

Mercedes-Benz BKK

# magazin

Ausgabe 2.25

## Innovatives Projekt

Zeit bis zur Psychotherapie  
überbrücken

## Ausbildung bei uns

Jetzt bewerben

## Darmspiegelung

Für Frauen ab 50

KUBUS 2025



Kundenbewertung

1. PLATZ

Betreuung  
GKV

Gamze Yılmaz  
Mercedes-Benz BKK

## Kundenbefragung 2024

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen!



# In dieser Ausgabe

## Aktuell

- 4 | Kundenbefragung 2024
- 6 | Berufsstarter werden selbst Mitglied
- 6 | Jetzt bewerben und Ausbildungsplatz sichern
- 7 | Familienversicherung – Ihre Antwort ist nötig
- 8 | Zeit bis zur Psychotherapie überbrücken
- 9 | Wohin mit alten Medikamenten?
- 10 | Darmspiegelung – Auch für Frauen schon ab 50
- 11 | Achte auf dich – Kampagne zur psychischen Gesundheit
- 11 | ePA für alle – Akten sind komplett
- 12 | Pflegefall in der Familie – Finanziell unabhängig bleiben
- 12 | Unsere Community: Immer und überall erreichbar
- 13 | Machen Sie sich rauchfrei – Wir unterstützen Sie
- 14 | Dokumente für den Notfall
- 14 | Für Pflegeschüler und Azubis – Digitale Gesundheitswoche
- 16 | Sportcamps: Gesunder Spaß für Kinder
- 16 | Magazin auch online lesen

## Aktive Freizeit

- 17 | Rauf aufs Rad!

## Lebenshilfe

- 18 | Für ein bewegteres Leben

## Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

## Ernährung

- 21 | Lachs auf Blumenkohlpüree
- 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 | Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen!



Seite 8 | Innovatives Projekt



Seite 17 | Rauf aufs Rad!

## Liebe Versicherte,



Toralf Speckhardt,  
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

das Urteil unserer Kunden ist eindeutig: Wir sind für sie und ihre individuellen Bedürfnisse die beste Krankenkasse, und im Vergleich mit anderen Anbietern zählen wir zu den besten. So lautet auf den Punkt gebracht das Ergebnis unserer aktuellen Kundenbefragung aus November 2024. Auf Grundlage der Rückmeldungen wurden uns vier Siegel verliehen, so ein erster Platz für die Betreuung, ein „hervorragend“ für die Kundenzufriedenheit, ein „sehr gut“ für unser Leistungs- und Serviceangebot sowie ein „sehr gut“ für unser Preis-Leistungs-Verhältnis.

Unsere Kunden fühlen sich bei uns aufgehoben. Sie schätzen uns als Lotsen und Kümmerer. Wir sind für sie da, wenn sie uns brauchen, und begleiten sie auf ihrem Weg durch die häufig unübersichtliche Versorgungslandschaft. Zugleich sehen unsere Versicherten, dass wir für ihre Betreuung mehr tun, als es unser gesetzlicher Auftrag vorsieht, und mehr als andere Krankenkassen für ihre Kunden tun. Damit das so bleibt, kommt es jetzt darauf an, dass die Politik die Sozialversicherungssysteme wetterfest macht. Hier muss die

neue Bundesregierung ihre Verantwortung wahrnehmen und möglichst bald effektive Maßnahmen für eine faire und verfassungskonforme Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung umsetzen. Konstruktive Vorschläge dazu haben die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände schon vor geraumer Zeit geliefert, außerdem der Verein BKV, die Interessenvertretung der unternehmensnahen Betriebskrankenkassen.

Eine dieser Forderungen liegt mir persönlich sehr am Herzen und betrifft die Prävention. Im gegenwärtigen Finanzierungssystem werden vor allem Krankheitskosten unter den Krankenkassen ausgeglichen und damit Krankheit belohnt, nicht aber das Engagement der Kassen, zu verhindern, dass ihre Kunden überhaupt erst krank werden. Dazu einige Zahlen: 2023 betragen die Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) pro Versicherten 4.126,01 Euro. Für Prävention konnte sie davon je Versicherten im Schnitt gerade einmal 8,49 Euro ausgeben, etwa 2 Promille. Im Vergleich dazu haben wir im Jahr 2023 ein halbes Prozent unserer gesamten Leistungsausgaben für Prävention aufgewendet – konkret 14,93 Euro je Versicherten.

Wir investieren seit jeher stark in Prävention, ob im privaten Alltag unserer Kunden oder im Betrieb. Als rein unternehmensbezogene Krankenkasse sind wir nah dran an unseren Versicherten und erreichen die Menschen im betrieblichen Umfeld besonders gut mit zielgerichteten Maßnahmen, wie beispielsweise Rückenfit, Gesundheitstage, Vitalfrühstück, aktiver Pause oder unserem Wohlfühlmenü in den Kantinen. Krankheitsprävention muss in der Gesundheitsversorgung einen deutlich höheren Stellenwert erhalten.

Dass sich unser Engagement lohnt, ist wissenschaftlich erwiesen. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und Prävention haben nicht nur einen gesundheitlichen, sondern auch einen messbaren finanziellen Mehrwert. So kommt die Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) in ihrem aktuellen Bericht zu dem Schluss, dass jeder in BGF-Maßnahmen investierte Euro zu Einsparungen in Höhe von 2,70 Euro führt; dieses Ergebnis beruht auf der Auswertung von 39 Studien aus verschiedenen Branchen. Entsprechende Investitionen sind also sinnvoll und ich bin überzeugt, dass die Bedeutung von BGF weiter zunehmen wird. Wir nehmen gern Geld in die Hand, um die Gesundheit unserer Versicherten nachhaltig zu fördern bzw. möglichst lange zu erhalten. Nicht zuletzt deshalb vertrauen uns unsere Kunden – das ist eines der stärksten Ergebnisse unserer Befragung. Mit ihrem Feedback gehen wir verantwortungsvoll um und prüfen, was wir noch besser machen können. Ich würde mir wünschen, dass die politischen Verantwortlichen den Wählerwillen ebenso aufgreifen. In den kommenden Monaten geht es um nichts weniger als die grundlegende Strukturreform unseres Gesundheitswesens. Die Zeit drängt.

Herzliche Grüße



Kundenbefragung 2024

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen!



### So haben uns unsere Kunden bewertet

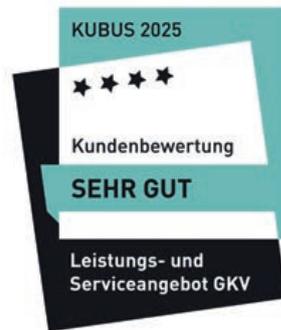
- Betreuung: erster Platz
- Kundenzufriedenheit: hervorragend
- Leistungs- und Serviceangebot: sehr gut
- Preis-Leistungs-Verhältnis: sehr gut

Bei unserer aktuellen Kundenbefragung haben wir wieder vier Gütesiegel erhalten. Über die weit über dem Durchschnitt liegende Beteiligungsquote von 22 Prozent haben wir Sie bereits in der Januarausgabe des Magazins informiert. Für dieses Vertrauen sagen wir nochmals ganz herzlichen Dank. Dass unsere Versicherten hochzufrieden mit uns sind, hat schon der Kundenmonitor® Deutschland 2024 gezeigt, bei dem wir zum zweiten Mal in Folge Spitzenwerte erzielt haben. Damit ist uns ein Platz unter den besten Krankenkassen in Deutschland sicher. Heute veröffentlichen wir detaillierte Informationen zu



unserer eigenen repräsentativen Online-Befragung, durchgeführt im November 2024 von der unabhängigen MSR Consulting Group GmbH. Die Erhebung bestätigt zum sechsten Mal in Folge die positiven Kundenrückmeldungen der Vorjahre. Die Meinung unserer Kunden ist uns sehr wichtig, daher führen wir regelmäßig selbst Befragungen durch und nehmen an Erhebungen teil. Unabhängig davon können uns Kunden jederzeit Rückmeldungen geben. Dafür haben wir im Online-Kundencenter die Rubrik „Mein Feedback“ eingerichtet. Und natürlich freuen wir uns über jeden Hinweis, den Sie uns persönlich oder telefonisch geben.

Ihre Rückmeldungen nehmen wir ernst und prüfen kontinuierlich, wo wir uns verbessern können. Das tun wir, damit wir dauerhaft die beste Krankenkasse für unsere Versicherten sind. Es folgen einige Ergebnisse im Detail.



### Zufriedenheit insgesamt

Hier belegen wir den zweiten Platz im Vergleich aller teilnehmenden Krankenkassen.

### Vertrauen

96 Prozent der Befragten würden sich ganz sicher oder wahrscheinlich wieder für uns entscheiden – der höchste Wert im Marktvergleich.

97 Prozent der Befragten geben an, auch in fünf Jahren noch bei uns versichert sein zu wollen – ebenfalls höchster Wert im Marktvergleich.

### Leistungs- und Serviceangebot

92 Prozent der Befragten sind mit unserem Angebot insgesamt zufrieden – dritter Rang im Marktvergleich.

### Betreuung

96 Prozent sind mit der Betreuung insgesamt zufrieden. Das ist der beste Wert im Vergleich.



### Preis-Leistungs-Verhältnis

Mit dem Preis-Leistungs-Verhältnis sind 83 Prozent der Befragten zufrieden.

### Digitalisierung

94 Prozent der Befragten sind zufrieden mit unseren Online-Angeboten und -Services. Das ist der dritte Platz im Vergleich mit anderen Kassen.

### Mitgliedermagazin

Gefreut haben wir uns auch darüber, dass 89 Prozent der Befragten regelmäßig das Magazin lesen. 98 Prozent sind mit dem Magazin zufrieden.

**Fazit:** Wir sind genau richtig aufgestellt, um den Erwartungen unserer Kunden zu begegnen. Die Ergebnisse sind uns ein Ansporn, uns kontinuierlich zu verbessern.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
 Webcode 5750

### Das sagen unsere Kunden

„Ich kann mich voll und ganz auf meine Krankenkasse verlassen.“

„Die Mercedes-Benz BKK ist immer für mich da und gut erreichbar.“

„Die persönlichen Ansprechpartner, wenn man mal wirklich was hat.“

„Als meine Zwillinge zehn Wochen zu früh auf die Welt gekommen sind, war die Mercedes-Benz BKK ein toller und starker Partner.“

„Das Gefühl, immer unterstützt zu werden, wenn es die Gesetzeslage zulässt.“

„Es ist immer jemand erreichbar, auch wenn nicht immer geholfen werden kann. Bisher

haben wir immer einen Kompromiss gefunden.“

„Hier sind Kollegen für Kollegen da! Das ist ein tolles Gefühl!“

„Mich hat gefreut, dass nach meinem Widerspruch und dem Austausch des Anliegens eine Einigung erzielt wurde.“

„Ich habe den Eindruck, dass wir hier von einer exklusiven Krankenkasse sprechen, die weit mehr bietet als andere. Wenn man sich nicht privat versichern möchte, aber etwas Gutes haben möchte, ist die Mercedes-Benz BKK für mich die erste Wahl.“

„Beste Krankenkasse! Entscheidend sind die Mitarbeiter, und die sind einfach top!“

## Berufsstarter werden selbst Mitglied

Das erste selbst verdiente Geld, die erste eigene Wohnung, endlich auf eigenen Beinen stehen – auf all das freuen sich viele junge Leute, die noch in diesem Jahr eine Ausbildung beginnen. Dieses neue, selbstständige Leben bedeutet auch, Mitglied einer Krankenkasse zu werden. Denn wer eigenes Geld verdient, muss sich auch selbst versichern. Die bisherige Familienversicherung über die Eltern endet dann.

Ganz klar: Wer eine Ausbildung bei der Mercedes-Benz Group AG, der Daimler Truck AG oder in einem der zugehörigen Betriebe aufnimmt, kann Mitglied unserer Betriebskrankenkasse werden. Was viele aber nicht wissen: Auch wer eine Lehre in einem anderen Unternehmen beginnt, kann sich für die Mitgliedschaft bei uns entscheiden, wenn er oder sie bereits über die Eltern bei uns familienversichert ist. Hier heißt es, die Gunst der Stunde zu nutzen, denn diese Chance bietet sich nur ein einziges Mal – beim Übergang von der Familienversicherung in die eigene Mitgliedschaft. Ein späterer Wechsel zu

uns ist ausgeschlossen. Es sei denn, der Berufsweg führt zu einem anderen Zeitpunkt in eines unserer beiden Trägerunternehmen. Dann ist die Mitgliedschaft wieder möglich.

Was macht es für einen jungen Menschen attraktiv, bei uns Mitglied zu werden? Unsere vielen Extraleistungen, zum Beispiel Aktivwochen für junge Leute, Gesundheitskurse oder unser geldwertes Bonusprogramm 100 PRO AKTIV. Bei uns bekommen junge Versicherte mehr für ihr Geld, Leistungen, die nicht jede Krankenkasse bietet. Übrigens: Der schnellste Weg zur Mitgliedschaft führt über unsere Website – einfach den Online-Antrag ausfüllen.

Wir freuen uns auf viele neue Mitglieder und wünschen einen guten Start in die Ausbildung oder ins Studium.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
 Webcode 5233

## Jetzt bewerben und Ausbildungsplatz sichern

Wir bilden aus: An den Standorten Bremen und Stuttgart sind zum 1. September 2025 insgesamt sieben Ausbildungsplätze zu besetzen. Wir suchen einfühlsame junge Menschen, die Spaß am Umgang mit Kunden haben und immer die beste Lösung für deren Gesundheit suchen. Bei uns lernt man „SoFA“, das ist die Abkürzung für „Sozialversicherungsfachangestellte“. Unsere Auszubildenden machen wir innerhalb von drei Jahren fit im Sozialversicherungsrecht, mit allem, was dazu gehört – theoretisch in der BKK Akademie und praktisch in unseren BKK-Kundencentern und -Fachbereichen.

Interessierte junge Menschen können sich direkt online bei Mercedes-Benz bewerben.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
 Webcode 2018



EINFACH  
ONLINE  
ANTWORTEN



## Familienversicherung

# Ihre Antwort ist nötig

Papierkram ist lästig – wissen wir. Er ist aber notwendig, zum Beispiel damit wir Ihre Angehörigen kostenlos familienversichern können. Regelmäßig erhalten betroffene Versicherte daher einen Fragebogen – per Post oder ins digitale Postfach unserer Mercedes-Benz BKK App. Ihre Antwort darauf brauchen wir unbedingt, denn Gelder aus dem Gesundheitsfonds zur Finanzierung von Leistungen für Mitglieder und ihre Angehörigen erhalten wir nur für geprüfte Versicherungsverhältnisse.

### Einfach online

Unser Online-Kundencenter „Meine Mercedes-Benz BKK“ macht Ihnen das Ausfüllen des Fragebogens einfach. Den Weg dorthin steuern Sie entweder über unsere Mercedes-Benz BKK App oder über unsere Website an.

### Wie funktioniert's?

Im Lauf des Jahres erhalten Sie automatisch eine Benachrichtigung, dass Sie den Fragebogen zur Familienversicherung online ausfüllen können.

Haben Sie sich bereits für „Meine Mercedes-Benz BKK“ registriert, finden Sie die Nachricht in Ihrem Online-Postfach. Zusätzlich werden Sie per E-Mail oder per SMS informiert, falls Sie sich für einen dieser Benachrichtigungskanäle entschieden haben. Sobald Sie sich eingeloggt haben, können Sie die Prüfung der Familienversicherung starten. Dazu klicken Sie auf die entsprechende Kachel.

Sie haben sich noch nicht registriert und wollen dies nachholen? Dann folgen Sie einfach der Anleitung in Ihrem Anschreiben. Ihr darin enthaltenes Einmalpasswort und

Ihre Versichertennummer nutzen Sie, um sich erstmals zu registrieren und sich anschließend anzumelden. Schon geht's los und Sie können den Fragebogen online ausfüllen. Wenn während der Abfrage Dokumente wie zum Beispiel Steuerbescheid, Heiratsurkunde, Schul- oder Studienbescheinigung notwendig werden, können Sie diese Unterlagen bequem an der entsprechenden Stelle im Webformular hochladen.

### Passwort vergessen?

Das kann vorkommen und ist gar kein Problem: Beantragen Sie einfach auf der Anmeldeseite zum Online-Kundencenter ein neues Passwort.

Ihre Mithilfe kommt der ganzen Versicherungsgemeinschaft unserer Mercedes-Benz BKK zugute. Vielen Dank schon jetzt!



Innovatives Projekt

## Zeit bis zur Psychotherapie überbrücken

### Newsletter abonnieren!

Immer aktuell  
informiert:



Und hier  
geht's direkt  
zu unserer  
Website:



Auf eine medizinische Behandlung zu warten kann quälend sein. Das gilt ganz besonders, wenn es sich dabei um eine Psychotherapie handelt. In Deutschland besteht ein Versorgungsproblem: Es gibt zu wenige Therapieplätze, was für Versicherte zu teils mehrmonatigen Wartezeiten führt.

Hier schafft das innovative Forschungsprojekt QUATEMAR Abhilfe. Der ungewöhnliche Name leitet sich ab aus dem Begriff „Qualifizierte Therapieaufnahme-förderung nach Empfehlung einer ambulanten Richtlinienpsychotherapie“. Kurz gesagt geht es darum, unsere Versicherten bei einer schnellen Therapieaufnahme zu unterstützen und sie während der Warte-

zeit besser zu begleiten. Das zweiteilige Projekt im Rahmen des Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses beinhaltet sowohl ein Versorgungsangebot als auch eine wissenschaftliche Begleitstudie.

### Wer kann teilnehmen?

Kostenlos teilnehmen können bundesweit Versicherte ab 18 Jahren mit einer Empfehlung für eine ambulante Psychotherapie (PTV-11-Formular), die länger als vier Wochen auf einen Platz bei einem Psychotherapeuten warten müssen. Das Formular erhalten Sie in der ersten psychotherapeutischen Sprechstunde vom Behandler. Benötigt werden ein Smartphone, ein Internetzugang und eine E-Mail-Adresse.

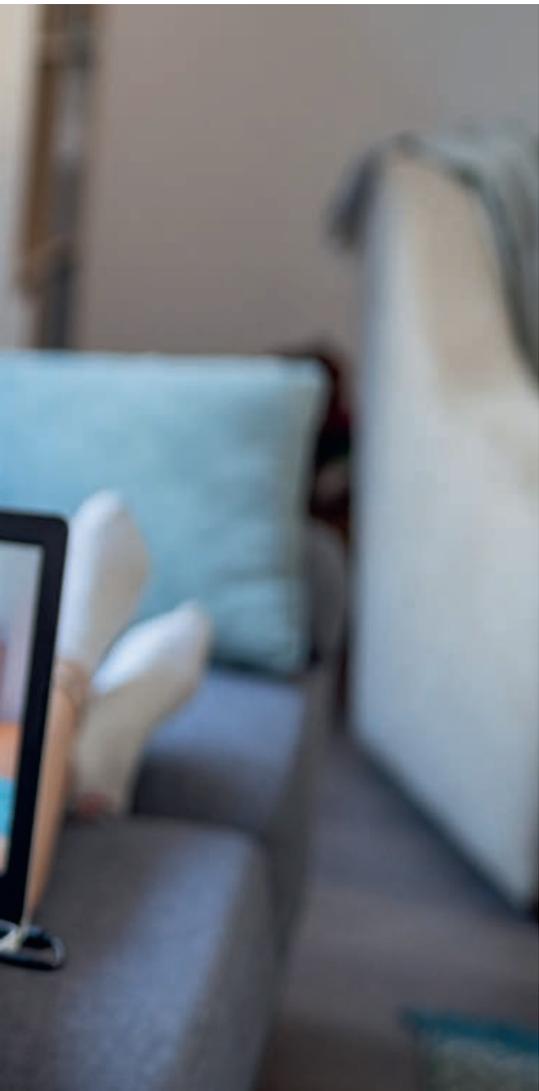


Foto und Grafik: iStock/Getty Images

werden anschließend zufällig einer von drei Gruppen zugeordnet und erhalten je nach Gruppe Zugang zur QUATEMAR-App, zum Telefoncoaching oder zur QUATEMAR-Website. Aufgrund dieses Studiendesigns bekommt ein Drittel der Teilnehmer keinen Zugang zu einer erweiterten Versorgung.

Teilnehmer der Telefoncoaching-Gruppe erhalten innerhalb von drei Monaten bis zu zwölf wöchentliche telefonische Coachings. Wer Zugang zur App erhält, kann die Inhalte zur Therapiesuche und zur Bewältigung von Beschwerden bis zu neun Monate nutzen.

#### Anmeldung

Anmelden können sich interessierte Versicherte mit PTV-11-Formular ganz einfach selbst über die Projektwebsite von QUATEMAR. Den Link dazu finden Sie über den QR-Code auf unserer Website.

Die begleitende wissenschaftliche Studie prüft, ob die über QUATEMAR zur Verfügung gestellten Leistungen den Alltag erleichtern, die Lebensqualität verbessern und die Therapiesuche beschleunigen. Bei Erfolg könnte das besondere Angebot dauerhaft in die Versorgung der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen werden.

Unser Tipp: Bei der Suche nach einer psychotherapeutischen Sprechstunde und einem Therapieplatz unterstützen auch die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen in den einzelnen Bundesländern. Sie sind online oder über die einheitliche Rufnummer 116 117 erreichbar.

#### Was beinhaltet QUATEMAR?

Bestandteile sind eine App, regelmäßige (Video-)Telefonate mit Psychotherapeuten sowie eine Website. Die App informiert allgemein über die Therapieplatzsuche und bietet Übungen zur Stärkung der emotionalen und psychischen Fähigkeiten. Die Telefoncoachings helfen dabei, das eigene Wohlbefinden zu stabilisieren. Über eine Website stehen viele weitere hilfreiche Informationen zur Verfügung.

#### Wie läuft die Teilnahme ab?

Die Teilnahme erfolgt komplett online oder telefonisch. Zu Beginn beantworten die Teilnehmer einen Fragebogen und nehmen an einem Telefoninterview zur aktuellen Gesundheitssituation teil. Die Versicherten

Mehr zum Thema:  
[mercedes-benz-bkk.com](http://mercedes-benz-bkk.com)  
 Webcode 345q



Bei Fragen schreiben Sie bitte eine Mail an:  
[studie-quatemar@fau.de](mailto:studie-quatemar@fau.de)

## Neues Portal klärt auf Wohin mit alten Medikamenten?

Kennen Sie das auch? Beim Aufräumen im Medikamentenschrank, manchmal auch im Kühlschrankschrank, kommen Arzneimittel zum Vorschein, deren Haltbarkeitsdatum überschritten ist. Wohin damit – in den Hausmüll, zur Apotheke oder vielleicht sogar in den Sondermüll? Die Antwort auf diese Frage liefert jetzt auch ein neues Internetportal des Umweltbundesamtes.

Interessierte Verbraucher finden hier Informationen, wie Medikamente richtig entsorgt werden. Im Mittelpunkt steht die umweltgerechte Entsorgung, denn zu oft landen Arzneimittelreste oder abgelaufene Medikamente in Toilette oder Spüle statt im Restmüll oder auf dem Recyclinghof. Bei Antibiotika kann dies – neben den direkten schädlichen Einflüssen auf Organismen und Nahrungsketten – zur Entstehung resistenter Keime führen. Diese sind laut Weltgesundheitsorganisation eine der größten Bedrohungen für die Gesundheit, denn gegen resistente Keime wirken Antibiotika nicht mehr.

Diesen und weitere interessante Zusammenhänge erläutert das Portal des Umweltbundesamtes:

[www.umweltbundesamt.de/humanarzneimittel-umwelt](http://www.umweltbundesamt.de/humanarzneimittel-umwelt)



## Darmspiegelung Auch für Frauen schon ab 50 Jahren



Gute Nachricht für alle Frauen ab 50 Jahren: Auch sie haben seit 1. April die Möglichkeit, schon im Alter von 50 Jahren eine Darmspiegelung (Koloskopie) vornehmen zu lassen. Bisher hatten Frauen den Anspruch auf diese Untersuchung zur Früherkennung einer Tumorerkrankung erst mit 55 Jahren. Damit hat der Gemeinsame Bundesausschuss die Regelungen für Männer und Frauen vereinheitlicht; Männer ab 50 Jahren haben bereits seit Längerem Anspruch auf eine Koloskopie. Das vormals unterschiedliche Anspruchsalter ging auf Daten des Robert Koch-Instituts zurück, die Männern ab 50 Jahren ein höheres Erkrankungsrisiko als Frauen ab diesem Alter attestierten. Eine beim Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

beauftragte Recherche hat jedoch ergeben, dass es keine nach dem Geschlecht oder Alter unterschiedlichen Empfehlungen zur Darmkrebs-Früherkennung gibt.

### Was bedeutet das konkret?

Frauen und Männer ab 50 Jahren können zweimal eine Koloskopie im Abstand von zehn Jahren nutzen. Alternativ zur Darmspiegelung ist alle zwei Jahre ein Stuhltest möglich. Und: Wer zehn Jahre nach der ersten Darmspiegelung keine zweite beansprucht, kann stattdessen Stuhltests machen. Bei auffälligen Ergebnissen besteht außerdem immer ein Anspruch auf eine Darmspiegelung zur weiteren Abklärung.

Der Gemeinsame Bundesausschuss ist das Gremium, das entscheidet, welche Therapien und Verfahren in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen werden. Die Mitglieder sind Vertreter der (Zahn-)Ärzte, Krankenhäuser, Krankenkassen und nicht stimmberechtigte Patientenvertreter.

Je früher eine Krebserkrankung festgestellt wird, desto höher sind die Heilungschancen. Im besten Fall kann die Vorsorge Darmkrebs verhindern, das heißt, wenn sie Krebsvorformen erkennt.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
Webcode 200v



Achte auf Dich

## Kampagne zur psychischen Gesundheit

Unter dem Motto „Achte auf Dich“ haben wir kürzlich eine neue Gesundheitskampagne in den Betrieben unserer beiden Trägerunternehmen Mercedes-Benz und Daimler Truck gestartet. Dabei dreht sich alles um die psychische Gesundheit unserer Versicherten. Gemeinsam mit Health & Safety, den jeweiligen Gesundheitsmanagements der Firmen, ermuntern wir die Beschäftigten durch praxistaugliche Tipps und Informationen, offen und aktiv die eigene Resilienz zu stärken. Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen unbeschadet zu meistern.

Ziel der Kampagne ist es, vorbeugend die Widerstandsfähigkeit zu trainieren, Stressbewältigung zu fördern und das Gemeinschaftsgefühl der Beschäftigten zu stärken. Dabei stehen Sensibilisierung, Aufklärung und Enttabuisierung rund um das Thema mentale Gesundheit im Mittelpunkt.

Wie bei den bisherigen Gesundheitskampagnen profitieren davon all unsere Versicherten. Dafür stehen ihnen verschiedene Medien zur Verfügung, zum Beispiel ein eigener Bereich auf unserer Website (Microsite), Broschüren, Erklärfilme, Podcasts und Webinare. Am 7. Mai beispiels-

weise heißt es ab 17 Uhr „In der Ruhe liegt die Kraft“. In dem Webinar geht es um progressive Muskelentspannung. Die Einwahldaten finden Sie auf unserer Website. Außerdem werden in den Betrieben in Kooperation mit Health & Safety Maßnahmen wie etwa Vorträge und Seminare angeboten.

Wie die vorangegangenen Kampagnen wurde auch diese Aktion vom Verein Betriebliche Krankenversicherung initiiert, der Interessenvertretung unternehmensnaher Betriebskrankenkassen.

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

### Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem  
mit Deiner BKK



## Akten sind komplett ePA für alle

Noch läuft nicht alles rund bei der elektronischen Patientenakte (ePA). Die gute Nachricht: Für all unsere Versicherten, die nicht widersprochen haben, wurde pünktlich eine ePA angelegt. Schon jetzt können Sie, mit der entsprechenden ePA-App auf Ihrem Endgerät, Dokumente in die Akte einstellen und selbstständig verwalten. Die schlechte Nachricht: Bis heute sind nur sehr wenige Ärzte an die Technik angeschlossen, sodass die Akten noch nicht so genutzt werden können wie vom Gesetzgeber vorgesehen, nämlich für eine bessere Vernetzung der Leistungserbringer.

Ziel ist es, durch die Vernetzung der Akteure im Gesundheitswesen die Versorgung der Versicherten zu verbessern. Teure und mitunter unangenehme Mehrfachuntersuchungen etwa lassen sich vermeiden, wenn verschiedene Ärzte und Therapeuten auf die Behandlungsdaten eines Patienten zugreifen können. Bei Redaktionsschluss dieses Magazins dauerte in den Modellregionen (Hamburg, Franken und Teile von Nordrhein-Westfalen) die Erprobung der ePA für alle an; erst danach startet die bundesweite Einführung.

**Mehr zum Thema:**  
[Mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
 Webcode 4507

## Pflegefall in der Familie? So bleiben Sie finanziell unabhängig

Die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland steigt kontinuierlich: Ende 2023 waren es schon 5,7 Millionen. Jedes Jahr kommen rund 500.000 hinzu. Klingt nicht nur nach reichlich Verantwortung für die Familien, sondern auch nach einer Menge Geld, das aufgebracht werden muss. Viele verlassen sich hier auf die gesetzliche Pflegeversicherung. Doch die kann aufgrund rechtlicher Vorgaben nur einen Teil der Kosten abdecken. Alles Übrige müssen Pflegebedürftige oder Angehörige selbst bezahlen – und das kann teuer werden.

### Fakten zu den Pflegekosten

2024 betragen die durchschnittlichen direkten Pflegekosten im Heim 2.781 Euro pro Monat. Dazu kommen zusätzliche Ausgaben, etwa für Fahrten zu medizinisch nicht notwendigen Terminen oder für Zusatzleistungen wie zum Beispiel Fußpflege. Wenn die gesetzliche Versicherung nicht ausreicht, müssen viele an ihre Ersparnisse gehen. Wer keine private Vorsorge getroffen hat, zahlt selbst.

### Mehr als ein nettes Extra

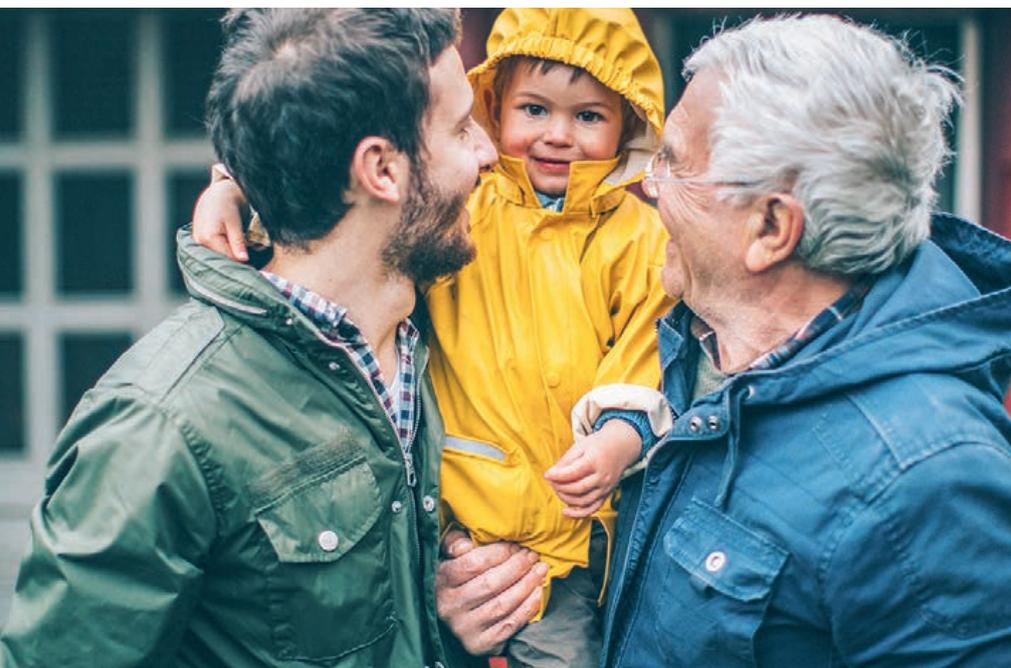
Nur etwa 20 Prozent der Menschen in Deutschland haben eine private Pflegezusatzversicherung. Dabei kann sie den

entscheidenden Unterschied machen. Das schützt nicht nur die eigene Geldbörse, sondern auch den Familienfrieden, falls es hart auf hart kommt. Pflegevorsorge ist eine Entscheidung, die Sie frühzeitig treffen sollten. Je eher Sie handeln, desto vorteilhafter ist das für Ihre Beitragshöhe: Ein heute 30-Jähriger kann sich ab circa 30 Euro monatlich absichern. So schützen Sie nicht nur Ihr Vermögen, sondern auch Ihre persönliche Freiheit. Denn wofür Sie das Geld aus einer privaten Pflegeversicherung ausgeben, entscheiden Sie selbst.

**Ob diese Vorsorge auch für Sie sinnvoll ist, dazu erfahren Sie hier mehr:**

[versicherungen.mercedes-benz.com/pflege](https://versicherungen.mercedes-benz.com/pflege)

**E-Mail:**  
[versicherungen@mercedes-benz.com](mailto:versicherungen@mercedes-benz.com)



## Unsere Community im Social Intranet Immer und überall erreichbar



Fotos: iStock/Getty Images

Wenn Sie bei Mercedes-Benz oder Daimler Truck arbeiten, kennen Sie das Social Intranet. Das ist die Plattform, die es allen Beschäftigten im jeweiligen Trägerunternehmen ermöglicht, zusammenzuarbeiten, sich weltweit miteinander zu vernetzen und untereinander auszutauschen. Wussten Sie, dass unsere Mercedes-Benz BKK dort mit einer eigenen Community vertreten ist? Die gibt Ihnen viele praktische Gesundheitstipps. Es geht um Vorbeugung, Hilfe zur Selbsthilfe, Versorgung, Gesundheitspolitik und vieles mehr. Besonders beliebt bei den Nutzern war beispielsweise im vergangenen Jahr unsere Videokampagne rund um Bewegung, Entspannung und Ernährung, mit einfach umzusetzenden, alltagstauglichen Empfehlungen. Alle Filme sind noch abrufbar. Aktuell läuft unsere Kampagne „Wusstest du schon, dass ...?“ zu überraschenden Forschungsergebnissen, die für Aha-Momente sorgen.

Besonders attraktiv: Das Social Intranet ist mobil von überallher erreichbar, zum Beispiel per Smartphone oder über ein anderes mobiles Endgerät – ganz gleich, ob es sich um Ihr privates oder Ihr dienstliches Gerät handelt.

Wir freuen uns, wenn Sie als Beschäftigte von Mercedes-Benz oder Daimler Truck im Social Intranet unsere Community besuchen und Follower werden. Dazu einfach den abgebildeten QR-Code scannen und schon kann's losgehen.



## Wir unterstützen Sie Machen Sie sich rauchfrei



Gründe, mit dem Rauchen Schluss zu machen, gibt es genügend. Nehmen Sie den Weltnichtrauchertag am 31. Mai zum Anlass, sich vom Nikotin unabhängig zu machen. Ganz egal, wie lange und wie stark Sie geraucht haben – ohne Nikotin geht es Ihnen gesundheitlich besser. Tabakkonsum ist der Risikofaktor Nummer eins für Lungenkrebs. Mehr als acht von zehn Lungenkrebsfällen gehen darauf zurück. Wer raucht, erkrankt auch häufiger an Atemwegsinfektionen. Und es gibt Hinweise darauf, dass Rauchen das Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf erhöht.

Krebs ist nur ein Beispiel von vielen, wie Rauchen die Gesundheit schädigen kann; weitere Folgen sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Rauchen wirkt sich auf fast alle Vorgänge im menschlichen Körper aus und bestimmt Fitness, Befinden, Potenz und Fruchtbarkeit. Und: Raucher schädigen nicht nur ihre eigene, sondern auch die Gesundheit ihrer Mitmenschen.

### Was tun? Rauchstopp jetzt!

Werden Sie aktiv. Schon wenige Tage nach der letzten Zigarette wirkt sich der Ausstieg aus dem Nikotinkonsum messbar positiv auf den Körper aus, beispielsweise

auf die Atemwege und den Blutdruck. Und je länger der Nikotinverzicht anhält, desto größer die Wirkung: So besteht nach zehn Jahren nur noch ein halb so hohes Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Nutzen Sie Ihre Chance, machen Sie Schluss mit dem Rauchen. Wir unterstützen Sie dabei.

### Unsere Kostenbeteiligung

Für alle qualitätsgeprüften Kurse zur Raucherentwöhnung gilt: Wir beteiligen uns an den Kosten. Wir erstatten Ihnen 90 Prozent der Gebühren, maximal 150 €. Angebote, auch in Ihrer Nähe, finden Sie mithilfe unserer Gesundheitskursdatenbank auf unserer Website. Wussten Sie, dass es auch Online-Angebote zur Raucherentwöhnung gibt? Damit sind Sie räumlich und zeitlich deutlich flexibler als mit einem Kurs vor Ort.

Die meisten dieser Kurse sind verhaltenstherapeutisch angelegt. Sie erhalten Unterstützung von Experten, Ihre Einstellung zur Zigarette grundlegend zu ändern. Aufklärende Informationen, der Austausch mit der Gruppe und eine objektive Beobachtung des eigenen Rauchverhaltens gehören zu den wesentlichen Inhalten der Kurse.

### Unsere Tipps zum Durchhalten

Ein Motivationstief ist beim Aufhören ganz normal. Das können Sie dagegen tun:

- Wählen Sie einen günstigen Zeitpunkt zum Aufhören. Ein Urlaub oder eine Erkrankung können ein idealer Ausgangspunkt sein.
- Machen Sie sich klar, warum Sie aufhören wollen – das fördert die Motivation, wenn Sie ins Wanken kommen.
- Nehmen Sie sich viel vor. Bewegung (Spaziergehen, Schwimmen, Radfahren) regt den Kreislauf an und beruhigt die Nerven. Damit beugen Sie Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen oder Schwindel vor.
- Schlafen Sie viel. Ein entspannendes Bad am Abend hilft bei Unruhe und Nervosität.
- Erzählen Sie Freunden und Bekannten von Ihrem Vorhaben. So verpflichten Sie sich durchzuhalten.
- Rückfälle gehören dazu, sollen Sie aber nicht von Ihrem Plan abbringen. Analysieren Sie, wie es zu den Ausrutschern kam, damit sie Ihnen nicht wieder passieren.

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

## Hilfreiche Dokumente für den Notfall Das sollten Sie wissen



Für den Not- und Vertretungsfall können Sie mit diesen Dokumenten dafür sorgen, dass Ihr Wille beachtet wird. Die Vollmachten und Verfügungen müssen erstellt werden, bevor der Ernstfall eintritt.

- Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigen Sie eine oder mehrere Personen, Sie rechtlich zu vertreten.
- Liegt keine Vorsorgevollmacht vor, bevollmächtigt ein Gericht eine Person für die Betreuung.
- Mit einer Betreuungsverfügung legen Sie selbst fest, wen das Gericht als rechtlichen Betreuer für Sie einsetzen soll.
- Mit einer Patientenverfügung halten Sie fest, welche medizinischen Maßnahmen Sie wünschen und welche Sie ablehnen.
- Gemäß Ehegattennotvertretungsrecht können sich Ehe- und eingetragene Lebenspartner ohne Vorsorgedokumente in Notsituationen in gesundheitlichen Fragen sechs Monate gegenseitig vertreten.
- Mit einer Entbindung von der Schweigepflicht können Sie veranlassen, dass wir als Krankenkasse Personen Ihres Vertrauens Auskunft über Ihre Gesundheitsdaten geben dürfen.

Jeder Mensch kann – durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung – in die Situation geraten, nicht mehr selbst entscheiden zu können. Das betrifft zum Beispiel die eigene medizinische Behandlung – welche Maßnahmen sind gewünscht, welche nicht? Es geht auch um rechtliche und finanzielle Entscheidungen. Wer sich rechtzeitig Gedanken macht, welche Per-

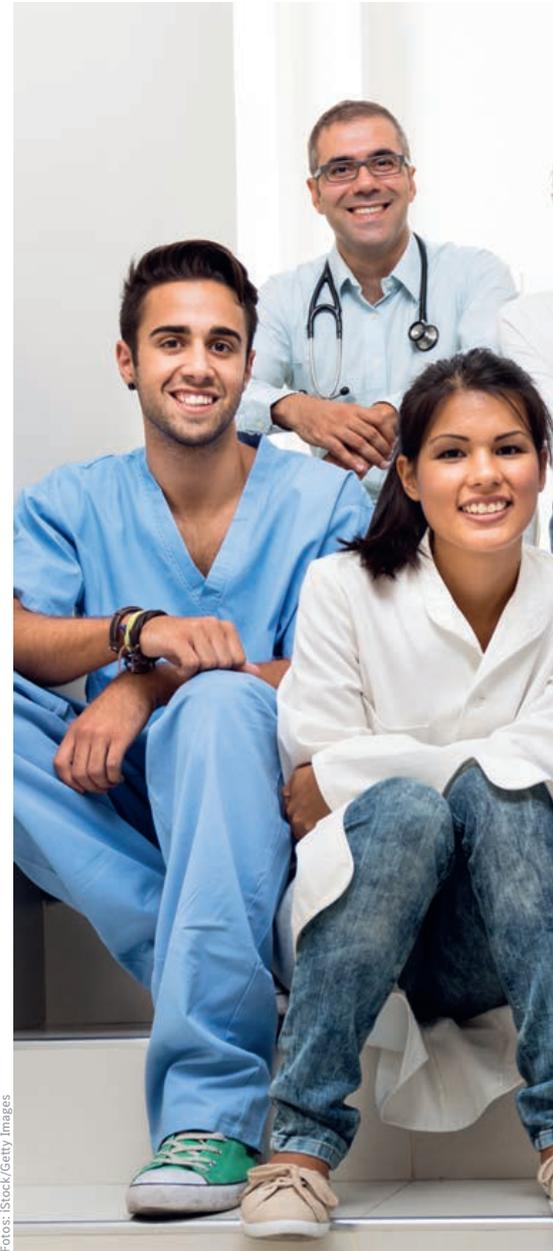
son seines Vertrauens die Verantwortung in einer solchen Situation tragen soll, nimmt aktiv Einfluss. Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen sind in diesem Zusammenhang wichtige Dokumente.

Wichtig im Notfall ist auch eine Entbindung von der Schweigepflicht. Damit können Sie veranlassen, dass wir Personen Ihres Vertrauens Auskunft über Ihre Gesundheitsdaten geben dürfen. Ohne eine solche Erklärung ist uns dies gesetzlich untersagt, auch Verwandten und Ehepartnern gegenüber.

Ehepartner und eingetragene Lebenspartner dürfen sich bei medizinischen Notfällen gegenseitig vertreten, allerdings höchstens für die Dauer von sechs Monaten. Kann der Patient länger als ein halbes Jahr nicht selbst entscheiden, muss ein gesetzlicher Betreuer eingesetzt werden. Das Vertretungsrecht bezieht sich ausschließlich auf medizinische Aspekte. Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie sicherstellen, dass sich dauerhaft eine Person Ihres Vertrauens um alle Ihre Angelegenheiten kümmern darf.

Auf unserer Website finden Sie zahlreiche weiterführende Informationen und praktische Hinweise, auch Vorlagen zum Download.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
**Webcode 520p**



Fotos: iStock/Getty Images

## Für Pflegeschüler und Azubis Digitale Gesundheitswoche

Wertschätzung ist gerade für Beschäftigte in Pflegeberufen wichtig. Personalmangel, hoher Krankenstand und Schichtarbeit stellen die Mitarbeitenden vor große Herausforderungen. Hier setzt die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT an: Sie begleitet Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen im Aufbau und bei der Weiterentwicklung ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). In direkter Zusammenarbeit



## WERT GESCHÄTZT

### Stimmen zur digitalen Gesundheits- woche

„Unseren Auszubildenden bietet WERTGESCHÄTZT die wertvolle Möglichkeit, frühzeitig ein Bewusstsein für ihre Gesundheit zu entwickeln und konkrete Strategien für die Herausforderungen des beruflichen Alltags zu erlernen. Besondere Aufmerksamkeit gab es diesmal für die Schichtarbeit, die auch unsere Auszubildenden betrifft. Wir konnten viele Tipps für unseren Alltag mitnehmen.“

Peter Lange, ELW – Eigenbetrieb leben & wohnen

„Eine großartige Veranstaltung, bei der Azubis die Möglichkeit haben, sich mit so wichtigen Themen wie Prüfungsangst, Entspannung und Bewegung zu beschäftigen und wertvolle Tipps zu erhalten.“

Paulina Walther, PLSW GmbH

„Die digitale Gesundheitswoche bietet ein breit gefächertes Programm, das sowohl im privaten als auch im Berufsalltag hilfreich ist. Ich würde auf jeden Fall wieder teilnehmen, denn das Thema eigene Gesundheit beschäftigt uns schließlich jeden Tag.“

Eine Teilnehmerin

### Zahlen, Daten, Fakten

- 29 Live-Angebote mit mehr als 3.200 Teilnehmenden
- 55 teilnehmende Einrichtungen
- Die Teilnehmerzahl hat sich im Vergleich zu 2022 vervierfacht

Auch 2025 wird es eine digitale Gesundheitswoche für Pflegeschüler und Auszubildende in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen geben.

mit den Einrichtungen werden Rahmenbedingungen für eine gesundheitsfördernde und wertschätzende Unternehmenskultur geschaffen. 35 Betriebskrankenkassen haben sich in der Initiative zusammengeschlossen und unterstützen über 100 Einrichtungen bundesweit. Auch unsere Mercedes-Benz BKK macht mit.

Um die Gesundheit von Pflegeschülern und Auszubildenden in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen zu fördern, veranstaltet die Initiative WERTGESCHÄTZT einmal im Jahr eine digitale Gesundheitswoche. Weitere Ziele sind die Steigerung der Motivation und die Stärkung der Mitarbeiterbindung.

Neben den Live-Veranstaltungen mit 13 verschiedenen Themen stand eine Vielzahl zeitunabhängiger Angebote wie E-Learnings, Podcasts, Videos und virtuelle Adventures zur Verfügung. Die Teilnehmenden konnten sich Wissen aneignen und es bei der Wochenchallenge direkt unter Beweis stellen. Neu waren 2024 die Themen Schichtarbeit, erholsamer Schlaf, verborgene Suchtpotenziale im Alltag sowie Klimawandel und Gesundheit.

## Gemeinsame Sportcamps Gesunder Spaß für Kinder

Kennen Sie die Sportcamps, die die SG Stern und unsere Mercedes-Benz BKK gemeinsam veranstalten? Wenn nicht, wird es Zeit, sie kennenzulernen, falls Sie Kinder im Alter von sieben bis zwölf Jahren haben. Für Jungen und Mädchen sind die Sportcamps eine tolle Gelegenheit, in den Ferien Gemeinschaft zu erleben sowie gemeinsam Sport zu treiben und Spaß zu haben. Und das Beste daran: Wir erstatten Ihnen die kompletten Teilnahmegebühren – 150 Euro für ein fünftägiges Camp mit Sport, Spiel und Action.

Wir und die SG Stern sind davon überzeugt, dass Menschen gar nicht jung genug damit beginnen können, aktiv

zu werden. Mit Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung können früh die Weichen dafür gestellt werden, möglichst lange fit und gesund zu bleiben. Daher machen wir mit der SG Stern gemeinsame Sache und laden zu den Sportcamps ein.

### Sportcamp in Kürze

- Voraussetzung: Mitgliedschaft SG Stern
- Alter: sieben bis zwölf Jahre
- Fünf Tage
- In den Ferien
- Ganztägige Betreuung, betriebsnah
- Schwerpunkte: Bewegung, Entspannung, Ernährung
- Kostenerstattung für unsere Versicherten: 150 Euro



Unsere Versicherten profitieren doppelt von der Teilnahme: Sie bekommen den kompletten Eigenanteil für das Sportcamp erstattet. Außerdem winkt ein Fünfer im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
**Webcode 2118**



## Magazin auch online lesen

Wir haben verstanden! In unserer aktuellen Befragung haben uns unsere Kunden widerspiegelt, dass sie das Magazin zusätzlich auch online lesen möchten. Diesen Wunsch erfüllen wir sehr gern. Alle Nutzer des digitalen Postfachs der Mercedes-Benz BKK App erhalten die April-Ausgabe auf digitalem Weg.

Und auch falls Sie unsere App (noch) nicht nutzen, können Sie unser Magazin online lesen. Im Mediacenter auf unserer Website erwartet Sie stets die aktuelle Ausgabe. Außerdem halten wir dort die vier zuletzt erschienenen Hefte für Sie bereit. So können Sie jederzeit Artikel nachlesen, die Sie besonders interessieren. Die jeweils aktuelle Ausgabe haben wir als praktisches E-Paper zum Blättern hinterlegt, die restlichen Ausgaben als PDF-Dateien. Und jetzt viel Spaß beim Lesen!

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
**Webcode 536m**





Fotos: iStock/Getty Images

## Rauf aufs Rad!

Wenn es draußen milder wird und die Luft nach Frühling duftet, heißt es wieder: Rauf aufs Rad! Ob mit oder ohne Kinder – eine Fahrradtour tut Körper und Seele gut. Sie verschafft Bewegung an der frischen Luft, man kann sich den Fahrtwind um die Nase wehen lassen, die Natur genießen und dabei richtig schön abschalten.

Bevor es losgeht, überprüfen Sie bitte unbedingt die Betriebs- und Verkehrssicherheit Ihres Drahtesels: Haben die Reifen ausreichend Luft? Ist die Höhe des Sattels optimal eingestellt? Funktionieren

Bremsen, Licht und Klingel? Sind alle Schrauben fest angezogen? Beziehen Sie Kinder hierbei ruhig mit ein; das steigert die Vorfreude auf den Ausflug.

Für die Streckenauswahl entscheidend sind die Kondition und die Fahrsicherheit der Teilnehmenden. Auf keinen Fall sollte die Tour jemanden überfordern. Wie schnell oder langsam gefahren wird, bestimmt der schwächste Teilnehmer. Wählen Sie eine Route, auf der möglichst wenig oder gar kein Straßenverkehr herrscht und die vorbei an Feld, Wald und Wiesen führt. Bei kleineren Zwischenstopps können Sie die Natur erkunden und sich an Bächen oder Seen erfrischen. Auch ausgedehnte Pausen sollten Sie einplanen; vielleicht liegt auf Ihrer Route das ein oder andere attraktive Etappenziel, zum Beispiel ein Spielplatz oder eine schöne Waldlichtung, wo Sie Ihr mitgebrachtes Picknick genießen können.

Was außer ausreichend Trinken und Proviant unbedingt dabei sein muss: die richtige Schutzausrüstung. Nicht nur bei Kindern sollte ein Fahrradhelm zur Standardausrüstung gehören – neben Sonnen- und Insektenschutz, Regenkleidung und einem Erste-Hilfe-Set.

## Bademeister Brause



Comicistrip: Axel Ahrens

# Für ein bewegteres Leben

Bewegung und Sport zählen zu den wichtigsten Faktoren, bis ins hohe Alter gesund und fit zu bleiben. Die Mehrheit der Bevölkerung Deutschlands – über 50 Prozent – bewegt sich zu wenig, das heißt unter zweieinhalb Stunden pro Woche. Mit fatalen Folgen: Ein Mangel an Bewegung erhöht zum Beispiel das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit (Adipositas), Diabetes, Bluthochdruck oder Krebs. Regelmäßige Bewegung senkt diese Risiken und steigert neben der körperlichen auch die geistige Fitness.

Außerdem stärkt sie das Immunsystem und mindert das Risiko, an einer Depression oder einer Demenz zu erkranken. Denn physische Aktivität baut Stress ab, der psychische Beschwerden hervorrufen kann, und verbessert kognitive Fähigkeiten (dazu zählt das Erinnerungsvermögen).

Körperliche Betätigung kann Krankheiten nicht nur vorbeugen. Sind die erst mal da, kann die richtige Bewegung den Heilungsprozess unterstützen. Bei einem grippalen Infekt sollten Sie allerdings eher das Bett hüten und sich schonen. Aber beispielsweise Krebserkrankten kann Bewegung helfen. Denn damit lassen sich die Nebenwirkungen einer Tumortherapie eindämmen, wie Studien zeigen.

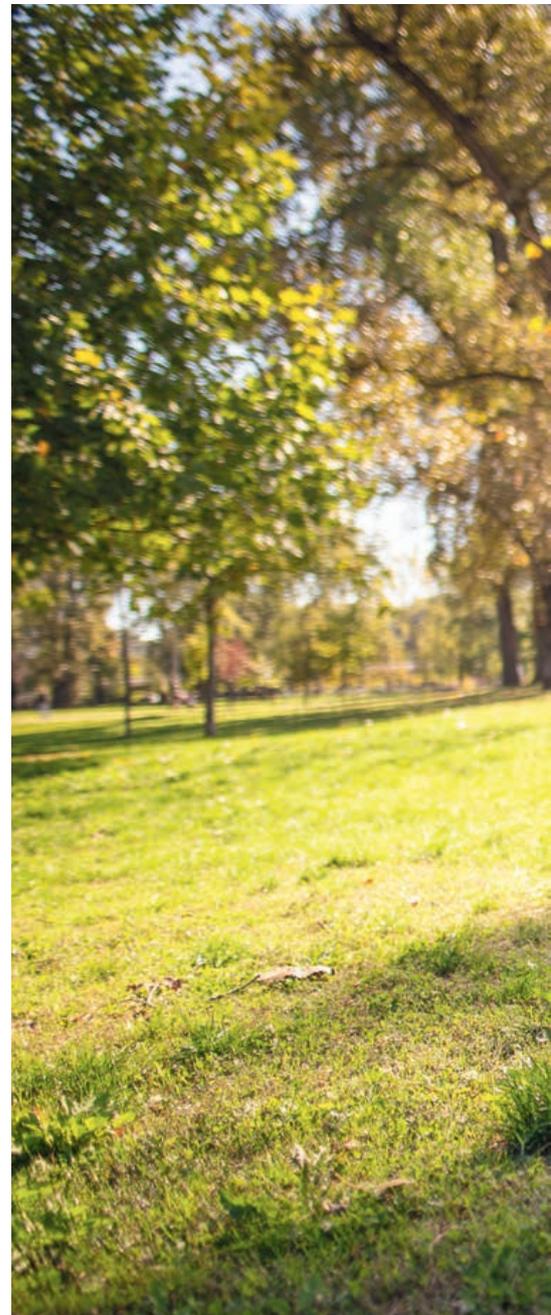
Nicht zuletzt kann Bewegung die Lebensqualität und das seelische Wohlbefinden verbessern, wenn sie gemeinsam mit anderen Menschen ausgeübt wird. So hilft zum Beispiel Sport im Verein, Einsamkeit zu überwinden. Man lernt andere Menschen kennen, hat Spaß und kann sich gegenseitig motivieren.

## **Körperliche Aktivitäten: Welche kommen infrage?**

Eine für alle Menschen passende Antwort gibt es nicht. Dem einen ist etwas mehr zuzumuten und anzuraten, dem anderen weniger. Damit Ihnen Bewegung und Sport dauerhaft Spaß machen, ist es wichtig, eine Betätigung zu finden, die zu Ihnen passt. Manche Sportarten sind nicht jedem Menschen zu empfehlen. Im Zweifel sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden. Der klärt im Rahmen einer Untersuchung, wo Ihre Grenzen liegen. Auf jeden Fall sollten Sie sich medizinischen Rat holen, wenn Sie erkrankt sind, und nicht einfach drauflosporteln.

Mehr Bewegung lässt sich auch gut in den Alltag integrieren. Ihr Körper dankt Ihnen jeden Schritt. Oft bringen schon kleinere Maßnahmen eine Menge: Läuten Sie den Tag mit einer fünf- bis zehnminütigen Einheit Dehnübungen ein. Steigen Sie beispielsweise ein oder zwei Haltestellen vor der Zielhaltestelle aus und legen Sie den übrigen Weg zu Fuß zurück. Wichtig für Büroangestellte: zu langes Sitzen vermeiden. Sorgen Sie für Unterbrechungen, indem Sie zum Beispiel einen Teil Ihrer Mittagspause für einen Spaziergang um den Block nutzen. Und es muss nicht immer eine Mail an Kollegen geschrieben werden. Oft bietet es sich an, die Mitarbeitenden persönlich aufzusuchen und das ein oder andere vor Ort zu klären.

Nehmen Sie besser die Treppe anstelle des Aufzugs. Darüber hinaus bietet auch die Haus- oder Gartenarbeit gute Möglichkeiten für wohltuende Bewegung. Oder tanzen Sie zu der Musik, die Ihnen in die



Beine geht! Dazu müssen Sie nicht extra einen Club besuchen.

## **Ausdauer- und Kraftsport**

Zum Ausdauersport zählen Joggen, Fahrradfahren, Wandern oder auch Nordic Walking. Je nach körperlicher Verfassung sollten Sie ihn zwei- bis fünfmal die Woche je eine halbe Stunde betreiben. Aber auch ein ausgedehnter, flotter Spaziergang von mindestens 40 Minuten mehrmals die Woche ist eine sinnvolle Maßnahme.



Foto: iStock/Getty Images

Kraftsport dient dem gezielten Aufbau unserer Muskeln. Sie zu kräftigen ist für das Wohlbefinden essenziell. Beispielsweise braucht unsere Rückenmuskulatur eine Stärkung, damit keine Rückenschmerzen auftreten. Gesundheitsorientierter Kraftsport wird in entsprechenden Fitnessstudios angeboten. Haben Sie sich für eines entschieden, sollten Sie es je nach körperlicher Verfassung zwei- bis fünfmal pro Woche aufsuchen, um Muskulatur aufzubauen. Ist Ihnen diese Lösung zu kostspielig, zu zeitintensiv oder unsympathisch,

können Sie auch zu Hause etwas mit Work-outs ausrichten.

Ob Ausdauer- oder Kraftsport: Überfordern Sie sich nicht. Haben Sie längere Zeit keinen Sport getrieben, sollten Sie sich nicht zu viel zumuten. Steigern Sie sich besser allmählich. Für den Wiedereinstieg in ein bewegteres Leben, aber nicht nur dafür, empfiehlt sich übrigens auch Yoga. Das pflegt Muskeln und Bindegewebe und reduziert außerdem Stress.

Wir verhelfen Ihnen mit unseren Gesundheitskursen zu einem Mehr an Bewegung – und unterstützen Sie dabei finanziell.

**Mehr zum Thema:**  
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)  
 Webcode 382k

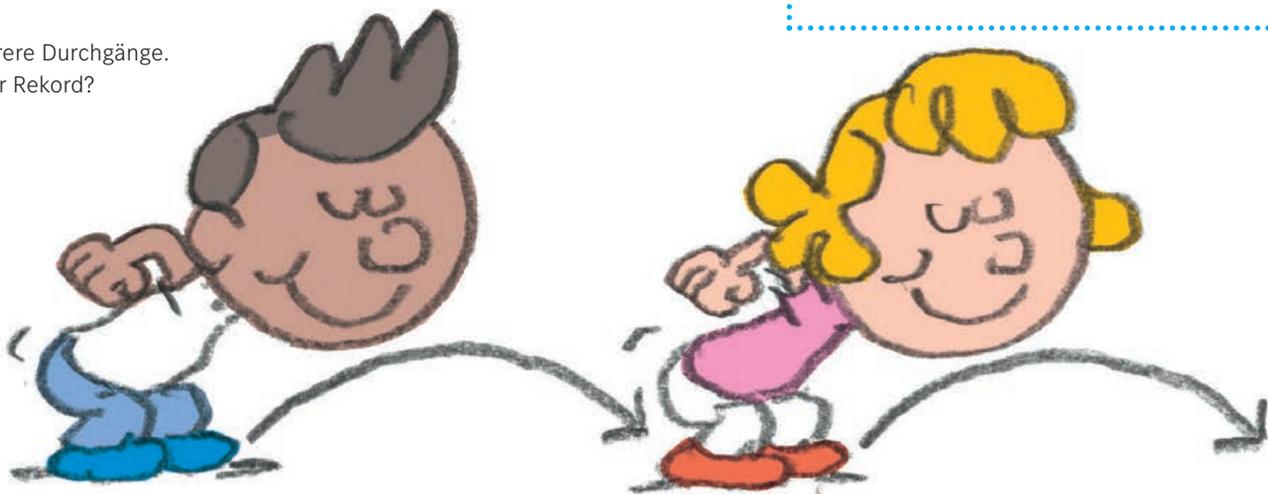
## Rekord im Super-Gruppen-Weitsprung

Spielt als Gruppe, die aus mindestens zwei Mitgliedern besteht. Springt aus dem Stand und ohne Anlauf zu nehmen.

Legt eine Startlinie fest. Hier stellt sich das erste Gruppenmitglied auf und macht den ersten Sprung. Von dort aus, wo es landet, springt dann das nächste. Das geht so weiter, bis alle einmal gesprungen sind.

Die einzelnen Sprünge sind nicht so wichtig – es kommt darauf an, wie weit ihr zusammengezählt gesprungen seid. Markiert die Stelle, wo das letzte Kind landete.

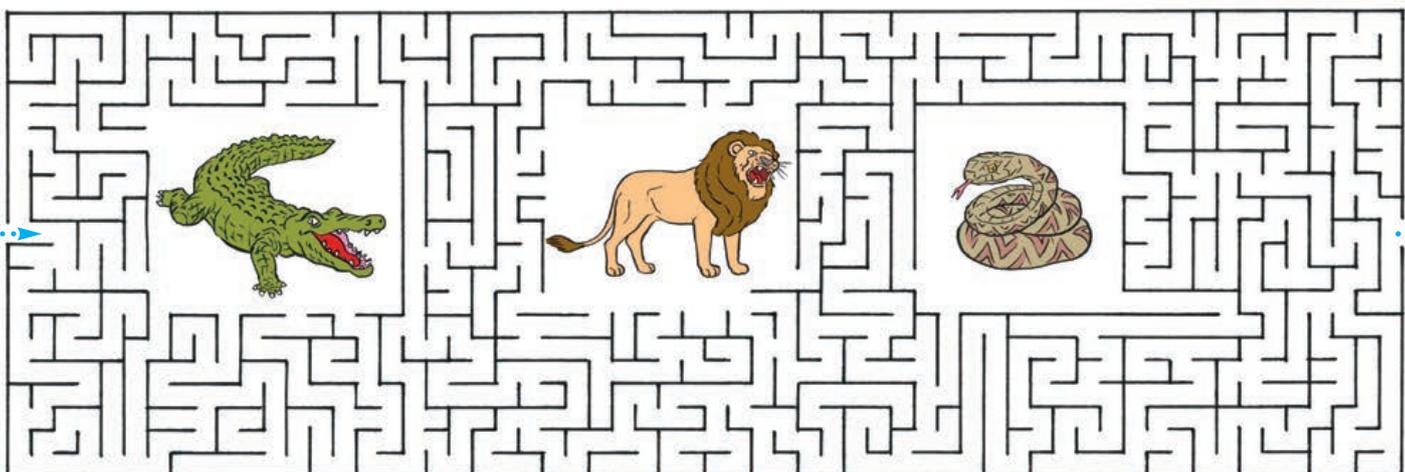
Springt mehrere Durchgänge. Wo liegt euer Rekord?



Ihr könnt auch in zwei Gruppen um die Wette springen!

## Finde den Weg durch das Labyrinth ...

... ohne einem der wilden Tiere zu begegnen



## Was ist Speichel?

Speichel nennt man auch Spucke. Er besteht hauptsächlich aus Wasser und wird von Speicheldrüsen im Mund gebildet. Eine befindet sich direkt unter der Zunge.

Erwachsene produzieren einen halben bis ganzen Liter Speichel pro Tag. Erst im Schlaf wird die Produktion runtergefahren. Darum haben wir nach dem Aufwachen so ein komisches Gefühl im Mund.

Ohne Speichel wäre der Mund trocken. Dann könnte man nicht sprechen, nicht schlucken und auch nichts schmecken.



Foto: SoFunKt | Agentur-GmbH

## Lachs auf Blumenkohlpüree

Blumenkohl ist zart, mild im Geschmack und leichter verdaulich als viele andere Kohlsorten. Frisch vom Feld wird er hierzulande je nach Wetterlage von Mai bis in den späten Herbst angeboten. Aus geschütztem Anbau ist er bereits im April erhältlich. Blumenkohl ist kalorienarm und enthält zahlreiche Mineralstoffe sowie B-Vitamine, Vitamin C und reichlich Vitamin K. Sein hoher Gehalt an Ballaststoffen fördert die Verdauung und sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Das zarte Gemüse ist nicht nur sehr gesund, sondern auch vielseitig verwendbar: Es lässt sich braten, kochen, dämpfen oder als Suppe zubereiten. Fein geraspelt kann Blumenkohl als Ersatz für Reis dienen und sogar den klassischen Pizzaboden ersetzen. Man kann ihn auch zu einem leckeren Püree verarbeiten. Probieren Sie es aus!

### Für 4 Personen

1 kg Blumenkohl  
 1 TL Gemüsebrühe  
 1 EL Butter  
 2 EL Schmand  
 1 Prise Muskat  
 Salz, weißer Pfeffer  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 4 Lachsfilets (à 125 g)  
 1-2 Knoblauchzehen  
 10 g Ingwer, frisch  
 ½ rote Peperoni  
 4 EL Sesam  
 4 EL Sojasauce  
 Saft einer halben Limette  
 2 TL Honig  
 Öl zum Braten

Peperoni waschen, entkernen und fein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Alles in einer Schüssel mit Limettensaft, Sojasauce und Honig verrühren. Lachs waschen, trocken tupfen und in der Schüssel marinieren. Für mindestens eine Stunde abgedeckt kalt stellen.

Wenn der Lachs fertig mariniert ist, Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und grob zerkleinern. Röschen in genügend Wasser mit 1 TL Salz zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten kochen.

Blumenkohl abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen und Gemüsebrühe darin einrühren. Blumenkohl mit Gemüsebrühe, Butter und Schmand cremig pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Sesam auf einem Teller verteilen und Lachs darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachs von jeder Seite ca. drei Minuten braten. Die Filets während des Bratens zwei- bis dreimal mit ein wenig Marinade (ca. 1 TL) beträufeln.

Püree und Lachs auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren. Dazu passt ein frischer Feldsalat mit einem Zitronen-Joghurt-Dressing. Guten Appetit!

Münchener Verkehrszentrum	abtrünnig, illoyal	Ruftrichter, „Flüster-tüte“	unterstützt	unbändig, wild	7	eingängige Melodie	10	altrömische Provinz	sportlicher Wettkämpfer	Kletterer, Primat	Figur der Quadrille	Hinterhalt	Merkmal, Eigenschaft	Ein-kaufsbehälter	44. US-Präsident	dickes Seiden-gewebe	französisches Depar-tem-ent	geädert						
Tür-ein-fassung	TV-Sa-telliten-system	abstei-gender Luft-strom	Signal-einrich-tung am Auto	männliches Schaf	8	Vor-steherin	3	britischer Rockstar (f. John)	besitz-anzei-gendes Fürwort	Walart	senk-rechter Mau-erstreifen	venezia-nische Münze im MA.	Palmen-frucht	sehr schlan-k, knochig	6	Gewohn-heit (engl.)	Frage nach einem Ort	kleine Ge-meinde						
Polizei-gewahr-sam (Kw.)	Zwerg-staat in Italien (2 W.)	rund, circa	an-streichen	kl. Hohl-raum-maß (Abk.)	Palast des Sultans	franz. Bild-hauer, † 1917	ehema-liger Schah Persiens	altrömi-scher Ge-sandter	19	Kabarett-szene	Ge-winner	Abk.: Sankt	helles eng-lisches Bier	1	Griff an der Tasse	17	optisch wahr-nehmen	mongol. Groß-khan, † 1405	Burg-verlies	15	franzö-sische Anrede (Abk.)	Wolfs-spinne	13	Gleit-mittel
englisch: und	chemisches Element, Gas	Bein-gelenk	Kfz-K. Lands-berg/ Lech	ent-gegen-gesetzt	9	Abk.: Mittel-läufer	Kfz-K. Kanton Genf	Zimmer-winkel	16	chem. Zeichen für Astat	18	südd. Univer-sitäts-stadt	nieder-ländisch: eins	südost-asiat. Land-enge	DEIKE-2116-0325-17									

Die Lösung des letzten Rätsels:  
KOCHEN MIT KINDERN

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

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

## Sudoku - geht ganz einfach, oder?

Alle leeren Kästchen innerhalb der neun Quadrate müssen mit Zahlen gefüllt werden. Dabei dürfen die Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen - in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem der neun kleineren Quadrate.

Leicht

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

Mittel

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

Lösungen

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

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



# Vielfalt, die begeistert.

Ob sportlich, exklusiv oder perfekt für den Alltag: Der Fahrzeugpool von Mercedes-Benz Members bietet Ihnen eine große Auswahl an vorkonfigurierten und kurzfristig verfügbaren Modellen. Von kompakten Allroundern über elegante Limousinen bis hin zu dynamischen SUVs – entdecken Sie Ihren Traumwagen auf [members.mercedes-benz.de](https://members.mercedes-benz.de).



Zu Mercedes-Benz Members



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