

Mercedes-Benz BKK

# magazin

Ausgabe 1.25

**100 PRO AKTIV**

Bonus einfach online sichern

**Gesunde Auszeit**

Mit Aktivwoche und Well-Aktiv

**Schützt Mädchen und Jungen**

Die HPV-Impfung

Gesetzliche Krankenkassen:  
**Leistungsumfang**

**Platz 1**

**Mercedes-Benz BKK**

Kundenmonitor®  
Deutschland 2024

[www.kundenmonitor.de/](http://www.kundenmonitor.de/)  
24-024-3



**Unsere Leistungsstärke**

Vom Kundenmonitor® Deutschland bestätigt



# In dieser Ausgabe

## Aktuell

- 4 | Kundenmonitor® Deutschland
- 6 | Starke Resonanz auf Kundenbefragung
- 6 | Barrierefreiheit auf Website verbessert
- 7 | Krankenversicherung – Kosten steuerlich geltend machen
- 8 | 100 PRO AKTIV – Bonus einfach online sichern
- 9 | Gesunde Auszeit mit Aktivwoche und Well-Aktiv
- 10 | Osteopathie – So einfach ist Ihre Kostenerstattung
- 11 | Zeigen Sie dem Schlaganfall den Finger
- 12 | care & life – Einmal im Jahr zum Prostata-Check
- 13 | HPV-Impfung schützt Mädchen und Jungen
- 13 | Aus für Amalgam in Zahnfüllungen
- 14 | Neuer Beitragssatz für Studierende
- 14 | Die ePA für alle kommt
- 14 | Neue Beitragsbemessungsgrenze 2025

## Pflege

- 15 | Verbesserte Leistungen in der Pflegeversicherung
- 15 | Höhere Beiträge zur Pflegeversicherung

## Verwaltungsrat

- 16 | Verwaltungsrat beschließt höheren Zusatzbeitrag

## Aktive Freizeit

- 17 | Mit Vergnügen durch den Winter

## Lebenshilfe

- 18 | Mit Kindern kochen

## Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

## Ernährung

- 21 | Superfood Grünkohl – Knackiger Wintersalat
- 22 | Rätsel
- 24 | Ihr direkter Draht zu uns/Impressum

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



Seite 4 | Unsere Leistungsstärke wurde bestätigt



Seite 10 | Extraleistung Osteopathie



Seite 18 | Mit Kindern kochen

## Liebe Versicherte,



Toralf Speckhardt,  
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

die Situation kann und will ich nicht schönreden – per Post haben wir Sie über die deutliche Anhebung unseres Zusatzbeitragssatzes informiert. Mir ist es wichtig, dass Sie nachvollziehen können, warum dieser Schritt unausweichlich war. Und auch, warum die Erhöhung verantwortungsvoll ist.

Das Gesundheitswesen in Deutschland befindet sich in einer dramatischen Lage: Die Kosten explodieren; gleichzeitig bestehen Versorgungsdefizite, die dazu führen, dass Menschen wochenlang auf dringende Arzttermine warten müssen. Als verantwortungsbewusste Krankenkasse nehmen wir in dieser Situation Geld in die Hand, um diese Versorgungslücken zu schließen. So können Sie beispielsweise über unsere Kooperationspartner einen Facharzt-Terminservice nutzen oder Termine beim Online-Arzt machen. Dass wir mit dieser Kooperation dringend benötigte Lösungen für schwerwiegende Probleme gefunden haben, zeigen uns die Nutzerzahlen, die seit Einführung der Services kontinuierlich steigen. Der Bedarf ist riesig und mit unserem Angebot helfen wir unseren Versicherten

in einer manchmal schier ausweglos erscheinenden Situation. Wir sind für unsere Kunden da, wenn sie uns brauchen. Wenn es wirklich darauf ankommt, verstecken wir uns nicht hinter hübsch anzusehenden Hochglanzbroschüren, sondern tun etwas. Nächstes Beispiel: Schlaganfallvorsorge. Mit einer einfachen Messung per Fingerkuppe in einer App können unsere Versicherten ihr Risiko testen: Die App gibt Hinweise auf Vorhofflimmern, eine der häufigsten Ursachen von Schlaganfällen. Und noch ein Beispiel: betriebliche Gesundheitsförderung in unseren Trägerunternehmen. Wir zahlen die Kosten für ein breites Spektrum an Maßnahmen, um die körperliche und psychische Gesundheit der Beschäftigten langfristig zu erhalten.

Diese und viele weitere Angebote müssten wir nicht machen; wir finanzieren sie aus Überzeugung, weil uns die Gesundheit unserer Versicherten ein Herzensanliegen ist und wir uns dafür verantwortlich fühlen. Dass diese Leistungen Geld kosten, können Sie sich vorstellen. Gut investiertes Geld, denn damit verhindern wir in vielen Fällen, dass Krankheiten entstehen, deren Behandlung deutlich höhere Kosten und die vor allem Leid beim Patienten nach sich ziehen.

Diese Frage sollte sich jeder stellen: Was ist mir wichtig bei meiner Krankenkasse? Möglichst wenig Beitrag zahlen? Oder gut versorgt sein im Ernstfall? Ich meine, unsere Gesundheit ist zu wertvoll, als dass allein das Preisargument entscheidend sein sollte. Wenn Sie Ihre Krankenkasse im Notfall nicht erreichen, nicht mit Menschen in einem persönlichen Gespräch Ihre Anliegen besprechen können, durch kompetente Fachleute beraten und betreut werden, Ihr Leistungsantrag nicht zügig bearbeitet und schließlich genehmigt wird, hilft auch der günstigste Beitragssatz nicht, Ihr Versorgungsproblem zu lösen.

Unser jährlich veröffentlichter Transparenzbericht zeigt anhand von Kennzahlen auf, was unsere Qualität ausmacht.

Maßgeblich beigetragen zum sprunghaft gestiegenen Beitragsbedarf haben die politisch Verantwortlichen. Sie haben in der letzten und vorletzten Legislaturperiode Gesetze beschlossen, die aufgrund von Leistungsverbesserungen und deutlich höheren Vergütungen von Leistungen – bei gleichzeitiger Reduktion von kostendämpfenden Steuerungsinstrumenten – zu einem merklich höheren Finanzbedarf führen. Sie haben die Krankenkassen 2020 und 2023 gezwungen, einen Großteil ihres Vermögens zur Stützung des notwendigen Zusatzbeitragssatzes an den Gesundheitsfonds abzugeben. Und sie haben die Dynamik der Kostenexplosion für 2024 unterschätzt, in dem der tatsächliche Beitragsbedarf deutlicher höher als erwartet liegt. All das führt dazu, dass nicht nur diese ungeplanten Ausgaben zu finanzieren sind, sondern auch Vermögen aufgebaut werden muss.

Es kommt viel Arbeit auf die neue Bundesregierung zu. Sie muss dem ungebremsten Kostenanstieg entgegenwirken. Ein wichtiger Schritt wäre, in die Gesundheit der Bevölkerung zu investieren, um hohe Folgekosten zu vermeiden. Wir investieren in die Gesundheit unserer Versicherten, erhalten dafür aber kein Geld aus dem Risikostrukturausgleich (Instrument zum Finanzausgleich zwischen den Krankenkassen).

Lassen Sie uns gemeinsam im neuen Jahr das Wichtigste in unserem Leben nicht vergessen – unsere Gesundheit. Ich wünsche Ihnen ein gutes und gesundes neues Jahr.



Foto: iStock/Getty Images

Kundenmonitor® Deutschland  
bestätigt unsere Leistungsstärke



Erste Ergebnisse des Kundenmonitors® Deutschland 2024 haben wir bereits in der letzten Ausgabe unseres Magazins vorgestellt. Inzwischen liegen weitere Resultate vor, die wir Ihnen nicht vorenthalten möchten. Der Kundenmonitor® erhebt Kennzahlen zur Kundenzufriedenheit, unter anderem von Krankenkassenkunden.

Zum zweiten Mal in Folge erzielten wir 2024 Spitzenwerte und gehören damit zu den besten Krankenkassen in Deutschland: In der Gesamtzufriedenheit liegen wir auf Platz 3. Auffällig ist, dass die BKK-Versicherten insgesamt deutlich zufriedener sind als Versicherte anderer Kassenarten.

Herausragend ist erneut die Bewertung unseres Leistungsumfangs. Hier sicherten wir uns wieder Platz 1. Das Ergebnis unterstreicht, dass wir von unseren Kunden als Leistungs- und Versorgerkasse gesehen werden. Sie finden bei uns eine sehr breite Palette an (Extra-)Leistungen, die es in diesem Umfang nur bei wenigen Krankenkassen gibt. Damit verfolgen wir das Ziel, den entscheidenden Beitrag dazu zu leisten, dass unsere Kunden gesund bleiben oder wieder gesund werden.

#### Weitere Top-Ergebnisse

- Langfristige Loyalität: 1. Platz
- Wiederwahlabsicht: 1. Platz
- Gefühl der Absicherung: 4. Platz

#### Welche weiteren Zahlen und Erkenntnisse liegen vor?

Die Quote genehmigter Leistungen ist bei uns im Vergleich zu den anderen gesetzlichen Krankenkassen deutlich höher. Hier sprechen 91 Prozent eine deutliche Sprache. Die anderen Kassen kommen auf 76 Prozent. Falls Sie sich zu diesem Thema weiter informieren möchten, legen wir Ihnen unseren Transparenzbericht ans Herz. Er legt offen, welche Leistungen wir genehmigt oder abgelehnt haben.

Die Zufriedenheit mit der Bearbeitungsdauer von Leistungsfällen ist im Vergleich zu anderen Krankenkassen bei uns mit am höchsten: Note 1,7. Die gesetzlichen Krankenkassen insgesamt bekommen hier eine 2,2.

Digitalisierung ist ein wichtiges Thema für unsere Kunden. Sie sind in hohem Maß digitalaffin, was sich etwa in Aktivitäten auf Social Media widerspiegelt. Vor diesem Hintergrund sind sie sehr anspruchsvoll hinsichtlich unseres Online-Angebots. Bei der Bewertung des Umfangs von Online-Services schneiden wir im Vergleich zu allen Kassen am besten ab.

Dass unsere Versicherten besonders digitalaffin sind, zeigt ein weiteres Ergebnis: Für die Kontaktaufnahme bevorzugen 62 Prozent unserer Kunden Online-Kanäle.

Sehr erfreulich: Für unsere Mercedes-Benz BKK hagelte es gleich mehrfach den ersten Platz. Wir greifen einige Beispiele heraus.

- „Die Mercedes-Benz BKK ist auf künftige Herausforderungen gut vorbereitet“, sagen 94 Prozent der befragten Kunden.
- „Die Mercedes-Benz BKK hat einen guten Ruf“, finden 95 Prozent der Befragten.
- „Auf die Mercedes-Benz BKK kann ich mich auch in schwierigen Zeiten verlassen“, antworten 91 Prozent der befragten Kunden.
- „Ich vertraue der Mercedes-Benz BKK“, sagten 92 Prozent.
- „Die Mercedes-Benz BKK bietet zeitgemäße Lösungen zur Digitalisierung an“, gaben 89 Prozent der Umfrageteilnehmer an.

Sehr gefreut haben wir uns auch über dieses Ergebnis: Die Zufriedenheit mit dem Kundenmagazin ist bei unseren Versicherten am höchsten.

Die Ergebnisse basieren auf den Aussagen von 9.444 Versicherten. Die Platzierungen beziehen sich auf den Vergleich von 33 Krankenkassen, zu denen 100 oder mehr Befragungen vorliegen.

Wir sagen allen Teilnehmern herzlichen Dank.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
 Webcode 307k

## Starke Resonanz auf Kundenbefragung

Unsere Versicherten sind einfach spitze! Eine Beteiligungsquote von 22 Prozent bei unserer großen Online-Kundenbefragung ist kaum zu toppen und zeigt uns einmal mehr, dass eine enge und vertrauensvolle Bindung zwischen unseren Kunden und uns besteht. Verglichen mit Befragungen anderer Krankenkassen und Unternehmen stellt eine solch hohe Beteiligung die absolute Ausnahme dar. Wir sind überwältigt und sagen auch auf diesem Weg ganz herzlichen Dank fürs Mitmachen.

Wir hatten alle Empfänger unseres E-Mail-Newsletters eingeladen, uns zwischen dem 13. und dem 27. November 2024 Feedback rund um unsere Services und Leistungen zu geben. Die Auswertung der Befragung läuft noch; wir berichten in der nächsten Ausgabe über die Ergebnisse.

Übrigens haben Sie die Möglichkeit, uns unabhängig von Befragungen jederzeit Ihre Meinung zu unserem Service- und Leistungsangebot mitzuteilen. Melden Sie sich einfach in unserem Online-Kunden-center „Meine Mercedes-Benz BKK“ an. Über einen Klick auf die Kachel „Mein Feedback“ können Sie uns Ihre Nachricht senden.

## Barrierefreiheit auf Website verbessert



Kontinuierlich verbessern wir die Barrierefreiheit unseres Internetauftritts. Die Assistenzsoftware Eye-Able unterstützt Sie jetzt dabei, unsere Website individuell Ihren Bedürfnissen anzupassen. Ein kleines Symbol am rechten Bildschirmrand weist darauf hin.

Die Software bietet viele verschiedene Funktionen, die Ihnen das Lesen erleichtern. Einige Beispiele:

- Vergrößern von Schriftgrad und Zeilenabstand
- Zoomen
- Anpassen von Schrift- und Hintergrundfarben für optimalen Kontrast
- Ausgleich von Farbsinnstörungen wie Rot-Grün-Schwäche
- Schonung der Augen dank Nachtmodus und Blaufilter
- Vorlesen der Website

Die Nutzung des Tools ist einfach; es gibt zu jeder Funktion Erläuterungen sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen. Hilfreich ist die Software vor allem für Menschen mit Einschränkungen, Ältere und Vielsurfer. Eye-Able ist nicht für blinde Nutzer gedacht, da sie in der Regel eigene, spezielle Hilfsmittel verwenden.

#### Newsletter abonnieren!

Immer aktuell informiert:



Und hier geht's direkt zu unserer Website:



Krankenversicherung

## Kosten steuerlich geltend machen

Das Bürgerentlastungsgesetz macht es möglich: Für das Steuerjahr 2024 können Sie Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung als Sonderausgaben wieder voll steuerlich geltend machen. Damit Sie als Steuerzahler möglichst wenig Aufwand haben, sind wir als Krankenkasse verpflichtet, die Höhe der gezahlten und erstatteten Beiträge dem Finanzamt zu melden. Zudem melden wir Entgeltersatzleistungen wie Kranken-, Kinderkranken-, Mutterschafts- und Verletztengeld dem Finanzamt, falls Sie sie erhalten haben. Außerdem müssen wir Bonuszahlungen (höher als 150 Euro) und Prämienleistungen melden, weil sie die Beitragszahlungen mindern; dazu gehören die Beitragsrückerstattung aus dem Wahltarif und der Bonus 100 PRO AKTIV.

Für Arbeitnehmer übermittelt der Arbeitgeber dem Finanzamt auf elektronischem Weg die Lohnsteuerbescheinigung mit den Beiträgen zur Kranken- und Pflegeversicherung. Für Rentner erledigen das die Rentenversicherungsträger und die Zahl-

stellen für Versorgungsbezüge. Zahlen Sie als Mitglied selbst die Beiträge, meldet unsere Mercedes-Benz BKK die im Jahr 2024 gezahlten und erstatteten Beiträge bis Ende Februar 2025 der zentralen Stelle der Finanzverwaltung. Die Daten werden unter Angabe Ihrer steuerlichen Identifikationsnummer, kurz Steuer-ID, an das Finanzamt gemeldet. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass die Krankenkassen die Daten ihrer Versicherten direkt beim Bundeszentralamt für Steuern erfragen; eine gesonderte Zustimmung der Versicherten ist hierfür nicht erforderlich.

Die Bescheinigung über die für 2024 gemeldeten Daten erhalten Sie bis Ende April von uns. Bescheinigt werden alle von Ihnen selbst an uns gezahlten und von uns erstatteten Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge. Die Bescheinigung enthält alle im Kalenderjahr 2024 geflossenen Zahlungen und Erstattungen. Dazu gehört auch der Beitrag für Dezember 2023, da er im Januar 2024 fällig und in der Regel auch gezahlt wurde.

100 PRO AKTIV

# Bonus einfach online sichern



Zeit für einen Kassensturz: Wie viele Zehner haben Sie sich für das Jahr 2024 verdient? Als Teilnehmer unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV haben Sie auch jetzt noch die Möglichkeit, sich für die im letzten Jahr absolvierten Maßnahmen zu belohnen.

Ganz bequem und einfach können Sie in unserem Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ alle absolvierten Maßnahmen eintragen – entweder am PC oder mit einem mobilen Endgerät in unserer Mercedes-Benz BKK App. Online ist das im Handumdrehen erledigt. Schon über 90 Prozent unserer Versicherten wählen diesen bequemen Weg. Gehören auch Sie dazu?

100 PRO AKTIV richtet sich an die ganze Familie: Mitmachen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters. Ihre Bonushöhe hängt davon ab, wie viele Maßnahmen Sie absolviert haben; je nach Alter und Geschlecht

variiert die Anzahl der anrechenbaren Gesundheitsuntersuchungen. Das Angebot ist vielfältig: Ärztliche Untersuchungen, sportliche Aktivitäten, Impfungen und die Gesundheitsförderung im Betrieb wie etwa die Wahl des Wohlfühl-Menüs in den Kantinen von Mercedes-Benz und Daimler Truck werden belohnt. Unsere Mission: Mit 100 PRO AKTIV tragen wir dazu bei, dass unsere Versicherten länger gesund bleiben.

Wir freuen uns, wenn Sie 2025 erneut oder erstmals bei 100 PRO AKTIV mitmachen, und wünschen Ihnen viel Spaß beim Aktivsein!

Sie haben sich noch nicht für „Meine Mercedes-Benz BKK“ registriert? Auf unserer Website erfahren Sie, wie einfach das geht und welche Vorteile es Ihnen bringt.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
Webcode 4455 und 239



## Mit Aktivwoche und Well-Aktiv Gesunde Auszeit

Gönnen Sie sich eine gesunde Auszeit: Unsere freiwillige Zusatzleistung **BKK-Aktivwoche** bietet Ihnen die Möglichkeit, Körper und Psyche ins Gleichgewicht zu bringen. Das Angebot kombiniert Methoden zur Bewegung, Entspannung und gesunden Ernährung nach den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen miteinander – in ausgesuchten Kurorten in ganz Deutschland und im benachbarten Ausland. Prävention, also vorbeugend für die Gesundheit aktiv zu werden, liegt uns am Herzen. Wir möchten Sie unterstützen, gesund zu bleiben.

### Unser Zuschuss für Sie

Machen Sie sich fit für die wichtigen Dinge im Leben! Wir beteiligen uns an den Kosten. Als Teilnehmer zahlen Sie den Eigenanteil für Unterkunft und Verpflegung; wir übernehmen bis zu 200 Euro für die abwechslungsreichen und qualitativ hochwertigen Gesundheitsangebote. Kinder ab sechs Jahren können zusammen mit der

Familie teilnehmen; für sie zahlen wir einen Zuschuss von bis zu 150 Euro.

Viele unserer Mitglieder schwören auf dieses Angebot und sind regelmäßig dabei. Neuheiten im Programm sorgen dafür, dass sie immer wieder fündig werden.

### Neuheiten 2025

Als neue Orte sind Dierhagen, Heidebrink (Polen), Karlsbad (Tschechien), Zeeland (Niederlande), Steffeln (Vulkaneifel), Texel (Niederlande) und Travemünde hinzugekommen.

Wie bei der Aktivwoche geht es auch beim Kompaktprogramm **Well-Aktiv** um Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung. Gesundheit ist Lebensqualität – ein Wert, für den Sie selbst aktiv etwas tun können. Die vier- bis fünftägigen Gesundheitskurse finden in ganz Deutschland statt. Neu dabei sind 2025 Bad Reichenhall, Meppen und Nümbrecht. Unser

finanzieller Zuschuss ist Ihnen auch dabei sicher: 200 Euro bei Belegung von zwei Kursen und 125 Euro bei einem Kurs.

### Online anmelden

Sie haben Lust auf eine aktive und gesunde Auszeit? Dann stöbern Sie auf unserer Website im umfangreichen Angebot und melden Sie sich dort gleich an. Sie können jedes Jahr eine Aktivwoche oder ein Well-Aktiv-Programm buchen.

### Unser Tipp

Nach erfolgreicher Teilnahme können Sie die Aktivwoche oder Well-Aktiv für unser Bonusprogramm 100 PRO AKTIV geltend machen und sich damit einen Zehner sichern. Aktivsein lohnt sich doppelt!

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
Webcode 364a und 543w

Osteopathie

## So einfach ist Ihre Kostenerstattung

EXTRA-  
LEISTUNG

Bei der Osteopathie geht es um das Heilen mit den Händen. Diese sanfte, ganzheitliche Methode zielt darauf ab, Blockaden im Körper zu lösen und so Schmerzen zu lindern – ganz ohne aufwendige Apparate und ohne Medikamente. Als freiwillige Extraleistung haben wir die manuelle Therapie in unserer Satzung verankert. Denn Osteopathie gehört nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Wir erstatten unseren Kunden deutlich

mehr für osteopathische Leistungen als viele andere Krankenkassen – bis zu 360 Euro für insgesamt sechs Behandlungen.

### **Und so einfach kommen Sie zu Ihrer Behandlung**

Wichtigste Voraussetzung für eine schnelle Erstattung Ihrer Auslagen ist die ärztliche Bescheinigung. Darin bestätigt Ihnen Ihr Arzt, dass eine osteopathische Behandlung aus medizinischer Sicht erforderlich ist.



## Mit der App Preventicus Heartbeats Zeigen Sie dem Schlaganfall den Finger



Diese Bescheinigung lassen Sie uns bitte in jedem Jahr zukommen, in dem Sie osteopathisch behandelt werden. Sie muss im Jahr der Behandlung ausgestellt worden sein, was beim Jahreswechsel eine Rolle spielt. Wenn Sie beispielsweise noch eine ärztliche Bescheinigung aus 2024 haben, können wir sie für eine Behandlung im gerade begonnenen neuen Jahr nicht akzeptieren.

Die osteopathische Behandlung erfolgt durch Spezialisten. Eine weitere Voraussetzung der Kostenerstattung ist, dass Sie sich an einen Therapeuten mit abgeschlossener osteopathischer Ausbildung wenden, die zu einem Beitritt als qualifiziertes Mitglied in einen Berufsverband der Osteopathen berechtigt. Bestenfalls ist der Therapeut Ihres Vertrauens bereits qualifiziertes Mitglied eines solchen Verbands. Falls Sie unsicher sind, informieren wir Sie gern darüber, welche Osteopathen diese Anforderungen erfüllen.

Erstatten können wir Ihnen ausschließlich Ihre Auslagen für osteopathische Leistungen. Andere Leistungen auf Ihrer Rechnung wie etwa Massage, Wärme- oder chiropraktische Behandlungen gehören nicht dazu. Auf der Rechnung muss Ihr persönlicher Behandler genannt werden, was bei Gemeinschaftspraxen eine Rolle spielt. Ihren Antrag auf Kostenerstattung können wir zügiger bearbeiten, wenn uns alle erforderlichen Unterlagen vollständig vorliegen.

Am schnellsten erreicht uns Ihre Rechnung samt ärztlicher Bescheinigung über unsere Mercedes-Benz BKK App. Wie die Übermittlung genau funktioniert, erfahren Sie auf unserer Website.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
Webcode 4834 und 4830

Wussten Sie, dass Vorhofflimmern ein Hauptrisikofaktor für einen Schlaganfall ist? Diese weit verbreitete Störung des Herzrhythmus tritt vor allem im Alter auf. Wird Vorhofflimmern medizinisch behandelt, können die Betroffenen meist ohne größere Einschränkungen leben und ihr Schlaganfallrisiko deutlich senken. Häufig aber bleibt die Herzrhythmusstörung unentdeckt, weil keine oder nur kaum spürbare Symptome auf sie hinweisen.

Wer seinen Herzrhythmus regelmäßig prüft, kann Vorhofflimmern frühzeitig entdecken und das Schlaganfallrisiko mit einer Behandlung gezielt reduzieren. Mit unserem für Sie kostenlosen Vorsorgeprogramm lässt sich das einfach und unkompliziert im Alltag umsetzen. Bei Auffälligkeiten erhalten Sie bei einem teilnehmenden Kardiologen innerhalb von zwei Wochen einen Termin zur weiteren Diagnostik.

### Vorsorge per App

Die Teilnahme ist grundsätzlich ab 65 Jahren möglich; für Personen mit den folgenden Vorerkrankungen schon ab 45 Jahren:

- Diabetes mellitus
- transitorische ischämische Attacke (TIA)
- Bluthochdruck
- Gefäßerkrankungen

Gerinnungshemmende Medikamente senken das Schlaganfallrisiko wirksam. Die Teilnahme an dem Programm ist bei

Einnahme von Gerinnungshemmern nicht nötig und deshalb ausgeschlossen.

Das Programm beinhaltet die regelmäßige Messung des Herzrhythmus über die App Preventicus Heartbeats, ein zertifiziertes Medizinprodukt. Schon zweimal täglich jeweils eine Minute reicht aus: Einfach die Smartphonekamera auf einer Fingerkuppe positionieren, den Rest erledigt die App. Eine auffällige Messung überprüft die Herzklinik Ulm. Bestätigt sich die Auffälligkeit, kann der Teilnehmende mit einem (lokalen oder Tele-)Kardiologen kurzfristig einen Termin vereinbaren. Er erhält dann für maximal 14 Tage ein Telemetrie-EKG nach Hause für einen genauen Befund. Zum Abschluss wird eine Diagnose gestellt und eine Behandlungsempfehlung gegeben, mit der sich der Teilnehmer an seinen Haus- oder Facharzt wendet.

Bei Fragen zu diesem Angebot helfen wir Ihnen gern telefonisch weiter:  
+49 421 80 71 65 25

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
Webcode 381h





## Einmal im Jahr zum Prostata-Check

Um unsere inneren Organe kümmern wir uns wenig, wenn dazu kein Anlass besteht. Das trifft auf die Prostata in besonderem Maße zu. Solange „da unten“ alles funktioniert, macht sich kaum ein Mann Gedanken um die Prostata oder die Früherkennung von Krebs. Prostatakrebs ist die häufigste Tumorerkrankung bei Männern; sie verläuft lange Zeit ohne Symptome.

Die Prostata produziert unter anderem einen Teil der Samenflüssigkeit, das Prostatasekret, das die Spermien schützt und sie zur Bewegung anregt. Sie sorgt auch dafür,

dass entweder Urin oder Samenflüssigkeit nach außen gelangen kann.

Die Rolle als Weichensteller erfüllt das Organ bei vielen Männern ab 50 eingeschränkt. Oft ist eine altersbedingte, gutartige Prostatavergrößerung die Ursache. Sie kann den Harngang verengen und auf die Blase drücken. Die Folge sind Schwierigkeiten beim Wasserlassen, mit denen Sie zu leben lernen können, solange sie Sie nicht zu stark beeinträchtigen, oder auch Schmerzen beim sexuellen Höhepunkt.

Das Risiko solcher Einschränkungen lässt sich aktiv verringern. Übergewicht vermeiden, mindestens 30 Minuten tägliche Bewegung mit moderater Anstrengung und eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, wenig rotem Fleisch und wenig Alkohol stehen hier als Tipps an erster Stelle. Durch einen gesunden Lebensstil verringern Sie zugleich das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden. Und möglicherweise senken Sie durch solche Maßnahmen sogar das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken.

Eine vergrößerte Prostata kann aber auch auf eine Krebserkrankung zurückzuführen sein. In diesem Fall ist eine möglichst frühe Behandlung nötig. Wenn sich der Krebs auf das Innere der Prostata beschränkt, ist er in vielen Fällen erfolgreich behandelbar, ohne dass die Funktion des Organs und die Potenz beeinträchtigt werden. Die urologische Untersuchung zur Früherkennung kann dabei helfen, eine mögliche Krebserkrankung frühzeitig zu entdecken. Männer ab 45 Jahren haben einmal jährlich kostenlos Anspruch darauf. Am besten jetzt einen Termin beim Urologen vereinbaren.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
 Webcode 333c

# HPV-Impfung schützt Mädchen und Jungen

Sie kann vor Krebs schützen und Leben retten: die Impfung gegen humane Papillomviren (HPV). Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung für Jungen und Mädchen im Alter von 9 bis 14 Jahren. Idealerweise erfolgt die Impfung vor dem ersten Sexualkontakt, denn die HP-Viren werden beim Geschlechtsverkehr übertragen. Selbstverständlich übernehmen wir die Kosten für gesetzlich geregelte Impfungen und als eine unserer vielen Extraleistungen auch für alle weiteren ärztlich empfohlenen Impfungen.

Humane Papillomviren können Krebs verursachen, bei Frauen vor allem am Gebärmutterhals. Bei Männern sind es insbesondere Tumore im Mund-, Rachen-, Genital- und Analbereich. Da die Viren beim ungeschützten Sex (also ohne Kondom) übertragen werden, ist es sinnvoll, beide Geschlechter zu impfen; so schützen sich die Sexualpartner später gegenseitig. Für den vollständigen Schutz sind mit zeitlichem Abstand zwei Impfungen in den Oberarm erforderlich.

In Deutschland bekommen jedes Jahr rund 4.600 Frauen Gebärmutterhalskrebs.

Obwohl wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass die HPV-Impfung wirksam vor zum Teil tödlichen Krebserkrankungen schützt, nimmt die Impfbereitschaft ab; die Impfquoten sind deutlich zurückgegangen. Experten vermuten hier unter anderem einen Zusammenhang mit den Ereignissen in den Coronajahren. Im Vergleich der Geschlechter werden Jungen deutlich seltener als Mädchen geimpft – hier gibt es also großen Nachholbedarf.

Um Ihre Kinder impfen zu lassen, wenden Sie sich an den Haus- oder Kinderarzt oder den Gynäkologen. Ist Ihr Kind im Alter von 9 bis 14, erfolgt die Abrechnung der Impfkosten ganz einfach über die Gesundheitskarte; bei älteren Kindern erstatten wir Ihnen die Auslagen gegen Vorlage der Rechnung. Nutzen Sie dafür unsere Mercedes-Benz BKK App: Darin laden Sie die Rechnung schnell und einfach hoch, und wir überweisen Ihnen das Geld.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
Webcode 318i

# Aus für Amalgam in Zahnfüllungen

Über die Vor- und Nachteile der Verwendung von Amalgam in der Zahnmedizin wird schon seit vielen Jahren intensiv und zum Teil leidenschaftlich diskutiert. Das Material, das für Zahnfüllungen genutzt wird, ist umstritten, weil es Quecksilber enthält. Das giftige Schwermetall kann unter bestimmten Umständen die menschliche Gesundheit schädigen. Ein Beschluss der Europäischen Kommission sorgt nun in der Europäischen Union dafür, dass Amalgam seit Beginn des neuen Jahres nicht mehr verwendet werden darf. Die Regelung sieht in seltenen Fällen Ausnahmen vor, wenn der behandelnde Zahnarzt den Einsatz von Amalgam aufgrund spezifischer medizinischer Erfordernisse für zwingend notwendig hält. Dies kann beispielsweise eine Allergie gegen die alternativen Materialien sein.

## Was bedeutet das Amalgam-Aus für die Versorgung der Patienten?

Es stehen Alternativen zur Verfügung, die für unsere Versicherten nicht mit Mehrkosten verbunden sind. Für die Patienten wird sich praktisch nichts ändern: Sie legen weiterhin in der Praxis Ihre Gesundheitskarte vor und werden behandelt. In aller Regel ist nun Kunststoff das Material, das Ihr Zahnarzt für Füllungen wählt. Wie bisher entscheidet der behandelnde Arzt im Gespräch mit dem Patienten, welches Füllungsmaterial im jeweiligen Einzelfall verwendet wird. Wichtig ist, dass Patienten vor der Behandlung aufgeklärt werden über die Form der Versorgung, die die gesetzlichen Krankenkassen finanzieren, und über mögliche Alternativen dazu. Auf dieser Grundlage kann der Patient eine Entscheidung treffen.

Gut zu wissen: Alte Amalgamfüllungen müssen nicht durch neue Kunststofffüllungen ersetzt werden.



## Neuer Beitragssatz für Studierende

Die Höhe der BAföG-Ausbildungsförderung ist für Studierende interessant, auch wenn sie diese Unterstützung selbst gar nicht erhalten. Warum das so ist? Der BAföG-Satz ist die Bemessungsgrundlage für den Beitrag in der Krankenversicherung der Studierenden (KVdS). Wird das BAföG erhöht, steigen gleichzeitig die Beiträge,

die Studierende für ihre Kranken- und Pflegeversicherung aufbringen müssen. So geschehen im vergangenen Jahr: Am 1. Oktober wurde der BAföG-Höchstsatz von 812 Euro auf 855 Euro angehoben. Infolgedessen ist zum 1. Januar 2025 der Beitrag für Studierende ohne Kinder auf 150,65 Euro gestiegen. Je nach Anzahl der

Kinder wird in der Pflegeversicherung ein Abschlag berücksichtigt; Studierende mit einem Kind zahlen beispielsweise 145,52 Euro im Monat, ebenso Studierende unter 23 Jahren. Der Beitrag setzt sich zusammen aus dem gesetzlich festgelegten Beitragssatz und dem individuellen Zusatzbeitrag unserer Mercedes-Benz BKK.



## Die ePA für alle kommt

Wenn alles nach Plan gelaufen ist, hat am 15. Januar die Anlage der elektronischen Patientenakte (ePA) für alle Versicherten der gesetzlichen Krankenversicherung begonnen. Ungefähr vier Wochen soll es dauern, bis alle Akten für die über 74 Millionen Versicherten angelegt sind. Mitte Februar soll es so weit sein. Auf unserer Website finden Sie ein aktuelles Video zur ePA und zu ihren Vorteilen.

## Neue Beitragsbemessungsgrenze 2025

Die bundesweit einheitliche Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung ist 2025 auf 5.512,50 Euro im Monat gestiegen (bisher 5.175 Euro). Dieser Wert gibt an, bis zu welcher Höhe Ihres Einkommens Sie Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zahlen müssen. Alles, was Sie darüber hinaus verdienen, ist beitragsfrei.

Über die Höhe der Beitragsbemessungsgrenze entscheidet jedes Jahr die Bundesregierung. Dabei spielt stets die Entwick-

lung der Löhne und Gehälter im vorletzten Jahr die maßgebliche Rolle. Sind die Einkommen gestiegen, wird der Grenzwert nach oben angepasst. Die deutliche Anhebung geht auf eine Steigerung der Bruttolöhne um durchschnittlich 6,44 Prozent im Jahr 2023 zurück, so die Zahlen des Bundesministeriums für Arbeit.

Die Versicherungspflichtgrenze in der gesetzlichen Krankenversicherung (Jahresarbeitsentgeltgrenze) wurde auf 73.800 Euro angehoben (bisher: 69.300 Euro).

## Verbesserte Leistungen in der Pflegeversicherung

2025 wurden im Rahmen der Pflegereform alle Leistungsbeträge angehoben; sie sind am 1. Januar um 4,5 Prozent gestiegen. Das zugrunde liegende Gesetz wurde bereits 2023 verabschiedet; seitdem ist die erste Stufe des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes (PUEG) wirksam. Mit der erneuten Verbesserung der Leistungen greift nun die zweite Reformstufe.

Da wir aus Platzgründen an dieser Stelle nicht sämtliche Leistungsbeträge auflisten können, greifen wir beispielhaft die neuen Werte für Pflegegeld, Sachleistungen und Verhinderungspflege heraus. Informationen zu allen aktuellen Leistungsbeträgen finden Sie auf unserer Website.

Eine weitere Erhöhung der Leistungsbeträge ist für den 1. Januar 2028 geplant.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
**Webcode 299p**



Pflegegrad	Pflegegeld ab 01.01.2025 (in Euro)	Sachleistungen ab 01.01.2025 (in Euro)	Verhinderungspflege ab 01.01.2025 (in Euro)
<b>2</b>	347,00	796,00	1.685,00
<b>3</b>	599,00	1.497,00	1.685,00
<b>4</b>	800,00	1.859,00	1.685,00
<b>5</b>	990,00	2.299,00	1.685,00

## Höhere Beiträge zur Pflegeversicherung

Nach dem Aus der Regierungskoalition im November letzten Jahres zeichnete sich ab, dass am 1. Januar 2025 die Beiträge zur sozialen Pflegeversicherung um 0,2 Prozentpunkte steigen würden. Möglich macht dies eine von der amtierenden Bundesregierung beschlossene Verordnung, die an den Bundestag weitergeleitet wurde; bei Redaktionsschluss dieses Magazins war davon auszugehen, dass auch der Bundesrat der Verordnung zustimmt. Der allgemeine Beitragssatz in der Pflegeversicherung ist unter dieser Voraussetzung

zum Jahresbeginn auf 3,6 Prozent gestiegen. Versicherte ohne Kinder zahlen zusätzlich einen Zuschlag von 0,6 Prozent, also 4,2 Prozent. Eltern zahlen geringere Beiträge, je nach Anzahl der Kinder. Detaillierte Angaben dazu finden Sie auf unserer Website.

Nachdem es zu der vom amtierenden Gesundheitsminister bereits angekündigten großen Pflegereform nicht mehr gekommen war, bestand in der Verordnung zur Anpassung des Beitragssatzes die einzige

Möglichkeit, die Zahlungsunfähigkeit der Pflegeversicherung zu verhindern. Die Verbände aller gesetzlichen Krankenkassen sind sich einig, dass die Anhebung um 0,2 Prozentpunkte lediglich für eine Atempause sorgt; notwendig ist eine grundlegende Reform, die die Finanzierung der Pflegeversicherung langfristig stabilisiert.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
**Webcode 5236**

## Verwaltungsrat beschließt höheren Zusatzbeitrag



Aus unserem Brief wissen Sie es bereits: Der Verwaltungsrat der Mercedes-Benz BKK hat einen neuen individuellen Zusatzbeitragssatz von 3,2 Prozent beschlossen. In der Dezembersitzung diskutierten die Arbeitnehmer- und Arbeitgebervertreter intensiv und machten sich die Entscheidung nicht einfach.

Transparenz und eine offene Kommunikation mit unseren Kunden sind uns wichtig. Daher möchten wir an dieser Stelle nochmals einige Hintergründe zur Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) beleuchten.

Die finanzielle Lage der Krankenkassen hat sich seit längerer Zeit zunehmend verschärft: Zweimal mussten die Kassen in den letzten Jahren Vermögen in Millionenhöhe abschmelzen, um damit den notwendigen Finanzbedarf vorübergehend zu mildern. Dieser Vermögensabbau bei gleichzeitig überdurchschnittlichem Kostenanstieg hat über 50

Krankenkassen dazu gezwungen, schon im letzten Jahr den Zusatzbeitrag zu erhöhen, zum Teil sogar zweimal.

Ausreichend Vermögen und Liquidität sind extrem wichtig dafür, ungeplante Einnahmeverluste oder Ausgabensteigerungen auffangen zu können. Ausgabensteigerungen gab es tatsächlich reichlich in jüngster Vergangenheit, beispielsweise bedingt durch verschiedene Gesetze und Mehrausgaben für medizinische Leistungen wie Behandlung im Krankenhaus, beim Arzt oder für Medikamente. Vor allem in diesen Bereichen schnellen die Kosten ungebremst in die Höhe. Konstruktive Vorschläge der GKV zur nachhaltigen Finanzierung der Gesundheitskosten wie etwa eine Senkung der Mehrwertsteuer auf Arzneimittel auf sieben Prozent blieben von der Politik ungehört. Diese Maßnahme allein würde schon eine Einsparung von 4,7 Milliarden Euro für die GKV bringen.

Ein weiterer Grund für die nun notwendige Anhebung: Das Bundesgesundheitsministerium hatte den durchschnittlichen notwendigen Zusatzbeitragssatz für 2024 auf 1,7 Prozent festgesetzt. Der tatsächliche Bedarf wird bei 2,0 Prozent liegen und wurde somit erheblich unterschätzt. Diese Unterdeckung müssen wir nun ausgleichen. Außerdem müssen wir die abgeführten Reserven wieder auffüllen.

Einig sind sich die Mitglieder des Verwaltungsrats, dass das attraktive, umfassende Leistungspaket unserer BKK mit vielen freiwilligen Extras erhalten bleiben soll. Bestehende Versorgungslücken wollen wir – soweit es möglich und erlaubt ist – schließen. Unsere Kunden sollen bei uns bestmöglich versorgt sein. In diesem Magazin finden Sie viele Beispiele dafür, was das konkret bedeutet. Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen.

Ein weiterer Beschluss des Verwaltungsrats betrifft unser Bonusprogramm 100 PRO AKTIV. Ab dem Bonusjahr 2025 haben Versicherte den Bonus bis spätestens 31. Dezember des folgenden Jahres einzulösen.

## Verwaltungsrat in Kürze

Der Verwaltungsrat ist das Gremium der Selbstverwaltung. Die ehrenamtlich tätigen Mitglieder treffen Entscheidungen, die für unsere BKK von richtungweisender Bedeutung sind: Sie beschließen Satzungsleistungen wie etwa Bonusprogramme, Wahltarife, Modellvorhaben oder spezielle Versorgungsformen. Mitglieder des Verwaltungsrats sind im Widerspruchsausschuss vertreten. Wenn es darum geht, wie die Versichertengelder eingesetzt werden, bringt sich der Verwaltungsrat ein. Mit einem Wort: Die soziale Selbstverwaltung ist die Interessenvertretung für die Versicherten, die sozialen Mehrwert erzielen will. Alle sechs Jahre wird per Sozialwahl über die Zusammensetzung des Verwaltungsrats entschieden. Dem Verwaltungsrat der Mercedes-Benz BKK gehören ausschließlich aktive und ehemalige Arbeitnehmer- und Arbeitgebervertreter unserer Trägerunternehmen Mercedes-Benz und Daimler Truck an. Diese idealtypische Form der Selbstverwaltung gewährleistet Kompetenz, Gestaltungskraft, Kollegialität und Nähe des Verwaltungsrats zu unseren Versicherten.



## Mit Vergnügen durch den Winter

Sie möchten Freunde einladen und sie gut unterhalten – oder mit Ihren Kindern ein paar schöne Stunden verbringen? Wie wär's mit einem Spieleabend? Da kommt keine Langeweile auf, denn Gesellschaftsspiele finden die meisten unterhaltsam und anregend. Mit ein wenig Vorbereitung steht dem Spaß nichts im Wege.

Sorgen Sie für gutes Essen und ausreichend alkoholfreie Getränke. Das Essen servieren Sie am besten vor dem Spiel-

vergnügen, jedenfalls nicht nebenbei – sonst stört es die Konzentration. Ein paar gesunde Snacks wie Gemüsesticks, Obst oder Nüsse sind natürlich unproblematisch.

Der Mittelpunkt Ihres Spieleabends ist ein Tisch. Der sollte so groß sein, dass niemand dem anderen in die Karten gucken kann und das Spielbrett oder etwa Notizblöcke Platz finden. Befreien Sie ihn im Vorfeld von allem, was Sie nicht fürs Spielen brauchen.

Der schwierigere Teil der Vorbereitung: die Auswahl des oder der Spiele. Vielleicht hat nicht jeder Lust auf Rommé, Monopoly und Co. Da gilt's, ein neues Spiel zu testen. Haben Sie sich für eines entschieden, setzen Sie sich mit den Regeln auseinander – am besten schon vor dem Spieleabend, sodass Sie sie allen souverän erklären können. Viel Freude und gutes Gelingen!

## Bademeister Brause



# Mit Kindern kochen

Was ist noch schöner als eine gemeinsame Mahlzeit? Wenn man sie mit der Familie zubereitet hat! Abgesehen vom Spaßfaktor für alle Beteiligten bietet das Kochen mit Kindern weitere Pluspunkte: Die Kleinen gewinnen ein Bewusstsein für Lebensmittel und Ernährung, können sich neue Fähigkeiten aneignen oder bestehende trainieren – wie mathematische Kenntnisse beim Zählen und Abmessen oder motorische Fertigkeiten beim Teigrühren und Gemüseschälen. Sie lernen, im Team zu arbeiten und Verantwortung zu übernehmen. Außerdem ist die Zubereitung von Lebensmitteln ein sensorisches Erlebnis, das alle fünf Sinne anspricht und schärft. Und nicht zu vergessen: Gemeinsam zu kochen und zu essen stärkt das Miteinander und den Familienzusammenhalt!

## Kochen schmackhaft machen

Es ist kein Geheimnis, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung zentral für die physische und psychische Entwicklung ist; Essverhalten, -gewohnheiten und Geschmack werden bereits in der ersten Lebensphase maßgeblich geprägt. Deshalb ist es wichtig, Kindern gesunde Lebensmittel und deren Zubereitung im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft zu machen. So lernen sie: Gesund und lecker – das ist kein Widerspruch!

Natürlich steht Sicherheit an erster Stelle, wenn Sie gemeinsam mit Kindern kochen. Die Aufgaben, die die Kids übernehmen, müssen altersgerecht sein und ihren motorischen Fähigkeiten entsprechen; kleinere Kinder können zum Beispiel Tätigkeiten wie Teigkneten oder Obst-

waschen übernehmen, während etwas ältere Heranwachsende Gemüse mit einem Sparschäler schälen können. Die verwendeten Utensilien sollten kindgerecht sein: Schneidebretter mit Rutschschutz sind ein Beispiel. Ebenso wichtig ist es, den kleinen Köchinnen und Köchen klarzumachen, dass eine angeschaltete Herdplatte heiß ist. Stellen Sie sicher, dass niemand mit dem Ärmel am Griff der Pfanne hängen bleibt oder auf heruntergefallenen Obstschalen ausrutscht. Nicht zuletzt sollte auch das Thema Hygiene eine Rolle spielen: Bevor es an die Verarbeitung von Lebensmitteln geht, waschen sich alle die Hände. Für Fleisch und Gemüse sind unterschiedliche Schneidebretter zu verwenden.

Auf keinen Fall darf der Spaß in der Küche zu kurz kommen, schließlich lernen Kinder am besten, wenn wir sie spielerisch an etwas Neues heranführen. Beziehen Sie sie mit ein, wenn es um die Auswahl der Rezepte geht, denn Teilhabe motiviert. Auch lässt sich die kindliche Neugier prima nutzen, die Kleinen mit bisher für sie unbekanntem Nahrungsmitteln vertraut zu machen.

Den Nachwuchs so früh wie möglich in der Küche miteinzubeziehen, ist nicht nur für die Ernährung sinnvoll. Es bietet auch darüber hinaus viel Lernpotenzial. So fördert das Kochen mit Kindern verschiedene Fähigkeiten, indem sie ein Bewusstsein für Maße und Mengen entwickeln oder ganz einfach zählen üben. Und beim Rühren, Kneten, Schneiden und Formen werden ihre feinmotorischen Fertigkeiten (weiter)entwickelt. Durch gemeinsames



Foto: iStock/Getty Images

Werkeln in der Küche lernen die Kids außerdem, ihren Aufgaben mit Verantwortung zu begegnen und im Team zu arbeiten. Wichtig: Loben nicht vergessen! Das fördert das Selbstvertrauen und stärkt die Eigeninitiative.

## Mit allen Sinnen

Kochen und Essen ist ein sensorisches Erlebnis, das all unsere Sinne anspricht: Fühlen, Schmecken, Riechen, Hören und Sehen. Die gemeinsame Beschäftigung mit Lebensmitteln trägt zur Sinnesbildung bei, indem sie eine bewusste und differenzierte



Wahrnehmung schult. Wie fühlt sich etwas an: Ist es hart, weich, warm, kalt? Zunächst „begreifen“ Kinder das Essen mit ihren Fingern, um es danach zu kosten. Lassen Sie die Kids zum Beispiel versuchen, verschiedene Gemüsesorten mit verbundenen Augen zu erkennen. Oder Sie sammeln gemeinsam Riech-Eindrücke: Wie riecht eine Zwiebel, wenn sie noch roh ist und wie sie schneiden, wie riecht sie beim Braten? Natürlich erzeugen auch die Geräusche beim Schneiden, Rühren und Braten Sinneseindrücke, die die Kleinen nuanciert wahrnehmen. Dass visuelle

Reize beim Essen ebenfalls eine große Rolle spielen, macht nicht zuletzt der Ausspruch „Das Auge isst mit“ deutlich. Aussehen und Farben von Lebensmitteln haben Einfluss auf den Gaumen, und schön angerichtete Speisen machen Appetit.

#### **Familienzeit**

Mit Kindern zu kochen und zu essen ist eine tolle Möglichkeit, als Familie etwas zu unternehmen und gemeinsame Erlebnisse zu schaffen. Es stärkt das Wir-Gefühl und ist ein Ritual, das Struktur schafft und zugleich verbindet. Alle an einem Tisch –

das fördert den Zusammenhalt und das Gefühl der Zugehörigkeit. Ernährung ist ein Stück (Familien-)Kultur, das gelebt werden will. Auch wenn es zwischen Beruf, Haushalt, Kita, Schule und Freizeitbeschäftigungen bisweilen ein kleiner Spagat sein kann, in Ruhe zusammen zu kochen und zu essen: Versuchen Sie dennoch, zumindest einmal am Tag die gesamte Familie an den Tisch zu bekommen und – ohne den störenden Einfluss von Smartphone oder Fernseher – gemeinsam eine Mahlzeit zu genießen.

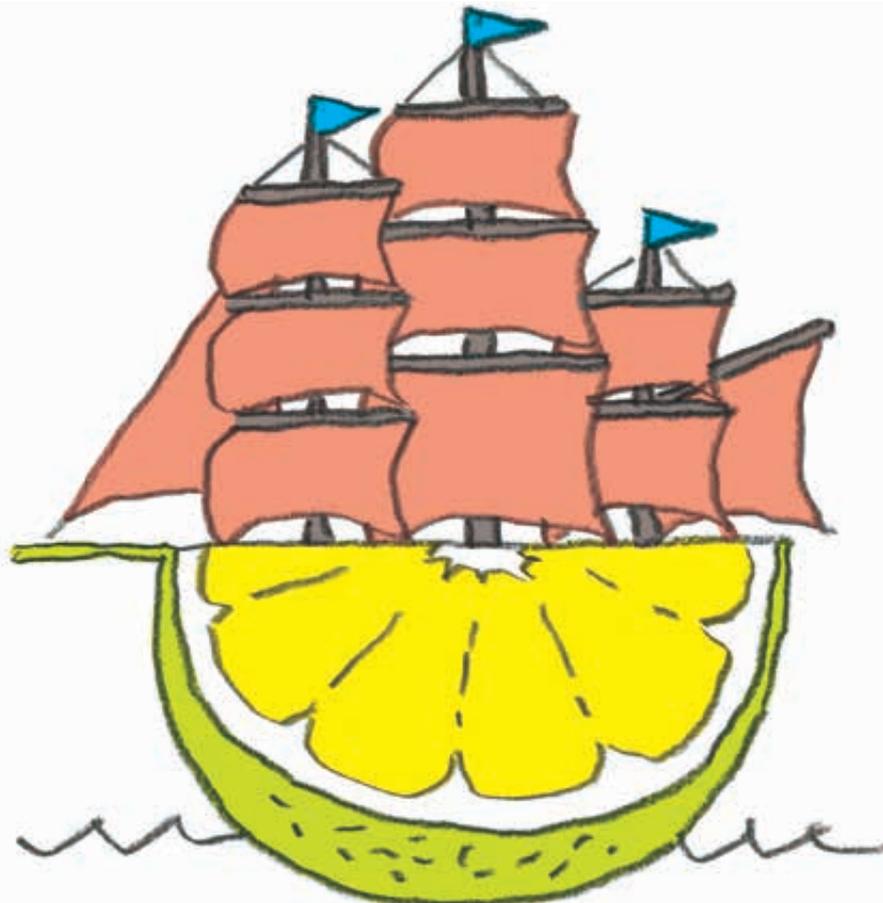
## Abenteuerliche Reisen

Zur Zeit der Segelschiffe waren Reisen gefährlich und dauerten lange. Zu anderen Kontinenten war man nicht selten ein halbes Jahr unterwegs. Regelmäßig wurde die Mannschaft krank. Es war immer dieselbe Krankheit, was den Seeleuten ein Rätsel war. Diese Krankheit heißt Skorbut.

Das Rätsel blieb lange ungelöst, bis jemand auf den Gedanken kam, dass es am Proviant lag. An Bord gab es nämlich nur harten Zwieback und in Salz eingelegtes Fleisch zu essen.

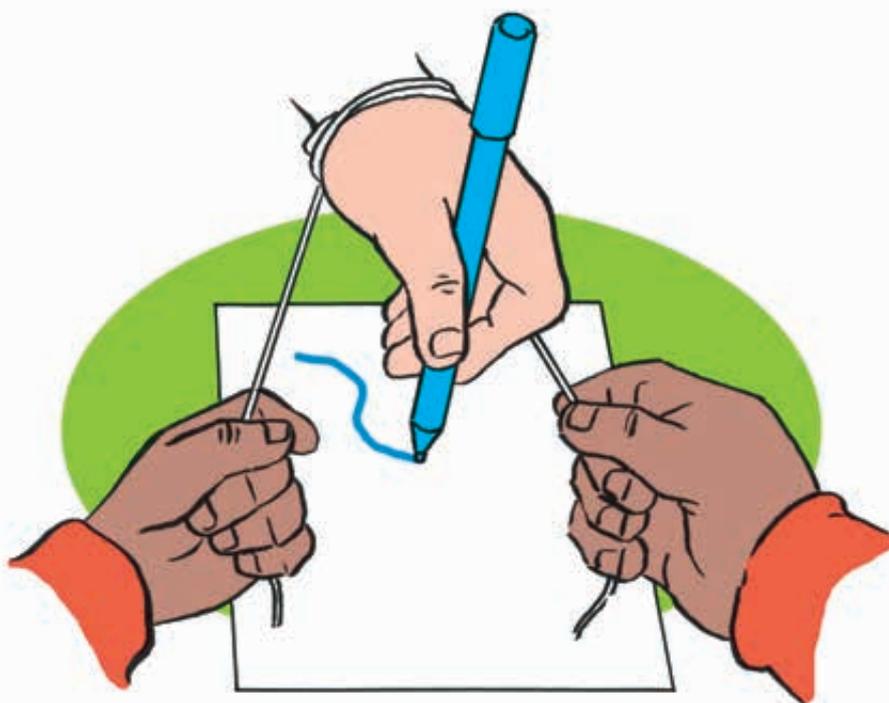
Kapitän James Cook war der Erste, der sein Schiff zusätzlich mit Fässern voll Sauerkraut und Kisten voll Zitronen belud. Und er hatte damit Erfolg. Seine Mannschaft blieb künftig von der Krankheit verschont.

Die Erklärung ist einfach: Sauerkraut und Zitronen enthalten Vitamin C. Vitamin C ist wichtig für die Gesundheit. Es steckt in vielen leckeren Lebensmitteln, die wir in der heutigen Zeit jeden Tag essen können.



Besonders viel Vitamin C ist in roter Paprika und Schwarzen Johannisbeeren enthalten. Auch Kiwis, Orangen und Erdbeeren liefern viel Vitamin C.

Welche weiteren Lebensmittel isst du, die Vitamin C enthalten?



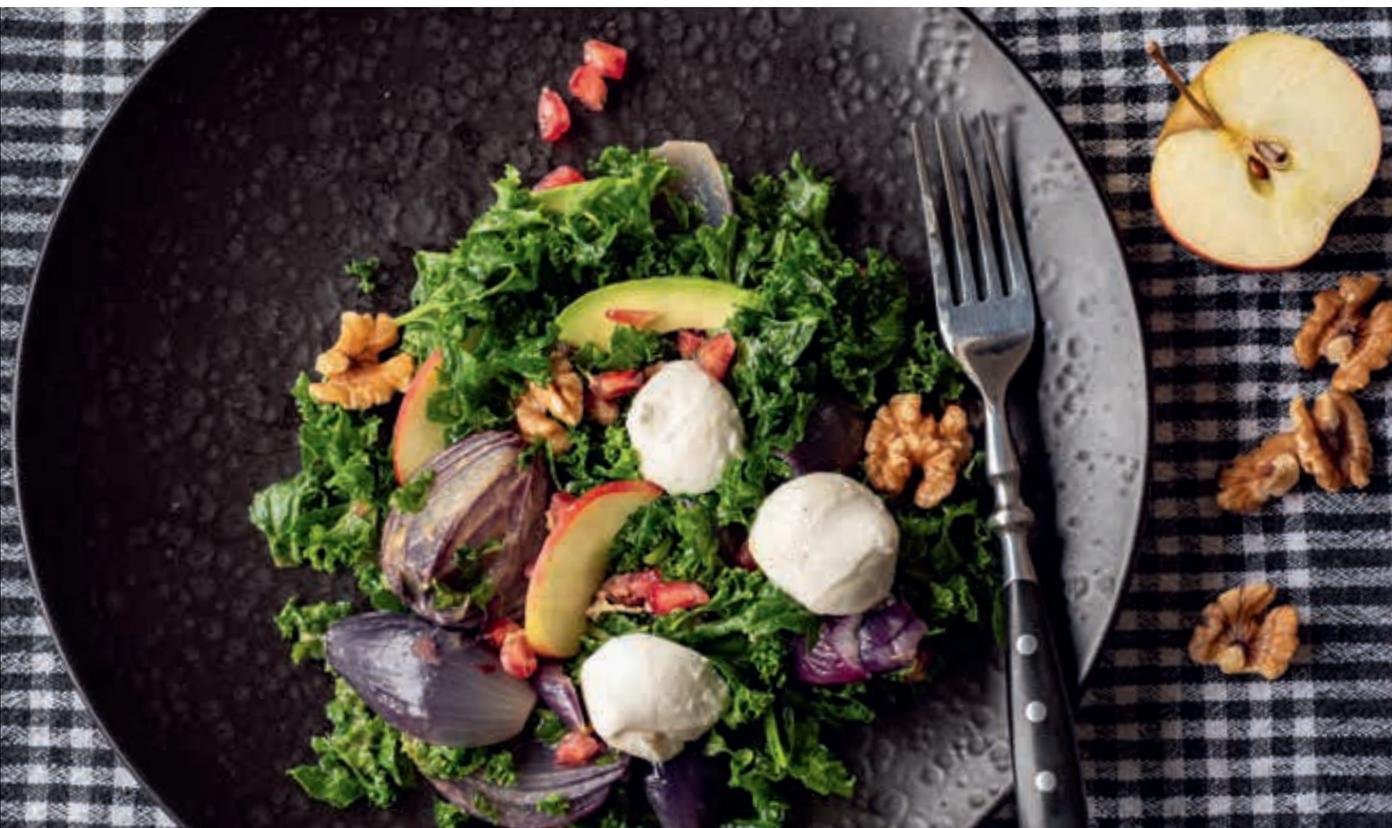
## Die ferngesteuerte Zeichnung

Für 2 Spieler  
Ihr braucht: Filzstift, Schnur, Papier

Beide Spieler sitzen einander gegenüber an einem Tisch. Spieler 1 bekommt den Stift und setzt die Spitze so auf das Blatt Papier, als würde er zeichnen. Sein Handgelenk ist mit Schnur umwickelt, die Enden hängen links und rechts herunter.

Dann nimmt Spieler 2 die beiden Enden und führt damit die Hand von Spieler 1 so über das Blatt Papier, dass eine Zeichnung entsteht.

Anschließend muss Spieler 1 raten, was er gezeichnet hat.



## Superfood Grünkohl Knackiger Wintersalat

Winterzeit ist Grünkohlzeit. Das Gemüse wird hierzulande gern als Beilage zu deftigen Fleischgerichten gereicht. Man kann Grünkohl aber auch roh genießen. Er zählt zu den Wintergemüsen mit sehr hohem Nährstoffgehalt. Grünkohl ist reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Darüber hinaus enthält er hochwertiges Eiweiß und liefert eine Reihe wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe, die unter anderem unser Immunsystem stärken. Grünkohl ist aber nicht nur sehr gesund, sondern auch lecker. Er kann mit exotischen Superfoods wie Chiasamen oder Gojibeeren in puncto Nährstoffgehalt locker mithalten – besonders, wenn er roh genossen wird. Als Salat zubereitet zeigt sich das grüne Gemüse von seiner knackig-frischen Seite. Probieren Sie es aus!

### Für 4 Personen

350 g geputzter Grünkohl (Beutel)  
2 reife Avocados  
2 Äpfel  
1 Granatapfel  
150 g Büffelmozzarella im Miniformat (Abtropfgewicht)  
6 rote Zwiebeln  
2 Handvoll Walnüsse

#### Marinade:

3 EL Apfelessig  
3 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer

#### Dressing:

3 EL Tahin (Sesampaste, Glas)  
5 EL Rapsöl  
Saft einer Orange (frisch gepresst)  
1 EL flüssiger Honig  
1 TL mittelscharfer Senf  
Salz, Pfeffer

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln häuten und vierteln. Mit 2 EL Rapsöl und etwas Salz mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 20 Min. backen.

Grünkohl gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Dicke Blattrippen entfernen. Kohl in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verarbeiten und mit dem Kohl vermischen. Anschließend alles kräftig durchkneten (ca. 3 Min. lang).

Kerne aus dem Granatapfel herauslösen. Äpfel waschen und in feine Scheiben schneiden. Avocados schälen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen mit den Walnüssen in die Schüssel zum Kohl geben.

Zutaten für das Dressing vermischen. Den Salat kräftig pfeffern, die Zwiebeln hinzufügen, das Dressing darübergeben und unterheben. Mini-Mozzarellakugeln halbieren und auf dem Salat verteilen.

Kneten des Körpers	Blutarmut	Stadt im Hunsrück	Urwaldvogel	▽	Mitknecht	▽	Musikzeichen im Psalm	dt. TV-Entertainer (Jörg)	▽	Rheinlastkahn	russischer Zarenname	ein Insekt, Zirpe	▽	▽	dt. Naturphilosoph, †1851	Unbeweglichkeit	▽	französisch: Straße	▽	dt. Schauspieler, † (Otto)
▷	▽	▽			▷		Nebenmeer des Atlantiks	▷			▷			10	Staat in Nordostafrika	▷				
▷	6							12		Teil vieler Buchstaben		ein Indogermane	▷					Künstlerwerkstatt		Kfz-K. Erlangen
Teil des Beins			eine Großmacht (Abk.)	▷			Stadt an der Weißen Elster		der Teufel	▷					Gegenangriff		Abchiedsgruß	▷	13	
▷		7		dt. Quizmoderator		überreichen	▷				16	Rednerbühne im alten Rom		Vulkanöffnung	▷					
Geheimgericht			Minifunkempfänger	▷				5	babylonische Urgottheit		Beruf der Medienbranche	▷				2				schwed. Ex-Tennispieler (Björn)
▷					11	Evan-gel-ist		jugoslawischer Politiker, †1980	▷				französischer unbest. Artikel	▷				Tapferkeit		griechischer Buchstabe
Gasthausbesitzerin			Trikot-hemden		Grund-satz-erklä-rung	▷								eh. CDU-General-sekretär, †2017		spani-scher Maler, †	▷	8		
Hausbauart	ugs.: ein-wand-frei	niederL. Karibik-insel	▷				Vorname der West, †				Sohn Evas		Abgabe, Entgelt	▷						
▷	▷		4					tragen-des Bauteil		Mittel-loser	▷		15			Futter-gefäß	▷			
▷						kalter Wind an der Adria		latein-amerika-nischer Tanz	▷					das Unsterb-liche						
antike Hafens-tadt am Tiber		Fremd-wortteil: hoch, spitz		Redner-pult im Karne-val	▷				9	kleiner Wasser-lauf		Abk.: Segel-schiff	▷							
ohne hilf-reiche Idee	▷						Dt. Ren-tenversi-cherung (Abk.)	lang-samer Tanz im 4/4-Takt	▷											
▷		1		Frauen-unter-kleidung (Abk.)	▷		ehem. Filmgesell-schaft (Abk.)				Brenn-stoff		14							
kleines Fein-gebäck			dt. Grünen-Politike-rin	▷								männ-licher franz. Artikel	▷							
▷						latei-nisch: Sei gegrüßt!	▷			Fremd-wortteil: über	▷									

Die Lösung des letzten Rätsels:  
SCHMERZTHERAPIE PER APP

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

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

## 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**

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

**Mittel**

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

**Lösungen**

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



## Alles digital. Alles einfach für Sie.

Bei **Mercedes-Benz Members** sind viele hilfreiche Services nur wenige Klicks entfernt: Ob Sie Ihr neues Fahrzeug bestellen, sich über Neuigkeiten informieren, persönliche Daten verwalten oder direkt mit uns Kontakt aufnehmen – alles lässt sich bequem online erledigen. Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten auf [members.mercedes-benz.de](https://members.mercedes-benz.de).



Mercedes-Benz



## Ihr direkter Draht zu uns

### Zentrale Rufnummer

+49 711 490 91 00

### Zentrale Postanschrift

Mercedes-Benz BKK, 28178 Bremen



**Mercedes-Benz BKK App**

## So erreichen Sie unsere Kundencenter

### Region Nord

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

### Region Mitte

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

Kassel

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

### Region Ost

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

### Region Südwest

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

Rastatt

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

Wörth, Germersheim

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

Gaggenau

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

### Region Süd

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

Sindelfingen

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

Neu-Ulm

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

### Weitere wichtige Rufnummern

Gesundheitstelefon  
Telefon +49 711 49 09 11 11

### Impressum

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



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