

Mercedes-Benz BKK

magazin

Ausgabe 4.24

50 Jahre Mercedes-Benz BKK

Herzlichen Dank

Rückenschmerz, lass nach

Digitale Therapie per App

Sagen Sie uns Ihre Meinung

Wie zufrieden sind Sie mit uns?



Digital fit!

Wir unterstützen Sie



In dieser Ausgabe

Aktuell

- 4 | Digital fit! Wir unterstützen Sie
- 5 | 50 Jahre Mercedes-Benz BKK – Herzlichen Dank
- 6 | Rückenschmerz, lass nach – Digitale Therapie per App
- 7 | Transparenzbericht 2023
- 8 | Unsere Finanzkraft ist gut
- 9 | Bilanz 2023
- 9 | Geschäftsbericht 2023
- 10 | Mit Selbstkontrolle gegen Hodenkrebs
- 11 | Versorgungsangebot bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs
- 12 | Unsere App macht vieles einfacher
- 12 | Spitzenplatzierung beim Kundenmonitor
- 13 | Sagen Sie uns Ihre Meinung
- 14 | Ohne Grippe durch den Winter
- 15 | Elektronische Patientenakte bringt Vorteile
- 15 | Händewaschen schützt
- 16 | Herausforderung Pflege und Beruf

Aktive Freizeit

- 17 | Einfach mal raus

Lebenshilfe

- 18 | Mental im Gleichgewicht

Für Kids

- 20 | Die Seite für unsere Jüngsten

Ernährung

- 21 | Cremiger Spitzkohl mit Pasta
- 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 | Mit uns behalten Sie den Durchblick



Seite 10 | Hodenkrebs frühzeitig erkennen



Seite 17 | Einfach mal raus

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Toralf Speckhardt,
Vorstand der Mercedes-Benz BKK

wir unterstützen unsere Versicherten dabei, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Das ist unser Antrieb, dafür setzen wir uns täglich ein. Als unternehmensbezogene Krankenkasse sind wir nah dran an den Menschen und können uns im besten Sinne des Wortes um die Gesundheit unserer Kunden kümmern. Dabei verstehen wir unsere Rolle als Versorgungssteuerer; unser Ziel ist es, unseren Kunden mit speziell zu ihren Bedarfen passenden Leistungen weiterzuhelfen. Unsere Kunden wissen dieses umfangreiche Angebot an Produkten und Services zu schätzen. Die soeben veröffentlichten Ergebnisse des Kundenmonitors® 2024 unterstreichen dies eindrücklich. In der Kategorie Leistungsumfang haben wir wieder den ersten Platz erreicht. Und wie im Vorjahr dürfen wir uns in den Kategorien langfristige Loyalität und Wiederwahlabsicht über die beste Platzierung freuen. Die Befragungsergebnisse zeigen, dass

unsere eingangs beschriebene Strategie genau das ist, was unsere Kunden von uns erwarten. Immer mehr Krankenkassen erkennen übrigens, dass der Versorgungssteuerung eine zunehmend wichtige Rolle zukommt. Dass es notwendig ist, Lücken in der medizinischen Versorgung zu identifizieren und wenn möglich zu schließen. Es kommt darauf an, rechtzeitig entsprechende Lösungen anzubieten, wie wir es beispielsweise mit den Angeboten der TeleClinic getan haben. Die Nutzerzahlen zeigen, dass der Bedarf groß ist.

Die demografische Entwicklung – die geburtenstarken Jahrgänge sind mittlerweile im Rentenalter – führt mit kontinuierlich steigenden Fallzahlen in der Gesundheitsversorgung zu einem höheren Finanzbedarf. Die aktuelle wirtschaftliche Lage ist nicht dazu angetan, die Folgen dieser Entwicklung – wie in der Vergangenheit geschehen – abzumildern. Darüber hinaus belasten die bereits beschlossenen und derzeit geplanten gesetzlichen Änderungen die Sozialkassen deutlich. Krankenhausreform, Entbudgetierung hausärztlicher Versorgung und das Medizinforschungsgesetz sind nur einige wenige Stichworte. Die gesetzlichen Krankenkassen warnen deshalb davor, dass die Zusatzbeitragssätze im kommenden Jahr explodieren.

Das erste Halbjahr 2024 hat die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) mit einem Minus von 2,2 Milliarden Euro abgeschlossen, das bis Jahresende auf bis zu 4,5 Milliarden anwachsen könnte. Der vom Bun-

desgesundheitsministerium festgesetzte durchschnittliche Zusatzbeitragssatz für 2024 war zu niedrig bemessen. Erschwerend kommt hinzu, dass die Krankenkassen aufgrund gesetzlicher Vorgaben der Vergangenheit massiv Vermögen abschmelzen mussten und kaum noch Rücklagen haben dürfen. Aus diesem Grund mussten 2024 bereits mehrere Kassen ihren Beitragssatz unterjährig anheben.

Die Betriebskrankenkassen fordern von der Politik seit Langem ein tragfähiges Konzept zur nachhaltigen Finanzierung der GKV. Es kann nicht der richtige Weg sein, immer wieder Versicherte und Arbeitgeber zahlen zu lassen, sobald das Geld knapp wird. Nachhaltige Politik sieht anders aus. Was unsere eigene Finanzkraft angeht, freuen wir uns über die erneute Auszeichnung durch das Magazin Focus-Money. Dass wir verantwortungsvoll und vorausschauend mit Ihren Beitragsgeldern umgehen, darauf können Sie heute und in Zukunft vertrauen. Unser Ziel wird es weiterhin sein, innerhalb der für alle Krankenkassen geltenden Rahmenbedingungen das Beste für unsere Kunden – Versicherte wie Arbeitgeber – zu erreichen.

Herzliche Grüße



WIR
UNTERSTÜTZEN
SIE

Digital fit!

Der Gesundheitsmarkt wird immer digitaler. E-Rezept, eAU, ePA – haben Sie manchmal das Gefühl, sich in der digitalen Gesundheitswelt nicht mehr zurechtzufinden? Keine Sorge, mit uns behalten Sie den Durchblick.

Wir machen Sie digital fit. Entdecken Sie auf unserer Website unsere vielfältigen digitalen Angebote – von unserer innovativen Mercedes-Benz BKK App über benutzerfreundliche Online-Anträge bis hin zu digitalen Versorgungsangeboten, die Ihnen helfen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Wir lotsen Sie durch den digitalen Gesundheitsdschungel und klären auf über das elektronische Rezept (E-Rezept), die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) und die elektronische Patientenakte (ePA). Wie funktionieren sie? Und wie profitieren Sie davon? Auf unserer Website finden Sie dazu leicht verständliche und alltagstaugliche Erklärungen. So bekommen Sie noch mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Anwendungen.

Bewusste und verantwortungsvolle Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen ist bei der Fülle an verfügbaren Informationen gar nicht so einfach.

Welche Quellen sind verlässlich, seriös und frei von kommerziellen Interessen?

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie

- wesentliche Informationen und digitale Angebote finden, die für die eigene Gesundheit hilfreich sein können,
- digitale Lösungen besser verstehen und einschätzen können,
- Angebote auswählen und selbstständig anwenden.

Besuchen Sie unsere Website und behalten Sie den Durchblick!

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 329d



Herzlichen Dank für Ihre guten Wünsche

50 Jahre Mercedes-Benz BKK – für all die guten Wünsche, Gratulationen und Rückmeldungen zu unserem runden Geburtstag bedanken wir uns recht herzlich. Über das Feedback von Mitarbeitenden, Kunden, Mitgliedern unseres Verwaltungsrats, Vertretern unserer Trägerunternehmen, befreundeter Krankenkassen und Verbände haben wir uns sehr gefreut. Die vielen wertschätzenden Rückmeldungen nehmen wir als Ansporn, uns für unsere Versicherten starkzumachen. Uns treibt an, den entscheidenden Beitrag zu leisten, unseren Kunden zu helfen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Dafür geben wir täglich unser Bestes.

Wenn Sie unsere Jubiläumsseite im Internet noch nicht kennen, schauen Sie doch mal vorbei. Dort können Sie übrigens Ihr persönliches Sternbild kreieren. Viel Spaß dabei!



Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 323m

Rückenschmerz, lass nach

Digitale Therapie per App



Wissen Sie noch, wann Sie zuletzt Probleme mit dem Rücken hatten? Erst kürzlich, als Sie irgendetwas in der untersten Schrank-schublade gesucht hatten und danach kaum noch aus der Hocke hochkamen? Als Sie letzte Woche Ihrem besten Freund beim Umzug halfen und Kisten in den dritten Stock wuchteten? Oder leiden Sie gar in diesem Moment unter Schmerzen? Wann auch immer, Sie befanden oder befinden sich in guter Gesellschaft: Ganz Deutschland „hat Rücken“ – mehr als 80 Prozent aller Erwachsenen klagen mindestens einmal im Jahr über Schmerzen im Rückenbereich. Und jeder Zehnte leidet an chronischen Rückenschmerzen. Die Ursachen dafür sind vielfältig.

Unser Bewegungsapparat leistet täglich Schwerstarbeit: Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, Bücken, Heben, Tragen. Das funk-

tioniert nur mit einem starken Rücken, um dessen Kräftigung wir uns regelmäßig kümmern. Bewegungsmangel, Stress und Überforderung, aber auch falsche Ernährung und dadurch bedingtes Übergewicht können Rückenschmerzen verursachen. Und ungünstige Bewegungen bei der Ausübung eines Hobbys wie etwa Gartenarbeit oder Heimwerken können genau das Gegenteil von dem bewirken, wozu die Freizeitbeschäftigung eigentlich gedacht ist: für Ausgleich und Entspannung zu sorgen. Einseitige Belastungen, eine starre Haltung vor dem Computer, der dauernde Blick aufs Smartphone, stundenlanges Sitzen – unser Alltag ist zu oft von Passivität geprägt. Rückenschmerzen sind häufig die Folge. Wer dann regelmäßig zur Schmerz-tablette greift, doktert an den Symptomen herum, statt die Ursachen zu bekämpfen.



Mit der medicalmotion-App Rückenschmerzen lindern

Wenn Sie systematisch und mit täglich nur 15 Minuten Zeiteinsatz aktiv etwas gegen Ihre regelmäßigen Schmerzen tun wollen, legen wir Ihnen unsere neue digitale Schmerztherapie mit der medicalmotion-App ans Herz. Sie ist ein von Ärzten und Physiotherapeuten entwickeltes zertifiziertes Medizinprodukt. Bei dieser innovativen Therapie werden die Übungen mithilfe künstlicher Intelligenz fortlaufend an die individuelle Situation des Nutzers angepasst; die App lernt aus den Rückmeldungen der Anwender. Ziel ist es, den Alltag Schritt für Schritt etwas schmerzfreier zu gestalten.

Ihre Vorteile

- Individuelles Training von maximal 15 Minuten pro Einheit
- Täglich wechselnde einfache Übungen, zugeschnitten auf Ihre Gesundheit
- Übungen passen sich durch Ihr Feedback an Sie an
- Chat mit Physiotherapeuten
- Zeitliche und räumliche Flexibilität
- Tipps und Wissen rund um Schmerzen und Verspannungen
- Inhalte über Videos, Podcasts und Literatur abrufbar

In den kommenden Wochen und Monaten werden wir aktiv Kunden ansprechen, um ihnen medicalmotion vorzustellen. Sie können sich auch auf unserer Website über die digitale Schmerztherapie informieren.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 203m



Transparenzbericht unterstreicht unsere Leistungsbereitschaft

Transparenz gibt Orientierung und schafft Vertrauen. Weil wir Vertrauen für ganz besonders wichtig in der Beziehung zwischen Ihnen und uns halten, haben wir auch für das Jahr 2023 einen Transparenzbericht veröffentlicht. Der Bericht gibt anhand konkreter Zahlen Einblick in unser Leistungsgeschehen: Wie schnell hatten Kunden ihr Krankengeld auf dem Konto? Wie oft haben Versicherte Widerspruch gegen eine Entscheidung eingelegt? Wofür nutzen Versicherte unser Online-Kundencenter?

Mithilfe dieser und weiterer Kennzahlen können Sie uns auf den Zahn fühlen, wenn Sie beispielsweise unser Angebot mit dem anderer Krankenkassen vergleichen möchten. Solche Zahlen erlauben einen Qualitätsvergleich – vorausgesetzt möglichst viele Mitbewerber sind zur Offenlegung ihrer Leistungsdaten bereit.

In unserer Kommunikation waren wir schon immer transparent, wie die jährliche Veröffentlichung unserer Bilanz zeigt. Regelmäßig nehmen wir am Krankenkassenvergleich des Magazins Focus-Money teil – ein weiteres Beispiel für Transparenz und offene Kommunikation.

Wir sind überzeugt, dass ein Wettbewerb, der den Beitragssatz in den Mittelpunkt stellt, für Sie als Kunden nicht hilfreich ist. Entscheidend sind die Qualität einer Krankenkasse, die Leistungen, die sie Ihnen bietet, wenn es darauf ankommt, und die Leistungsbereitschaft. In dieser Hinsicht gibt unser Bericht Ihnen Orientierung.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 497T

Krankenkassen im Vergleich

Unsere Finanzkraft ist gut



Trotz schwieriger Rahmenbedingungen sind wir erneut für unsere Finanzkraft ausgezeichnet worden. Beim aktuellen Krankenkassenvergleich des Magazins Focus-Money (Ausgabe 34/2024) haben wir mit der Note „gut“ abgeschnitten. Das unabhängige Deutsche Finanz-Service Institut (DFSI) in Köln hat im Auftrag der Zeitschrift die Finanzlage der Kassen für das Jahr 2023 bewertet. Dabei fällt auf, dass im Vergleich zu den Vorjahren immer weniger Anbieter bereit waren, die eigenen Finanzen transparent zu machen: Von 94 angefragten Kassen haben nur 45 den Fragebogen des DFSI komplett beantwortet. Wir meinen, dass unsere Mitglieder ein Recht auf Transparenz haben: Was passiert mit ihren Beitragsgeldern, die wir als Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds erhalten? Dazu machen wir gern Informationen öffentlich.

Was hat zu unserer guten Bewertung geführt? Beurteilt wurden Kriterien wie Liquidität, Nettovermögen, Verwaltungskosten, Mitgliederentwicklung sowie Transparenz.

- Wie schon in den vorangegangenen Vergleichen erreichen wir bei der Liquidität die volle Punktzahl. Liquidität ist besonders wichtig dafür, Schwankungen bei den Ausgaben ausgleichen zu können.
- Sehr erfreulich stellt sich unsere Mitgliederentwicklung dar. Betrachtet wurde der Zeitraum 2019 bis 2023, in dem wir kontinuierlich steigende Mitgliederzahlen für uns verbuchen konnten – die Zuwachsrate beträgt 5,7 Prozent.
- Unsere Verwaltungskosten sind besonders niedrig.

- Transparenz ist uns sehr wichtig: Aus unserem Geschäftsbericht erfahren Sie mehr darüber, wie wir wirtschaftlich aufgestellt sind (siehe Seite 9). Auch unseren aktuellen Transparenzbericht legen wir Ihnen ans Herz (siehe Seite 7).

Wir freuen uns sehr über dieses Ergebnis, ist es doch eine Bestätigung dafür, dass wir vorausschauend und solide wirtschaften. Zugleich sind wir uns darüber im Klaren, dass es keine Garantie für die Zukunft geben kann, regelmäßig für unsere Finanzkraft ausgezeichnet zu werden. Wir sind abhängig vom politischen Rahmen, in dem wir uns bewegen, das heißt von politischen Entscheidungen und von Gesetzen, die unsere Finanzen beeinflussen und somit auch die Beurteilung in Krankenkassenvergleichen.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 342a

Transparent gemacht

Bilanz 2023

Schon immer sind wir offen damit umgegangen, wie wir mit den Beitragsgeldern unserer Mitglieder wirtschaften. Sie haben ein Recht zu erfahren, was wir mit ihren Beiträgen finanzieren. Eine transparente Kommunikation ist uns auf diesem Gebiet sehr wichtig. Dazu gehört für uns auch, uns an Krankenkassenvergleichen zu beteiligen, beispielsweise dem des Magazins Focus-Money. Dieser Vergleich wird regelmäßig vom Deutschen Finanz-Service Institut (DFSI) in Köln durchgeführt.

Das Jahr 2023 haben wir mit einem erwarteten Überschuss der Ausgaben abgeschlossen; das Minus beträgt 46,114 Millionen Euro. Grund dafür sind unter anderem eine Zwangsabgabe an den Gesundheitsfonds von 17 Millionen Euro sowie unser sehr günstiger, unterdurchschnittlicher Zusatzbeitragssatz von 1,3 Prozent im Jahr 2023. Mit diesem bewusst nicht kostendeckenden Beitragssatz sind wir der Forderung der Politik nachgekommen, Vermögen abzubauen. Um auf derartige Situationen vorbereitet zu sein, bilden wir Rückstellungen. Sie können sich darauf verlassen, dass wir vorausschauend und verantwortungsvoll vorgehen.

Jahresergebnis 2023

Ausgaben 2023	Tausend Euro	Euro je Versicherten
Ärztliche Behandlung	182.890	577,20
Zahnärztliche Behandlung	60.440	190,75
Zahnersatz	14.388	45,41
Arzneimittel	172.566	544,61
Hilfsmittel	39.516	124,71
Heilmittel	40.475	127,74
Krankenhausbehandlung	286.988	905,72
Krankengeld	83.147	262,41
Kuren	6.472	20,43
Gesundheitsförderung, Früherkennung	27.706	87,43
Sonstige Leistungsausgaben	97.249	306,92
Leistungsausgaben insgesamt	1.011.837	3.193,33
Verwaltungsausgaben	47.527	
Übrige Ausgaben	24.886	
Ausgaben insgesamt	1.084.250	
Einnahmen 2023	1.038.136	
Ergebnis 2023	-46.114	

Vermögensrechnung 2023

Aktiva	Tausend Euro
Barmittel und Giro Guthaben	3.668
Kurzfristige Geldanlagen	75.050
Forderungen	26.185
Sonstige Aktiva	102.157
Verwaltungsvermögen	325
Gesamt	207.385
Passiva	
Verpflichtungen	182.404
Überschuss	24.981
Gesamt	207.385



Geschäftsbericht 2023

Zahlen schaffen Transparenz



Wie war unser Jahr 2023, das wir mit einem erwartbaren Minus abgeschlossen haben? Welche neuen Versorgungsangebote stehen unseren Kundinnen und Kunden zur Verfügung? Welche Fortschritte macht die Digitalisierung? Und vor allem: Wie profitieren Sie davon? In unserem aktuellen Geschäftsbericht für das Jahr 2023 finden Sie dazu aufschlussreiche Zahlen, Daten und Fakten. Ganz besonders freuen wir uns über die weiterhin positive Mitgliederentwicklung. Immer mehr Kunden sind gerade in diesen herausfordernden Zeiten überzeugt von den Vorteilen einer Mitgliedschaft bei uns. Die Versichertenzahl kletterte auf 317.829 (Stand 01.01.2024). Sind Sie neugierig geworden? Dann blättern Sie doch mal in unserem Geschäftsbericht, den Sie als E-Paper auf unserer Website finden.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
 Webcode 4973



care  life

Mit regelmäßiger Selbstkontrolle gegen Hodenkrebs

Keine Angst vor Hodenkrebs: Männer können mit regelmäßiger Selbstkontrolle aktiv etwas dafür tun, eine Erkrankung frühzeitig erkennen und behandeln zu lassen.

Hauptaufgabe der Hoden ist die Produktion von Spermien. Außerdem spielen sie eine wichtige Rolle im Hormonhaushalt, sie produzieren nämlich einen Großteil des Testosterons. Dieses Hormon ist, was viele vielleicht nicht wissen, nicht nur für den Sexualtrieb, sondern auch für die Bildung von Knochen und Muskeln und beim Stoffwechsel wichtig.

Durch ausgewogene Ernährung und mindestens 30 Minuten moderate Bewegung täglich lässt sich die Produktion von gesunden und beweglichen Spermien fördern und zugleich das Risiko vieler

Bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs Besonderes Versorgungsangebot

Krebserkrankungen senken. Auch Übergewicht kann durch einen gesunden Lebensstil in vielen Fällen vorgebeugt werden. Sinnvoll ist es außerdem, extreme Temperaturen zu vermeiden. Nur bei einer Temperatur von rund 35 Grad Celsius funktioniert die Spermienproduktion – das ist deutlich kälter als im Körperinneren. Wer die Sitzheizung herunterdreht, sorgt für bessere Spermienqualität und schützt die Hoden vor bleibenden Schäden.

Statistisch betrachtet erkranken vor allem Männer zwischen 25 und 45 Jahren an Hodenkrebs. Er kann fast immer erfolgreich behandelt werden. Entscheidend ist, ihn frühzeitig zu entdecken. Eine gesetzliche Untersuchung zur Früherkennung gibt es zwar nicht, doch durch Selbstkontrolle kann jeder Mann die meist deutlich spürbaren Symptome feststellen.

Dafür einfach einmal im Monat beim oder direkt nach dem Duschen die Hoden vorsichtig mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger und die Oberfläche jedes einzelnen Hodens abtasten, außerdem die weicheren Nebenhoden. Verhärtungen und Knötchen beispielsweise können auf Hodenkrebs hindeuten. Auch Veränderungen in Größe und Gewicht der Hoden oder Schmerzen sind mögliche Anzeichen.

Gelassen bleiben, wenn etwas auffällig ist. Oftmals ist es falscher Alarm. Um sicherzugehen, sollten Sie zeitnah medizinischen Rat einholen. In diesem Zusammenhang empfehlen wir Ihnen unseren Facharzt-Terminservice, der dabei unterstützen kann, geeignete Termine ohne längere Wartezeiten zu finden. Die Vermittlung gelingt häufig, aber nicht in jedem Fall.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
Webcode 333c und 4958

Brust- und Eierstockkrebs gehören bei Frauen zu den häufigsten Tumorerkrankungen; auch bei Männern kann Brustkrebs auftreten. In einigen Familien treten Fälle von Brust- und/oder Eierstockkrebs gehäuft auf. Manche Frauen erkranken daran, wenn sie noch sehr jung sind. Dies können Hinweise darauf sein, dass es sich um familiären Brust- und Eierstockkrebs handelt, der auch genetische Ursachen haben kann, also erblich bedingt ist.

Eines unserer besonderen Versorgungsangebote richtet sich an Frauen, in deren Familie Brust- und Eierstockkrebs gehäuft aufgetreten sind: Mithilfe eines Gentests kann ihr individuelles Risiko ermittelt werden. Vielfach ist die Sorge, genetisch bedingt an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken, aber völlig unbegründet. Bei etwa einem Viertel aller Frauen mit Brustkrebs gab es bereits Tumorerkrankungen in der Familie. Aber nur in fünf bis zehn Prozent aller Fälle lässt sich ein krankheitsauslösendes Gen nachweisen.

Experten in Zentren für familiären Brust- und Eierstockkrebs, meist in Universitätskliniken, können mithilfe einer genetischen Beratung und einer eventuell folgenden Genanalyse das individuelle Risiko des Auftretens von diesen Erkrankungen ermitteln. Ob gegebenenfalls ein solcher Gentest sinnvoll ist, können betroffene Frauen zunächst mit ihrer behandelnden Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen besprechen. Alternativ besteht die Möglichkeit, sich direkt telefonisch an die beteiligten Kliniken zu wenden und beraten zu lassen.

Teilnehmende Kliniken und Kontaktdaten finden Sie auf unserer Website.

Mehr zum Thema:
[mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com)
Webcode 4466



Unsere App macht vieles einfacher

Das Leben ist schon kompliziert genug. Mit unserer Mercedes-Benz BKK App machen wir es ein klein wenig einfacher. Sie kennen ihre vielen Vorteile noch nicht? Dann wird es höchste Zeit, sie zu entdecken.

Self-Services

- Termin beim Arzt und keine Gesundheitskarte dabei? Mit unserer App fertigen Sie im Handumdrehen selbst eine Ersatzbescheinigung zum Herunterladen.
- Auf der Fahrt in den Urlaub fällt Ihnen ein, dass Sie den Auslandskrankschein vergessen haben? Mit unserer App erstellen Sie das wichtige Dokument ganz einfach selbst.
- Sie brauchen dringend eine Mitgliedsbescheinigung? Ebenfalls kein Problem mit unserer App.
- Rechnungen lassen sich jetzt noch einfacher übermitteln: Thema auswählen, Rechnung hochladen, fertig!

Spitzenplatzierung beim Kundenmonitor® Deutschland

Ausgezeichnet

2024 wieder ein Top-Ergebnis für unsere Mercedes-Benz BKK: Mit einem Mittelwert von 2,01 (Schulnotensystem) gehören wir zu den besten Krankenkassen Deutschlands und liegen in puncto Gesamtzufriedenheit auf Platz 3.

Herausragend ist auch in diesem Jahr unsere Bewertung beim Kundenmonitor® Deutschland in der Kategorie Leistungsumfang. Hier erreichten wir den ersten Platz. Dieses 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.



Fotos: iStock/Getty Images

Lernen Sie diese und viele weitere praktische Services kennen. Schon mehr als die Hälfte unserer Versicherten nutzt den Log-in-Bereich „Meine Mercedes-Benz BKK“. Wenn auch Sie Papierkram papierlos erledigen wollen, registrieren Sie sich jetzt. Alle Informationen sowie einen Film finden Sie bei uns im Internet.

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

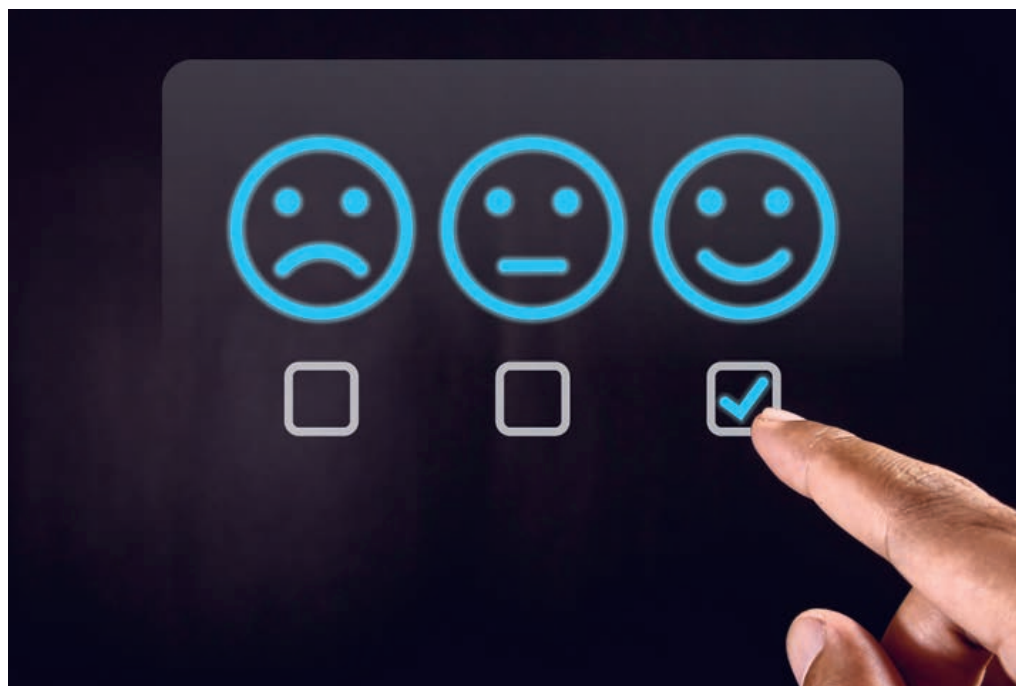


Weitere Top-Ergebnisse

- Langfristige Loyalität: 1. Platz
 - Wiederwahlabsticht: 1. Platz
 - Gefühl der Absicherung: 3. Platz
- Wir freuen uns und sagen allen Teilnehmern herzlichen Dank.

Der Kundenmonitor® Deutschland, herausgegeben von ServiceBarometer AG, wurde 1992 als wissenschaftliches Forschungsprojekt etabliert, um aussagekräftige und methodisch abgesicherte Kennzahlen zur Kundenorientierung einzelner Branchen zu liefern. Die Ergebnisse des Kundenmonitors® 2024 zu gesetzlichen Krankenkassen basieren auf den Aussagen von 9.444 Versicherten. Die genannten Platzierungen beziehen sich auf den Vergleich von 33 Krankenkassen, zu denen mindestens 100 Befragungen vorliegen.

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



Sagen Sie uns Ihre Meinung Wie zufrieden sind Sie mit uns?

Regelmäßig möchten wir von unseren Mitgliedern wissen, wie zufrieden sie mit uns sind. Wie schätzen sie unsere Leistungen und unseren Service ein? Wie wichtig sind ihnen digitale Angebote? Fühlen sie sich umfassend über neue Versorgungsangebote informiert? Wir planen, im November die nächste Online-Befragung durchzuführen. Dabei unterstützt uns wieder ein Beratungsunternehmen professionell. Alle Abonnenten unseres monatlichen Newsletters werden eingeladen, an der Erhebung teilzunehmen.

Mit dem Bezug unseres Newsletters sichern Sie sich unter anderem die Möglichkeit, an unseren Kundenbefragungen teilzunehmen und uns so Feedback zu Themen zu geben, die Ihnen wichtig sind. Natürlich halten wir Sie auch über neue Leistungen unserer Mercedes-Benz BKK, gesetzliche Änderungen in der Sozialversicherung und aktuelle Entwicklungen im

Gesundheitswesen auf dem Laufenden. Sie haben Interesse? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter am besten jetzt unter: [mercedes-benz-bkk.com](https://www.mercedes-benz-bkk.com) Webcode 5666 Oder nutzen Sie den QR-Code unten.

Newsletter abonnieren!

Immer aktuell informiert:



Und hier geht's direkt zu unserer Website:





Wer sollte sich impfen lassen?

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

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

Unser Tipp

Die Experten unseres Gesundheitstelefonats beantworten unter +49 711 49 09 11 11 Ihre Fragen zur Grippeimpfung.

Fotos/Grafik: iStock/Getty Images

Ohne Grippe durch den Winter

Mit einer Impfung rechtzeitig vorbeugen

Sie kommt wie aus heiterem Himmel und schlägt brutal zu: die Grippe. Anders als bei einer einfachen Erkältung – einem grippalen Infekt – setzen die Beschwerden unprötzlich ein und sind viel stärker.

Eine Grippe schwächt das körpereigene Abwehrsystem, weitere schwere Infektionen wie zum Beispiel eine Lungenentzündung haben dann leichtes Spiel. Grippeviren werden durch Tröpfchen übertragen, also beim Niesen oder Husten. Diese Art der Verbreitung und das hohe Ansteckungsrisiko führen weltweit immer wieder zu Grippeepidemien. Zusätzlich zu einer vor-

beugenden Impfung bieten auch Abstandhalten und Händewaschen Schutz.

Die Kosten für eine Impfung übernehmen wir natürlich. [Besonders praktisch: An vielen Standorten von Mercedes-Benz und Daimler Truck finden die Impfungen im Betrieb beim Werksärztlichen Dienst \(Health & Safety\) statt. Bitte beachten Sie die Terminhinweise, beispielsweise im Social Intranet.](#) Familienangehörige, Rentner und Versicherte, die nicht in einem unserer Trägerunternehmen arbeiten, können sich beim Hausarzt impfen lassen.

Eine Garantie gegen Grippe liefert zwar auch die Impfung nicht, doch sind die Beschwerden im Fall einer Erkrankung weniger heftig. Und vor einer harmlosen Erkältung schützt sie nicht – ihr beugt eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, genügend Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf vor.

Elektronische Patientenakte bringt allen Vorteile

Per Post haben wir Sie bereits über die neue elektronische Patientenakte (ePA) informiert – entweder mit einem Brief nach Hause oder in das digitale Postfach unserer Mercedes-Benz BKK App. Für alle gesetzlich Versicherten jeden Alters wird ab 15.01.2025 automatisch eine solche digitale Akte angelegt; die Nutzung ist natürlich freiwillig. Wenn Sie keine ePA wünschen, können Sie jederzeit widersprechen.

Die ePA gibt es bereits jetzt, doch sie wird bundesweit nur von wenigen Versicherten genutzt. Um das zu ändern, kommt im Rahmen der Digitalisierungsstrategie der Bundesregierung 2025 die neue ePA für alle. Mit ihr hat das ständige Suchen ein Ende. Für Nutzer des Angebots wird das Leben ein klein wenig einfacher. Wer sich nämlich dafür entscheidet, hat künftig alle wichtigen persönlichen medizinischen Daten und Unterlagen an einem digitalen Ort sicher abgelegt.



Vorteil der ePA: Durch ihre flächendeckende Einführung sind die Akteure im Gesundheitswesen besser vernetzt; außerdem können sie schneller und einfacher auf Behandlungsdaten ihrer Patienten zugreifen und eine qualitativ hochwertige Versorgung sicherstellen. Davon profitieren alle Beteiligten – Patienten und Ärzte.

Bei Fragen zur ePA sind wir gern für Sie da. Rufen Sie uns an unter +49 421 80 71 63 10.

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

Ganz einfach Händewaschen schützt



Es sind ganz einfache Dinge, die jeder Einzelne tun kann, um sich und andere vor gefährlichen Infektionskrankheiten zu schützen: Abstand halten, häufiger mal die Hände waschen, regelmäßig lüften. Diese simplen Tipps haben sich bewährt und helfen effektiv, uns vor Ansteckung zu schützen. Egal ob mit Grippe, COVID-19 oder einer harmlosen Erkältung.

Hygienisch husten und niesen? Das geht so: Husten oder niesen Sie in ein Papiertaschentuch, das Sie nach Gebrauch in einen Mülleimer werfen. Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie nicht die Hand, sondern die Armbeuge vor Mund und Nase.

Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife, insbesondere wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem

Toilettengang, vor und nach dem Kontakt mit Kranken, vor dem Anlegen und nach dem Ablegen einer Mund-Nasen-Bedeckung.

Gründliches Händewaschen umfasst fünf Schritte: Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser. Seifen Sie die Hände rundum ein. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein und lassen Sie sich hierfür 20 bis 30 Sekunden Zeit. Spülen Sie die Hände anschließend ab. Trocknen Sie die Hände sorgfältig.

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

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

Herausforderung Pflege und Beruf

Wer Kinder, Eltern oder andere nahestehende Menschen pflegt, weiß, was für eine Herausforderung das ist. Noch dazu, wenn man gleichzeitig berufstätig ist. Wie kann ich allen Anforderungen, die sich daraus ergeben, gerecht werden? Diese Frage stellt sich wohl jeder in dieser Situation.

Als Kranken- und Pflegekasse sind wir natürlich Ihr kompetenter und vertrauenswürdiger Ansprechpartner bei allen Anliegen im genannten Zusammenhang. Außerdem finden die bei Mercedes-Benz Beschäftigten im Social Intranet unseres Trägerunternehmens hilfreiche Informationen und konkrete Angebote zur Unterstützung. Unter dem Namen [aduna.care](#) bieten professionelle externe Pflegeexperten den Mitarbeitenden auf ihre individuelle Situation zugeschnittene Services an. Dazu gehören telefonische Beratung, Online-Pflegesprechstunden sowie Online-Pflegekurse. Alle Angebote sind kostenfrei und absolut vertraulich.



Fotos: iStock/Getty Images

Die Leistungen stehen den Beschäftigten für jede Person zu, die sie pflegen oder versorgen, zum Beispiel:

- Ehe- und Lebenspartner
- Eltern, Stiefeltern und Großeltern
- Geschwister und Verschwägerter
- Kinder, Adoptiv- oder Pflegekinder sowie Enkelkinder
- Kinder und Adoptiv- oder Pflegekinder des Ehe- oder Lebenspartners
- Schwiegereltern und Schwiegerkinder

Unterstützt wird das Angebot vom Mercedes-Benz Personalbereich, Health & Safety, vom Mercedes-Benz Versicherungsservice und von unserer Mercedes-Benz BKK. Mercedes-Benz Beschäftigte informieren sich am besten direkt im Social Intranet. Auch die Mitarbeitenden von Daimler Truck finden dort hilfreiche Informationen.



Einfach mal raus

Frühling und Sommer laden am meisten dazu ein, etwas draußen zu unternehmen und dabei der Gesundheit Gutes zu tun. Doch der Herbst hat ebenso seinen Reiz und bietet Möglichkeiten, auch Kinder zu Unternehmungen an der frischen Luft zu motivieren. Schließlich gibt es schöne, sonnige Herbsttage, prächtig bunt leuchtendes Blattwerk und vieles mehr, was Freude an dieser Jahreszeit bereitet. Eltern können ihre Kinder den Spaß am Herbst entdecken lassen. Wie wäre es, mit den Kleinen Kastanien zu sammeln und daraus

zu Hause Figuren zu basteln? Ungefähr bis Ende Oktober findet man die Baumfrüchte, und die Bastelarbeiten lassen sich natürlich auch im November fortführen. Kastanienigel, -raupe oder -männchen: Anregungen zu einfachen Werken gibt es reichlich, zum Beispiel im Internet. Kastanien sind selbstverständlich nicht alles, was Familien draußen finden und kreativ verarbeiten können: Regen Sie Ihre Kinder an, verschiedenfarbiges Laub zu sammeln – je bunter, desto besser! Daraus können Sie daheim gemeinsam wunderschöne Blatt-

sträuße binden und Ihre Wohnung oder Ihr Haus dekorieren. Auch Ratespiele (zum Beispiel „Ich sehe was, was du nicht siehst“) oder eine Schnitzeljagd fördern die Motivation der Kinder, sich im Freien zu bewegen. Und wenn der Herbst nass und matschig ist? Mit der richtigen Kleidung unproblematisch: Dank leicht zu reinigender, robuster und schützender Sachen gibt es nach dem Abenteuer im Wald oder Park kein großes Hallo. Gummistiefel und die sogenannte Matschhose und -jacke sind zum Beispiel empfehlenswert.

Bademeister Brause




 A woman with her hair in a ponytail, wearing a grey tank top and black leggings, sits in a meditative lotus position on a blue mat. Her hands are resting on her knees in a mudra. In the background, a man with a beard, wearing a white t-shirt and dark pants, is also meditating in a similar position on a green mat. The room is bright with large windows, and a whiteboard with some text is visible in the background.

Mental im Gleichgewicht

Psychische Gesundheit ist – ebenso wie körperliches Wohlbefinden – eine Grundvoraussetzung dafür, dass ein Mensch Lebensqualität empfindet, leistungsfähig ist, die Belastungen des Alltags bewältigt und am sozialen Leben teilhat. Ist die Psyche in Balance, sind wir den Herausforderungen im Privaten und Beruflichen gewachsen, fühlen uns ausgeglichen und zufrieden. Mentaler Stress hingegen beeinträchtigt oft auch die körperliche Gesundheit und kann sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

Risikofaktoren

Es gibt eine Reihe von Lebensumständen, die die psychische Gesundheit negativ beeinflussen können: Neben bestimmten Persönlichkeitsstrukturen, einem unbefriedigenden sozialen Status und einer ungesunden Lebensführung sind das beispielsweise die berufliche Belastung und einschneidende Lebensereignisse wie der Verlust eines geliebten Menschen. Stressphasen längerer Dauer, finanzielle Sorgen, Probleme in der Beziehung, ein Mangel an sozialen Kontakten: All dies kann unser seelisches Wohlbefinden massiv beeinträchtigen. Meist tragen mehrere Umstände dazu bei, dass wir mental aus der Balance geraten.

Potenzielle Auswirkungen von Krisensituationen und Anzeichen eines inneren Ungleichgewichts sind Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten, Appetitlosigkeit, ständiges Grübeln, das Gefühl der Überforderung, ein übermäßiger Genussmittel- und Medienkonsum sowie Schwierigkeiten, sich zu entspannen und abzuschalten. Hier ist es notwendig, sich Hilfe zu holen, um die eigene Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Noch besser: vorbeugend aktiv werden, um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen!



Foto: iStock/Getty Images

Schutzfaktoren und Selbstfürsorge

Wir können selbst eine Menge dafür tun, unsere psychische Gesundheit zu stärken und zu fördern. Einen positiven, schützenden Einfluss haben etwa ausreichender und erholsamer Schlaf – am besten sieben bis neun Stunden pro Tag – sowie eine gesunde, ausgewogene Ernährung; schließlich kann das Gehirn nur funktionieren, wenn wir unserem Körper essenzielle Nährstoffe zuführen. Außerdem wichtig: genügend Bewegung. Ob Krafttraining oder regelmäßige, ausgedehnte Spaziergänge – sich körperlich zu betätigen ist ein wertvoller Ausgleich und gut für Körper und Seele.



So viel zu den physischen Stellschrauben. Doch was können wir noch tun, um unsere mentale Gesundheit zu erhalten und zu unterstützen? Das Stichwort lautet Achtsamkeit. Im Hier und Jetzt leben, sich der eigenen Grenzen und Bedürfnisse bewusst sein und sich Zeit nehmen – für ebendiese Bedürfnisse und für sich selbst. Das bedeutet keinesfalls, auf Rücksicht anderen gegenüber zu verzichten; aber es ist durchaus wichtig und richtig, auch mal Nein zu sagen.

Positiv beeinflusst wird die Resilienz zudem durch ein funktionierendes Stressmanagement. Unser Alltag ist mit etlichen Stressoren gespickt, sowohl äußeren (zum Beispiel Zeitdruck oder Schulden) als auch inneren (Perfektionismus, ein übersteigertes Pflichtgefühl oder der Irrglaube, man dürfe keine Schwächen zeigen, um nur einige zu nennen). Wenn wir die Auslöser unseres Stressempfindens erkennen und anerkennen, konstruktiv damit umgehen, anstatt sie zu verdrängen, den eigenen Stärken vertrauen und bei Bedarf Hilfe annehmen, schaffen wir die Grundlage für psychische Widerstandskraft und mentale Balance.

Auch Atem- und Entspannungsübungen helfen, zu mehr Gelassenheit zu finden, Stress effektiv abzubauen und neue Energie zu schöpfen. Das vegetative

Nervensystem kommt zur Ruhe, An- und Verspannungen lockern sich. Ob Yoga, progressive Muskelentspannung, Meditation oder Atemtherapie: Regelmäßig angewendet, unterstützen diese Techniken Ihre seelischen wie auch Ihre körperlichen Ressourcen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Anstrengung und Erholung, Anspannung und Entspannung – der menschliche Organismus ist auf den Wechsel vom einen zum anderen ausgelegt. Eine Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit ist, dass beides gleichermaßen stattfindet und in einer gewissen (beständigen) Balance ist. Eine bewusste Lebensweise und ein sorgsamer Umgang mit sich selbst helfen, dieses Gleichgewicht herzustellen bzw. zu erhalten. Unsere BKK unterstützt Sie dabei: mit verschiedensten Angeboten rund um Ernährung, Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit. Mehr dazu finden Sie auf unserer Webseite „Psyche in Balance“ (mercedes-benz-bkk.com, Webcode 3095). Natürlich beraten wir Sie auch gern individuell – telefonisch oder persönlich im Kundencenter.

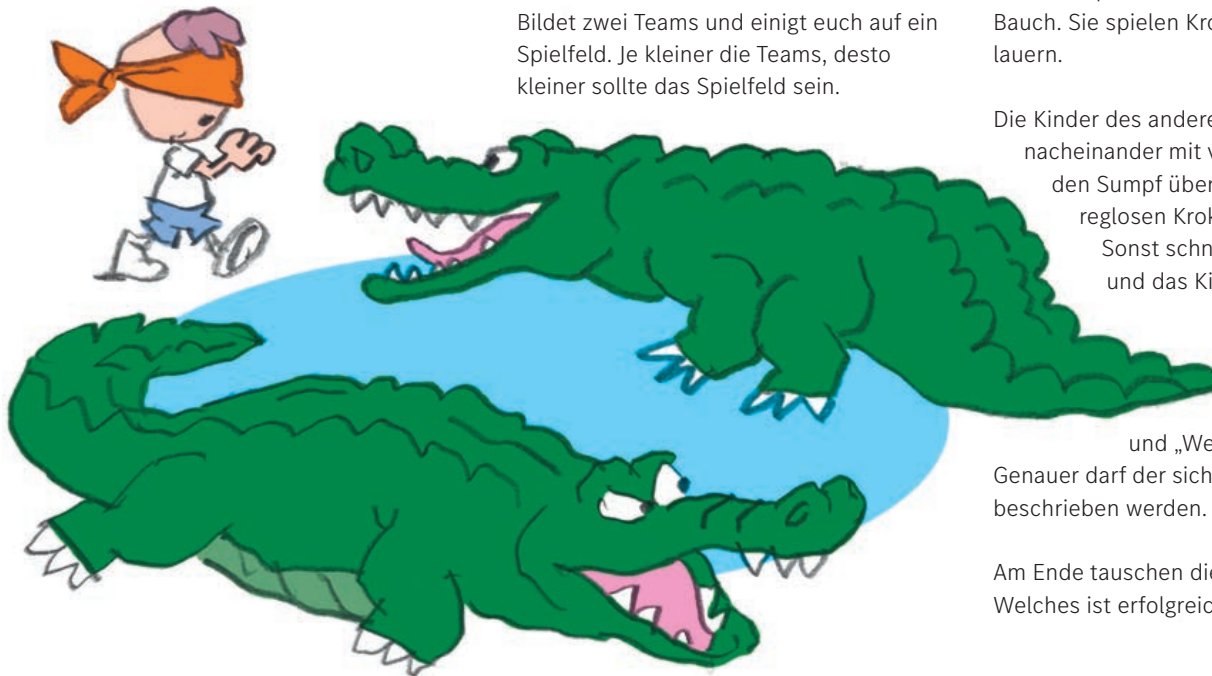
Es lauern Krokodile

Für vier oder mehr Spieler

Bildet zwei Teams und einigt euch auf ein Spielfeld. Je kleiner die Teams, desto kleiner sollte das Spielfeld sein.

Die Kinder des einen Teams verteilen sich auf dem Spielfeld und legen sich auf den Bauch. Sie spielen Krokodile, die im Sumpf lauern.

Die Kinder des anderen Teams müssen nacheinander mit verbundenen Augen den Sumpf überqueren, ohne die reglosen Krokodile zu berühren. Sonst schnappt das Krokodil zu, und das Kind scheidet aus.



Vom Spielfeldrand aus dürft ihr zum Beispiel „Achtung!“ und „Weiter!“ rufen.

Genauer darf der sichere Weg aber nicht beschrieben werden.

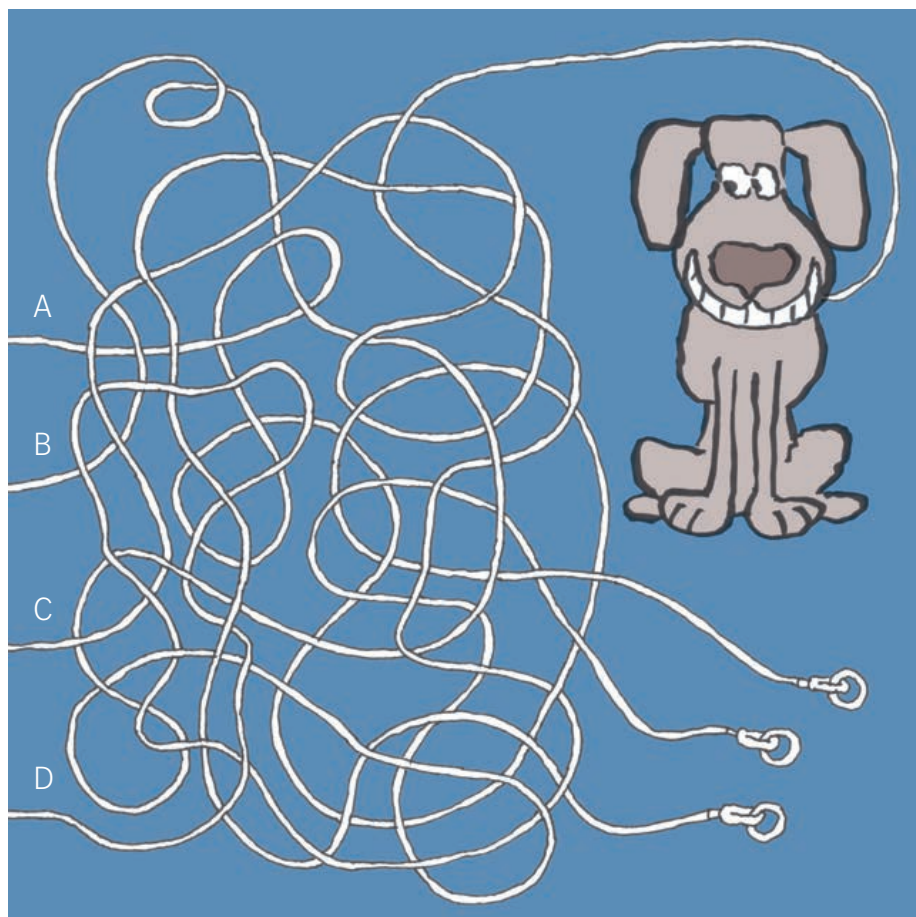
Am Ende tauschen die Teams die Rollen. Welches ist erfolgreicher?

Wer schaltet eigentlich die Straßenbeleuchtung ein?

Wenn es anfängt, draußen dunkel zu werden, geht die Straßenbeleuchtung an. Die schaltet aber kein Mensch ein. Dafür gibt es eine technische Lösung: Dämmerungssensoren. Die sind gleichmäßig über die ganze Stadt verteilt. Sie messen die Helligkeit vor Ort. Sobald die unter einem bestimmten Wert liegt, meldet sich der Sensor bei der Zentrale. Wichtig ist, dass Signale von mehreren Sensoren eintreffen, bevor die Zentrale reagiert. Eine einzelne Messung könnte nämlich falsch sein und dazu führen, dass am helllichten Tag überall das Licht angeht. Wenn sich mehrere Sensoren gemeldet haben, schickt die Zentrale ein Signal an alle Straßenlaternen. Die schalten sich dann an und am nächsten Morgen wieder aus.

In manchen Gegenden gibt es jedoch keine Dämmerungssensoren. In diesem Fall werden die Straßenlaternen mit Zeitschaltuhren gesteuert.

A, B, C oder D – wo ist der Hund angebunden?



Lösung: Der Hund ist an Leine D angebunden.



Foto: SoPunkt-Agentur GmbH

Köstliches Duo Cremiger Spitzkohl mit Pasta

Der Oktober bietet neben leckeren Obstsorten eine große Auswahl an frischem Gemüse: Ob Fenchel, grüne Bohnen oder Steckrübe – da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Kürbis, Spinat, Lauch und Kartoffeln sind die Stars der Saison, ebenso verschiedene Kohlsorten. Spitzkohl zählt zu den besonders bekömmlichen, leicht verdaulichen Kohlsorten. Er ist nicht nur lecker, sondern auch gesund: Neben vielen Ballaststoffen liefert er reichlich Vitamin C, Vitamin K und andere wichtige Nährstoffe. Darüber hinaus ist das zarte Gemüse mit nur 20 Kilokalorien pro 100 Gramm sehr kalorienarm und lässt sich auf vielfältige Weise zubereiten – zum Beispiel mit Pasta. Probieren Sie es aus!

Für 4 Personen

300 g Vollkornnudeln (zum Beispiel Fusilli)
500 g Spitzkohl
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 rote Spitzpaprika
2 EL Rapsöl
1 unbehandelte Zitrone
½ Bund Petersilie
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Paprikapulver, edelsüß
150 g fettreduzierter Frischkäse
100 ml Milch
2 EL frisch geriebener Parmesan oder Grana Padano
3–4 EL gehackte Pistazien (ungesalzen)

Nudeln nach Packungsangabe kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Spitzkohl putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zitrone waschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale mit einer feinen Raspel abreiben.

Rapsöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand oder in einem Bräter erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Kohl und Paprika hinzufügen und unter Wenden bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Nudeln in die Pfanne geben, mit dem Gemüse vermischen und weitere 3–4 Minuten schmoren lassen.

Inzwischen Milch, Frischkäse und Parmesan unter Rühren erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Sauce mit der Petersilie in die Pfanne geben und alles gut vermengen.

Auf vorgewärmte Teller geben und mit den gehackten Pistazien bestreuen.

grüne Sportanlage	▼	Sauerstoff aufnehmen	▼	Knute	▼	▼	Blutader	loyal, ergeben	▼	Kykladeninsel	Ehrentitel jüdischer Gelehrter	Adelstitel in Italien	▼	westl. Militärbündnis (Abk.)	▼	Lederverarbeitungsberuf	▼	Sportplatzaufsicht	Schreibwerkzeug	veraltet: jetzt
europäisches Meer	▶		19				Gewaltherrschaft	▶	17				20	achtf. Grand-Slam-Gewinner	▶					
Angebot		Nord-europäerin		Fremdwortteil: unterhalb	▶					weibliches „Grautier“		Schülerwohnheim	▶				6			
	▶						auszeichnen		flach	▶				Gemeinde, Dorf	▶			ein Kontinent		7
	▶	16		türk. Provinzhauptstadt		Zugfahrplan	▶			1				9	Hackfleisch vom Schwein		lateinisch: ich	▶		
Ball-drehung beim Tennis			Stadt im Süden Kasachstans	▶				arabische Langflöte	▶			Hundekrankheit			mehrgängiges Gedeck	▶				Gerät zur Kammerherstellung
Kontakt einleiten	▶							rotes Wurzelgemüse		leichtathletisches Gerät	▶				15		Jordanische Münze		US-Pressagentur (Abk.)	
	▶					rücksichtslos	▶	freundliches Ersuchen				8		süß flüstern	▶	Regelverstoß				
Wahlzettel			englische Briefanrede		proben	▶			10	dt. TV-Moderatorin (Andrea)		Telefonkabel (ugs.)	▶						13	21
anti, wider	Bibel-erklärer	schmal	▶				echt, ursprünglich			karibischer Inselstaat	▶					besondere Atmosphäre	▶			
	▶				Bruchgeräusch		Knochengerüst	▶				14								
Limittierung		religiöser Lehrer der Hindus		kleine Schlafstelle	▶			weibliche Märchengestalt	▶				Leitgedanke							
	▶							heftiger Windstoß		englisch: ist	▶									
		5																		
Reim		gemauertes Ufer	▶				Kreiszahl	alle zwei	▶											
	▶																			
		11		altöm. Regimentsitz	▶							Abk.: Esslöffel	▶							
Griff an der Tür	▶										Erbträger	▶								
																				18

Die Lösung des letzten Rätsels:
MEIN WOHLFUEHLMENUE

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

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

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

Mittel

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

Lösungen

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

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



Immer eine gute Wahl. Und aktuell ganz besonders!

Jetzt ist die beste Zeit, um in ein neues Fahrzeug von **Mercedes-Benz Members** einzusteigen. Die Auswahl in unserem Fahrzeugpool ist groß und die exklusiven Konditionen sind sehr attraktiv. Da finden Sie sicher den Favoriten, der genau zu Ihnen passt – kurzfristig verfügbar und nur auf members.mercedes-benz.de



Mercedes-Benz



Ihr direkter Draht zu uns

Zentrale Rufnummer

+49 711 490 91 00

Zentrale Postanschrift

Mercedes-Benz BKK, 28178 Bremen



Mercedes-Benz BKK App

So erreichen Sie unsere Kundencenter

Region Nord

Bremen 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