen zusätzlichen Beitrag, wenn sie Kinder bis zum vollendeten zwölften Lebensjahr betreuen.
- Beitragsfrei mitversichert bleiben unter anderem Ehe- und Lebenspartner mit Pflegegrad 3, 4 oder 5, Menschen mit einer Rente wegen voller Erwerbsminderung, Personen, die Grundsicherung beziehen, sowie Ehepartner, die einen Angehörigen mit Pflegegrad 2 oder

höher pflegen (mindestens zehn Stunden die Woche an zwei oder mehr Tagen).

- Für alle anderen mitversicherten Partner wird ein zusätzlicher Beitrag zur Krankenversicherung in Höhe von 2,5 Prozent des Einkommens (bis zur Beitragsbemessungsgrenze) des erwerbstätigen Ehepartners erhoben.

Neben den Einschnitten beinhaltet das Gesetz auch Verbesserungen:

Für bestimmte planbare Operationen (zum Beispiel an Gelenken oder der Wirbelsäule) ist ab 2027 ein Zweitmeinungsverfahren Pflicht. Wir bieten diese Möglichkeit freiwillig bereits jetzt an. Bei einem geplanten Eingriff am Hüft-, Knie- oder Schultergelenk profitieren unsere Versicherten von „Zweitmeinung Extra“. Dabei werden sie in einem ambulanten Schmerzzentrum von einem Team aus Schmerzmedizinerinnen, Physio- und Psychotherapeuten untersucht. Anschließend wird bewertet, ob eine Operation notwendig ist oder ob es andere Behandlungsmöglichkeiten gibt.



Fotos und Grafik: iStock/Getty Images



Immer bestens informiert ...

... wenn es um die Themen Gesundheit, Leistungen unserer Mercedes-Benz BKK und Entwicklungen in der gesetzlichen Krankenversicherung geht.

Einfach unseren Newsletter abonnieren:



Gutartige Schilddrüsenknoten schonend entfernen

Auch bei gutartigen Knoten in der Schilddrüse, wenn also kein Krebs vorliegt, kann ein medizinischer Eingriff sinnvoll sein. Zum Beispiel dann, wenn die Knoten Beschwerden verursachen, etwa beim Schlucken, bei einem Druck-, Enge- oder Kloßgefühl im Hals, bei Heiserkeit, Herzrasen, innerer Unruhe, vermehrtem Schwitzen und Schlafstörungen. Eine Operation ist nicht zwangsläufig notwendig. Sofern es in ihrem individuellen Fall einsetzbar ist, profitieren betroffene Versicherte unserer Mercedes-Benz BKK von einem innovativen, schonenden, ambulanten Verfahren.

Bei der Radiofrequenzablation wird das Knotengewebe unter lokaler Betäubung mithilfe einer Sonde erhitzt, die in die Schilddrüse eingeführt wird. Das abgestorbene Gewebe wird anschließend durch körpereigene Fresszellen abgebaut. Bei

dieser modernen, risikoarmen Behandlung durch spezialisierte Fachärzte bleibt die Schilddrüse in der Regel erhalten.

Vorteile auf einen Blick

- Behandlung durch speziell qualifizierte, erfahrene Fachärzte
- Umfassende Beratung zu verschiedenen Therapiemöglichkeiten
- Ambulante Behandlung – kein Krankenhausaufenthalt
- Keine Vollnarkose erforderlich, keine Operationsnarbe
- In den meisten Fällen Erhalt der Schilddrüse, keine dauerhafte Hormonersatztherapie
- Schnelle Rückkehr in den Alltag
- Zeitnahe Termine in spezialisierten Zentren

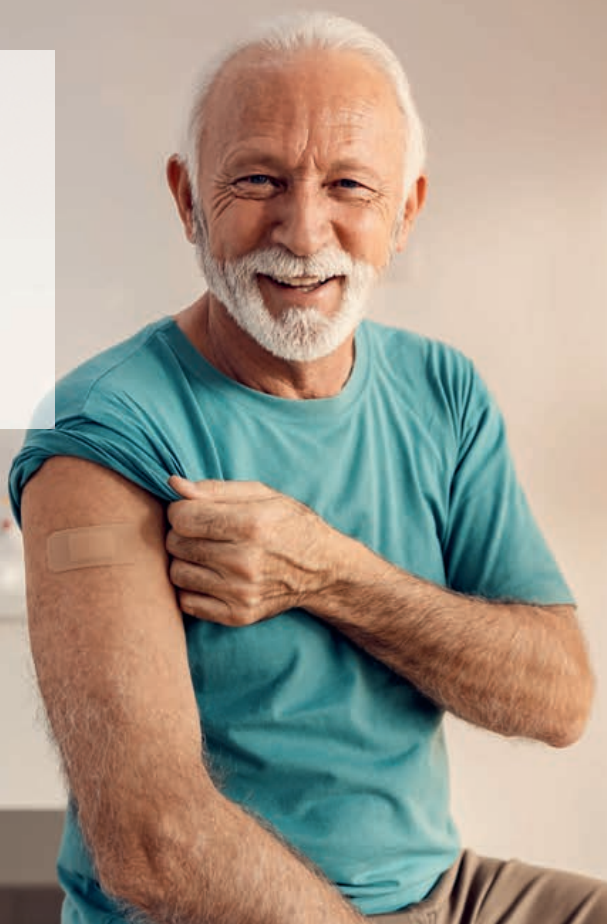
Wenn Sie wegen Symptomen wie etwa Schluckbeschwerden, eines Kloßgefühls

im Hals oder Heiserkeit Ihren Hausarzt aufsuchen und es stellt sich heraus, dass ein gutartiger Schilddrüsenknoten die Ursache ist, kann die Radiofrequenzablation eine Behandlungsmöglichkeit sein. Fragen Sie Ihren Arzt danach, er kann sie gegebenenfalls überweisen. Die Methode wird in Deutschland derzeit nur in ausgewählten Spezialpraxen angeboten. Wir übernehmen für unsere Versicherten die Kosten. Es gilt die gesetzliche Fahrtkostenregelung.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 352s

EINEN ZEHNER SICHERN

MIT 100 PRO AKTIV



Ohne Grippe durch den Winter Mit Impfung rechtzeitig vorbeugen

Sie kommt wie aus heiterem Himmel. Anders als bei einer einfachen Erkältung – einem grippalen Infekt – setzen die Beschwerden bei einer Grippe urplötzlich 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. Schützen können Sie sich durch eine vorbeugende Impfung und zusätzlich durch Abstandhalten und Händewaschen.

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

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!

Endometriose

Frauen für Studienteilnahme gesucht

Als moderne Krankenkasse beteiligen wir uns regelmäßig an Projekten des Innovationsfonds. Der Fonds ist beim Gemeinsamen Bundesausschuss angesiedelt; über die Förderung entscheidet der dortige Innovationsausschuss, in dem Krankenkassen, Ärzteschaft, Krankenhäuser und Bundesministerien vertreten sind. Gefördert werden innovative Versorgungsformen, die bei nachgewiesenem Nutzen Grundlage für eine spätere Aufnahme in die Regelversorgung sein können.

Für Frauen, bei denen der Verdacht auf Endometriose besteht, dürfte das aktuelle Projekt ENDO-EVE von großem Interesse sein. Noch bis 2028 werden 18- bis 50-jährige Teilnehmerinnen für eine wissenschaftliche Studie gesucht. Beteiligt sind Universitätskliniken und niedergelassene Ärztinnen und Ärzte in Baden-Württemberg und Sachsen-Anhalt, was bei einer eventuellen Teilnahme zu bedenken ist.

Ziel des Projekts ist es, Endometriose früher zu erkennen, die Diagnose zu beschleunigen und betroffene Frauen durch eine koordinierte, moderne Versorgung besser zu unterstützen.

Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine chronische, schmerzhafte Erkrankung bei Frauen im gebärfähigen Alter. Dabei wächst Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter – zum Beispiel an den Eierstöcken, im Bauchraum oder am Darm. Dieses Gewebe reagiert auf Hormone und baut sich zyklisch auf und ab, was zu Entzündungen und Verwachsungen führen kann. Häufige Symptome sind sehr starke Regelschmerzen, Unterleibsschmerzen außerhalb der Regelblutung, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Schmerzen beim Wasserlassen oder Stuhlgang, unerfüllter Kinderwunsch.

Wer kann teilnehmen?

Frauen im Alter von 18 bis 50 Jahren, bei denen der Verdacht auf Endometriose besteht, die aber noch keine gesicherte Diagnose haben.

Wie melden Sie sich an?

Interessierte Frauen können sich bei allen gynäkologischen Praxen in Baden-Württemberg und Sachsen-Anhalt zur Teilnahme an ENDO-EVE anmelden.

Wie ist der Ablauf?

Besteht der Verdacht auf Endometriose, prüft die behandelnde Frauenärztin oder der Frauenarzt (mit Sitz in Baden-Württemberg oder Sachsen-Anhalt) zunächst

gemeinsam mit Ihnen alle relevanten Kriterien. Sind sämtliche Voraussetzungen gegeben, wird ein Anmeldebogen ausgefüllt und an das Team von ENDO-EVE geschickt. Bei bestätigtem Verdacht meldet sich ein Endometriosezentrum zur Vereinbarung eines Untersuchungstermins. Gemeinsam werden anschließend die Behandlungsmöglichkeiten besprochen. Neben einer Operation oder der Verordnung von Medikamenten gehören dazu digitale Coachings und Unterstützungsangebote, unter anderem zu Themen wie Umgang mit Schmerzen, Bewegung, Ernährung, Partnerschaft oder Kinderwunsch.

Warum mitmachen?

- Durch Ihre Teilnahme werden die Erkennung und die Therapie von Endometriose verbessert.
- Sie erhalten konkrete Hilfestellungen, angepasst an Ihr persönliches Befinden.
- Sie profitieren von einer einfachen Aufnahme des Kontakts zu Ihrem Behandlungsteam.
- Sie sparen dank einer gezielten Terminvergabe Zeit.
- Sie bekommen schnell sichere Infos zu Behandlungen und Nebenwirkungen sowie Tipps zur Linderung.
- Ihnen stehen ausführliche Informationen zu allen Beratungsangeboten wie etwa Reha, Sozialdienst und Schmerztherapeuten zur Verfügung.

Mit unserem Engagement für ENDO-EVE tragen wir dazu bei, neue Versorgungsansätze wissenschaftlich zu erproben und die Versorgung von Frauen mit Endometriose nachhaltig zu verbessern.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 352e

Mercedes-Benz BKK App Das ist neu

Kontinuierlich entwickeln wir unsere Mercedes-Benz BKK App für Sie weiter. Immer mehr Versicherte entdecken den Vorteil, viele Dinge rund um ihre Kranken- und Pflegeversicherung ganz bequem selbst erledigen zu können – wann und wo sie wollen. Registrieren auch Sie sich jetzt für unser Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“, erreichbar über unsere App oder unsere Website.



Neue Funktionen

Gerätebindung: Freuen Sie sich auf mehr Komfort durch weniger TAN-SMS. Für die App-Anwendung gibt es jetzt eine Gerätebindung. Das bedeutet, dass Ihr Smartphone nach unserem Update bei der TAN-Eingabe mit Ihrem Kundenkonto verknüpft wurde. Seitdem erhalten Sie bei der Nutzung der App mit diesem Smartphone keine weiteren TAN-SMS mehr.

Krankengeldzahlung einsehen: Sie können unter „Meine Krankmeldungen / Krankengeldzahlung“ Ihre ausgezahlten Krankengeldbeträge einschließlich des Zahlungszeitraums direkt einsehen.

eAU-Diagnose: Sie können die zur elektronischen Bescheinigung der Arbeitsunfähigkeit hinterlegte Hauptdiagnose abrufen.

Elektronische Patientenakte

Immer mehr Vorteile dank neuer Funktionen



Seit eineinhalb Jahren gibt es die elektronische Patientenakte (ePA) für alle. Für jede gesetzlich krankenversicherte Person in Deutschland wurde eine ePA angelegt, wenn sie dem nicht bei ihrer Krankenkasse widersprochen hat, entweder pauschal oder gegen einzelne Bereiche der ePA.

Seit Einführung der ePA sind die Akteure im Gesundheitswesen enger miteinander vernetzt. Das verbessert die medizinische Versorgung der Versicherten, denn Ärzte, Zahnärzte, Krankenhäuser und Apotheken können jetzt schneller und einfacher auf die Behandlungsdaten ihrer Patienten bzw. Kunden zugreifen. Positive Folgen für die Patienten: Nicht notwendige, oftmals unangenehme und teure Mehrfachuntersuchungen werden vermieden und Therapien besser aufeinander abgestimmt. So wird auch das Risiko unerwünschter Wechsel- und Nebenwirkungen gesenkt.

Wir ziehen ein kurzes Fazit und geben einen Ausblick darauf, was geplant ist. Aktuell nutzen fast zehn Prozent unserer Versicherten ihre ePA aktiv. Die ePA wird kontinuierlich weiterentwickelt. Die Freischaltung von immer mehr neuen Funktionen macht den konkreten Nutzen für immer mehr Anwender im Alltag interessant.

Was die ePA-App schon alles kann

- **Zentraler Speicherort:** Ärzte und Krankenhäuser laden wichtige medizinische Unterlagen wie Befunde, Laborwerte und elektronische Arztbriefe in die ePA hoch. Versicherte können zusätzlich eigene Dokumente hochladen.
- **Medikationsliste:** Daten aus eingelösten E-Rezepten fließen automatisch in die digitale Medikationsübersicht ein. So erhält der Versicherte einen Überblick über alle einzunehmenden Medikamente.
- **Zugriffsverwaltung:** Patienten entscheiden jederzeit selbst, welche Praxis oder Klinik Daten einsehen darf.
- **Push-Benachrichtigungen:** Die App informiert in Echtzeit über Aktivitäten in der Akte – zum Beispiel, wenn ein Entlassbrief hinterlegt wurde oder eine Praxis auf die ePA zugreift.

Geplante Funktionen steigern den Nutzen

- **Elektronischer Medikationsplan (eMP):** Die Erweiterung der Medikationsliste zu einem echten Medikationsplan (inklusive Erfassung von Allergien, Gewicht und freiverkäuflichen Medikamenten) wird derzeit im Rahmen einer Pilotphase erprobt.

- **Volltextsuche:** Eine komfortable Suche für alle in der ePA abgelegten Dokumente ist für 2027 angekündigt. Bisher konnte über Daten wie Dokumententyp, Datum, Autor oder Fachrichtung gesucht werden.
- **Rezepte im EU-Ausland:** Ab 2027 sollen über das E-Rezept-Modul in der ePA-App Rezepte im EU-Ausland eingelöst werden können.
- **Nutzung für die medizinische Forschung:** Es ist vorgesehen, pseudonymisierte ePA-Daten für das Forschungsdatenzentrum Gesundheit bereitzustellen. Dagegen können Versicherte widersprechen.

Von diesem letzten Punkt haben Sie vielleicht bereits erfahren. Der Sinn hinter dieser Maßnahme: Dafür, beispielsweise seltene Erkrankungen zu erforschen und Therapien dagegen zu entwickeln, braucht es riesige Datenmengen. Durch die ePA werden Daten von vielen Millionen Menschen zusammengeführt. Das macht statistische Muster bei seltenen Diagnosen sichtbar. Mit den Daten aus der ePA können Wissenschaftler in der Breite analysieren, wie sich bestimmte Kombinationen von Medikamenten in der Bevölkerung auswirken, welche Nebenwirkungen gehäuft auftreten oder welche Therapien langfristig die besten Heilungschancen bieten.

Noch ein Wort zur Registrierung in der ePA-App: Das Verfahren ist etwas aufwendig. Doch dafür gibt es gute Gründe. Gesundheitsdaten sind besonders sensibel und müssen geschützt werden. Deshalb umfasst die einmalige Registrierung mehrere Schritte, die ein wenig Zeit in Anspruch nehmen. Ist sie aber erst einmal abgeschlossen, wird für Sie als Nutzer vieles einfacher. Die mühsame Suche von Befunden, Laborwerten oder Entlassbriefen von Krankenhäusern in Schränken und Schubladen gehört endlich der Vergangenheit an.

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



Für Beschäftigte bei Daimler Truck

Unsere BKK ist jetzt auf SharePoint

Wenn Sie bei Daimler Truck arbeiten, wissen Sie vermutlich, dass das neue Intranet@DaimlerTruck gestartet ist. Jedenfalls sah der Zeitplan bei Redaktionsschluss dieses Magazins für den Go-live den 30. September vor.

Im „alten“ Social Intranet war unsere Mercedes-Benz BKK mit einer eigenen Community vertreten. Jetzt finden Sie uns auf SharePoint. Das bedeutet: Die Verpackung ist zwar neu, das Innenleben aber bekannt und bewährt.

Die Beschäftigten von Daimler Truck finden dort Gesundheitsthemen, Informationen zu unseren Leistungen und Services und alles Wichtige rund um die Mercedes-Benz BKK. Mit nur zwei Klicks kann die Seite abonniert werden und Interessierte bleiben auch nach der Umstellung auf dem Laufenden.

Viele Informationen aus unserer bisherigen Community sind auf SharePoint umgezogen, zum Beispiel:

- unsere Serie zu Gesundheitsmythen
- Informationen zu Standorten und Ansprechpartnern
- Wissenswertes zu unseren Leistungen, Angeboten und Services

Das Thema Gesundheit bleibt auch auf SharePoint unser Schwerpunkt. Wir entwickeln die Seite für Beschäftigte von Daimler Truck kontinuierlich weiter. Über das Sternsymbol oben rechts auf unserer SharePoint-Seite können Interessierte der Seite folgen und neue Inhalte leichter im Blick behalten.

Kleiner Tipp: Für den schnellen Zugriff einfach die SharePoint-Seite als Favoriten im Internetbrowser speichern. Die Seite ist für die mobile Nutzung optimiert.

Versorgungsbezüge einfach erklärt



Versorgungsbezüge sind wichtige Bausteine der finanziellen Absicherung im Alter. Für die eigene Planung empfiehlt es sich, sich rechtzeitig darüber zu informieren, ob und unter welchen Voraussetzungen darauf Beiträge in der Kranken- und Pflegeversicherung zu zahlen sind.

Ein Versorgungsbezug ist eine mit der Rente vergleichbare Einnahme. Der Anspruch auf Versorgungsbezüge entsteht zum Beispiel aus einem Arbeitsverhältnis. Man spricht daher auch gern von der betrieblichen Altersversorgung. Versorgungsbezüge werden gezahlt, wenn das Rentenalter erreicht wird, die Erwerbstätigkeit eingeschränkt ist oder um Hinterbliebene zu versorgen.

Es gibt viele unterschiedliche Arten von Versorgungsbezügen. Sie werden nicht mehr nur monatlich, sondern auch als Kapitalzahlungen geleistet.

Unabhängig von der Art des Versorgungsbezuges gilt grundsätzlich die Pflicht, darauf Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zu entrichten, wenn er die gesetzlich festgelegte monatliche Geringfügigkeitsgrenze überschreitet. Im Jahr 2026 liegt diese Grenze bei 197,75 Euro.

Sie erhalten demnächst Versorgungsbezüge und möchten sich vorab über die Beitragspflicht informieren? Besuchen Sie unsere Website oder rufen Sie uns einfach an unter +49 421 80 71 64 50. Wir beraten sie gern.

Mehr zum Thema:
mercedes-benz-bkk.com
Webcode 227v

45 Kilogramm leichter mit Optimed

Das Hochzeitskleid passt wieder

„Es ist nicht der einfache Weg.“ Als ihr Hausarzt mit diesen Worten die Teilnahme an Optimed 52 empfahl, wusste Daniela Waldenmayer nicht, was sie in dem Langzeitprogramm für Menschen mit Adipositas erwartet. „Anfangs fand ich die Vorstellung erschreckend, ein Jahr lang jede Woche an einem Gruppentreffen teilzunehmen.“ Doch nachdem sich die 43-jährige Angestellte aus dem Mercedes-Benz Werk Sindelfingen über den konkreten Ablauf von Optimed informiert hatte, waren ihre Bedenken schnell verflogen. „Die Ganzheitlichkeit hat mich sofort überzeugt, schließlich gibt es ja auch nicht die eine Ursache für mein Problem.“ In dem Programm, dessen Kosten unsere Mercedes-Benz BKK im Gegensatz zu anderen Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen fast vollständig übernimmt, geht es um Ernährungsberatung, Bewegungstherapie, Verhaltenstraining und medizinische Betreuung. Die medizinischen Checks findet Daniela Waldenmayer besonders gut und wichtig: „Die Teilnehmer werden richtig gut begleitet, gerade am Anfang des Programms ist das beruhigend.“

Nach einem umfassenden Gesundheitscheck einschließlich Analyse des bisherigen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens erfolgt der Programmeinstieg über eine Formuladiät: Zwölf Wochen lang nehmen die Teilnehmer maximal 850 Kalorien täglich zu sich – in Form von Shakes. Die gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen und sie sorgen für einen schnellen Gewichtsverlust in der Anfangsphase. Danach wird innerhalb von acht Wochen

auf eine ausgewogene gesunde Ernährung mit konventionellen Lebensmitteln umgestellt. Die verbleibenden 31 Wochen bilden schließlich die Stabilisierungsphase, in der sich das neue Ernährungs- und Bewegungsverhalten verfestigen soll.

„Das eigene Verhalten zu ändern, ist das Wichtigste“, darüber ist sich Daniela Waldenmayer heute im Klaren. Mithilfe der Gruppe ist ihr das gelungen; die Unterstützung bei den wöchentlichen Treffen hat sie als positiv empfunden. „Ich hatte keinen Durchhänger, hab mich jede Woche darauf gefreut.“ Dass sie motiviert am Ball blieb, hängt mit dem deutlichen Gewichtsverlust gleich zu Beginn zusammen. Auch der „respektvolle Umgang“ mit dem Thema Adipositas, den sie in der Gruppe erlebte, spielte eine wichtige Rolle.

Ihr Essverhalten hat die Mutter zweier Kinder geändert: Ihren Kaffee trinkt sie beispielsweise jetzt mit Mandel- statt mit kalorienreicher Kuhmilch. Gelernt hat sie viel über die sozialen Aspekte von Essen und dass es nicht allein der Nahrungsaufnahme dient. Essen verbindet und stellt ein Gemeinschaftsgefühl her; auf Feiern im Familien-, Freundes- und Kollegenkreis essen wir nicht ausschließlich, weil wir Hunger haben. Zugleich hat sie wieder mehr Bewegung in ihren Alltag gebracht: Zum Einkaufen fährt sie nicht mehr direkt bis vors Geschäft, und ihre Kinder bringt sie zu Fuß zu Terminen statt mit dem Auto. „Diese Zeit nehme ich mir jetzt.“





Hilfreich war die Unterstützung durch ihr Umfeld. So erinnert sich Daniela Waldenmayer, dass es akzeptiert wurde, wenn sie beim Grillen nichts gegessen hat. Und es fielen keine unpassenden Bemerkungen, wenn sie Wasser oder Cola light trank. Niemand habe versucht, sie zu etwas anderem zu überreden. „Da habe ich Glück gehabt.“

52 Wochen hat sich Daniela Waldenmayer intensiv mit ihrem Problem in all seinen Facetten auseinandergesetzt. Inzwischen hat sie das Programm höchst erfolgreich beendet, doch die eigentliche Herausforderung beginnt gerade erst. Jetzt kommt es darauf an, das Gewicht zu stabilisieren und das neu erlernte Verhalten beizubehalten. Dabei steht die Gruppe weiterhin unterstützend zur Seite, sie hat sich in einer rein privaten Chatgruppe organisiert. Daniela Waldenmayer weiß, dass sie permanent an den Themen weiterarbeiten und Strategien für ihr Leben entwickeln muss. Und sie ist zuversichtlich, dass sie das schaffen wird. Ihr Hochzeitskleid, das nun wieder passt, ist ein schöner Anreiz.

Fakten rund um Adipositas

Seit 2020 gilt Adipositas in Deutschland als chronische Krankheit. Die von extremem Übergewicht betroffenen Menschen sind weder willensschwach noch maßlos beim Essen. Derartige Vorurteile schlagen Personen mit Adipositas häufig entgegen; sie fühlen sich deshalb oftmals ausgegrenzt, diskriminiert und in vielen alltäglichen Situationen benachteiligt – im Berufs- und im Privatleben.

Nach Schätzungen des internationalen Dachverbands von Fachgesellschaften zum Thema Adipositas wird der Anteil der Menschen mit Übergewicht oder Adipositas bis 2035 weltweit auf rund 54 Prozent steigen. In Deutschland leiden zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen an Übergewicht oder starkem Übergewicht. Das Spektrum der gesundheitlichen Folgen reicht von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Diabetes, Gelenkarthrose und Depressionen bis hin zu Krebsleiden.

Viele verschiedene Faktoren tragen zur Entstehung von Adipositas bei: erbliche Veranlagung, Umweltbedingungen, Verhalten, Ernährungsweise, psychische Faktoren oder andere chronische Erkrankungen.

Wie viele andere chronische Leiden ist Adipositas behandelbar. Ein Beispiel für konservative Methoden ist das Langzeitprogramm Optimed, eine ganzheitliche Therapiemethode, die medizinisch-psychologische Betreuung, Ernährungsberatung und Bewegungstherapie kombiniert. Ein Expertenteam begleitet die Teilnehmer 52 Wochen lang beim Abnehmen und bei der langfristigen Stabilisierung des neu erreichten Gewichts. Mithilfe von Optimed reduzieren Frauen ihr Gewicht im Schnitt um 20, Männer um 26 Kilogramm. Das ergab eine Studie mit mehr als 8.000 Teilnehmern.

Unsere Mercedes-Benz BKK übernimmt unter bestimmten Voraussetzungen 80 Prozent der Kosten.

AKTIV BLEIBEN

UND AM BESTEN
HEUTE ANFANGEN



Gesund älter werden

So bleiben Sie vital

Ein langes Leben – das wünschen wir uns alle. Den meisten noch wichtiger als die Zahl der Lebensjahre ist aber deren Qualität. Im Alter körperlich wie geistig fit zu bleiben und soziale Teilhabe zu erfahren, wird als Optimum betrachtet. Ernährung, Bewegung, Lebensstil, Geist und Soziales: Wer hier das ein oder andere beachtet, kann eine Menge dafür tun, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben. Fangen Sie am besten schon heute damit an und nicht erst mit der Berentung!

Ausgewogen essen

Ein Schlüssel zu gesundem Älterwerden ist die Ernährung, denn sie wirkt sich auf Zellen, Stoffwechsel und Entzündungsprozesse aus. Sie sollte nährstoffreich und ausgewogen sein und den Organismus mit allen notwendigen Vitalstoffen versorgen. Eine gesunde Ernährung fußt auf überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkorn. Rotes und verarbeitetes Fleisch sollten möglichst selten auf dem Teller landen, stattdessen wertvolle Proteine aus pflanzlichen Quellen und magerem Fleisch, des Weiteren ungesättigte Fette aus Samen, Nüssen und Olivenöl. Wer den Verzehr von zugesetztem Zucker und Salz auf ein Minimum begrenzt, senkt das Risiko für Herzerkrankungen und Gewichtszunahme. Und schließlich: Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken! Der Körper benötigt über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Wasser; gut geeignet sind auch (Kräuter-)Tees oder Obst-/Gemüsesorten mit hohem Wassergehalt.

Aktiv sein und bleiben

Außerdem wichtig: regelmäßige und ausreichende Bewegung. Körperliche Aktivität führt zu einer besseren Sauerstoffversor-

gung der Zellen, senkt Entzündungswerte, hat positive Effekte auf Muskeln, Knochen und das Herz-Kreislauf-System und beugt Übergewicht vor. Auch die mentale Gesundheit profitiert davon. Gut geeignet sind moderates Ausdauer- und Krafttraining sowie Übungen für Stabilität und Beweglichkeit, beispielsweise beim Yoga oder Tai-Chi. Zentral außer dem Maß an Bewegung ist vor allem, dass Sie sie regelmäßig und dauerhaft in Ihren Alltag einbauen. Dafür muss man sich noch nicht einmal im Fitnessstudio anmelden – schließlich tragen auch Spazierengehen, Treppensteigen, Radfahren oder Gartenarbeit zu kontinuierlicher Aktivität bei. Suchen Sie sich Tätigkeiten aus, die Ihnen Freude bereiten; denn wer Spaß an der Sache hat, bleibt langfristig dabei.

Negative Angewohnheiten ablegen, positive fördern

Wer rauchfrei lebt, lebt gesünder. Selbst ein später Rauchstopp wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und senkt unter anderem das Risiko, an Krebs zu erkranken. Ähnlich verhält es sich mit Alkohol: Der Konsum dieses Zellgifts ist mit gesundheitlichen Gefahren verbunden. Auch Stress und Überforderung können Ihnen schaden. Sich immer mal wieder Auszeiten zu nehmen und bewusst zu entspannen, wirkt dem entgegen. Wovon Sie sich ruhig etwas mehr gönnen können, ist Schlaf: Sieben bis neun Stunden pro Nacht sollten es sein, möglichst in einem festen Rhythmus. Unser Gehirn wie auch unser Körper überhaupt benötigen Schlaf zur Regeneration. Der hat Einfluss auf die Zellerneuerung, das Immunsystem, den Stoffwechsel und kognitive Funktionen. Nicht zuletzt sollten Sie die empfohlenen

ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig wahrnehmen, damit sich etwaige Erkrankungen rechtzeitig erkennen und behandeln lassen.

Geist und Sozialleben pflegen

Die Leistungsfähigkeit des Gehirns nimmt mit dem Alter ab. Indem wir unsere grauen Zellen kontinuierlich beanspruchen, können wir dazu beitragen, die Verbindungen zwischen den Nervenzellen – die Synapsen – zu erhalten und ihre Neubildung zu fördern. Auch im Alter Neues zu erlernen und sich mit anregenden Tätigkeiten zu befassen, hält geistig fit und aktiv. Der Austausch mit anderen und die Pflege sozialer Kontakte tragen dazu ebenso maßgeblich bei: Laut einer Studie der Harvard University sind gute Beziehungen und soziale Teilhabe bedeutende Faktoren für ein langes, zufriedenes Leben. Abgesehen davon sind sie Grundvoraussetzung dafür, sicher schnelle Hilfe im Notfall zu erfahren. Und der kann sich auch bei noch so gesundheitsorientierter Lebensweise einstellen. Kurzum: Wir brauchen Freundinnen und Freunde, gerade im Alter.

Gesundheitliche Einschränkungen in den höheren Lebensjahren entstehen meist nicht von heute auf morgen, sondern entwickeln sich über einen längeren Zeitraum. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, möglichst frühzeitig gegenzusteuern. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihr Leben komplett umkrempeln müssen, um im Alter physisch und psychisch fit zu bleiben – es geht viel eher darum, bestimmte Gewohnheiten auf Dauer zum Positiven zu verändern und sich Routinen anzueignen, die einem guttun.

Nicht auf die Pappen treten

Fangspiel für Garten oder Spielplatz

Ihr braucht möglichst viele Pappen, die ihr auf einem Spielfeld verteilt, das als solches markiert ist.

Verteilt euch danach selbst, aber nicht auf eine der Pappen. Ein Kind ist Fänger und muss die anderen Kinder fangen. Auf ein Zeichen hin geht es los und ihr beginnt, kreuz und quer über das Spielfeld zu rennen. Ihr dürft dabei aber nicht auf die Pappen treten. Wer gefangen wird oder auf eine der Pappen tritt, scheidet aus – das gilt auch für den Fänger. Wer bis zuletzt übrig bleibt, ist der nächste Fänger.



Kunterbunte Pause

Die große Pause ist da. Zeit für einen Imbiss. Alma und Deniz holen ihre Brotdosen heraus. Was in den kleinen Fächern liegt, ist bunt wie ein Regenbogen.

Im ersten Fach liegt etwas Rotes. Das sind Tomaten. Orange sind die Karotten, die Paprikastückchen gelb. Daneben liegen grüne Gurkenscheiben. Die Blaubeeren sind blau und die Weintrauben lila.

Lebensmittel gibt es in vielen Farben. Alma und Deniz probieren sie alle.

Mache ein Ratespiel daraus: Ich sehe was, das du nicht siehst. Das kann man essen und es ist rot.



Perfekt zum Mitnehmen

Herzhafte Low-Carb-Muffins

Low-Carb-Muffins sind ideal für alle, die weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen wollen, aber nicht auf leckeren Geschmack verzichten möchten. Die Muffins lassen

sich einfach vorbereiten und eignen sich hervorragend zum Mitnehmen – ob zur Arbeit, zur Schule oder für unterwegs. Sie schmecken sowohl warm als auch kalt und halten sich im Kühlschrank luftdicht verpackt mindestens drei Tage. Sie werden mit gemahlenden Mandeln statt mit herkömmlichem Mehl zubereitet und enthalten darum deutlich weniger Kohlenhydrate. Eier dienen als Bindemittel, und Gemüse wie Paprika, Spinat, Zucchini oder Lauch liefern Vitamine und Ballaststoffe.

Für Proteine und würzigen Geschmack sorgen Frisch- und Reibekäse. Die Muffins lassen sich je nach Gusto mit Kräutern wie Basilikum, Rosmarin, Thymian oder Petersilie verfeinern. Auch Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze wie Paprika oder Muskatnuss verleihen ihnen eine eigene Note. Sie sind schnell gebacken, sättigend und trotzdem nicht schwer. Die Muffins eignen sich bestens als Snack zwischendurch oder auch als leichte Mahlzeit, zum Beispiel zu einem Salat. Probieren Sie es aus!



Für 12 Muffins

200 g Lauch (geputzt)
20 g getrocknete Snack-Tomaten
1–2 Knoblauchzehen
1 TL Thymian (getrocknet)
4 Eier
70 g gemahlene Mandeln
2 TL Backpulver
200 g Frischkäse (fettreduziert)
2 EL geriebener Käse (würzig, z. B. Bergkäse)
Speiseöl
Salz, Pfeffer, Muskatnusspulver

Das Wurzelende vom Lauch abschneiden, trockene Blätter und Blattenden entfernen. Lauch der Länge nach halbieren, am weißen Ende festhalten und unter fließendem Wasser gründlich säubern. Anschließend in feine Ringe schneiden und gegebenenfalls in einem Sieb abspülen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Alles zusammen in 2 Esslöffel Öl ca. 5 Minuten dünsten und abkühlen lassen.

Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Frischkäse und Eier in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Gemahlene Mandeln, Thymian, Backpulver und den geriebenen Käse hinzufügen und gut vermischen. Das abgekühlte Gemüse unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnusspulver würzen.

Die Masse in ein gefettetes Muffinblech oder in Silikonförmchen füllen und auf einen Rost oder ein Backblech (zweite Schiene von unten) stellen. 20 bis 25 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind.



Foto: iStock/Getty Images

Besonders effektiv

Outdoor-Sport im Herbst

Wenn es draußen kühler und regnerisch ist und die Tage langsam wieder kürzer werden, neigen wir dazu, uns vorwiegend drinnen aufzuhalten. Dabei gibt es zahlreiche Outdoor-Sportarten, die auch im Herbst Spaß machen – von Radfahren über Joggen und Wandern bis hin zu Fußballspielen. Jetzt ist Sport an der frischen Luft besonders effektiv, weil kühlere Temperaturen die körperliche Leistungsfähigkeit begünstigen und eine Überhitzung verhindern.

Wer im Herbst draußen trainieren möchte, sollte seine Muskeln zunächst aufwärmen und dehnen. Wichtig ist auch, für die eigene Sichtbarkeit zu sorgen; hier helfen Reflektorbänder und helle Kleidung. Mit der richtigen Vorbereitung wirkt sich das Training bei kühlem Wetter gesundheitlich positiv aus. Beispielsweise profitiert unser Immunsystem von den verschiedenen Temperaturreizen. Das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, und die körper-

eigene Abwehr wird gestärkt, sodass es Krankheitserreger schwerer haben. Außerdem wird der Organismus im Freien optimal mit Sauerstoff versorgt.

Wenn wir eh schon viel Zeit drinnen verbringen, tut jede Minute Bewegung an der frischen Luft besonders gut – auch der Seele: Der Kopf wird frei. Mit Outdoor-Sport lässt sich dem Herbstblues etwas entgegensetzen!

Bademeister Brause



Comicstrip: Axel Ahrens

Ergebnis, Wirkung	italienische Mönchs-anrede	deutsches Bundes-land	▼	strau-cheln	▼	Beiname Odins	▼	Einsicht	▼	ein Laut-stärke-maß	Japan. Schwert-stich-blatt	▼	Düsen-flug-zeug	▼	kasta-nien-braun	demo-skop. Institut (Abk.)	▼	Wortteil: Land-wirt-schaft	bayrisch: Gast-haus	frühe semit. Bez. für Gott
►	▼					Fels-höhle	►		▼				zu lö-sendes Problem	►		7			▼	▼
feste Umhül-lung		persön-lich, vertraut		Kirchen-musiker	►					9			kosten-lose Leistung		größtes Tasten-instru-ment	►			15	
►		▼				Wende-ruf beim Segeln	►			Fremd-wortteil: Luft		mexikan. „Frei-heits-held“	►				ital. Seebad an der Riviera		franzö-sisch: Gold	
Stufen-gang	►					6		telegra-fieren		Be-deutung schmä-lern	►		8		Messer am Pflug (Mz.)		Süd-südost (Abk.)	►		▼
►		4		Nadel-loch		Halb-insel in Ostasien	►			18		altägyptischer Königs-titel		Gehalt	►					
filigran	Verlags-mit-arbeiter		Wind-stärke 12	►						19	Dar-lehen	Hotel-diener	►			Kfz.-K. Kreis Havel-land		11		kleine Straße
Nahrung im Mund zer-kleinern	►					argenti-nische Tennis-spielerin				14	Koch-rezept-samm-lung				16		Ge-wichts-einheit (Abk.)		deutsche Vorsilbe	▼
►	12		von enormer Bedeu-tung		extrem, äußerst	►				Vorname der West ↑	►	5			Musik-zeichen im Psalm		Teil des Beines	►		▼
Grund-farbe		be-kommen	►		13							grob gemah-len-es Getreide		Meeres-bewe-gung	►		10			
Sprech-ge-sang moderner Musik	►			arabisch: Sohn	►			Krater-see		Ver-band-mull	►									
►						konti-nuier-lich		Wortteil: Milli-onstel	►		2			Gelände-wagen						
unter-würfig		franzö-sisch: Seele		großes Gemein-wesen	►							Fremd-wortteil: Erde		Zustim-mung	►					
Südsee-insel	►							Fern-sehen (Abk.)		US-Schau-spieler (Richard)	►	17			Abk.: Trade-mark					
Kose-wort für Groß-mutter	►		1		empört	►														
Gegen-teil von absolut	►									unbe-festigt	►			Abk.: Polizei-meister	►					

DEIKE 2116-0926-24

Die Lösung des letzten Rätsels:
TIPPS FÜR IHREN URLAUB

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

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

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

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

Ihr direkter Draht zu uns

Zentrale Rufnummer

+49 711 490 91 00

Zentrale Postanschrift

Mercedes-Benz BKK, 28178 Bremen



Mercedes-Benz BKK App

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

So erreichen Sie unsere Kundencenter

Region Nord

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

Region Mitte

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

Kassel

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

Region Ost

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

Region Südwest

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

Rastatt

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

Wörth, Gernersheim

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

Gaggenau

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

Region Süd

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

Sindelfingen

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

Neu-Ulm

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

Weitere wichtige Rufnummern

Gesundheitstelefon
Telefon +49 711 49 09 11 11

Impressum

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



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