

Mercedes-Benz BKK

magazin

Ausgabe 4.23

Sehr gutes Ergebnis

Unsere Bilanz 2022

Ohne Grippe durch den Winter

Mit einer Impfung vorbeugen

Verwaltungsrat

Auftaktsitzung

Digitalisierung vorantreiben

Das plant die Bundesregierung



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Digitalisierung vorantreiben
- 6 | Kampagne care & life – Gegen Brustkrebs
- 7 | Prostatakrebs – Innovative Diagnostik
- 8 | Unsere Finanzkraft ist hervorragend
- 9 | Sehr gutes Ergebnis – Unsere Bilanz 2022
- 9 | Geschäftsbericht 2022 – Zahlen schaffen Transparenz
- 10 | Kinderkrankengeld – Verdienstaufschlag wird ausgeglichen
- 11 | Mercedes-Benz BKK App – Schon gewusst?
- 11 | Pflegebeitrag je nach Anzahl der Kinder
- 12 | Ohne Grippe durch den Winter
- 13 | Ganz einfach – Händewaschen schützt

Verwaltungsrat

- 14 | Konstituierende Sitzung
- 16 | Interview

Aktive Freizeit

- 17 | Kastanien-Memory

Lebenshilfe

- 18 | Nachhaltigkeit im Alltag – Klimafreundlich kochen

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Herbstliche Vitaminbombe

- 22 | Rätsel

- 24 | Ihr direkter Draht zu uns/Impressum

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

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



Seite 4 | Digitalisierung vorantreiben



Seite 9 | Unsere Bilanz 2022



Seite 17 | Aktive Freizeit

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

Der Verwaltungsrat unserer BKK hat sich im September neu konstituiert. Alle sechs Jahre entscheidet das Ergebnis der Sozialwahlen über die Zusammensetzung dieses Gremiums der Selbstverwaltung. Bei uns als rein unternehmensbezogener Krankenkasse gehören dem Verwaltungsrat ausschließlich jetzige und ehemalige Beschäftigte unserer beiden Trägerunternehmen Mercedes-Benz und Daimler Truck an. Um diese idealtypische Form der Selbstverwaltung beneiden uns viele Krankenkassen ohne Unternehmensbezug, gewährleistet sie doch Kompetenz, Gestaltungskraft, Kollegialität und vor allem auch Nähe zu den Versicherten und Betrieben. Diese besondere Kundennähe, die uns auszeichnet, ist dank unserer festen Verankerung in den Betrieben vor Ort möglich. An den einzelnen Standorten kennen die bei uns versicherten Beschäftigten ihre Interessenvertreter, sodass sie ihre Wünsche und Anliegen den Verwaltungsratsmitgliedern auch schon mal gern direkt mitgeben.

Der Verwaltungsrat ist also eine wichtige Anlaufstelle für die Versicherten. Vergleichbar mit einem Aufsichtsrat in einem Wirtschaftsunternehmen, schaut er der Verwaltung auf die Finger. Er ist zu hören, wenn es um Entscheidungen von grundlegender Bedeutung geht. Dabei dreht sich vieles um Geld und um Leistungen für die Versicherten oder unsere Trägerunternehmen – um elementare Themen, die für jedes einzelne Mitglied eine wichtige Rolle spielen.

Das Gesicht des Verwaltungsrats hat sich gewandelt – das Gremium ist jünger geworden und der Frauenanteil weiter gestiegen: Bei den Arbeitnehmervertretern beträgt das Verhältnis von Frauen und Männern 7 zu 8, auf Arbeitgeberseite herrscht Parität. In der Gruppe der stellvertretenden Mitglieder sind die Frauen mit einem Verhältnis von 5 zu 3 in der Mehrheit. Beim Thema Geschlechterquote hat der neu angetretene Verwaltungsrat somit seine Hausaufgaben gemacht. Denn diese Verteilung kommt nicht von ungefähr: Die Quote als Reformelement der Sozialwahl 2023 geht zurück auf ein vom Deutschen Bundestag vor zwei Jahren verabschiedetes Gesetz. Danach sollten bei der Aufstellung der zur Wahl stehenden Listen Frauen und Männer jeweils zu mindestens 40 Prozent berücksichtigt werden; die Erfüllung dieser Vorgabe war verpflichtend für die Zulassung zur Wahl.

Viele der neu gewählten Mitglieder engagieren sich für unsere Versicherten erstmals im Verwaltungsrat. Sie werden Gelegenheit haben, sich in die für sie neuen sozialpolitischen Themen einzuarbeiten. Dies wird auch dringend nötig sein,

bedenkt man allein ein so wichtiges Thema wie etwa die Finanzierung der gesetzlichen Krankenkassen. Einige Mitglieder sind ausgeschieden und wurden im Rahmen einer kleinen Feierstunde verabschiedet. Dazu gehört auch der langjährige alternierende Vorsitzende Jürgen Coors. Ihm möchte ich an dieser Stelle nochmals meinen ausdrücklichen Dank aussprechen für das stets vertrauensvolle und konstruktive Miteinander.

Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit dem neuen Verwaltungsrat und bin sehr zuversichtlich, dass sie auch künftig in einer ebensolchen vertrauensvollen Atmosphäre stattfinden wird – im Interesse und zum Wohle unserer Kundinnen und Kunden und unserer Trägerunternehmen.

Herzliche Grüße



Digitalisierung vorantreiben

Das plant die Bundesregierung

In Sachen Digitalisierung hat das Gesundheitswesen in Deutschland Nachholbedarf. Erst wenige Menschen nutzen die elektronische Patientenakte (ePA), weil die Anwendung zu kompliziert ist, und auch das elektronische Rezept (E-Rezept) hat sich noch nicht durchgesetzt.



Dabei würde die medizinische Versorgung der Versicherten von einem digitalen Gesundheitssystem enorm profitieren, von hohen Kosteneinsparungen ganz zu schweigen. Mit dem Gesetz zur Beschleunigung der Digitalisierung des

Gesundheitswesens (Digital-Gesetz – DigiG) will Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach die Digitalisierung vorantreiben. Bei Redaktionsschluss durchlief das Gesetz noch die parlamentarischen Gremien. Weil wir das Thema für so wichtig halten, möchten wir Ihnen jetzt schon einen Überblick darüber geben, was geplant ist.

Digitale Lösungen sollen den Behandlungsalltag für Ärzte und Patienten vereinfachen. Zentraler Bestandteil des Digital-Gesetzes ist die Einrichtung der ePA für alle. Sie soll den Austausch und die Nutzung von Gesundheitsdaten vorantreiben. Das E-Rezept soll als verbindlicher Standard eingerichtet werden.

Mit dem Opt-out-Verfahren will der Gesundheitsminister die Akzeptanz und die Nutzung der ePA in der Bevölkerung steigern. Das derzeit gängige Opt-in-Verfahren, bei dem sich der Versicherte aktiv darum kümmern muss, eine ePA anzulegen, ist ein Hauptgrund dafür, dass die elektronische Akte kaum genutzt wird.

Eng verbunden mit dem Thema ePA ist ein weiteres Gesetz, das bei Redaktionsschluss kurz vor der Verabschiedung stand: das

Gesundheitsdatennutzungsgesetz (GDNG). Damit sollen Gesundheitsdaten wie etwa aus der ePA für die wissenschaftliche und industrielle Forschung erschlossen werden. Ziel ist die erleichterte Nutzbarkeit von Gesundheitsdaten für gemeinwohlorientierte Zwecke. Dazu wird unter anderem eine dezentrale Gesundheitsdateninfrastruktur mit einer zentralen Datenzugangs- und Koordinierungsstelle für die Nutzung von Gesundheitsdaten aufgebaut.

Für die Freigabe der Daten aus der ePA wird ein Opt-out-Verfahren eingeführt. Versicherte können also darüber entscheiden, ob die eigenen Daten aus der ePA für die Forschung oder für weitere Zwecke an das Forschungsdatenzentrum beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte weitergeleitet werden dürfen.

Minister Lauterbach, selbst Arzt und Wissenschaftler, ist überzeugt: „Moderne Medizin basiert auf Digitalisierung und Daten. Ihre Vorteile zu nutzen, macht Behandlung besser.“

Im Januar-Magazin lesen Sie, wie es beim E-Rezept weitergeht.

Die wichtigsten Inhalte des Digital-Gesetzes

- Die elektronische Patientenakte soll ab Anfang 2025 für alle gesetzlich Versicherten eingerichtet werden. Wer die ePA nicht nutzen möchte, kann widersprechen (Opt-out), allerdings erst, wenn das Gesetz tatsächlich verabschiedet ist. Vorher ist Widerspruch nicht möglich.
- Um ungewollte Wechselwirkungen von Arzneimitteln zu vermeiden, soll die ePA – in enger Verknüpfung mit dem E-Rezept – für jeden Versicherten mit einer vollständigen, weitestgehend automatisiert erstellten digitalen Medikationsübersicht befüllt werden.
- Das E-Rezept soll zum 1. Januar 2024 verbindlicher Standard in der Arzneimittelversorgung und die Nutzung per elektronischer Gesundheitskarte und ePA-App stark vereinfacht werden.
- Digitale Gesundheitsanwendungen sollen stärker in die Versorgung integriert werden.
- Die Nutzung der assistierten Telemedizin soll ausgeweitet werden, insbesondere auch in schwer zu versorgenden Regionen.

Gegen Brustkrebs

Mit handfester Vorsorge


Gemeinsam gegen Krebs

Mit der aktuellen Gesundheitskampagne „care & life“, die wir gemeinsam mit Health & Safety in unseren Trägerunternehmen umsetzen, machen wir humorvoll auf die Einzigartigkeit von Haut, Brust, Darm, Lunge, Hoden und Prostata aufmerksam. Wie gehen wir so mit ihnen um, dass wir das Krebsrisiko verkleinern oder die Krankheit frühzeitig erkennen?

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

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

Gesund leben

Wenn Sie bereits gesundheitsbewusst leben, brauchen Sie wahrscheinlich gar nicht so viel zu ändern. Bewegung schafft einen guten Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Schon ein zügiger halbstündiger Spaziergang oder 30 Minuten gemütliches Radfahren am Tag sind ausreichend. Auch eine abwechslungsreiche Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für Ihre Gesundheit und kann das Krebsrisiko verringern. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln umfassen am besten ein Drittel des täglichen Essens. Ergänzen Sie das durch etwa 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst. Täglich eine kleine Portion Milch, Käse, Joghurt

oder Quark ist außerdem gut für Muskeln und Knochen. Mindestens anderthalb Liter Flüssigkeit am Tag sind ideal für einen ausgewogenen Speiseplan. Trinken Sie bevorzugt Wasser, Saftschorle und ungesüßten Kräutertee. Solange Sie an mindestens zwei Tagen in der Woche ausschließlich zu alkoholfreien Alternativen greifen, darf es auch mal ein Bier oder ein Wein sein. Auf Zigaretten sollten Sie komplett verzichten.

Selbst aktiv werden

Regelmäßige Untersuchungen haben sich in der Brustkrebsfrüherkennung bewährt. Frauen ab 30 Jahren haben Anspruch auf jährlich eine Tastuntersuchung. Als gesetzlich Versicherte zwischen 50 und 69 werden Sie regelmäßig zur Mammografie einge-

laden. Dabei wird jede Brust einzeln geröntgt, um Tumoren und Krebsvorstufen frühzeitig zu erkennen. All diese freiwilligen Untersuchungen retten unter Umständen Leben. Sie können darüber hinaus auch selbst aktiv werden und Ihre Brust regelmäßig abtasten. Stellen Sie sich dabei entspannt vor den Spiegel und untersuchen Sie die Brustoberflächen und Achselhöhlen zuerst auf sichtbare Unregelmäßigkeiten. Tasten Sie anschließend jede Brust mit einer Hand sorgfältig ab. Bewegen Sie Ihre Finger dabei wie beim Klavierspielen über die gesamte Brust und achten Sie auf spürbare Knötchen. Die monatliche Selbstkontrolle hilft Ihnen dabei, die Beschaffenheit Ihrer Brüste besser kennenzulernen und so Veränderungen frühzeitig zu



Brustkrebs: Viele Frauen sind schon einmal mit dem Thema in Berührung gekommen. Wir wollen Ängste nehmen. Vorsorge lässt sich ganz einfach in den Alltag einbauen.

Prostatakrebs

Innovative Diagnostik

bemerken. Wenn Ihnen bei der Untersuchung etwas auffällt, sprechen Sie am besten zeitnah mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber – ein Verdacht stellt sich oft als unbegründet heraus.

Unser Tipp

Ihre Teilnahme an gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen belohnen wir im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV mit je 10 Euro. Sie können zwei Maßnahmen im Jahr angeben.

Mehr zum Thema:

www.mercedes-benz-bkk.com

Webcode 333c

Prostatakrebs führt in Deutschland die Liste der Krebserkrankungen von Männern an. Pro Jahr gibt es laut Robert Koch-Institut rund 63.400 Neuerkrankungen. Die multiparametrische Magnetresonanztomografie (mpMRT) ermöglicht eine präzise Diagnostik. So kann die Behandlung zeitnah und zielgerichtet eingeleitet werden.

Bei Verdacht auf einen Tumor der Prostata ist eine schnelle Diagnose wichtig. Die mpMRT ist ein innovatives Verfahren mit dem Ziel, Klarheit über diese Fragen zu bekommen:

- Gibt es einen Tumor?
- Wo liegt er genau?
- Wie groß ist er?
- Wie aggressiv ist er?

Wann eignet sich die Methode?

Bei einem Verdacht auf Prostatakrebs erfolgen zunächst die regulären Vorsorgeuntersuchungen beim Urologen. Das sind in der Regel die digitale rektale Untersuchung (Tastuntersuchung), der Ultraschall und der PSA-Test. Erhärtet sich der Verdacht, so kann die mpMRT Klarheit bringen.

Wie läuft die Diagnostik ab?

Zunächst stellt Ihr Urologe Ihnen eine Überweisung für die mpMRT aus. Ist Ihr Radiologe Partner eines Versorgungsvertrags, können Sie Ihre Teilnahme daran erklären. Den Befund erhält Ihr behandelnder Urologe, um im Anschluss mit Ihnen die weitere Therapie zu besprechen.

Welche Kosten übernimmt die Mercedes-Benz BKK?

Die Kosten für die Durchführung der mpMRT der Prostata durch den Radiologen inklusive einer möglicherweise notwendigen Kontrastmittelgabe übernehmen wir komplett.

Auf unserer Internetseite finden Sie eine Liste mit Radiologen, die am Versorgungsvertrag teilnehmen.

Mehr zum Thema:

www.mercedes-benz-bkk.com

Webcode 480v



Fotos: iStock/Getty Images

Krankenkassen im Vergleich

Unsere Finanzkraft ist hervorragend



Wie ist es um die Finanzstärke der Krankenkassen bestellt? Auf diese für alle Beitragszahlenden interessante Frage gibt der aktuelle Vergleich des Magazins Focus Money (Ausgabe 31/2023) eine Antwort. Zum mittlerweile 15. Mal in Folge sind wir für unsere Finanzkraft ausgezeichnet worden – erneut mit der Bestnote „Hervorragend“. Das unabhängige Deutsche Finanz-Service Institut (DFSI) in Köln hat im Auftrag der Zeitschrift die Finanzlage der Kassen für das Jahr 2022 bewertet.

Beurteilt wurden Kriterien wie Liquidität, Verwaltungskosten, Nettovermögen, Verwaltungskosten-Deckungsbeitrag, Mitgliederentwicklung sowie Transparenz. Auffällig ist, dass von den 96 befragten Krankenkassen nur 55 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 Beitragsgeldern, die wir als Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds erhalten? Dazu

veröffentlichen wir gern Informationen. Befragungen zeigen immer wieder, dass Versicherte die Vorstellung haben, Krankenkassen könnten eigenständig über den Einsatz der Gelder ihrer Mitglieder entscheiden. Das entspricht nicht den Tatsachen. Das System Gesundheitsfonds ist für viele eine große Unbekannte. Diese Erkenntnisse sind 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 2018 bis 2022, in dem wir kontinuierlich steigende Mitgliederzahlen für uns verbuchen konnten – die Zuwachsrate beträgt 6,6 Prozent. Allein im Jahr 2022 haben sich fast 3.500 Mitglieder erstmals für uns entschieden, ein deutlicher Vertrauensbeweis.

Aus unserem aktuellen Geschäftsbericht erfahren Sie mehr darüber, wie wir wirtschaftlich aufgestellt sind (siehe auch Seite 9).

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.

Sehr gutes Ergebnis

Unsere Bilanz 2022

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.

Unser Jahresergebnis 2022 fällt mit einem Überschuss der Einnahmen von 19,426 Millionen Euro sehr gut aus. Weil sich jedoch die Rahmenbedingungen für alle gesetzlichen Krankenkassen kontinuierlich verändern und zunehmend schwieriger werden, lässt sich zurzeit nicht absehen, was das für das laufende Jahr 2023 bedeutet. Die nächste Bilanz kann schon wieder deutlich anders ausfallen. Fest steht jedoch, dass wir die Herausforderungen der kommenden Jahre dank unserer vorausschauenden, soliden Finanzplanung gut bewältigen können.



Jahresergebnis 2022

Ausgaben 2022	Tausend Euro	Euro je Versicherten
Ärztliche Behandlung	178.367	568,31
Zahnärztliche Behandlung	56.047	178,58
Zahnersatz	13.035	41,53
Arzneimittel	162.054	516,33
Hilfsmittel	36.642	116,75
Heilmittel	36.262	115,54
Krankenhausbehandlung	258.194	822,66
Krankengeld	80.202	255,54
Kuren	5.669	18,06
Gesundheitsförderung, Früherkennung	22.863	72,84
Sonstige Leistungsausgaben	94.694	301,71
Leistungsausgaben insgesamt	944.029	3.007,85
Verwaltungsausgaben	41.477	
Übrige Ausgaben	6.606	
Ausgaben insgesamt	992.112	
Einnahmen 2022	1.011.538	
Ergebnis 2022	19.426	

Vermögensrechnung 2022

Aktiva	Tausend Euro
Barmittel und Giro Guthaben	10.599
Kurzfristige Geldanlagen	93.500
Forderungen	21.089
Sonstige Aktiva	108.077
Verwaltungsvermögen	151
Gesamt	233.416
Passiva	
Verpflichtungen	162.321
Überschuss	71.095
Gesamt	233.416

Geschäftsbericht 2022

Zahlen schaffen Transparenz



Wie war unser Jahr 2022, das wir mit einem sehr guten Ergebnis von 19,426 Millionen Euro abgeschlossen haben? Welche neuen Versorgungsangebote stehen unseren Kundinnen und Kunden zur Verfügung? Welche Fortschritte macht die Digitalisierung? Und – vor allem –: Wie profitieren Sie davon? In unserem aktuellen Geschäftsbericht für das Jahr 2022 finden Sie dazu aufschlussreiche Zahlen, Daten und Fakten. Ganz besonders freuen wir uns über die weiterhin positive Mitgliederentwicklung. Immer mehr Kunden sind überzeugt von den Vorteilen einer Mitgliedschaft bei uns. Die Versichertenzahl kletterte auf 314.850 (Stand 31.12.2022). 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



Fotos: iStock/Getty Images

Kinderkrankengeld Verdienstausschlag wird ausgeglichen

Ihr Kind hat hohes Fieber, hustet und schnieft. Als Vater oder Mutter ist es für Sie in dieser Situation selbstverständlich, Ihr Kind zu Hause zu betreuen. Ihr Arbeitgeber stellt Sie dafür frei, allerdings erhalten Sie in dieser Zeit kein Gehalt. Für Ihren Verdienstausschlag springen wir ein, wir zahlen Ihnen Kinderkrankengeld. Die Anspruchsvoraussetzungen sowie die Höhe und Dauer der Zahlung regelt das Sozialgesetzbuch. Noch bis Ende dieses Jahres gilt ein erweiterter Anspruch, für wie viele Tage Eltern maximal Kinderkrankengeld beantragen können. Wie es mit dieser Ausnahmeregelung aus Zeiten der Coronapandemie weitergeht, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Wichtig zu wissen, wenn Sie Kinderkrankengeld beantragen wollen:

Wer hat Anspruch?

Gesetzlich versicherte Eltern mit Anspruch auf Krankengeld erhalten Kinderkrankengeld, wenn

- keine andere zum Haushalt gehörende Person das Kind betreuen kann,
- das Kind gesetzlich krankenversichert und noch nicht zwölf Jahre alt ist oder aufgrund einer Behinderung Hilfe braucht und
- Eltern wegen der Kinderbetreuung (auch im Homeoffice) nicht arbeiten können.

Wie beantragen?

Dafür lassen Sie uns die „Ärztliche Bescheinigung bei Erkrankung eines Kindes“ zukommen, entweder per Post im Original oder über unser Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“. Aus Datenschutzgründen dürfen wir keine Anträge bearbeiten, die uns per E-Mail erreichen.

Bei welcher Kasse?

Die Bescheinigung über die Erkrankung des Kindes ist mit dem Antrag bei der Krankenkasse abzugeben, bei der die antragstellende betreuende Person versichert ist und nicht bei der Krankenkasse des Kindes.

Was braucht der Arbeitgeber?

Wenn Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Abwesenheit informieren, lassen Sie ihm am besten auch eine Kopie der Bescheinigung über die Erkrankung Ihres Kindes zukommen. So kann er uns frühzeitig die Verdienstbescheinigung übermitteln, die wir für die Auszahlung des Kinderkrankengeldes brauchen. Die Verdienstangaben übermitteln uns der Arbeitgeber erst nach Abrechnung des Monats, in dem die Kinderbetreuung erfolgte. Dies kann unter Umständen bis zu acht Wochen dauern.

Wie viel?

Das Kinderkrankengeld beträgt 100 Prozent Ihres ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts, wenn Sie in den zwölf Monaten zuvor eine beitragspflichtige Einmalzahlung erhalten haben. Ist dies nicht der Fall, bekommen Sie 90 Prozent des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts. Vom Kinderkrankengeld behalten wir Beiträge zur Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung ein. Generell ist das Kinderkrankengeld auf einen gesetzlichen Höchstbetrag begrenzt, im Jahr 2023 kalendertäglich 116,38 Euro brutto.

Digital geht's schneller

Der schnellste Weg zum Kinderkrankengeld führt über unser Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“, entweder per Mercedes-Benz BKK App oder über unsere Website. Wenn Sie uns den Antrag per Post schicken, achten Sie bitte darauf, dass Ihre Angaben vollständig sind. Tragen Sie unbedingt ein, wer das Kind betreut hat, und bestätigen Sie uns, dass keine andere im Haushalt lebende Person das Kind betreuen konnte. Falls sich Ihre Bankverbindung geändert hat, teilen Sie uns bitte die neue mit.

Mehr zum Thema:
www.mercedes-benz-bkk.com
 Webcode 371k



Mercedes-Benz BKK App Schon gewusst?

Unsere Mercedes-Benz BKK App ist ein idealer Begleiter: Überall und jederzeit können Sie damit viele Dinge rund ums Thema Krankenversicherung selbst erledigen. Dokumente aller Art hochladen,

Auslandskrankenschein erstellen, über das digitale Postfach sicher mit uns kommunizieren und vieles mehr. Die App ist mit den Betriebssystemen iOS und Android kompatibel. Mit der Webversion ist sie zudem über den Webbrowser auf jedem Smartphone und PC erreichbar:
meine.mercedes-benz-bkk.com

Nach dem letzten Update ist die Nutzung unserer App noch komfortabler: Wenn

neue Nachrichten im digitalen Postfach eingegangen sind, erkennen die Nutzer dies auf einen Blick. Das App-Icon trägt dann deutlich sichtbar eine rote Ziffer – vorausgesetzt, Push-Benachrichtigungen sind aktiviert. So verpassen die Nutzer keine Neuigkeiten.

Pflegebeitrag je nach Anzahl der Kinder



Im Juli ist das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) in Kraft getreten. Über den Start haben wir im letzten Magazin berichtet.

Seit 1. Juli liegt der Pflegeversicherungsbeitrag für Mitglieder mit einem Kind (unabhängig von dessen Alter) bei 3,4 Prozent. Für kinderlose Mitglieder ab 23 Jahren gilt ein Beitragszuschlag von 0,6 Prozent (= 4,0 Prozent).

Für Eltern mit zwei bis fünf Kindern wurden Entlastungen beschlossen; sie zahlen je nach Anzahl der Kinder geringere Beiträge zur Pflegeversicherung. Voraussetzung dafür ist, dass alle Kinder unter 25 Jahre alt sind.

Aktuell gibt es noch keine Lösung für die Frage, wie diese Abschläge in den EDV-Systemen berücksichtigt werden können. Deshalb wird es im Beitragsbescheid vorerst weiterhin nur die Unterscheidung zwischen Eltern und Kinderlosen geben. Für Ende des Jahres wird eine technische Lösung erwartet. **Dann erreicht Sie auch ein aktueller Beitragsbescheid, falls Sie Ihre Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung selbst an uns zahlen.**

Bei Fragen helfen wir Ihnen gern telefonisch unter +49 421 80 71 62 60 weiter.

Ohne Grippe durch den Winter



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 – ihr beugt eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, genügend Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf vor.

Wer sollte sich impfen lassen?

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

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

Unser Tipp

Mit Ihrer Gripeschutzimpfung sichern Sie sich 10 Euro im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV.

Mit einer Impfung rechtzeitig vorbeugen

Sie kommt wie aus heiterem Himmel und schlägt brutal zu: die Grippe. Anders als bei einer einfachen Erkältung – einem grippalen Infekt – setzen die Beschwerden 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. Zusätzlich zu einer vorbeugenden Impfung bieten auch Abstandhalten und Händewaschen Schutz.

Newsletter abonnieren!

Immer aktuell informiert:



Und hier geht's direkt zu unserer Website:





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 haben auch nach dem offiziellen Ende der Coronapandemie nichts an Aktualität eingebüßt. Sie haben sich bewährt und helfen uns auch weiterhin dabei, uns vor Ansteckung zu schützen. Egal ob mit Grippe, COVID-19 oder einer harmlosen Erkältung.

Hygienisch husten und niesen? Das geht so: Husten oder niesen Sie in ein Papiertaschentuch, das Sie nach Gebrauch in einen Mülleimer werfen. Ist kein

Taschentuch griffbereit, halten Sie nicht die Hand, sondern die Armbeuge vor Mund und Nase.

Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife, insbesondere wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, vor und nach dem Kontakt mit Kranken, vor dem Anlegen und nach dem Ablegen einer Mund-Nasen-Bedeckung.

Gründliches Händewaschen umfasst fünf Schritte: Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser. Seifen Sie die Hände

rundum ein. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein und lassen Sie sich hierfür 20 bis 30 Sekunden Zeit. Spülen Sie die Hände anschließend ab. Trocknen Sie die Hände sorgfältig.

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

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



Fotos: Annabel Christmann

Der neue Verwaltungsrat der Mercedes-Benz BKK: Die Auftaktsitzung fand im Mercedes-Benz Museum Stuttgart statt

Der neue Verwaltungsrat startet in sechsjährige Amtszeit

Die neue sechsjährige Amtsperiode des Verwaltungsrats unserer Mercedes-Benz BKK hat begonnen. Auftakt war am 21. September mit der konstituierenden Sitzung der Selbstverwaltung im Mercedes-Benz Museum Stuttgart. Dabei galt es, in diesem ehrenamtlich tätigen Gremium wichtige Ämter zu besetzen.

Matthias Baur (Versichertenvertreter) und Benjamin Plocher (Arbeitgebervertreter) wurden zu den neuen alternierenden Vorsitzenden gewählt. „alternierend“ bedeutet, dass der Vorsitz jährlich zwischen beiden wechselt. Übrigens ist Benjamin Plocher, in der Mercedes-Benz Group AG Leiter Labor Relations and Future of Work, für unsere Versicherten kein Unbekannter: Bis Ende Juni letzten Jahres war er Vorstand unserer BKK.

Gewählt wurden auch die Mitglieder des Verwaltungsratsausschusses – sie bereiten die Verwaltungsratssitzungen vor – sowie die Mitglieder der beiden Widerspruchsausschüsse. Diese entscheiden über Widersprüche von Versicherten, die mit

einer Leistungsentscheidung nicht einverstanden sind.

Im Rahmen einer kleinen Feierstunde wurden die ausscheidenden Mitglieder verabschiedet. Auf Versichertenseite waren dies: Jürgen Coors (siehe auch das Interview auf Seite 16), Klaus-Dieter Blume, Murat Demir, Thomas Kinzig, Anton Klumpp, Alexander Kozun, Roland Kurth, Gunther Magura, Christiane Matthies, Matthias Puschmann sowie Andrea Reith. Jens Bieller als Arbeitgebervertreter gehört dem Verwaltungsrat ebenfalls nicht mehr an.

In dieser Feierstunde begaben sich Redner und Publikum auf eine Reise durch Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Mercedes-Benz BKK. BKK-Vorstand Toralf Speckhardt blickte zurück auf die letzten sechs Jahre, die durch eine Besonderheit gekennzeichnet waren: In dieser Zeit hatte die BKK mit Jürgen Brennenstuhl, Benjamin Plocher und eben Toralf Speckhardt drei Vorstände, wahrlich eine Seltenheit. Die Covid-Pandemie beeinflusste in der vergangenen Legislatur sehr vieles. In dieser



BKK-Vorstand Toralf Speckhardt gab einen Rückblick auf die letzten sechs Jahre

Zeit hat die BKK ihre Anpassungsfähigkeit bewiesen – innerhalb einer Woche hatten alle Mitarbeitenden auf mobiles Arbeiten umgestellt, ohne dass die Kunden davon auch nur ansatzweise etwas bemerkt hätten. Geblieben sind New Work als die neue Form der Zusammenarbeit und ein großer Schritt nach vorn in der digitalen Transformation. Toralf Speckhardt betonte mehrfach, dass sich die Mitarbeitenden in dieser neuen Welt nicht verlieren dürfen und wie wichtig dabei das Miteinander und der gemeinsame Austausch sind.

Über die Rolle der Selbstverwaltung als „Herzstück demokratischer Mitbestimmung“ sprach Jacqueline Kühne, Vorstandin des BKK Landesverbandes Süd. Sie lobte „das beste Modell, wie Arbeitnehmer



Gut drauf: die neuen Verwaltungsratsvorsitzenden Matthias Baur (li.) und Benjamin Plocher



Jacqueline Kühne, Vorständin des BKK Landesverbandes Süd, ermahnte die Politik



Dr. Annette Matzat, Leiterin HR Policies and Services, nannte die BKK eine wertvolle Partnerin



Herzlicher Abschied: Jürgen Coors (li.) und Benjamin Plocher

und Arbeitgeber ihre Krankenkasse organisieren können“. Zugleich warnte sie vor politischen Bestrebungen, den Handlungsspielraum der Selbstverwaltung immer weiter einzuschränken. „Betriebskrankenkassen sind wichtig für den Wirtschaftsstandort Deutschland. Sie leisten wertvolle Arbeit mit ihren Unternehmen.“ Umso wichtiger sei es, dass die Politik diese Rolle durch ein nachhaltiges Finanzierungskonzept der gesetzlichen Krankenversicherung absichere. Ein solches, gesetzlich vorgesehenes Konzept ist die Politik bislang schuldig geblieben.

Dr. Annette Matzat sprach als Vertreterin der Mercedes-Benz Group AG zum Publikum. „Die BKK ist eine wertvolle Partnerin für das Unternehmen. Denn Gesundheit

und Wohlbefinden sind nicht nur ein hohes Ziel für den Einzelnen, sondern auch ein strategisch wichtiger Faktor aus Unternehmenssicht. Dabei unterstützt uns die BKK ganz entscheidend.“ Als Beispiele nannte die Leiterin von HR Policies and Services Angebote wie Impfungen, Aktivwochen, Check-ups, Leistungen aus dem Bereich Achtsamkeit und Stressmanagement. Besonders erwähnte sie das Arbeitgeberbonusmodell, mit dem die BKK das betriebliche Gesundheitsmanagement nachhaltig unterstütze – „eine einmalige Sache“.

Ihr „herzlicher Dank“ galt dem BKK Team für seine Serviceorientierung, Begeisterung und Kompetenz. Und dem Verwaltungsrat für die gute, konstruktive Zusammenarbeit.

Ihr Schlusswort: „Ich bin mir sicher, dass die BKK eine sehr erfolgreiche Zukunft haben wird.“

Kurz fasste sich der scheidende langjährige Verwaltungsratsvorsitzende Jürgen Coors. Er hob besonders hervor, wie wichtig die Bereitschaft sei, im Verwaltungsrat offen und vorbehaltlos Themen miteinander zu diskutieren, um im Interesse der Versicherten und Trägerunternehmen die besten Lösungen zu finden. Er verabschiedete sich hoffnungsfroh: „Es war mir eine Ehre, mit euch zusammenzuarbeiten. Ich bin mir sicher, dass ihr den richtigen Weg gehen werdet.“ Das Publikum entließ ihn mit stehenden Ovationen und lang anhaltendem Applaus.

Der neue Verwaltungsrat

Versichertenvertreter

Matthias Baur, Mercedes-Benz Group AG, Zentrale Stuttgart

Renate Berner-Böltzig,

Mercedes-Benz AG, Werk Sindelfingen

Zülfiye Biyikli-Öksüz, Mercedes-Benz AG, Werk Bremen

Roland Blaschke, Mercedes-Benz AG, Zentrale Stuttgart, im Ruhestand

Alexandra Ebert, Mercedes-Benz AG, Niederlassung Dortmund

Nadine Freitag, Mercedes-Benz Ludwigsfelde GmbH

Markus Fuhr, Daimler Truck AG, Werk Mannheim

Roman Gessner, Daimler Truck AG, Werk Gaggenau

Frank Hauck, Daimler Truck AG, Werk Wörth

Constanze Heidbrink, Mercedes-Benz AG, Werk Stuttgart-Untertürkheim, im Ruhestand

Hansjörg Müller, EvoBus GmbH, Neu-Ulm

Marilyna Theres Ranft, Daimler Truck AG, Werk Kassel

Denise Rumpeltes, Mercedes-Benz AG, Werk Sindelfingen

Jürgen Stahl, Mercedes-Benz AG, Werk Sindelfingen

Jörg Thiemer, Mercedes-Benz AG, Werk Hamburg

Arbeitgebervertreter

Benjamin Plocher, Mercedes-Benz Group AG, Zentrale Stuttgart

Katharina Bleck, Mercedes-Benz Group AG, Stuttgart

Dr. Carl Fahr, Daimler Truck AG, Werk Wörth

Dr. Clemens Kühnel, Daimler Truck AG, Zentrale Leinfelden

Dr. Annette Matzat, Mercedes-Benz Group AG, Zentrale Stuttgart

Katrin Rammrath, Mercedes-Benz AG, Zentrale Stuttgart

Ein Leben für die Selbstverwaltung

Jürgen Coors sagt „Tschüss“



Foto: Annabel Christmann

Jürgen Coors

Eine Ära geht zu Ende: Nach 37 Jahren Engagement im Verwaltungsrat, davon 25 Jahre als alternierender Vorsitzender, ist nun endgültig Schluss – Jürgen Coors gehört dem neuen Verwaltungsrat nicht mehr an. Wir sprachen mit ihm über die Rolle der Selbstverwaltung, den Einfluss der Politik auf ihre Arbeit und die Zukunft der Mercedes-Benz BKK.

Warum ist eine starke Selbstverwaltung wichtig?

Jürgen Coors: Eine starke Selbstverwaltung ist notwendig, um die Interessen der Versicherten optimal vertreten zu können. Sie ist der Gegenpol zur Politik, die sich immer mehr einmischt und die Rechte der Selbstverwaltung einzuschränken versucht. Jüngstes Beispiel war der Versuch, bei der Sozialwahl die Möglichkeit der Friedenswahl abzuschaffen. Für eine gut funktionierende Kassenlandschaft braucht es eine starke Selbstverwaltung.

Wie wird sich die Arbeit der Selbstverwaltung verändern? Was wird künftig wichtig sein?

Jürgen Coors: Das ist schwer zu sagen. In der Vergangenheit gab es einige Gesundheitsminister, die die Selbstverwaltung am liebsten abgeschafft hätten. Die neu gewählten Kolleginnen und Kollegen müssen aufpassen, dass dieses wichtige Gremium seinen Namen auch künftig verdient. Und eines ihrer Ziele sollte sein, die Individualität unseres Krankenkassen-

systems zu erhalten. Die Versicherten haben unterschiedliche Ansprüche, und dem muss man gerecht werden.

Wie beurteilen Sie die neue Zusammensetzung des Verwaltungsrats?

Jürgen Coors: Das Gremium hat sich deutlich verjüngt und hat mehr weibliche Mitglieder. Das sehe ich sehr positiv. In dieser Hinsicht hat der Verwaltungsrat seine Hausaufgaben gemacht, was längst nicht alle Kassen von sich sagen können. Die jüngeren Leute werden sich jetzt einarbeiten und frische Ideen einbringen. Die Weichen für eine vernünftige Arbeit sind gestellt.

Die Mercedes-Benz BKK wird nächstes Jahr 50 – was wünschen Sie ihr?

Jürgen Coors: Für mich schließt sich gewissermaßen ein Kreis, die BKK heißt jetzt wie am Anfang wieder Mercedes-Benz. Ich wünsche ihr noch viele, viele gute Jahre und den Versicherten, dass sie hier auch in 50 Jahren noch gut versichert sind. Wenn die Politik nicht zu sehr reingrätscht, sollte dies gelingen. Und ich bin zuversichtlich, dass es klappt, denn die Mercedes-Benz BKK als größte unternehmensbezogene BKK spielt im System eine wichtige Rolle.

Gehen Sie mit Wehmut?

Jürgen Coors: Nein, ich gehe ganz beruhigt und zufrieden. Auf diesen Zeitpunkt habe ich mich lange vorbereitet und ich hatte eigentlich schon früher aufhören wollen. Ich konnte viele Jahre das Kassensystem mitgestalten, auch durch meine Arbeit im BKK Dachverband, in diversen BKK Landesverbänden und im BKV. (Der Verein BKV ist die Interessenvertretung der unternehmensbezogenen Betriebskrankenkassen.) 37 Jahre sind genug – den Rest müssen die anderen jetzt machen.



Foto: iStock/Getty Images

Kastanien-Memory

Herbstzeit ist Kastanienzeit. Praktisch, denn die Baumfrüchte eignen sich bestens zum Basteln mit Kindern. Man kann damit auch hervorragend Memory spielen! Wie das? Ganz einfach: Legt der Regen mal eine Pause ein, sammeln Sie mit Ihrem Nachwuchs eine gerade Anzahl von Kastanien, zum Beispiel 30 Stück. Das Sammeln macht den meisten Kindern viel Spaß und sorgt ganz nebenbei für

Bewegung an der frischen Luft. Aus der herbstlichen Ernte bilden Sie zu Hause Kastanienpaare. Je Paar wird eine Farbe oder ein Symbol gewählt (Mond, Gespenst, Emoticon oder anderes); damit sollen die hellen Kastanienseiten geschmückt werden. Die lassen sich mit einem bunten Filzplättchen bekleben oder auch mit Acrylfarbe bemalen. Wer lieber zeichnet als malt, greift zu Acrylstiften. Es muss

nichts Kompliziertes sein, auch ein schlichter Farbtupfer tut es. Nach ungefähr einer halben Stunde ist die Farbe trocken, und es kann losgehen. Drehen Sie die Früchte auf die dekorierte Seite, sodass die Farben oder Symbole nicht sichtbar sind. Anschließend mischen Sie die Kastanien. Schon ist der erste Spieler am Zug. Viel Spaß!

Bademeister Brause



Auf die Pflicht folgt die Kür: Nachdem es in der letzten Ausgabe um Tipps zum bewussteren Einkaufen ging, wollen wir den Abschluss unserer kleinen Serie über Nachhaltigkeit im Alltag dem nachhaltigen Zubereiten von Nahrungsmitteln widmen – für mehr Genuss mit gutem Gewissen.



Nachhaltigkeit im Alltag

Klimafreundlich kochen

Gezielt planen

Die grundlegenden Merkmale des nachhaltigen Einkaufens sind bekannt: regional, saisonal, bio und möglichst wenig Fleisch – so weit, so gut. Doch was sollte man beachten, damit aus dem umweltbewussten Einkauf auch Mahlzeiten werden, die das Prädikat „nachhaltig“ verdienen? Zunächst einmal gilt es, Mahlzeiten vor dem Einkauf zu planen, damit Sie die dafür benötigten Zutaten in den korrekten Mengen besorgen können. Berücksichtigen Sie dabei

auch, welche Vorräte Sie noch haben.

Im Fall leicht verderblicher Lebensmittel lassen Sie die Hände lieber von Großpackungen, deren Inhalt schlussendlich doch zu viel ist – denn nicht verwendet ist verschwendet!

Frisch statt fertig

Kartoffelpüree aus der Tüte, Ravioli aus der Dose, Schnellgerichte aus dem Vakuumbbeutel: Die Produktion industriell verarbeiteter Lebensmittel ist mit einem

hohen Energieverbrauch verbunden; jeder Verarbeitungsschritt geht mit Treibhausgas-Emissionen einher. Wenn Sie zu frischen Lebensmitteln greifen und daraus Ihre leckeren Mahlzeiten zaubern, können Sie Ihren ökologischen Fußabdruck verringern. Ein weiteres Plus: Die sind auch noch deutlich gesünder als Fertiggerichte.

Auf Vorrat kochen

Noch nachhaltiger wird's mit Meal-Prepping oder – wie Oma es nannte – Vorkochen. Aus frischen Lebensmitteln werden gesunde Speisen vorbereitet und gelagert. Was das mit Nachhaltigkeit zu tun hat? Es spart drei Dinge ein: erstens Fahrten zum Supermarkt, weil man statt mehrmals pro Woche nur ein- oder zweimal einkaufen geht; zweitens Verpackungsmüll und Lebensmittelabfälle, weil frische Ware in



Foto: iStock/Getty Images

größeren Mengen gekauft und verwendet wird; drittens vergeuden Sie durchs Vorkochen nicht unnötig Strom, weil Sie nur einmal kochen und dann die Speisen aufwärmen. Und ganz nebenbei sparen Sie mit Meal-Prepping auch noch Zeit und Geld!

Frisches Obst und Gemüse können Sie übrigens ganz einfach ganzjährig haltbar machen und somit regionale, saisonale Waren auch außerhalb ihrer Erntezeit genießen: dank der klassischen Methoden Einkochen, Einlegen und Fermentieren. Beim Einkochen wird das Einmachgut durch Erhitzen und hermetisches Abdichten konserviert. Beim Einlegen werden Lebensmittel mithilfe von Öl, Essig, Honig oder auch Alkohol haltbar gemacht. Die Methode des Fermentierens macht sich zum Haltbarmachen gezielt die Bakterien

und Enzyme des originären Lebensmittels zunutze. Alle drei Methoden helfen Ihnen, die Haushaltskasse zu schonen und Lebensmittelabfälle zu vermeiden.

Mahlzeiten energiesparend zubereiten

Auch bei der Zubereitung des Essens ist man klimafreundlicher unterwegs, wenn man ein paar Kleinigkeiten beachtet. So sollten Sie beim Kochen möglichst nur so viel Wasser verwenden, wie Sie tatsächlich brauchen, und den Deckel auf dem Topf lassen – das spart Strom. Weniger Energie verbrauchen Sie auch, wenn Sie Töpfe und Pfannen nutzen, die von der Größe her zu Ihren Herdplatten passen. Denn: Ist die Platte zu klein für den Topf, erhitzt sich der Inhalt langsamer; ist die Platte zu groß, verbraucht das unnötig Energie. Ein weiterer Tipp: Nach dem Aufkochen den Herd

auf niedrigere Stufe stellen, einige Minuten vor Ende der Garzeit den Herd komplett ausschalten und die Leckereien mit der Restwärme weiterkochen. Das gleiche Prinzip funktioniert natürlich auch beim Backen. Den Backofen sollten Sie übrigens am besten auf Heißluft schalten und nicht auf Ober- und Unterhitze, denn stellen Sie ihn auf Heißluft ein, verteilt sich die Hitze gleichmäßiger im Ofen. Dadurch kommen Sie mit ungefähr 20 Grad weniger aus, als im Rezept angegeben ist. Weniger Strom beim Backen verbrauchen Sie außerdem, wenn Sie darauf verzichten, den Ofen vorzuheizen; das ist bei vielen Gerichten auch gar nicht notwendig.

Effiziente Geräte nutzen

Wie bei allen Geräten gilt auch bei Küchenhelfern: Ein geringerer Energieverbrauch hilft, Ressourcen zu schonen. Moderne Geschirrspüler mit hoher Energieeffizienzklasse beispielsweise ermöglichen es, das Spülen nachhaltiger zu gestalten und Stromkosten und Wasser einzusparen. Wussten Sie, dass Sie weniger Energie verbrauchen, wenn Sie neues Kochgeschirr verwenden? Sein Material speichert die Wärme zumeist länger, der Boden ist eben – das ist wichtig, denn wenn es bei der Wärmeübertragung zu Energieverlusten kommt, steigt entsprechend der Verbrauch. Also, sparen Sie los und tun Sie sich und der Umwelt etwas Gutes!



Unsere besten Freunde

Hunde sind treue und liebevolle Tiere. Sie gelten als beste Freunde des Menschen. Diese Freundschaft reicht bis in die Steinzeit zurück. Hunde stammen von den Wölfen dieser Tage ab.

Bis heute begleiten Hunde uns Menschen. Sie bewachen Tierherden, Grundstücke und Häuser. Hunde retten Menschen aus Gefahren, und sogar die Polizei setzt sie für ihre Arbeit ein.

Bei Hunden ist der Geruchssinn besonders gut entwickelt. Sie können bis zu eine Million Mal besser riechen als Menschen. Manche Hunde können mit ihrer Nase vermisste Personen aufspüren. Sie riechen sogar, wie sich Menschen gerade fühlen.

Ordne den Figuren ihren Schatten zu

Es gibt sehr viele Hunderassen; manche sind besonders intelligent. Intelligente Hunde können ganz erstaunliche Dinge lernen. Es gibt zum Beispiel Vierbeiner, die gelernt haben, blinden Menschen in ihrem Alltag zu helfen.

Hunde sind wunderbare Spielgefährten. Sie lieben es, draußen herumzurennen und zu toben. Einen eigenen Hund zu haben bringt aber viel Verantwortung mit sich. Es ist wichtig, ihn gut zu behandeln, und gar nicht leicht, sich immer um ihn zu kümmern.

Der Plumpsack geht um

Ab zehn Mitspielern macht es am meisten Spaß. Ihr braucht ein zusammengeknotetes Stück Stoff – das ist euer Plumpsack.

Lost aus, welches Kind den Plumpsack bekommt. Alle anderen hocken sich so hin, dass sie einen Kreis bilden – die Gesichter einander zugewandt. Wer den Plumpsack hat, umrundet den Kreis hinter dem Rücken der Mitspielenden und sagt dabei: „Dreht euch nicht um, denn der Plumpsack geht um. Wer sich umdreht oder lacht, hat nicht richtig mitgemacht.“ Möglichst unbemerkt

lässt er irgendwann den Plumpsack hinter einem der Rücken zu Boden fallen und geht weiter, als wäre nichts passiert.

Wer den Plumpsack hinter sich bemerkt, springt auf und versucht, das Kind, das ihn fallen gelassen hat, einzuholen. Das beeilt sich jetzt auch, denn wer den gerade freigewordenen Platz zuerst erreicht, darf sich dort hinsetzen und den Kreis wieder schließen. Wer übrig bleibt, bekommt den Plumpsack in der nächsten Runde.





Herbstliche Vitaminbombe

Rosenkohl mit Kartoffelkruste

Im Herbst gibt es immer noch eine bunte Auswahl an regionalem Gemüse. Die ersten Wurzel- und Knollengemüsesorten haben jetzt Saison: Schwarzwurzeln, Steckrüben, Rote Bete, Pastinaken, Karotten und Kartoffeln bieten eine Fülle von Vitaminen und anderen nährstoffreichen Inhaltsstoffen, ebenso frische und knackige Salatsorten wie Feld-, Kopf- und Eisbergsalat, Chicorée und Radicchio. Auch Kohl hat es in sich. Viele Vitamine und andere gute Inhaltsstoffe machen ihn zu einer sehr gesunden Wahl. Rosenkohl zum Beispiel ist reich an Vitamin C – etwa 100 Gramm decken bereits unseren Tagesbedarf.

4 Portionen

1 kg Rosenkohl
1 Zwiebel
1 EL Öl
250 ml Gemüsebrühe
800 g Kartoffeln
50 g Grana Padano oder Parmesan (fein gerieben)
1 TL frische Thymianblättchen
50 g halbtrocknete Tomaten
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat

Rosenkohl waschen und putzen, den Strunk abschneiden und den Ansatz kreuzweise einschneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne in heißem Öl dünsten, bis sie glasig sind. Den Rosenkohl hinzufügen und ca. 3 Minuten lang leicht anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 10 Minuten auf kleiner Flamme garen lassen.

Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Tomaten halbieren und in feine Streifen schneiden. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

Den Rosenkohl mit der Brühe und den Zwiebeln in eine feuerfeste Auflaufform geben. Tomaten, Thymian und den geriebenen Käse gleichmäßig darüber verteilen.

Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Kartoffeln gießen. Die Kartoffel-Sahne-Mischung in die Auflaufform geben.

Im Backofen (200 °C Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft) auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt ein grüner Blattsalat. Guten Appetit!

offizielle Ansprüche	Beiname eines engl. Königs	dt. express. Maler, † (Emil)	Schweiz. Presseagentur (Abk.)	Göttergabe	ugs.: einwandfrei	Ort bei Gronau (Münsterland)	französischer Autor, † (Jules)	deutsche Vorsilbe	militärischer Rang	gute Köchin (scherzhaft)	ugs. für Schmutz	ehem. Königreich in Spanien
5			ein-drücken					barsch, schroff		12		
deutlich gemacht	griech. Göttin der Morgenröte		Geliebte des Zeus		körperliches Training	4	24	Klage-lied	Prophet im A.T.			
Gedicht von Beatnik-Poet Ginsberg	15		mehrere Menschen				afrika-nische Wildkatze	Ritter der Artus-runde	8		arabi-scher Sack-mantel	
Fluss durch Paris	früherer österr. Adelstitel	11		Ge-treide-korn		Berg-steiger-gruppe						7
			auf-wärts	US-Schau-spieler (Richard)			17	zusam-menge-hörende Teile	Unsinn (ugs.)			englisch: kleine, enge Straße
enthalt-samer Lebensstil	Speise-utensil in Ost-asien	nicht für, gegen	Hinder-nis, Ab-sperrung		2			erzäh-lender Dichter	Explosions-geräusch	21		
			6	be-geister-ter An-hänger		Knie-beuge im Ballett		Figur in Brechts „Mutter Courage“		3		Abk.: In-dustrie-ge-werk-schaft
Stier-kämpfer			13	Schüler einer Univer-sität		Karton			nicht eine			23
			18	Gewicht in Myan-mar (13,2 kg)	Anker-winde			griechische Insel	Körper-stellung			1
Vergnü-gen bei Musik		hinduist. Gesell-schafts-schicht				Radar-schutz-kuppel	20	Ruf-name Eisen-howers				
Comi-figur (Charly)			19	Land-schaft um Olympia	Pferde-sport					9		
	14	randa-lie-ner Haufen		alt-nord. Sagen-samm-lung			Chrono-meter					tiefe Frauen-stimm-lage
perua-nische Küsten-provinz		Anteil-nahme					16	ehem. dt. Zah-lungs-mittel	Abk.: Aktien-gesell-schaft			Roman von King
früherer Name Tokios			Wachol-der-schnaps			Prophe-zeiung						
Radlager				ständi-ger Be-sucher								22

DP-2116-0823-11

Die Lösung des letzten Rätsels:
DIE HAUT SCHUETZEN



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

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

Mittel

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

Lösungen

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

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



Mercedes-Benz Members. Für echte Erlebnisse.

Wir bieten Ihnen Zugang zu exklusiven Fahrzeugangeboten,
vielen digitalen Services und individueller Beratung.
Erleben Sie diese Vorteile auf **members.mercedes-benz.de**.



Mercedes-Benz



Ihr direkter Draht zu uns

Zentrale Rufnummer

+49 711 490 91 00

Zentrale Postanschrift

Mercedes-Benz BKK, 28178 Bremen



Mercedes-Benz BKK App

So erreichen Sie unsere Kundencenter

Region Nord

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

Region Mitte

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

Kassel

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

Region Ost

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

Region Südwest

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

Rastatt

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

Wörth, Germersheim

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

Gaggenau

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

Region Süd

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

Sindelfingen

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

Neu-Ulm

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

Weitere wichtige Rufnummern

INFOMED Gesundheitstelefon
Telefon +49 621 68 13 18 97

Impressum

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



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