

Mercedes-Benz BKK

magazin

Ausgabe 4.22

Wir sind vom selben Stern!

Anderer Name, selbe Mannschaft

Aktiv werden gegen Sucht

Like dich selbst!

Rechtzeitig vorbeugen

Ohne Grippe durch den Winter

Psyche in Balance

Unsere Angebote unterstützen Sie



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Wir sind vom selben Stern!
- 6 | Aktiv werden gegen Sucht
- 8 | Psyche in Balance
- 9 | Elektronisches Rezept – Neustart war am 1. September
- 10 | Höchste Finanzkraft
- 11 | Unsere Bilanz 2021
- 11 | Zahlen schaffen Transparenz
- 12 | Starkes Immunsystem – was Sie dafür tun können
- 12 | Ganz einfach – Händewaschen schützt
- 13 | Ohne Grippe durch den Winter
- 14 | Fragen zu Versorgungsbezügen?
- 15 | Gesetzliche Krankenkassen – Finanzierungslücke
- 16 | Elektronische Krankmeldung
- 16 | Hausarzt+ – Neuerungen nicht alle bundesweit

Aktive Freizeit

- 17 | Fotosafari!

Lebenshilfe

- 18 | Digital Detox – Auszeit von Smartphone & Co.

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Beerenstarkes Herbstgemüse
- 22 | Rätsel
- 24 | Ihr direkter Draht zu uns/Impressum



Seite 6 | Aktiv werden gegen Sucht



Seite 8 | Psyche in Balance



Seite 14 | Fragen zu Versorgungsbezügen?

Liebe Leser:innen,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

am 1. Juli gab es einen Vorstandswechsel in der BKK – darüber haben wir bereits in der letzten Ausgabe unseres Magazins berichtet. Als „Neuer“ begrüße ich Sie ab sofort an dieser Stelle, wobei sich „neu“ tatsächlich nur auf meine Aufgabe als Vorstand bezieht. Seit mehr als 30 Jahren stehe ich in Diensten der BKK und habe dabei in fast allen Abteilungen Erfahrung sammeln dürfen – von der Revision über den Leistungsbereich bis hin zum kaufmännischen Bereich. Außerdem war ich ab 2016 Stellvertreter des Vorstands. Vielleicht kennt mich der ein oder andere von Ihnen ja noch aus meiner Zeit als Leiter des Kundencenters Bremen. Hier im Norden fühle ich mich seit vielen Jahren mit meiner Ehefrau und unseren zwei erwachsenen Kindern zu Hause.

Und noch einen weiteren neuen Namen gibt es: Seit 1. Oktober sind wir die Mercedes-Benz BKK. Nach der Aufteilung

unseres damaligen Trägerunternehmens Ende letzten Jahres wurde es für uns erforderlich, unseren Namen zu ändern. Wir sind stolz darauf, „Mercedes-Benz“ im Namen zu tragen – Mercedes ist eine starke, erfolgreiche Marke mit Strahlkraft, – im Automobil- und im Truckbereich. Die Kund:innen vertrauen ihr und begeistern sich für ihre Produkte.

Wir haben jetzt zwei Trägerunternehmen: Mercedes-Benz und Daimler Truck. Wichtig ist mir an dieser Stelle zu betonen, dass sich für Sie als unsere Versicherten dadurch nichts ändern wird. Wir sind weiterhin die BKK für alle jetzigen und künftigen Beschäftigten bei Mercedes-Benz und Daimler Truck.

Ich freue mich sehr darauf, gemeinsam mit dem gesamten BKK-Team die Zukunft der Mercedes-Benz BKK zu gestalten. Der Kurs ist klar: Wir wollen und müssen uns durch Premiumservice und qualitativ hochwertige Leistungen von anderen Krankenkassen unterscheiden. Das ist die logische Folge daraus, dass die Politik seit geraumer Zeit darauf hinwirkt, den Wettbewerb über den Beitragssatz bedeutungslos werden zu lassen. Wenn sich die Beitragssätze der Krankenkassen immer mehr angleichen, kommt es noch stärker als bisher auf Top-Service und -Leistungen an. Das GKV-Finanzstabilisierungsgesetz (GKV-FinStG), das bei Redaktionsschluss die parlamentarischen Gremien durchläuft, wird dafür sorgen, dass sich die Beitragssätze weiter angleichen; von einer Anhebung des durchschnittlichen Zusatzbeitrags im

nächsten Jahr um 0,3 Prozentpunkte, auf 1,6 Prozent, ist die Rede.

Aus meiner langjährigen Erfahrung weiß ich, wie wichtig gerade eine individuelle Beratung ist, die den Kund:innen in ihrer ganz konkreten Situation weiterhilft. Unser Ziel ist es auch künftig, Versorgungsprodukte zu entwickeln, die Sie dabei unterstützen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Dafür setze ich mich ein und daran arbeite ich gemeinsam mit meinem BKK-Team.

Herzliche Grüße

Wir sind vom selben Stern!

Anderer Name, selbe Mannschaft, gewohnte Top-Leistungen

Jetzt
Mercedes-Benz
BKK

Seit 1. Oktober sind wir die Mercedes-Benz BKK! Wir heißen jetzt anders und präsentieren uns im Mercedes-Benz Design. Für Sie als unsere Kund:innen hat sich dadurch nichts geändert. Wir sind weiterhin die Betriebskrankenkasse für die Beschäftigten von Mercedes-Benz und seit der Gründung von Daimler Truck auch für die Beschäftigten dort. Denn seit der Aufteilung der ehemaligen Daimler AG in zwei eigenständige Firmen haben wir zwei Trägerunternehmen. Unsere Leistungen, unsere Services und unsere Beratung vor Ort stehen Ihnen in gleicher Weise zur Verfügung wie bisher – ganz gleich, ob Sie bei Mercedes-Benz oder bei Daimler Truck arbeiten. Auch neue Mitarbeitende unserer beiden Trägerunternehmen können Mitglied bei uns werden.

Apropos Service: Kennen Sie schon unser Kundencenter auf dem neuen Daimler Truck Campus in Leinfelden? Hier beraten wir exklusiv unsere bei Daimler Truck beschäftigten Mitglieder.

Wir freuen uns sehr und sind mächtig stolz, dass wir den Namen eines der wertvollsten Unternehmen der Welt tragen. Mercedes-Benz ist eine starke Marke mit

Strahlkraft – im Automobil- und im Truckbereich. Vor diesem Hintergrund mussten wir nicht lange überlegen, welchen Namen wir uns nach der Aufteilung der Daimler AG geben. Damit sind wir jetzt alle vom selben Stern. Mit dem neuen Namen ist gleichzeitig die Übernahme des Designs von Mercedes-Benz verbunden, wie Sie es





erstmals in diesem Magazin sehen. Auch alle anderen – gedruckten oder digitalen – Medien, Werbemittel, Geschäftspapiere, Formulare, Aktionsausstattungen und Büroartikel haben wir neu gestaltet. Damit unterstreichen wir die Verbundenheit mit unserem Trägerunternehmen.

Auch als Mercedes-Benz BKK ist es unser wichtigstes Bestreben, Sie dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Zum Beispiel mit Gesundheitsangeboten, die in Ihrer ganz individuellen Situation am besten geeignet sind. Jeder und jede Versicherte braucht eine andere Lösung. Welche das ist, finden

wir gemeinsam mit Ihnen in einer ausführlichen Beratung heraus – ob persönlich, telefonisch oder online. Wir freuen uns darauf! Und vielleicht begegnet Ihnen dann eines der hier abgebildeten freundlichen Gesichter – die „Models“ sind alle – gemeinsam Mitarbeiter:innen unserer BKK.



Aktiv werden gegen Sucht

Newsletter
abonnieren!



Immer aktuell
informiert:

Und hier
geht's direkt
zu unserer
Website:



Mit unserer Kampagne „Like dich selbst!“ helfen wir Ihnen, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. In welchem Bereich wollen Sie gesünder leben? Auf unserer Website finden Sie Wissenswertes rund um Ernährung, Bewegung, Entspannung und Sucht – alles auf einen Klick. Heute lautet das Schwerpunktthema Sucht.

Stark gegen Sucht

Kommt „Sucht“ von „suchen“? Das könnte man vermuten. Sind wir nicht alle auf der Suche nach schönen Empfindungen, angenehmen Erfahrungen, dem besonderen Kick? Tatsächlich hat das Wort „Sucht“ seine Wurzeln aber in „Siechen“, dem Leiden an einer Krankheit. Von Sucht

spricht man, wenn Menschen einem unbezwingbaren Verlangen nach einer Substanz oder einer Sache immer wieder nachgeben, obwohl sie ihnen bereits schadet. Das können Tabak, Alkohol oder Tabletten sein, aber auch Glücksspiel oder Medien- und Internetnutzung. Wer süchtig ist, verliert die Kontrolle über das eigene Verhalten und kann keine freie Entscheidung über den Konsum mehr treffen. Der Weg dahin ist oft ein schleichender Prozess.

Langer Weg in die Abhängigkeit

Die Aussicht auf Belohnung, das schöne Gefühl, wenn wir nach aller Anstrengung am Ziel ankommen, spornt uns an. Natürlicher Motivator und Glücksbote ist das Hormon Dopamin. Mit weniger Mühe



können auch Zigaretten, Alkohol oder beispielsweise Schokolade unser Belohnungssystem im Gehirn in Gang setzen. Bleibt diese Art der Belohnung nicht nur wenigen Momenten vorbehalten, tritt bald schon ein Gewöhnungseffekt ein. Für dieselbe Wirkung braucht es immer mehr – und das öfter.

Gefährlich wird es, wenn die Belohnung dazu dient, sich von negativen Gedanken oder Gefühlen abzulenken: ein Glas Wein, um abschalten zu können, die Zigarette, um den stressigen Tag zu überstehen, noch ein bisschen zocken, um dem Alltag zu entfliehen. Der Konsum wird so zum Automatismus, die Belohnung zum festen Ritual. Sich gegen den Konsum zu entscheiden, wird immer schwieriger. Zur Abhängigkeit ist es dann nur noch ein kleiner Schritt. Die Sucht lässt schließlich alle anderen Bedürfnisse vergessen und bestimmt das Leben der Betroffenen.

„Like dich selbst!“ heißt die aktuelle Gesundheitskampagne, die wir gemeinsam mit den Gesundheitsmanagement-Bereichen unserer Trägerunternehmen in den Betrieben durchführen. Blogs, Webinare und Podcasts rücken Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Initiiert hat die Kampagne der Verein Betriebliche Krankenversicherung (BKV), die Interessenvertretung unternehmensbezogener Betriebskrankenkassen.

Krisen meistern, Resilienz stärken

Auf Krisen reagieren wir ganz unterschiedlich und auch das Risiko für eine Abhängigkeit ist individuell verschieden. Grundsätzlich gilt: Die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen Wege und Lösungen zu finden, die uns vor seelischem Schaden bewahren, ist das beste Rüstzeug für das Leben. Sie wird als Resilienz

bezeichnet und macht uns auch stark gegen Abhängigkeiten.

Mit den folgenden Tipps können Sie Ihre Resilienz im Alltag stärken:

- Pflegen Sie Freundschaften. Ein stabiles soziales Netzwerk aus Menschen, denen Sie vertrauen, gibt Ihnen in schwierigen Zeiten Halt.
- Schenken Sie sich selbst Aufmerksamkeit und belohnen Sie sich mit einer Aktivität, die Sie glücklich macht – ein Abend mit Freunden, ein Ausflug, ein Konzert.
- Schütteln Sie Stress ab – durch Bewegung. Sei es ein Spaziergang oder Sport, die körperliche Anstrengung macht den Kopf frei und verbessert die Stimmung.
- Lernen Sie sich und Ihre Gefühle besser kennen. Was genau steckt dahinter, wenn Sie sich schlecht fühlen: Trauer, Enttäuschung, Wut?
- Verändern Sie hin und wieder die Perspektive: Ist die Lage wirklich so aussichtslos? Ist das Glas nicht auch halb voll? Stoppen Sie negative Gedanken ganz bewusst.

Stress lass nach – unsere Angebote

Unsere Angebote machen es Ihnen leicht, ruhig und gelassen zu bleiben und ins Gleichgewicht zu kommen. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 8.

Gern beraten wir Sie persönlich dazu, wie wir Sie unterstützen können.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 327L



Psyche in Balance

Unsere Angebote unterstützen Sie in jeder Lebenslage

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Jahrhundertpandemie, Krieg in der Ukraine, Klimawandel, Energieknappheit, Inflation. Was kommt als Nächstes? Eine derartige Ballung von Krisen, noch dazu in einem solch historischen Ausmaß, hat wohl noch niemand erlebt. Das macht etwas mit jedem Einzelnen, und es ist nur zu verständlich, wenn Menschen auf diese Situation mit gesundheitlichen Problemen reagieren.

- Sie haben Schlafstörungen?
- Sie können sich nicht gut konzentrieren?
- Sie grübeln ständig?
- Sie fühlen sich überfordert?
- Sie können nicht abschalten?
- Sie sind zu oft online?

All das sind mögliche Reaktionen auf Krisensituationen. Leiden Sie an einem oder mehreren dieser Symptome, ist es wichtig, Ihr inneres Gleichgewicht wiederherzustellen, Ihre Psyche in Balance zu bringen.

Noch besser ist es natürlich, wenn Sie vorbeugend aktiv werden, damit es gar nicht so weit kommt. Mit verschiedenen Angeboten unterstützen wir Sie dabei und bieten Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe.

Aktivwoche und Well-Aktiv

Die Aktivwoche und Well-Aktiv sind unsere Angebote für gesundheitsbewusste Versicherte, vorbeugend etwas für die Gesundheit zu tun. Dazu gehören vor allem Bewegung, Entspannung, ausgewogene Ernährung und ein gesunder Umgang mit Sucht- und Genussmitteln. In landschaftlich reizvoller Umgebung erhalten die Gruppenteilnehmer:innen wertvolle Tipps von erfahrenen Trainer:innen, wie sie gesundes Verhalten in ihren Alltag einbauen können. Von beiden Angeboten profitieren Sie gleich mehrfach – mitmachen lohnt sich für Ihre Gesundheit und Ihren Geldbeutel. Denn wir übernehmen die Kosten für das vorbeugende Gesundheitsprogramm. Sie zahlen Unterbringungs-, Verpflegungs- und Reisekosten.

7Mind

Die Achtsamkeits-App bietet für alle Lebenslagen Meditationen, die in jeden Alltag passen:

- geführte Meditationen
- Entspannungstechniken
- siebenminütige Achtsamkeitsübungen
- Gedankenreisen
- Schlafgeschichten
- Klangwelten

Lernen Sie, im Hier und Jetzt zu sein und den Augenblick zu leben. Achtsamkeit ist eine Technik, die die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment lenkt, ohne ihn zu bewerten.

Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Effekte von Achtsamkeitsmeditation auf Wohlbefinden und Gesundheit, Gelassenheit, Schlaf, Kreativität und Stressmanagement. Für unsere Versicherten übernehmen wir die Kosten der Premienversion von 7Mind. In der App können

Sie auch die Kurse „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement“ und „Resilienz im Umgang mit Stress“ absolvieren.

Gesundheitskurse

Qualitätsgesicherte Gesundheitskurse geben Ihnen die Möglichkeit, auf vielfältige Weise für Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness aktiv zu werden. Immer geht es dabei um Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung und den ausgewogenen Umgang mit Genuss-/Suchtmitteln. Zu denen gehören übrigens nicht nur Alkohol und Nikotin, sondern auch Smartphone, Computer & Co. Online finden Sie in unserer Kursdatenbank Angebote in Ihrer Nähe sowie digitale Maßnahmen.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Vorbeugend aktiv werden können die Beschäftigten von Mercedes-Benz und Daimler Truck auch im Betrieb. Dort finanzieren wir vielfältige Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung, die vom Gesundheitsmanagement Health & Safety umgesetzt werden. Teilnehmen können auch Beschäftigte, die nicht bei uns versichert sind.

Novego

Das psychologische Online-Angebot bietet professionelle Unterstützung und schnelle Hilfe bei Depressionen, Ängsten, Burn-out, Stress und Schlafstörungen. Auf Wunsch können Sie sich telefonisch mit Ihrem persönlichen Psychologen austauschen. Einen Code zur kostenlosen Nutzung des Programms erhalten Sie über unser Online-Kundencenter, über unsere Webseite oder unsere Mercedes-Benz BKK App. Das innovative Angebot startet in Kürze. Bitte achten Sie auf die Veröffentlichungen in unseren Medien.

Wir beraten Sie

Sie wissen nicht, welches Angebot das passende für Sie ist? Fragen Sie uns, wir beraten Sie gern – telefonisch oder persönlich im Kundencenter. Wir freuen uns darauf.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 3095



Elektronisches Rezept

Neustart war am 1. September

Eigentlich war die verpflichtende bundesweite Einführung für den Beginn des Jahres 2022 geplant. Daraus wurde wegen technischer Probleme nichts. Jetzt gab es am 1. September einen freiwilligen Neustart für das elektronische Rezept (E-Rezept). „Freiwillig“ bezieht sich dabei auf die Arztpraxen; zunächst beteiligen sich Pilotpraxen an der digitalen Version des Rezepts. Bei den Apotheken soll es so sein, dass bundesweit alle in der Lage sind, elektronische Rezepte anzunehmen. Die Krankenkassen sind darauf vorbereitet, E-Rezepte zu verarbeiten.

Stufenweise Einführung

Die Einführung ist stufenweise geplant: Als Erstes beteiligen sich Pilotpraxen in Westfalen-Lippe. Frühestens am 1. Dezember kommen Praxen in sechs weiteren Regionen hinzu. Wenn diese Stufe erfolgreich durchlaufen ist, führen alle übrigen Regionen das E-Rezept ein.

Vorteile für alle

Das elektronische Rezept soll das Verschreiben, Bestellen, Einlösen und Abrechnen von Rezepten für Ärzt:innen, Patient:innen, Apotheken und Krankenkassen vereinfachen. Versicherte brauchen dafür eine NFC-fähige Gesundheitskarte, die E-Rezept-App auf Smartphone oder Tablet sowie die PIN ihrer Krankenkasse. Übrigens haben wir bereits all unsere

Versicherten mit einer solchen Gesundheitskarte ausgestattet.

Wenn Sie die E-Rezept-App nutzen möchten, können Sie die PIN zu Ihrer Gesundheitskarte bei uns anfordern. Bevor wir Sie Ihnen per Post schicken, müssen wir zum Schutz Ihrer persönlichen Daten Ihre Identität feststellen. Zu diesem Zweck bieten wir Ihnen verschiedene Verfahren an: Sie können sich zum Beispiel in einer Postfiliale identifizieren oder über die Online-Funktion Ihres Personalausweises. Und natürlich können Sie zu diesem Zweck auch in unseren Kundencentern vorbeikommen.

Papierversion

Das E-Rezept gibt es auch als Papierversion. In diesem Fall enthält die ärztliche Verordnung einen QR-Code, hinter dem sich das verschriebene Medikament verbirgt. In der Apotheke wird der QR-Code ausgelesen und Sie erhalten Ihre Arznei. Sehr viel praktischer ist natürlich die vollelektronische Variante: Damit sparen Sie sich den Weg in die Apotheke, denn die Medikamente werden direkt zu Ihnen nach Hause geliefert, wenn Sie es wünschen.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 481e

Im Kassenvergleich sind wir unter den Besten

Höchste Finanzkraft

Bestnote für unsere Mercedes-Benz BKK: Zum mittlerweile 14. Mal in Folge sind wir für unsere Finanzkraft ausgezeichnet worden. Sie ist „hervorragend“ – so lautet das Ergebnis des großen Krankenkassenvergleichs des Magazins Focus-Money (Ausgabe 31/2022). Das unabhängige Deutsche Finanz-Service Institut (DFSI) in Köln hat im Auftrag der Zeitschrift die Finanzlage der gesetzlichen Krankenkassen für das Jahr 2021 bewertet.

Beurteilt wurden Kriterien wie Liquidität, Verwaltungskosten, Nettovermögen, Verwaltungskosten-Deckungsbeitrag, Mitgliederentwicklung sowie Transparenz. Auffällig ist, dass von den 96 befragten Krankenkassen nur 51 den Fragebogen vollständig ausgefüllt haben. Offensichtlich ist die Bereitschaft, sich in die Bücher schauen zu lassen, nicht selbstverständlich. Doch wir sind davon überzeugt, dass unsere Mitglieder ein Recht auf Transparenz haben: Was passiert mit ihren Beitrags-

geldern, die wir als Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds erhalten? Dazu veröffentlichen wir gern Informationen. Befragungen zeigen immer wieder, dass Versicherte keine Vorstellung davon haben, wie ihre Beiträge verwaltet werden. Noch immer herrscht die Meinung vor, dass Krankenkassen autonom über den Einsatz der Gelder ihrer Mitglieder entscheiden können. Das entspricht nicht den Tatsachen. Das System Gesundheitsfonds ist für viele eine große Unbekannte. Diese Erkenntnis ist für uns ein entscheidender Grund, warum wir seit jeher unsere Finanzkennzahlen offen kommunizieren.

Wie schon in vorangegangenen Vergleichen erreichen wir bei der Liquidität die volle Punktzahl. Liquidität ist besonders wichtig dafür, Schwankungen bei den Ausgaben ausgleichen zu können.

Sehr erfreulich stellt sich auch unsere Mitgliederentwicklung dar. Betrachtet wurde

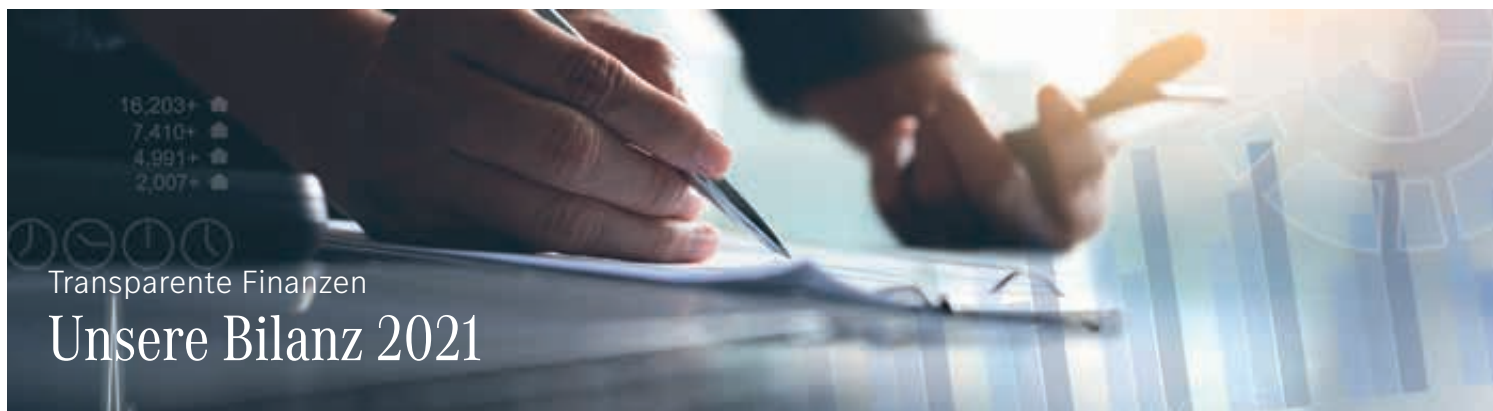


der Zeitraum 2017 bis 2021, in dem wir kontinuierlich steigende Mitgliederzahlen für uns verbuchen konnten – die Zuwachsrate beträgt 8,1 Prozent. Allein im Jahr 2021 haben sich fast 1.200 Mitglieder erstmals für uns entschieden, ein deutlicher Vertrauensbeweis.

Aus unserem aktuellen Geschäftsbericht erfahren Sie mehr darüber, wie wir wirtschaftlich aufgestellt sind (siehe auch Seite 11).

Wir freuen uns sehr über dieses Ergebnis, ist es doch eine Bestätigung dafür, dass wir vorausschauend und solide wirtschaften. Zugleich sind wir uns darüber im Klaren, dass es keine Garantie für die Zukunft geben kann, regelmäßig für unsere Finanzkraft ausgezeichnet zu werden. Wir sind abhängig vom politischen Rahmen, in dem wir uns bewegen, das heißt von politischen Entscheidungen und von Gesetzen, die unsere Finanzen beeinflussen und somit auch die Beurteilung in Krankenkassenvergleichen. Auswirken wird sich hier schon bald die vom Bundesgesundheitsministerium geplante Finanzreform der gesetzlichen Krankenversicherung. Alle Krankenkassen gehen derzeit von großen Einschnitten aus und einer weiteren Beschränkung ihrer finanziellen Autonomie, also der Möglichkeit, selbst zu beeinflussen, wie die finanziellen Mittel verwendet werden.





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. Dazu gehört für uns auch, uns an Krankenkassenvergleichen zu beteiligen, beispielsweise dem des Magazins Focus-Money. Dieser Vergleich wird regelmäßig vom Deutschen Finanz-Service Institut (DFSI) in Köln durchgeführt. Berücksichtigen muss man bei der Bewertung des Ergebnisses, dass die Rahmenbedingungen für alle Krankenkassen schwieriger geworden sind. So sind die Kassen vom Gesetzgeber verpflichtet worden, einen Großteil ihres Vermögens abzuschmelzen – auch unsere Mercedes-Benz BKK. Für uns betrug diese Zwangsabgabe 34 Mio. Euro. Vor diesem Hintergrund ist es positiv zu bewerten, dass das Minus geringer ausfiel als erwartet.

Jahresergebnis 2021

| Ausgaben 2021 | Tausend Euro | Euro je Versicherten |
|-------------------------------------|----------------|----------------------|
| Ärztliche Behandlung | 172.257 | 553,23 |
| Zahnärztliche Behandlung | 54.383 | 174,66 |
| Zahnersatz | 13.340 | 42,84 |
| Arzneimittel | 154.047 | 494,74 |
| Hilfsmittel | 33.582 | 107,85 |
| Heilmittel | 33.921 | 108,94 |
| Krankenhausbehandlung | 246.603 | 792,00 |
| Krankengeld | 76.086 | 244,36 |
| Kuren | 4.318 | 13,87 |
| Gesundheitsförderung, Früherkennung | 21.112 | 67,81 |
| Sonstige Leistungsausgaben | 87.825 | 282,07 |
| Leistungsausgaben insgesamt | 897.474 | 2.882,37 |
| Verwaltungsausgaben | 36.702 | |
| Übrige Ausgaben | 40.288 | |
| Ausgaben insgesamt | 974.464 | |
| Einnahmen 2021 | 957.383 | |
| Ergebnis 2021 | -17.081 | |

Vermögensrechnung 2021

| Aktiva | Tausend Euro |
|-----------------------------|----------------|
| Barmittel und Giro Guthaben | 56.508 |
| Kurzfristige Geldanlagen | 24.500 |
| Forderungen | 22.448 |
| Sonstige Aktiva | 95.434 |
| Verwaltungsvermögen | 237 |
| Gesamt | 199.127 |
| Passiva | |
| Verpflichtungen | 147.458 |
| Überschuss | 51.669 |
| Gesamt | 199.127 |



Geschäftsbericht 2021

Zahlen schaffen Transparenz

Wie war unser Jahr 2021? Welche neuen Versorgungsangebote haben wir unseren Kund:innen gemacht? Warum haben wir uns neu aufgestellt und was haben Sie als Versicherte davon? Welche Fortschritte macht die Digitalisierung? Und – vor allem –: Wie profitieren Sie davon? In unserem aktuellen Geschäftsbericht für das Jahr 2021 finden Sie dazu aufschlussreiche Zahlen, Daten und Fakten. Ganz besonders freuen wir uns über die weiterhin positive Mitgliederentwicklung. Immer mehr Kund:innen sind überzeugt von den Vorteilen einer Mitgliedschaft bei uns. Die Versichertenzahl kletterte auf über 312.125 (Stand 1. Januar 2022). Sind Sie neugierig geworden? Dann blättern Sie doch mal in unserem Geschäftsbericht, den Sie als E-Paper auf unserer Website finden.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 4973



Starkes Immunsystem

Was Sie dafür tun können

Ein intaktes Immunsystem hilft uns dabei, gesund zu bleiben. 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 (zum Beispiel Eisen und Zink) und 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 das Immunsystem. Wer häufige Infekte vermeiden will, sollte hier lieber verzichten.

Ganz einfach

Händewaschen schützt

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 Regeln begleiten uns seit Beginn der Coronapandemie. Sie haben sich bewährt und spielen auch weiterhin eine wichtige Rolle im Kampf gegen das Virus.

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.



Mit einer Impfung rechtzeitig vorbeugen

Ohne Grippe durch den Winter

Was passiert, wenn im Winter möglicherweise gehäuft Grippeinfektionen auftreten und gleichzeitig die nächste Coronawelle ausbricht? Diese Frage stellen sich derzeit viele. Werden Ärzt:innen, Krankenhäuser und Gesundheitsämter gut vorbereitet sein und die Situation in den Griff bekommen?

Wenn sich möglichst viele Menschen gegen Grippe und COVID-19 impfen lassen, kann dies dazu beitragen, eine Überlastung des Gesundheitssystems zu verhindern. Die Grippeimpfung schützt vor einem ernsthaften Krankheitsverlauf. In diesem Winter könnte die Impfung aufgrund gleichzeitig kursierender Coronaviren noch wichtiger werden.

Eine Grippe ist nicht harmlos. Sie schwächt das körpereigene Abwehrsystem, weitere schwere Infektionen wie zum Beispiel eine Lungenentzündung haben dann leichtes Spiel. Anders als bei einer einfachen Erkältung – einem grippalen Infekt – setzen die Beschwerden bei einer Virusgrippe wie aus heiterem Himmel ein und sind stärker. Grippeviren werden durch Tröpfchen übertragen, also beim Niesen oder Husten. Diese Art der Verbreitung und das hohe

Ansteckungsrisiko führen weltweit immer wieder zu Grippeepidemien. Abstandhalten und Händewaschen bieten 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. Familienangehörige, Rentner:innen und Versicherte, die nicht in einem unserer Trägerunternehmen arbeiten, können sich bei der Hausärztin oder beim Hausarzt impfen lassen.

Eine Garantie gegen Grippe liefert auch die Impfung nicht, doch sind die Beschwerden im Fall einer Erkrankung weniger heftig. Und vor einer harmlosen Erkältung schützt sie 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 (Ärzt:innen, Pflegepersonal, Lehrkräfte etc.)
- Menschen, die viel reisen

Unser Tipp

Unser Gesundheitstelefon INFOMED beantwortet unter **06 21 68 13 18 97** Ihre Fragen zur Grippeimpfung.



Fragen zu Versorgungsbezügen?

Wir haben die Antworten

Viele unserer Versicherten erhalten zusätzlich zur Rente Versorgungsbezüge. In diesem Zusammenhang stellen sich zahlreiche Fragen, die wir in dieser und der nächsten Ausgabe des Magazins beantworten.

Was sind Versorgungsbezüge und warum werden sie gezahlt?

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.

Welche Arten von Versorgungsbezügen gibt es?

Es gibt viele verschiedene Arten von Versorgungsbezügen und immer häufiger werden sie nicht nur monatlich, sondern auch als Kapitalzahlungen ausgezahlt.

Das sind die häufigsten Formen von Versorgungsbezügen:

- **monatliche Betriebsrente**
Sie beginnt mit dem Eintritt des Versorgungsfalles. Der Versorgungsfall tritt in der Regel mit Beginn der gesetzlichen Rente ein und endet mit dem Tod.
- **Direktversicherung**
Die Direktversicherung ist eine Kapitallebensversicherung, die über den Arbeitgeber abgeschlossen und pauschal versteuert wurde. Sie wird als einmalige Kapitalleistung ausgezahlt.
- **Versorgungskapital**
Anstelle einer laufenden Betriebsrente kann der Arbeitgeber die betriebliche Altersversorgung auch als Einmalzahlung oder in Form von Teilzahlungen auszahlen.
- **Entgeltumwandlung**
Arbeitnehmer:innen haben die Möglichkeit, Anteile ihres Arbeitsentgeltes steuer- und sozialabgabenbegünstigt in eine betriebliche Altersversorgung umzuwandeln.

In diesem Artikel geht es um die monatliche Betriebsrente.

Sind Versorgungsbezüge beitragspflichtig?

Grundsätzlich sind auf Versorgungsbezüge Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zu zahlen, wenn sie die gesetzlich festgelegte monatliche Geringfügigkeitsgrenze überschreiten. Im Jahr 2022 liegt diese Grenze bei 164,50 Euro. Ist die Summe aller Versorgungsbezüge niedriger, werden keine Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung fällig.

Diese Geringfügigkeitsgrenze gilt nicht für freiwillig versicherte Mitglieder der Kranken- und Pflegeversicherung.

Seit 1. Januar 2020 gibt es außerdem einen Freibetrag in der Krankenversicherung (2022: monatlich 164,50 Euro). Er gilt nicht in der gesetzlichen Pflegeversicherung, nicht für freiwillige Mitglieder und auch nicht für Versorgungsbezüge aus öffentlich-rechtlichen Dienstverhältnissen oder aus berufsständischen Versorgungseinrichtungen.

Übersteigt ein Versorgungsbezug oder übersteigen mehrere Versorgungsbezüge die Geringfügigkeitsgrenze von 164,50 Euro monatlich, wird der Freibetrag in der Krankenversicherung abgezogen, nicht jedoch in der Pflegeversicherung.

Dazu ein Beispiel:**Max Mustermann hat folgende monatlichen Versorgungsbezüge** (in Euro)

| | |
|-----------------|---------------|
| Betriebsrente A | 600,00 |
| Betriebsrente B | 75,00 |
| Gesamt | 675,00 |

Berechnung**der beitragspflichtigen Einnahmen** (in Euro)

| | KV | PV |
|------------------------------------|---------------|---------------|
| Betriebsrente A | 600,00 | 600,00 |
| Abzug Freibetrag | -164,50 | |
| Betriebsrente B | 75,00 | 75,00 |
| Beitragspflichtige Einnahme | 510,50 | 675,00 |

Die Betriebsrente A unterliegt in der Krankenversicherung mit 435,50 Euro (600,00 Euro minus 164,50 Euro) und die Betriebsrente B mit 75,00 Euro der Beitragspflicht. In der Pflegeversicherung sind beide Versorgungsbezüge in voller Höhe beitragspflichtig.

Im nächsten Magazin lesen Sie, welche Beiträge Sie auf Erträge aus Direktversicherung, Versorgungskapital und Entgeltumwandlung zahlen. Mehr erfahren Sie bereits jetzt auf unserer Website.

Bankverbindung aktuell?

Sollte sich Ihre Adresse oder Bankverbindung ändern, ist es wichtig, dass Sie die neuen Daten nicht nur uns mitteilen. Auch die Zahlstellen der Versorgungsbezüge, zum Beispiel die Daimler Pensionsfonds AG, müssen Sie hierüber schriftlich informieren. Andernfalls kann es sein, dass die Zahlung eingestellt wird. Wir dürfen Ihre Daten nicht weitergeben.

Sie haben noch Fragen? Gern beraten wir Sie telefonisch unter +49 421 80 71 64 50.

Mehr zum Thema:

www.mercedes-benz-bkk.com

Webcode 227V



Gesetzliche Krankenkassen

Finanzierungslücke von 17 Mrd. Euro

Bei Redaktionsschluss dieses Magazins durchläuft das GKV-Finanzstabilisierungsgesetz (GKV-FinStG) die parlamentarischen Gremien. Zu diesem Zeitpunkt ist noch offen, was aus diesem Gesetz des Bundesgesundheitsministeriums wird. Was sich allerdings jetzt schon absehen lässt: Es wird für alle Beteiligten teurer. Denn es gilt, in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) eine Finanzierungslücke von rund 17 Mrd. Euro zu schließen.

Dafür sollen vor allem Versicherte, Steuerzahler:innen, Krankenkassen, Ärzt:innen, Apotheker:innen und Krankenhäuser aufkommen. Einhellige Kritik am Gesetzeswerk seitens vieler Expert:innen: Hier und da einzelne Einsparbeträge zusammenzukratzen sei Flickschusterei. Vermisst wird eine grundlegende strukturelle Reform, die die Finanzierung der GKV dauerhaft und nachhaltig auf gesunde Füße stellt. Kritisiert wird unter anderem, dass die Krankenkassen erneut gezwungen werden sollen, ihre finanziellen Reserven weiter abzuschmelzen, insgesamt um vier Mrd. Euro im Jahr 2022. Dies war in der Vergangenheit bereits gängige Praxis – eine Maßnahme, die jede solide Haushaltsplanung erschwert. Denn auf diese Weise wird es den Kassen fast unmöglich gemacht, sich auf unvorhergesehene Situationen vorzubereiten

und Risikovorsorge zu betreiben. Für eine Vielzahl von Krankenkassen wird das Abschmelzen des Vermögens bedeuten, an der Beitragsschraube drehen zu müssen, um ihre Reserven aufzufüllen. Ohnehin hat das Bundesgesundheitsministerium bereits geplant, den durchschnittlichen Zusatzbeitrag 2023 um 0,3 Prozentpunkte, auf dann 1,6 Prozent, zu erhöhen. Letztlich legt jede Krankenkasse die Höhe ihres Zusatzbeitrags selbst fest.

Welche weiteren Maßnahmen beinhaltet das Gesetz? Hier ein kurzer Überblick:

- Erhöhung des Zuschusses aus Steuermitteln
- Aufnahme eines Darlehens durch die GKV
- Auflösung von Reserven des Gesundheitsfonds
- Preisvorgaben für die Arzneimittelindustrie
- keine Extravergütung für Ärzt:innen für neue Patient:innen

Wir halten Sie in unseren Medien über die Finanzreform auf dem Laufenden.

Elektronische Krankmeldung

Wie läuft die Pilotphase?

Die Digitalisierung vereinfacht im Gesundheitswesen viele Abläufe. Ein aktuelles Beispiel ist die Übermittlung der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU-Bescheinigung) im Krankheitsfall. Seit Oktober letzten Jahres läuft eine Pilotphase, die für Versicherte, Ärzt:innen, Arbeitgeber und Krankenkassen Veränderungen bedeutet. Ist die Pilotphase erfolgreich beendet, erhalten Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt künftig nur noch eine Papierausfertigung der Bescheinigung für Ihre Unterlagen. Die Informationen für die Krankenkasse und für den Arbeitgeber werden elektronisch übermittelt bzw. vom Arbeitgeber bei der Krankenkasse abgefragt. Noch ist das Zukunftsmusik, doch das elektronische Verfahren findet mehr und mehr Anwendung und Akzeptanz. So übermitteln uns bereits 75 Prozent der Praxen Krank-

meldungen auf digitalem Weg – per gesicherter und verschlüsselter Datenübertragung.

Nutzt Ihre Praxis das Verfahren bereits?

Die Antwort ist einfach: Wenn Sie nach wie vor drei Ausfertigungen der AU-Bescheinigung bekommen, nimmt sie noch nicht am Verfahren teil. In diesem Fall müssen Sie uns weiterhin selbst die AU-Bescheinigung zukommen lassen – über unsere App, per Post oder persönlich. Für uns ist die Ausfertigung für die Krankenkasse bestimmt. Die ausgedruckten AU-Bescheinigungen können jetzt etwas anders aussehen als früher. Wichtig ist, dass die Ausdrucke von der Ärztin oder vom Arzt unterschrieben wurden. Andernfalls kann es sein, dass ein Arbeitgeber die Bescheinigung nicht akzeptiert und kein Entgelt zahlt. Erhalten

Sie nur noch zwei Durchschläge, können Sie davon ausgehen, dass Ihre Praxis uns auf elektronischem Weg informiert.

Auch die Arbeitgeber machen mit

Seit Juli sind auch die Arbeitgeber am elektronischen Verfahren beteiligt. Wenn ein Arbeitgeber von einer oder einem Beschäftigten über eine Arbeitsunfähigkeit informiert wird, darf er die AU-Zeiten bei der Krankenkasse elektronisch und verschlüsselt abrufen. Nach Ende der aktuellen Pilotphase soll diese Vorgehensweise für alle Arbeitgeber verpflichtend werden. Nach wie vor müssen Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Arbeitsunfähigkeit informieren – auf welchem Weg dies geschehen soll, ist von Betrieb zu Betrieb verschieden.

Mercedes-Benz BKK App

Bitte laden Sie Ihre AU-Bescheinigung nur noch dann in unserer App hoch, wenn Sie davon eine gedruckte Ausfertigung für die Krankenkasse erhalten haben. Bitte laden Sie auf keinen Fall die Ausfertigung für die oder den Versicherten oder für den Arbeitgeber hoch.

Viele Vorteile

Das elektronische Verfahren nützt allen Beteiligten:

- Als Versicherte:r müssen Sie sich nicht mehr darum kümmern, Ihre AU-Bescheinigung an Krankenkasse und Arbeitgeber weiterzuleiten.
- Die elektronische AU-Bescheinigung erreicht Arbeitgeber und Krankenkasse sicherer und schneller.
- Die eAU-Bescheinigung reduziert die Erstellungs- und Übermittlungskosten.



Hausarzt⁺

Neuerungen nicht alle bundesweit

Im letzten Magazin haben wir über neue Vorteile im Rahmen von Hausarzt⁺ berichtet. Nicht alle gelten bundesweit.

So ist der aktuelle Stand:

- Check-up ab 35 Jahren jährlich: bundesweit außer in Bayern
- Hautkrebscreening ab 35 Jahren jährlich: bundesweit außer in Bayern
- Antibiotika-Schnelltest: bundesweit außer in Baden-Württemberg

Mehr zu unserem Programm Hausarzt⁺ erfahren Sie auf unserer Website.



Fotos: iStock/Getty Images

Fotosafari!

Gerade in der kühleren Jahreszeit ist es nicht immer einfach, sich und den Nachwuchs zur gesunden Bewegung an der frischen Luft zu motivieren. Da könnte eine Fotosafari Abhilfe schaffen – denn sie verspricht kreative Betätigung im Freien. Außerdem lenkt sie unseren Fokus auf Dinge, die wir im Alltag außer Acht lassen, und schärft den Blick für Details in unserer Umgebung. Und wer Lust hat, nutzt die Ergebnisse dazu, gemeinsam mit der Familie schöne Collagen, Kalender oder

Fotobücher zu gestalten. Alles, was Sie benötigen, ist ein Fotoapparat oder ein Smartphone und eine „Safarikarte“ mit Ideen für Bildmotive. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: Türklinken, Mauerwerk, Laubblätter, Farben, Pfützen, Wolkenformationen – die Liste ließe sich nach Belieben fortsetzen. Einzig fremde Personen sollten aus rechtlichen Gründen nicht fotografiert werden, zumindest nicht so, dass sie identifizierbar wären. Falls Sie auf Ihrer Ideensuche Anregungen

wünschen: Im Internet gibt's viele inspirierende Aufnahmen zu allen möglichen Themen.

Nachdem Sie und Ihre Familie sich auf die Motive Ihrer Fotosafari verständigt haben und wissen, entlang welcher Route sie vorzufinden sind, kann es auch schon losgehen. Viel Spaß und gutes Gelingen!

Bademeister Brause



Digital Detox

Auszeit von Smartphone & Co.

Hand aufs Herz: Wann haben Sie zuletzt einen ganzen Tag lang ohne Handy, Tablet, PC oder Fernseher verbracht? Die meisten von uns müssen vermutlich erst einmal länger nachdenken, um diese Frage beantworten zu können. Schließlich ist die digitale Welt in unserem täglichen Leben so allgegenwärtig, dass es schon fast eine Kunst ist, nur ein paar Stunden ohne ein Display vor dem Gesicht zu verbringen. Vom morgendlichen Weckerklingeln über den Chat zwischendurch bis zum abendlichen Serien- oder Hörspielgenuss als Einschlafhilfe – das Smartphone oder Tablet ist stets präsent und bekommt mehr Aufmerksamkeit als manches Haustier.

Immer erreichbar sein zu müssen und nichts Wichtiges verpassen zu dürfen: Immer mehr Menschen finden das nervig und belastend. Das Handy kann Unruhe, Stress und Abhängigkeit verursachen. Auch die körperlichen Leiden durch zu viel Bildschirmzeit sind nicht zu vernachlässigen: Bewegungsmangel, Verspannungen und gereizte Augen durch die sogenannte Blickstarre, um nur einige zu nennen.

Haben Sie manchmal das Gefühl, kurz vorm digitalen Burn-out zu stehen? Dann ist es Zeit für eine digitale Entgiftung (engl. digital detox), also eine Auszeit von Smartphone & Co.

Einfach mal offline sein

Digital Detox meint nicht, über einen längeren Zeitraum komplett auf Smartphone, Tablet oder Fernsehen zu verzichten und danach wieder von morgens bis abends davor zu sitzen. Digital Detox bedeutet

vielmehr den bewussten, achtsamen und gesünderen Umgang mit digitalen Medien. Um den zu erreichen, müssen Sie sich zunächst die eigenen, schädlichen Nutzungsgewohnheiten bewusst machen. Anschließend gilt es, diese Routinen zu durchbrechen. Wie das gelingt? Hier einige Tipps.

Keine digitalen Medien im Schlafzimmer

Klar ist es gemütlich, im Bett fernzusehen oder auf dem Tablet die Lieblingsserie zu gucken. Aber: Studien zufolge ist der Schlaf weniger erholsam, wenn man Smartphone & Co. vor dem Zubettgehen nutzt oder die Geräte nachts blinken. Daher empfiehlt es sich, sie gänzlich aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Verwenden Sie lieber einen analogen Wecker; so können Sie sicherstellen, dass Sie weder die letzte Zeit vor dem Einschlafen noch die ersten Minuten des neuen Tages mit dem Handy verbringen. Schaffen Sie zu Hause ruhig auch jenseits Ihres Schlafzimmers smartphonefreie Zonen, zum Beispiel am Esstisch.

Stummschalten – oder einfach abschalten

Eingegangene Mitteilungen und Push-Nachrichten machen hör- und sichtbar auf sich aufmerksam. Sich vom ständigen Klingeln, Vibrieren und Blinken nicht ablenken zu lassen, fällt vielen Menschen schwer – schließlich machen uns die Signale neugierig und versetzen uns ständig in Alarmbereitschaft. Hier hilft es, die entsprechenden Funktionen stummzuschalten oder sie komplett zu deaktivieren. So können Sie selbst entscheiden,





wann Sie sich Chat-Botschaften oder Neuigkeiten von Nachrichtendiensten zu Gemüte führen. Schaffen Sie es dennoch nicht, die Finger von Ihrem Smartphone zu lassen, tricksen Sie sich einfach selbst aus: indem Sie einen Schritt weitergehen und das Gerät entweder in den Flugmodus versetzen oder es komplett ausschalten.

Analoge Zeiten mit analogen Alternativen

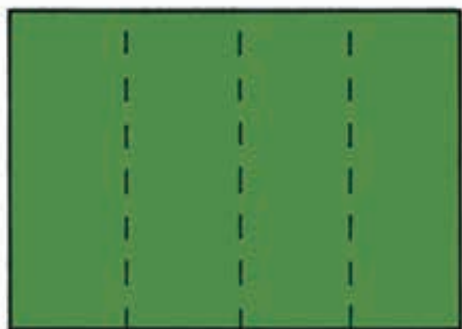
Entdecken Sie das „reale“ Hier und Jetzt wieder und erfreuen Sie sich daran! Mal wieder ein papierenes Buch lesen, ein entspanntes Bad nehmen, etwas basteln oder malen, Gespräche ohne ständige Ablenkung oder Selfies führen, sich einfach nur draußen hinsetzen und die

Natur beobachten – die Möglichkeiten und Alternativen der analogen Welt sind so vielfältig wie zahlreich. Wenn Sie Ihre Offline-Zeiten unterhaltsam und angenehm gestalten, schwindet automatisch das Verlangen nach digitaler Bespaßung.

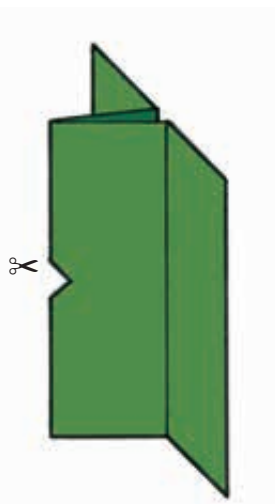
Möglicherweise sind die handyfreien Stunden anfangs herausfordernd, aber Sie werden sehen: Sie fühlen sich zunehmend entspannter und weniger gestresst. Ihre Konzentration steigt, weil Sie sich nicht mehr ständig ablenken (lassen). Außerdem werden Ihre Nacken-Schulter-Partie und Ihre Augen es Ihnen danken, dass Sie nicht andauernd zum Smartphone greifen und auf das Display starren.

Das Handy zu Hause lassen

Sie treffen sich mit Freund:innen, gehen mit der Familie essen oder machen einen Ausflug? Lassen Sie Ihr Telefon einfach mal zu Hause! Denn wenn Sie es gar nicht erst dabei haben, können Sie nicht draufschauen. Vielleicht fühlt es sich zunächst einmal ungewohnt an – aber irgendwann auch sehr befreiend. Und Ihre Lieben, Freund:innen und Bekannten werden es Ihnen danken, wenn Sie nur ihnen Ihre Aufmerksamkeit schenken.



A



B

Lustiges Raupenrennen

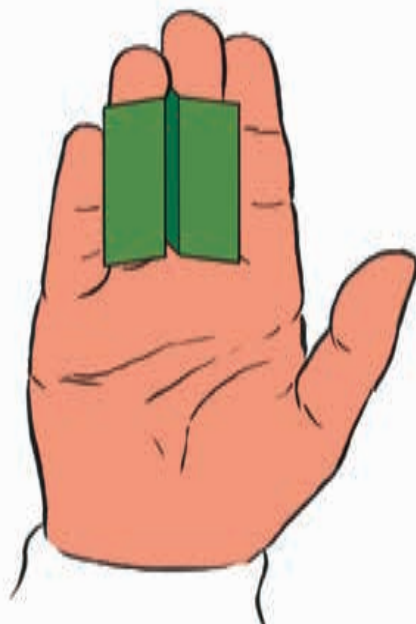
Ihr müsst mindestens vier sein. Teilt euch in zwei gleich große Gruppen auf.

Beide Gruppen stellen sich an einer Startlinie auf, und die Mitglieder jeder Gruppe stehen hintereinander in einer Reihe. Dann knien sich alle Spieler:innen auf den Boden und greifen die vordere Spielerin bzw. den vorderen Spieler an den Fußgelenken. Das sieht wie eine Raupe aus.

Auf ein Startsignal hin rutschen beide Raupen auf eine Ziellinie zu. Die Raupe, die als erste das Ziel erreicht, hat gewonnen. Bricht eine Raupe unterwegs auseinander, hat sie sofort verloren.



Wenn ihr draußen spielt, sucht das Gelände vorher gründlich nach Scherben oder spitzen Gegenständen ab. Es soll sich niemand verletzen.



C

Eine Flöte aus Papier

Bastelanleitung

Für deine Flöte brauchst du nur einen Zettel. **Falte ihn dreimal** (A).

Schneide ein kleines dreieckiges Loch in den mittleren Falz (B).

Lege die Flöte zwischen zwei Finger und puste kräftig in den Spalt (C).

Wa-Wa-Wackelzahn

Oft passiert es um den sechsten Geburtstag herum – der erste Zahn wackelt und fällt schließlich aus. Meistens ist das einer der Schneidezähne, denn die Schneidezähne sind in der Regel zuerst dran. Das tut nicht weh.

Möglicherweise spielst du am Wackelzahn herum, solange er noch im Mund ist. Das geht gut mit der Zunge, aber nimm lieber nicht deine Finger.

Warum fallen die Milchzähne aus?

Sie müssen den bleibenden Zähnen Platz machen, die schon unter den Milchzähnen warten. Die bleibenden Zähne sind größer.

Zahnlücken machen das Zähneputzen schwerer. Lass dir in dieser Zeit am besten beim Zähneputzen helfen.



Sind die ersten Milchzähne ausgefallen, kannst du sie sammeln. Vielleicht bastelst du eine Milchzahndose, die du bemalst oder beklebst. Du kannst das Sammeln aber auch der Zahnfee überlassen.

Wie ist das mit der Zahnfee?

Die Zahnfee ist eine Märchenfigur. Sie nimmt ausgefallene Milchzähne mit und lässt für jeden Zahn eine kleine Überraschung zurück.



Beerenstarkes Herbstgemüse



Wussten Sie, dass der Kürbis botanisch gesehen eine Beere ist und zu den ältesten Kulturpflanzen zählt? Kürbis ist gesund, lecker und lässt sich auf verschiedenste Weise zubereiten. Er versorgt uns mit Vitaminen, Mineralstoffen und sättigenden Ballaststoffen. Die Stoffe im Kürbisfleisch und in den Kernen wirken entzündungshemmend, harntreibend und entwässernd. Das enthaltene Betacarotin mit seinen antioxidativen Eigenschaften hat eine immunsystemstärkende Wirkung. Aus dem vielseitigen Herbstgemüse lässt sich nicht nur Suppe kochen: Kürbisfleisch eignet sich auch zum Backen von Kuchen oder Brot, zur Zubereitung von Aufstrichen und für vieles mehr. Probieren Sie doch mal ein leckeres Curry!

Kürbiscurry mit Kokosmilch für 4 Personen

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 kleine Dose stückige Tomaten (240 g)
- 1–2 frische rote Chilischoten
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie oder Koriander (je nach Geschmack)
- 1 Limette
- 1 Stück frischer Ingwer (daumengroß, ca. 3 cm)
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Olivenöl
- Grobes Meersalz
- Basmatireis
- 2 TL Garam Masala
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt

Kürbis waschen, in Spalten schneiden, Kerne entfernen. Kürbisspalten mundgerecht würfeln (Schale nicht entfernen). Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

Olivenöl und Meersalz darübergeben. Die Kürbiswürfel bei 200 °C (Ober- und Unter-

hitze) ca. 20 Min. im nicht vorgeheizten Backofen schmoren.

Petersilie bzw. Koriander waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote(n) längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote(n) in schmale Scheiben schneiden.

Sesamöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili zugeben und kurz anbraten. Gewürze beifügen, gut umrühren und ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Tomaten dazugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Kokosmilch aufgießen und erneut aufkochen lassen. Dann den Kürbis in die Pfanne geben und das Curry für 8–10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Parallel den Reis kochen.

Das Kürbiscurry mit etwas Limettensaft und Salz abschmecken. Zusammen mit dem Reis auf tiefen Tellern anrichten, Cashewkerne und Petersilie bzw. Koriander auf das Curry geben.

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------|-------------------------------|
| kaltes Dessert | Gegenwehr | Liederzyklus von Schubert | gefrorener Nieder-schlag | franzö-sisch: Ära | Instrument mit Klöppeln | Japani-scher Wall-fahrtsort | ab-wesend | Vorname d. blinden Musikers Wonder | süd-amerika-nischer Kuckuck | König von Phrygien (Knoten) | Extre-mität | latei-nisch: Kunst | Angehö-rige einer Kon-fession |
| | | | | | | Luft-spiege-lung | | | | | | | |
| | | | | | 3 | Kon-ferenz | außer-ordent-lich | | | 13 | spani-scher Männer-namen | franzö-sisch: Schlüs-sel | |
| Hygiene-produnkt | | eng-lischer Artikel | | | dt. Mimin, († Hilde-gard) | Brunnen in Rom | | | 1 | vor Gericht ziehen | altröm. Kupfer-münze | eleganter Abend-anzug | |
| | | 2 | | Edel-stein-gewicht | | | | starke Nei-gungen | norddt. Univer-sitäts-stadt | | | | |
| Mittel-europäer (Mz.) | | dt. Come-dian (Martin) | | | 9 | elektri-sche Schalt-anlage | Teil des Bestecks | | | | 12 | | |
| | | | | Amts-trachten | östl. Neben-fluss des Rheins | | | | Abk. für Pascal-sekunde | | Sonder-polizei-einheit (Abk.) | Rufname von Guevara, † 1967 | |
| Apfel-wein (franz.) | Vor-fahren | afrika-nischer Pavian-affe | nicht defensiv | | | 5 | | | aus diesem Grund | | kleine Mahlzeit (engl.) | | |
| germa-nischer Volks-stamm | | | | | Arbeits-losen-geld (Abk.) | | Stadt in Luxem-burg | Tele-gramm, Eilbrief | | | 4 | | |
| schnell, schnittig | | | 10 | | dt. CSU-Politiker (Markus) | | glätten, planie-ren | 7 | | | | Koks her-stellen | |
| | | | | Roman von Jane Austen | Binsen-ge-wächse | | | nord. Göttin d. ewigen Jugend | | magische Silbe der Brah-manen | Die Lösung des letzten Rätsels: „FAMILIENVERSICHERUNG ONLINE“ | | |
| Wein-stock | | mora-lische Gesin-nung | | 11 | | im Stil von (franz.) | vormals, früher | | 8 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Wahl-zettel | | Kose-wort für Mutter | | 14 | Aristo-kratie | | ... und Trug | | | | Umlaut | | |
| alt-peru-sianischer Adliger | Lasttier | | | | 6 | | unge-braucht | | | | | | |
| | | | selten | | | Name der Europa-rakete | | | | | | | |

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

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|

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

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

Mittel

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

Lösungen

Leicht

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

Mittel

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



Exklusive Angebote bei Mercedes-Benz Members.

Entdecken Sie eine Welt voller Vorteile. Neben attraktiven Konditionen für Fahrzeuge von Mercedes-Benz warten vielfältige digitale Services auf Sie.

Steigen Sie ein und erfahren Sie jetzt alles rund um unser Angebot:
members.mercedes-benz.de



Mercedes-Benz



Ihr direkter Draht zu uns

Zentrale Rufnummer

+49 711 490 91 00

Zentrale Postanschrift

Mercedes-Benz BKK, 28178 Bremen



Mercedes-Benz BKK App

So erreichen Sie unsere Kundencenter

Region Nord

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

Region Mitte

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

Kassel

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

Region Ost

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

Region Südwest

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

Rastatt

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

Wörth, Germersheim

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

Gaggenau

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

Region Süd

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

Sindelfingen

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

Neu-Ulm

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

Weitere wichtige Rufnummern

INFOMED Gesundheitstelefon
Telefon +49 621 68 13 18 97

Impressum

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



Druck: Evers-Druck GmbH
– ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe –
Ernst-Günter-Albers-Straße
D-25704 Meldorf