im blick

Mitgliedermagazin

Merck BKK

Wissensknick nach Urlaubszeit?

Sommer – Sonne – Beine hoch!

02
17

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer kennt sie nicht die Szene: ein Paar sitzt sich im Restaurant gegenüber, beide schauen ständig in ihr Smartphone. Unterbrochen wird dies nur durch die Aufnahme der Getränke und Speisen oder ab und zu durch kurzes sich gegenseitiges Zeigen irgendwelcher Inhalte auf dem Smartphone.

Ist das nicht schade? Sollte man nicht die Zeit, die man für sich, für die Partner- oder Freundschaft hat nicht für Gespräche, Diskussionen, Unternehmungen nutzen?

Lesen Sie dazu unseren interessanten Artikel ab Seite 7.

Wie schön, dass jetzt der Sommer kommt. Die Urlaubszeit steht vor der Tür, es wird geplant, organisiert, an Vieles ist zu denken. Denken Sie auf alle Fälle an einen ausreichenden Impfschutz für die Reise. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Und das Gute daran: die Merck BKK übernimmt die Kosten auch für Impfungen bei Auslandsreisen!

Sie finden in diesem Heft ein sehr umfangreiches Portfolio an Themen. Dinge, die uns sehr bewegt haben, wie der Tod unseres geschätzten Kollegen Thomas Haller, aber auch Themen, auf die wir stolz sind. Wie zum Beispiel unser Klapperstorch-Paket, ein echt starkes Leistungspaket rund um das Thema Schwangerschaft und das erste Lebensjahr des Kindes.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre, freue mich auf Ihr Feedback und wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne, entspannte, erlebnisreiche und vor allem gesunde Sommerzeit.

Ihr
Stefan Sellinger

Alles unter Kontrolle

Seite 04

Impressum

HERAUSGEBER Merck BKK, Frankfurter Straße 129, 64293 Darmstadt • **REDAKTION** Tom Müller • D-Sign-Grafix GmbH • **FOTOQUELLE** siehe einzelne Seiten • **GESTALTUNG, DRUCKVORSTUFE** · DSG1 · D-Sign-Grafix GmbH • Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 89866-333, www.dsg1.de • **DRUCK, VERTRIEB** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting, Tel. 08671 5065-10, www.kkf-verlag.de • **PROJEKTIDEE SDO** GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Tel. 0957 9794-0, www.sdo.de • **ERSCHEINUNGSWEISE** viermal jährlich • **BEZUGSQUELLE** direkt bei der Merck BKK · **DRUCKAUFLAGE** 18.100 Exemplare • **ANZEIGEN** www.bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Seite 22

Happy Birthday – 300 Jahre Betriebskrankenkassen

Nur bei der Merck BKK! Das Klapperstorch-Paket

Seite 09

Gesundheit hat Vorfahrt

Seite 16

Inhalt

04 | 05 Alles unter Kontrolle – Effektiver und zufriedener arbeiten macht glücklich!

06 | 07 Das digitale Hamsterrad – Weshalb wir von modernen Medien so abhängig sind

08 An alle Berufsstarter

09 Nur bei der Merck BKK! Das Klapperstorch-Paket

10 So nervt der Sommer nicht mehr!

11 Zecken – wo Gefahr lauert

12 | 13 Wissensknick nach Urlaubszeit? Sommer – Sonne – Beine hoch!

14 | 15 Die Patientenverfügung Künftig noch besser und individueller

16 | 17 Gesundheit hat Vorfahrt Leistungen wieder verbessert

18 | 19 Rot und rund, köstlich und gesund Tomaten – das Sommergemüse

21 Pin it – Unser Basteltipp

22 | 23 Eine gute Erfindung! Happy Birthday – 300 Jahre Betriebskrankenkassen

Titel: iStock-jacoblund; Seite 2: Merck BKK

Effektiver und zufriedener arbeiten macht glücklich!

Alles unter Kontrolle

Arbeit hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Neue Herausforderungen, das Zusammensein mit Kollegen und die finanzielle Unabhängigkeit stärken das Selbstwertgefühl und wirken positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Über- und auch Unterforderung machen hingegen unzufrieden. Eine vorausschauende Arbeitsorganisation und kurze Entspannungspausen helfen Ihnen dabei, den Arbeitsalltag voller Energie zu meistern.

Den Überblick behalten

Das Wichtigste ist: Behalten Sie den Überblick! Sie werden merken, wenn Sie die Dinge unter Kontrolle haben, gibt Ihnen das ein gutes Gefühl. Schreiben Sie anstehende Aufgaben auf und erstellen Sie Wochen- und Tagespläne. Zerlegen Sie größere Aufgaben in kleine Schritte. Was muss ich heute oder in dieser Woche erledigen, was folgt in den nächsten Wochen und Monaten? Was genau wird von mir erwartet? Welche Aufgaben kann ich auch an andere delegieren?

Einen Schritt nach dem anderen tun

Um möglichst konzentriert an wichtigen Aufgaben arbeiten zu können, sollten Sie sich Zeiten organisieren, in denen Sie keine E-Mails beantworten oder telefonieren müssen (sofern möglich). Teilen Sie solche „stillen Arbeitszeiten“ auch Ihren Kollegen mit, damit Sie wirklich ungestört arbeiten können. Auch wenn Multitasking in aller Munde ist, effektiver ist es, sich jeder Aufgabe ganz bewusst zu widmen und verschiedene Arbeiten nacheinander zu erledigen.

iStock-kupicoo, gstockstudio, bkw-vergrößert

Prioritäten setzen

Zu einer guten Arbeitsorganisation gehört es, Prioritäten zu setzen. Welche Aufgabe muss sofort erledigt werden, welche Arbeiten lassen sich auf die kommenden Tage und Wochen verteilen? Legen Sie auch Ihre Unterlagen dementsprechend zurecht: Was sofort gebraucht wird, gehört direkt auf den Schreibtisch. Unterlagen für künftige Aufgaben können Sie wohl sortiert zur Seite legen.

Kurze Entspannungspausen einlegen

Wenn viel zu tun ist, bleiben Pausen oft auf der Strecke. Dabei sind sie für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit besonders wichtig. Bringen Sie zwischendurch Bewegung in Ihren Körper, dehnen und strecken Sie sich. Sind die Augen müde und beansprucht, blicken Sie einen Moment aus dem Fenster, auf einen Punkt in der Ferne. Bewegen Sie sich in der Pause einige Schritte an der frischen Luft. Atmen Sie tief ein und aus. Das gibt Ihnen neue Kraft. Und wenn Sie eine Aufgabe erledigt haben, lächeln Sie sich zu und sagen Sie sich: „Das habe ich gut gemacht.“ Das motiviert und gibt Kraft für den nächsten Schritt.

Das digitale Hamsterrad

Weshalb wir von modernen Medien so abhängig sind

Irgendwo in Deutschland, kurz nach 20 Uhr. Das Display des Smartphones blinkt. Zwei neue Nachrichten, eine vom Freund, eine von der Sportgruppe. Dazu drei Mails und vier neue Likes und Kommentare auf Facebook. Die Nachrichten unbeantwortet lassen? Ist keine Option oder fällt schwer! Kommt Ihnen das so – oder so ähnlich – bekannt vor? Dann willkommen im digitalen Hamsterrad.

Für sich sein

Ruhe. Sagt Ihnen das etwas? Und, nein, damit ist nicht die Pause zwischen zwei WhatsApp-Nachrichten oder E-Mail-Pings gemeint. Sondern Stille. Für sich sein. Ohne äußere Einflüsse, ohne Nachrichten, ohne Likes und Emojis. Diese Form der Ruhe ist eigentlich essenziell für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Falls Sie sie nicht kennen, ist das aber nicht außergewöhnlich: Nie zuvor in der Geschichte der Menschheit waren wir konstanter Informationen und kurzfristigeren Reaktionszeiten ausgesetzt. Letztere haben auch mit der Erwartungshaltung zu tun: Dadurch, dass Internet nahezu jederzeit verfügbar ist, wird erwartet, dass Nachrichten zeitnah beantwortet und Posts kommentiert werden. Das wiederum kann zu Stress führen – das Hamsterrad läuft.

Wir gewinnen Möglichkeiten – und verlieren Erfahrungen

Je mehr wir uns in der digitalen Welt bewegen, desto mehr tendieren wir dazu, unsere Umwelt auszublenden – wo sind wir, wer oder was umgibt uns, wie riecht die Luft und wie schmeckt das Essen …? Jede Nachricht, jeder Mailcheck und jede Reaktion auf einen Post ist eine kleine Unterbrechung dessen, was wir gerade tun. Oftmals realisieren wir die schönen Bilder erst hochgeladen, also virtuell, nicht in der Realität.

Für sich allein gesehen ist das nicht schlimm.
Doch in der Masse sorgen diese Ablenkungen dafür, dass:

- die Konzentrationsfähigkeit sinkt
- die kognitive Leistungsstärke abnimmt
- die Fähigkeit zur Empathie mehr und mehr verloren geht

Dafür:

- steigt das Aufmerksamkeitsbedürfnis
- werden Informationen nur oberflächlich verarbeitet
- definieren sich soziale Kontakte vermehrt über „Likes“ anstelle persönlicher Kommunikation.

Wissenschaftler nennen das Krankheitsbild „Digitale Demenz“, da sich der Stirnlappen des Gehirns bei exzessiven Internetnutzern langfristig verändert – ähnlich wie bei Demenzkranken. Speziell Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet. Warum also stürzen wir uns in diese Abhängigkeit? Ein Grund ist, dass Likes, Kommentare oder Nachrichten das Belohnungssystem in unserem Gehirn triggern – es fühlt sich gut an, wichtig zu sein. Das kann allerdings zur echten Sucht werden: Wahrgenommen zu werden, wird zur digitalen Droge.

Was sind die Folgen?

Der exzessive Konsum digitaler Angebote kann langfristig zu Konzentrationsstörungen führen, ebenso wie zu Informationsdefiziten. Was umso ironischer ist, als mehr News und Informationen zugänglich sind als je zuvor. Doch wie unterscheiden wir, welche seriös sind und welche nicht? Um das beurteilen zu können, braucht es Zeit. Statistiken aber zeigen: Im digitalen Bereich ist die Aufmerksamkeitsspanne von Konsumenten oft vergleichbar mit der eines Goldfischs.

Kinder und Smartphone

Das setzt uns auch deshalb so zu, weil wir prinzipiell nicht dazu gemacht sind, verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun (nein, auch Frauen nicht, bei allen viel beschworenen Multitasking-Fähigkeiten). Wir können es – aber es hat seinen Preis. Und der besteht in sinkender Leistungsfähigkeit, je mehr Aufgaben wir uns parallel aufhalsen. Doch die modernen Medien verlangen uns genau das ab: Nachrichten beantworten, Beiträge liken, News lesen und Mails checken. Und das führt dazu, dass wir ineffizient werden: Gerade Jugendliche und Kinder verlieren die Fähigkeit, zwischen wichtig und unwichtig zu differenzieren. Vom Körpergefühl und sozialen Fähigkeiten ganz abgesehen: Aufs Display zu tippen oder durch eine App zu wischen, ersetzt weder das Üben motorischer Fähigkeiten noch die Fähigkeit zur Empathie. Mehr noch: Die Frustrationsgrenzen sinken ebenso bedenklich ab wie die Hemmschwellen für aggressives Verhalten.

Fluch oder Segen?

Dabei bringt die digitale Kommunikation auch Vorteile. Der uneingeschränkte Zugang zu Informationen ist eine wertvolle Errungenschaft. Ebenso die Möglichkeit, mit Menschen oder Geschäftspartnern am anderen Ende der Welt ohne Zeitverlust kommunizieren zu können oder Daten auszutauschen. All das macht Sinn. Doch anstatt, dass die Digitalisierung uns mehr Zeit schenkt, raubt sie uns gefühlt immer mehr davon. Schuld ist nicht die Technik – sondern die Art und Weise, wie sie eingesetzt wird. Und die liegt an jedem Einzelnen selbst.

Was also tun?

So stellt sich die Frage: Gibt es eine Chance, dem digitalen Hamsterrad zu entkommen, ohne wie ein Einsiedler ohne Handy, Tablet oder Computer zu leben? Die Antwort lautet ganz klar: Ja. Ein paar simple Grundregeln können hierbei enorm helfen.

- **Machen Sie sich frei vom Kontrollzwang:** Checken Sie ruhig Ihre E-Mails. Aber nicht wahllos alle paar Minuten. Sondern zu festen Zeiten – beispielsweise zweistündlich. Einen ähnlich festen Rhythmus können Sie auch bei Messenger-Apps einführen. Und auf den verschiedenen Social-Media-Kanälen wie Facebook verpassen Sie auch nichts Weltbewegendes, wenn Sie „nur“ einmal morgens und einmal abends kurz reinschauen. Oder vielleicht auch einmal nur alle zwei Tage.

- **Sorgen Sie für Handy- und Tablet-freie Zonen:** Vor allem das Schlafzimmer sollte tabu sein. Und wenn Sie jetzt zur Ausrede „aber ich nutze mein Handy als Wecker“ greifen wollen – vergessen Sie es. Ein handelsüblicher Radiowecker kostet keine zehn Euro.

- **Der persönliche Kontakt hat Priorität!** Konzentrieren Sie sich auf das Gespräch mit Ihren Freunden, Ihrem Partner oder den Kindern. Während dieser Zeit ist das Handy absolut tabu. Zollen Sie Ihren Liebsten mehr Respekt als Ihrem Smartphone.

- **Erkennen Sie unnütze Suchtfaktoren:** Haben Sie Spiele installiert, die Sie täglich förmlich ans Smartphone oder Tablet zwingen, damit Sie Ihren Fortschritt nicht gefährden? Und die dabei mehr als 15 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch nehmen? Auch wenn's weh tut: Weg damit. Weniger Zwänge bedeuten mehr Lebensqualität.

Probieren Sie es – und machen Sie Smartphone, Tablet und Co. irgendwann wieder zu dem, was sie sein sollten: Nützliche Begleiter, die das Leben leichter machen, statt es mit unnötigem Ballast zu befüllen.

iStock-alphaspirit

Es gibt viele Gründe für ein Ende der Familienversicherung!

Ausbildung / Studium / Aufnahme einer Tätigkeit

Aber eine Lösung:

Einmal Merck BKK immer Merck BKK

Wer einmal dem besonderen Versichertenkreis der Merck BKK angehört, darf sich auch ein Leben lang dort versichern. Egal wie Ihre Zukunft aussieht oder bei welcher Firma Sie mal arbeiten – wir können für immer Ihr Partner bleiben.

Wir beraten gerne unter der Telefonnummer 06151 72-2256.

iStock-Elecho_raro

Nur bei der Merck BKK! Das Klapperstorch-Paket

Das starke Leistungspaket für Schwangerschaft und das erste Lebensjahr

Für die Zeit der Schwangerschaft und das erste Lebensjahr begleiten wir Sie als Partner sehr umfangreich. Denn die Gesundheit der Allerkleinsten liegt uns besonders am Herzen.

Für sich sein

Mit unserem Serviceangebot „Klapperstorch-Paket“ bieten wir Ihnen viele Extra-Leistungen und Zuschüsse, die weit über die gesetzlichen Möglichkeiten hinausgehen. Von Femibion bis zum Zytomegalietest unterstützen wir Sie in der Schwangerschaft. Ist Ihr Nachwuchs endlich da, unterstützen wir auch ihn mit außergewöhnlichen Leistungen, wie zum Beispiel Nierensonographie, PEKIP-Kurse oder Herzscreening. Bis 500 Euro kann unser Zuschuss ausfallen. Hierbei werden 85 Prozent der jeweiligen Rechnungsbeträge berücksichtigt.

Klingt gut? Ist es auch!

Was sich genau dahinter verbirgt und welche Leistungen noch enthalten sind, lesen Sie in unserem Flyer „Klapperstorch-Paket“.

Nutzen Sie das große Plus an Extras für einen möglichst angenehmen Schwangerschaftsverlauf und das erste Lebensjahr.

Sie haben noch Fragen?
Rufen Sie uns unter der Telefonnummer **06151 72-8942** an – wir beraten Sie gerne oder senden Ihnen unseren Klapperstorch-Flyer zu.

Wir freuen uns auf viele weitere glückliche Kinder in unserer Merck BKK Familie.

Alles Gute!

iStock-FamVeld

So nervt der Sommer nicht mehr!

Die wenigen Schattenseiten der schönsten Jahreszeit

Sommer. Das sind lange Tage, kühle Getränke, Sonne – und im Idealfall Ferien. Aber die heiße Jahreszeit hat auch ihre Schattenseiten: Lebensmittel verderben rasend schnell, in der Küche machen sich Fruchtfliegen breit und nachts kann man vor Hitze kaum schlafen. Wie Sie drei der schlimmsten Sommerplagen in den Griff bekommen, lesen Sie hier.

Fruchtfliegenalarm

Im Sommer gibt es jede Menge leckeres Obst – leider kann nicht alles davon im Kühlschrank gelagert werden.
Ananas, Äpfel und Bananen ziehen dann aber schnell ungebetene Gäste an: Fruchtfliegen, die nicht nur ihre Eier darauf ablegen, sondern auch durch ihre Penetranz unfassbar nerven. Was also tun? Wichtig ist, das Obst abzuschirmen. Entsprechende Hüllen und Flechtkörbe sind dazu ideal geeignet, sofern sie engmaschig genug sind, die winzigen Plagegeister abzuhalten.

Ebenfalls wichtig: Bioabfälle und Mülleimer täglich leeren und Obstschalen sowie Käseränder und Fleischreste immer in alte Zeitungen verpacken.

Die Merck BKK wünscht Ihnen einen unbeschwerten Sommer!

Allergie und Hitzestau

Sommerzeit ist Pollenzeit.
Somit haben Allergiker oft die Qual der Wahl zwischen geöffneten Fenstern kombiniert mit Niesattacken und tränenden Augen oder geschlossenen Fenstern, bei denen sich die Hitze im Raum staut. Abhilfe schafft vorausdenkende Planung: Lassen Sie tagsüber die Fenster und Rollläden geschlossen und lüften Sie in den kühlen Abendstunden, wenn die Pollenbelastung am niedrigsten und die Luft nicht mehr ganz so drückend ist. Falls Sie können, werfen Sie zudem nasse Wäsche nicht in den Trockner, sondern hängen Sie diese im Schlafzimmer auf: Die verdunstende Nässe befeuchtet die Luft und die Schleimhäute und kühlt den Raum. Auch Zimmerbrunnen können hier helfen – die leisten zudem im Winter bei trockener Heizungsluft gute Dienste.

Biomüll, der zum Himmel stinkt

Wie kommt es eigentlich, dass der Müll im Sommer so viel penetranter muffelt als zu anderen Jahreszeiten?
Die Antwort: Wenn die Sonne intensiv auf die Tonnen knallt, fangen biologische Abfälle sozusagen an zu „schwitzen" – sie sondern Flüssigkeit ab, die für den üblen Geruch verantwortlich ist. Als Gegenmaßnahme empfiehlt es sich, die Abfälle möglichst in Küchenrollenpapier oder alte Zeitungen einzuwickeln, ehe sie entsorgt werden.

Auch die Tonne selbst kann sommertauglich gemacht werden:
Suchen Sie ihr ein schattiges Standplätzchen und legen Sie den Boden ebenfalls mit Papier und Zeitungen aus. Ihre Nase wird es Ihnen danken.

Zecken – wo Gefahr lauert

Wie Sie sich dagegen am besten schützen können

Zecken übertragen nicht nur Borreliose, sondern auch Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME. Klingt fies, ist es auch. Denn das Virus attackiert das zentrale Nervensystem und die Hirnhaut und kann im schlimmsten Fall – im Schnitt bei jedem hundertsten Betroffenen – bleibende Schäden wie Lähmungen und Sprachstörungen hinterlassen.

Hier ist Vorsicht geboten
Dass FSME von Zecken übertragen wird, ist den meisten Menschen bekannt. Doch in seltenen Fällen kann auch rohe Kuh- oder Ziegenmilch von infiziertem Nutzvieh das Virus übermitteln. Die häufigsten Verursacher sind und bleiben aber die Zecken. Die Spinnentiere können außerdem auch Borreliose-Bakterien übertragen, vor denen keine Impfung schützt. Am besten ist es deshalb, sich gar nicht erst beißen zu lassen.

Zecken entfernen – aber richtig
Wenn eines der Krabbeltiere Sie trotz aller Schutzmaßnahmen erwischt hat, sollten Sie dieses schnellstmöglich entfernen – das senkt das Risiko einer Infektion. Idealerweise erfolgt dies mit einer speziellen Zeckenzange aus der Apotheke oder einer feinen Pinzette, mit der Sie die Zecke so nah wie möglich über der Haut greifen und möglichst langsam gerade herausziehen (möglichst nicht quetschen). Anschließend unbedingt die Wunde desinfizieren. Beobachten Sie in jedem Fall die Einstichstelle mehrere Wochen nach der Entfernung – falls eine Rötung oder eine Infektion auftritt, suchen Sie unbedingt einen Arzt auf.

Impfung oder nicht?
Wie so oft stellt sich auch bei FSME die Frage: impfen oder nicht? Denn dabei können Nebenwirkungen auftreten, wie beispielsweise Kopfweh, Schwindel oder ein Kribbelgefühl. Bei der Zeckenimpfung ist zudem zu bedenken, dass die Impfung nicht vor Borreliose schützt. Die Ständige Impfkommission empfiehlt einen Impfschutz für alle, die in FSME-Risikogebieten leben (primär Süd- und Westdeutschland), beruflich viel draußen sind oder in Länder mit hohem FSME-Risiko reisen – dazu zählen kontinental vor allem die Länder Nord- und Osteuropas. Wichtig: Die Impfung muss alle paar Jahre aufgefrischt werden, es lohnt sich also, den Impfpass im Blick zu behalten.

So haben Zecken keine Chance

- Auf dunkler Kleidung können sich Zecken ideal tarnen. Setzen Sie deshalb auf helle Shirts und Hosen. Und apropos: Wenn Sie durch hohes Gras laufen, stecken Sie die Hosenbeine idealerweise in die Schuhe oder die Socken über die Hose, so dass möglichst viel Haut bedeckt ist.
- Auf Wiesen, am Straßenrand und in Wäldern sollten Sie nicht mit offenen Schuhen oder barfuß laufen.
- Unbedeckte Haut sollten Sie mit Insektenschutz behandeln – am besten vorher testen oder in der Apotheke beraten lassen, welches Mittel Sie gut vertragen.
- Als Katzen- oder Hundehalter sollten Sie die Tiere nach Sommerspaziergängen ebenso auf Zecken absuchen wie sich selbst.

iStock-Sergeeva, gallico2013

iStock-knape

Wissensknick nach Urlaubszeit?

Sommer – Sonne – Beine hoch!

Sommer. Hitze. Urlaub. Was gibt es da Schöneres, als einmal für ein paar Tage – oder noch besser Wochen – die Beine hochzulegen und komplett zu entspannen – sei es am Strand, am Baggersee, am Hotelpool oder auf Balkonien. Zu relaxen kann ja schließlich nicht schaden. Oder etwa doch? Was an der These dran ist, dass zu viel Freizeit dumm macht, lesen Sie in diesem Artikel.

iStock-pjskunov, Thinkstock-Verlag

Vielleicht kennen Sie das als Schüler aus eigener Erfahrung oder Sie können sich noch an Ihre Schulzeit erinnern: Zu keiner Zeit im Jahr fällt es schwerer, sich wieder an den Alltag im Klassenzimmer zu gewöhnen als am Ende der Sommerferien. Und das Empfinden ist keineswegs rein subjektiv. Ende der 1990er Jahre sorgte eine US-Studie für Aufsehen, wonach Schüler mit vier oder mehr Wochen Urlaub am Stück erheblich mathematische und grammatikalische Fähigkeiten eingebüßt hatten. Je älter sie waren, desto gravierender zeigte sich der Effekt. Bis zu 20 Punkte ging der IQ so teilweise nach unten.

Sommerloch als Wissensknick?

Spätere Studien revidierten die Erkenntnisse zumindest insofern, dass Urlaub nicht gleich Urlaub ist: Es macht einen gehörigen Unterschied, wie die freie Zeit verbracht wird. Die negativen Effekte setzen nämlich vor allem beim Nichtstun ein. Wer hingegen im Urlaub liest, sich anderweitig weiterbildet oder sich über Sehenswürdigkeiten erkundigt – kurz: wer das Gehirn beschäftigt – verschafft sich Erholung, ohne dass die geistigen Fähigkeiten darunter leiden.

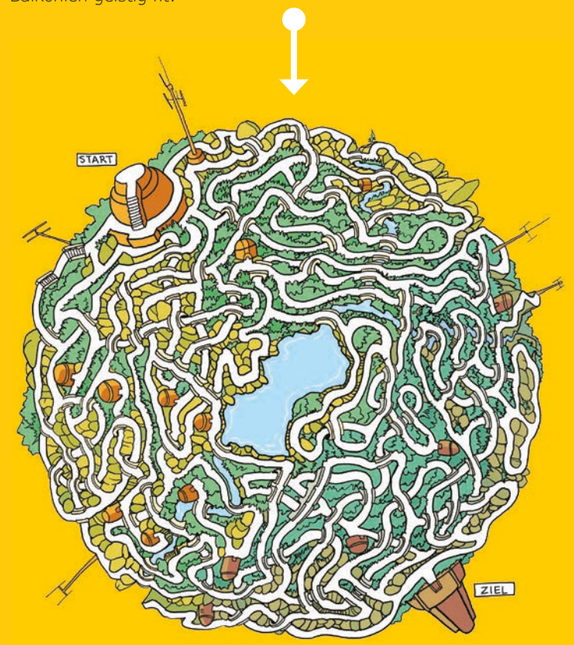
Temporär oder langfristig?

Bleibt die Frage: Wie nachhaltig ist der intellektuelle Kompetenzverlust bei Nichtstuern? Und hier kommt die gute Nachricht – die „Ferienverdummung“ hält maximal drei bis vier Tage an. Das heißt allerdings auch, dass man nach der tiefenentspannten Rückkehr aus dem Urlaub nicht sofort Höchstleistungen von sich erwarten kann. Planen Sie deshalb wichtige Termine und herausfordernde Aufgaben am besten für das Ende der ersten Arbeitswoche ein. Oder, noch besser, sorgen Sie während der Freizeit für ein wenig geistige Stimulation.

In diesem Sinne – Reiseführer, Denksportaufgaben und Lesestoff nicht vergessen!

Sie wollen im Urlaub Ihr Gedächtnis trainieren?

Prima! Mit diesem Rätsel bleiben Sie auch am Strand oder auf Balkonien geistig fit.



Verlosung

Buch „Von hier nach da – Meditative Labyrinthe“ gewinnen!

Illustrator: Sean C. Jackson, durchgehend vierfarbig illustriert Das Buch „Von hier nach da“ nimmt den Weg zum Relaxen wörtlich und lädt ein zu einer Entspannungsreise im doppelten Wortsinn, denn es steckt voller Labyrinthe, in denen man sich buchstäblich verlieren kann. moses. Verlag, Kempen 2017, ISBN 978-3-89777-934-1, 64 Seiten, 12,95 Euro

Wir verlosen drei Exemplare dieses Buchs.

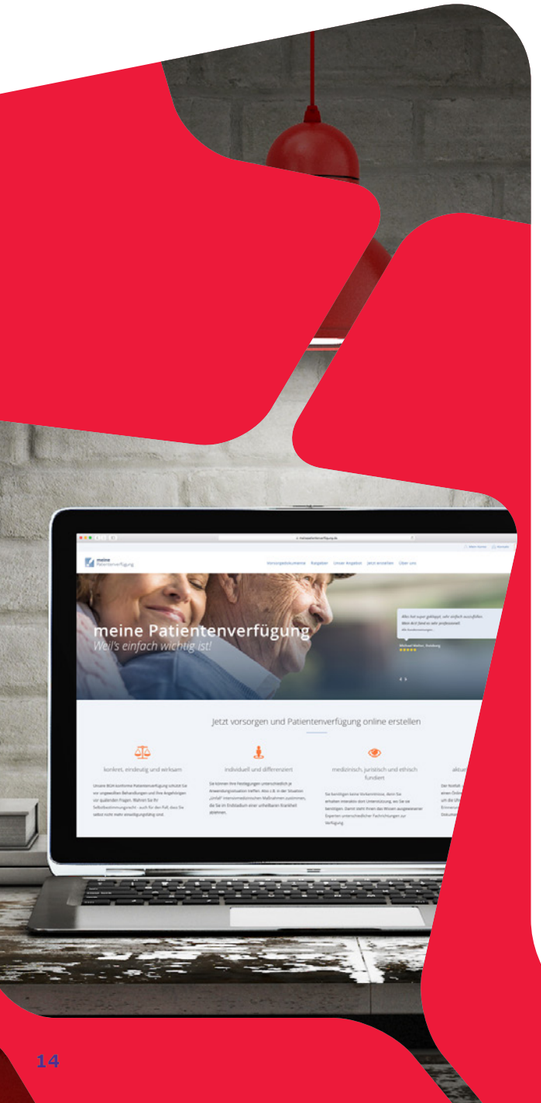
Senden Sie einfach bis zum 31. Juli 2017 eine E-Mail an gewinnspiel@bkkmagazin.de oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Labyrinthe“ an BKK Magazin/Verlosung, Frankfurter Str. 129, 64293 Darmstadt und gewinnen Sie mit etwas Glück. **Absender nicht vergessen.**

Hinweis: Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser dieses Magazins. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Von der Teilnahme ausgeschlossen und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wurde von D-Sign-Grafix GmbH zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von D-Sign-Grafix GmbH benachrichtigt.

Die Patienten-verfügung

Vorsorge für den Ernstfall treffen

Ein Unfall oder eine schwere Erkrankung kann jeden treffen.
Wer möchte nicht für diesen Fall seine Angehörigen vor quälenden Fragen und schweren Entscheidungen schützen? Und wer möchte nicht auch in dieser Phase selbstbestimmt dafür sorgen, welche ärztlichen Maßnahmen durchgeführt werden sollen und welche nicht?



Mit einer rechtswirksam formulierten Patientenverfügung und entsprechenden Vollmachten können Sie dies mit einem überschaubaren Aufwand sofort in die Tat umsetzen. Doch was ist dabei alles zu beachten. Erst vor kurzem hat der Bundesgerichtshof in einem Urteil entschieden, dass Patientenverfügungen ausreichend konkret formuliert sein müssen, um für die Ärzte bei der Behandlung bindend zu sein. Nur 30 Prozent der Deutschen haben eine Patientenverfügung. Und Experten gehen davon aus, dass nach dem BGH-Urteil die Hälfte davon überarbeitet oder neu erstellt werden müssen.

Die Merck BKK kooperiert mit dem Onlineportal „meinepatienten-verfügung.de“ und hat damit eine serviceorientierte Lösung für Sie vereinbart. Eine darüber erstellte Patientenverfügung erfüllt genau diese hoch gesteckten Anforderungen. Sie werden dabei Schritt für Schritt durch die komplexe Thematik geführt und gleichzeitig in Ihrem Meinungsbildungsprozess unterstützt. Interaktive Erklärungen und Hilfestellungen erhalten Sie dabei immer genau dort, wo Sie sie benötigen.

Im Rahmen eines Online-Interviews wählen Sie aus verschiedenen, konkret formulierten Verfügungsoptionen. Nach einer Prüfung und ggf. letzten Anpassungen erteilen Sie die Freigabe zur Produktion Ihrer Vorsorgedokumente, die Ihnen anschließend per Post zur Unterschrift zugesandt werden. Nutzen Sie diese komfortable Möglichkeit eine Patientenverfügung zu erstellen, die den Anforderungen des BGH entspricht und eine hohe Rechtsverbindlichkeit gewährleistet – und Ihnen dabei den notwendigen Entscheidungsspielraum lässt, nach Ihren persönlichen Wertvorstellungen zu handeln.

Meine Patientenverfügung.de

Wir unterstützen Sie – das Serviceangebot Ihrer Merck BKK

… und so funktioniert es:

Das innovative Serviceangebot „Meine Patientenverfügung“ ist ein online Angebot der Deutschen Gesellschaft für Vorsorge. Sie erhalten eine einfache und verständliche Unterstützung. Die Seiten sind wirklich einfach aufgebaut und geordnet. Viele Unsicherheiten und Fragen sind bereits im Vorfeld erklärt. Sie müssen sich nur ein wenig Zeit nehmen – es rentiert sich.

Alle wichtigen Informationen finden Sie unter
www.meinepatientenverfügung.de

Kosten

Einmalige Erstellung Ihrer persönlichen Vorsorgedokumente bestehend aus einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht und einer Betreuungsverfügung einschließlich der Mehrfachausführungen für bevollmächtigte Personen kostet 39,50 Euro.

Für Merck BKK Versicherte nur 29.50 Euro
Einfach Gutscheincode anfordern unter Telefon 06151 72-2256

Zusätzlicher Zuschuss der Merck BKK über das Bonusmodell
Über das Bonusmodell der Merck BKK haben sie die Möglichkeit einen weiteren Zuschuss von 50 Prozent zu erhalten.

Anbieter

„Meine Patientenverfügung“ ist ein Service der Deutschen Gesellschaft für Vorsorge – Die Gesellschaft ist eine gemeinsame Initiative der Unternehmen Health Business Service Network (HBSN) und MediaKom. Beide Unternehmen sind die Gesellschafter der Deutschen Gesellschaft für Vorsorge und seit mehr als zehn Jahren im deutschen Gesundheitswesen tätig.

iStock-RakicN, lisegagne, Merck BKK

Nachruf

Wir erhielten völlig überraschend die traurige Nachricht, dass unser Kollege und Freund – Herr Thomas Haller – am 24. März 2017 im Alter von 50 Jahren gestorben ist.

Herr Haller war 17 Jahre in unserem Unternehmen tätig. Er hat in diesen Jahren als Abteilungsleiter für den Leistungsbereich unsere Krankenkasse entscheidend mitgeprägt.

Mit seinem überraschenden Tod verlieren wir eine äußerst fachkompetente und große Persönlichkeit, die in unserem Haus in vielen Bereichen eine große Lücke hinterlässt.

In Dankbarkeit und tiefer Trauer bewahren wir ihm ein ehrendes Andenken.

Im Namen der gesamten Belegschaft
Merck BKK

Gesundheit hat Vorfahrt

Leistungen wieder verbessert

„Stillstand ist Rückschritt." Dies gilt vor allem für die medizinische Fortentwicklung, die auch die Leistungen für unsere Versicherten bestimmt. Im Vordergrund steht aber immer die Qualität, damit Risiken ausgeschlossen oder zumindest minimiert werden. Dabei geht es aktuell sowohl um Vorsorge und Früherkennung als auch um Heilungschancen bei Schwerkranken. Gesundheit hat Vorfahrt. Nachdem im Herbst des vergangenen Jahres die Früherkennungsuntersuchungen für Kinder (U1 bis U9) wesentlich erweitert wurden – die soziale und emotionale Entwicklung wird noch mehr gefördert – sind nun auch für Erwachsene zahlreiche Verbesserungen in unserem Leistungskatalog vorgesehen.

Bei seelischen Erkrankungen: Psychotherapie

Diese Behandlung ist ratsam, wenn psychische Probleme nicht mehr allein oder mit Hilfe von Familie oder Freunden gelöst werden können. Das kann zu Krankheitserscheinungen führen, mit denen die alltäglichen Lebensanforderungen nicht mehr bewältigt werden können. Neu sind eine psychotherapeutische Sprechstunde zur frühzeitigen Abklärung, eine Akutbehandlung bei psychischen Krisen sowie eine Rezitivprophylaxe nach einer Langzeittherapie, um Rückfälle zu vermeiden.

Vor einer Kurzzeit- oder Langzeittherapie finden Probegespräche statt, bei denen der Behandlungsplan, die Therapieziele und die voraussichtliche Dauer besprochen und festgelegt werden. Eine Überweisung ist nicht erforderlich, die Vorlage der Gesundheitskarte genügt. Versicherte beantragen die Psychotherapie bei ihrer Merck BKK, die nach Prüfung, ggf. mit einem Gutachter, eine Kostenzusage für eine Langzeittherapie erteilt. Übrigens: Über die Servicestellen bei der Kassenärztlichen Vereinigung kann auch ein Termin für ein Erstgespräch vermittelt werden.

Aus dem Krankenhaus entlassen …

… und wie geht es weiter? Ein Bundesschiedsamt musste den längst überfälligen Rahmenvertrag zwischen Krankenhausgesellschaft, Kassenärztlicher Vereinigung und dem Spitzenverband der Krankenkassen festsetzen. Das Ergebnis ist ein Entlassmanagement, damit die Anschlussversorgung nach einem Krankenhausaufenthalt möglichst reibungslos(er) klappt. Das Trauma von der „Wochenendentlassung" ohne weitere Versorgung gehört jetzt der Vergangenheit an. Frühzeitig erfassen die Krankenhäuser den Bedarf der Patient(inn)en, erstellen einen konkreten Entlassplan, nehmen Kontakt zum Weiterbehandler auf und der Patient verlässt das Krankenhaus mit einem entsprechenden Brief. Bis zu sieben Tage können Arznei-. Verband-, Heil- und Hilfsmittel sowie häusliche Krankenpflege verordnet und Arbeitsunfähigkeit bescheinigt werden. Ein Wermutstropfen: Mit ihrer Klage gegen den Schiedsspruch sorgt die Krankenhausgesellschaft für Unsicherheit. Allerdings hat diese Klage keine aufschiebende Wirkung.

Neue Früherkennung – für Männer ab 65 Jahren

Es geht um eine neue Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Bauchaortenaneurysmen. Das sind krankhafte Erweiterungen der Bauchschlagader, die sehr gefährlich werden können: Betroffene spüren davon meist nichts, mit zunehmendem Wachstum können sie jedoch reißen (sog. Ruptur) und dadurch lebensbedrohlich werden. Das lässt sich durch eine frühzeitige Operation vermeiden. Die einmalige Untersuchung soll bevorzugt im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung „Check-up 35" erfolgen. Deshalb für Männer ab 65 Jahren: Sie sind wesentlich häufiger betroffen, bei etwa vier bis acht Prozent liegt diese Erkrankung vor, bei Frauen sind es nur 0,5 bis 1,5 Prozent. Verursacht wird die Erweiterung durch Gefäßverkalkungen. Als Risikofaktoren gelten vor allem Bluthochdruck, Rauchen und zu hohe Cholesterinwerte. Wieder ein Grund mehr, alle zwei Jahre die Gesundheitsuntersuchung zu nutzen.

Cannabis als Medizin

Keine Sorge: Eine Freigabe von Cannabis, einer Hanfpflanze, und auch der Eigenanbau zu Rauschzwecken bleiben weiterhin tabu. Darum geht es bei der Änderung des Betäubungsmittelgesetzes, die vom Bundestag einstimmig (!) beschlossen wurde: Schwerkranke Versicherte können Cannabis-Arzneimittel auf Rezept erhalten. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse; bei der ersten Verordnung ist eine Genehmigung vorgesehen. Wenn es also keine Therapiealternativen gibt, können getrocknete Cannabisblüten und -extrakte zur Schmerztherapie bei chronischen Erkrankungen (z. B. multiple Sklerose) oder bei Appetitlosigkeit/Übelkeit im Verlauf einer Chemotherapie ärztlich verordnet werden. Eine anonyme Begleiterhebung soll den medizinischen Nutzen genau erfassen. Eine staatliche Cannabisagentur kümmert sich um den Import dieser Arzneimittel, bis in einigen Jahren erste Ernten aus kontrolliertem Anbau in Deutschland möglich sind.

iStock-Tempura

Stuhltests jetzt noch sicherer

Darmkrebs ist eine der häufigsten bösartigen Tumorerkrankungen in Deutschland. Weil die Vorläufer, sogenannte Adenome und Polypen, mit den Jahren zunehmen können, sieht die Krebsfrüherkennung ab 50 Jahren entsprechende Untersuchungen vor. Sie werden bedauerlicherweise noch viel zu wenig genutzt. Es beginnt mit den jährlichen Stuhltests auf nicht sichtbares Blut, ab 55 können sich Versicherte für die erste Darmspiegelung (ab 65 Jahren für die zweite) oder die zweijährlichen Stuhltests entscheiden. Dieser Test wurde jetzt wesentlich verbessert: Bei nur einer einzigen Stuhlprobe ist ein Nachweis von Blut durch den sogenannten quantitativen immunologischen Test (i-FOBT) viel sicherer möglich, als dies mit dem bisher verwendeten Stuhltestverfahren der Fall war (die Merck BKK hatte in Eigeninitiative bereits mehre Aktionen mit dem neueren Stuhltest durchgeführt). Jetzt ist das für die Zielgruppe also auch normal über die Gesundheitskarte möglich.

Tomaten – das Sommergemüse

Rot und rund, köstlich und gesund

Sie sind ein typisches Sommergemüse und heutzutage Bestandteil zahlloser Gerichte: Tomaten. Neben den vielen Einsatzmöglichkeiten in allen erdenklichen leckeren Varianten sind die roten Beerenfrüchte auch echte Powerpakete für die Gesundheit.

Es muss nicht immer Zitrone sein – auch im Fruchtfleisch von Tomaten steckt ordentlich Vitamin C. Zudem zeigen Studien, dass konstanter Tomatenkonsum vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen kann. Gerade im Sommer ist die Tomate zudem eine gute Ergänzung zu Cremes und Sonnenmilch (ohne diese zu ersetzen). Denn das in den runden Wunderwerken enthaltene Lykopin sorgt nicht nur für das satte Rot, sondern kann auch antioxidativ wirken und die Haut schützen, indem es Alterungsprozesse verlangsamt und freie Radikale bekämpft.

Erhitzen statt Rohkost

Wie aber sollten die Tomaten idealerweise zubereitet werden, damit wir die Gesundheitsbooster am besten verwerten? Idealerweise erhitzt und mit einem Schuss Öl. Letzteres macht die Radikalfänger besser vom Körper verwertbar, das Erhitzen löst die Schutzstoffe und macht sie leichter verdaulich.

Also:

Gönnen Sie sich ruhig regelmäßig das saisonale Highlight – die Tomate. Rezepte gibt es ja zur Genüge. Eine zum Sommer passende locker-leichte Variante haben wir auf der gegenüberliegenden Seite für Sie parat.

Tipp

Für den optimalen Genuss lagern Sie frische Tomaten außerhalb von direkter Sonneneinstrahlung, aber nicht im Kühlschrank. Kälte sorgt für den Verlust von Aromastoffen. Und das wäre doch zu schade.

Tipp

Egal, ob industriell oder selbst hergestellt – Tomatenketchup wird hocherhitzt, sodass Verderbniserreger abgetötet werden. Angebrochene Packungen können im Kühlschrank drei bis sechs Monate gelagert werden.

Gesundes Do-it-yourself-Tomatenketchup

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und reiben. Den Zucker in einer großen Kasserolle bei mittlerer Hitze schmelzen bis er goldgelb karamellisiert. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und dünsten, bis der Karamell sich gelöst hat.

Piment, Nelken und Ingwer einrühren und kurz mitdünsten, dann das Erdnussöl einrühren und anschließend die Tamarindenpaste. Mit dem Apfelsaft ablöschen, aufkochen und die passierten Tomaten in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Minuten offen köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren.

Die Speisestärke mit 200 ml kaltem Wasser anrühren und in die Sauce rühren. Diese wieder aufkochen und weitere 10 Minuten offen köcheln lassen. Mit ein paar Tropfen Worcestershiresauce, Salz und eventuell noch einer Prise Zucker abschmecken. Noch sehr heiß in saubere Schraubdeckelgläser oder kleine Flaschen umfüllen und verschließen.

Optional als Curry- oder Barbecuesauce

Mit 1 gehäuften EL mildem Currypulver zusätzlich verwandeln Sie diesen Tomatenketchup in einen sehr feinen Curryketchup. Und wenn Sie die Gewürze und den Ingwer durch oben stehende Gewürzmischung ersetzen und noch zwei Knoblauchzehen mehr nehmen, erhalten Sie eine spektakuläre Barbecuesauce.

Zutaten

für ca. 1,2 l

- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 80 g Rohrohrzucker plus etwas zum Abschmecken
- 1 TL gemahlener Piment
- ½ TL gemahlene Gewürznelken
- 100 ml Erdnussöl
- 1 gestrichener EL Tamarindenpaste (Bio- oder Asialaden)
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 l passierte Tomaten
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 40 g Speisestärke
- ein paar Spritzer Worcestershiresauce

iStock-anwasabi, Becker Joest Volk Verlag/Kay Bach

Variante als Barbecuesauce

Je 2 gehäufte TL Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen und Pimentkörner 5 Minuten in einer Pfanne trocken bei mittlerer Hitze rösten. Abkühlen lassen und fein mahlen. Mit 2 TL mildem Pimentón de la Vera (geräuchertes Paprikapulver) und 1 gestrichenen TL scharfem Pimentón de la Vera mischen.

Buchtipp

Hausmarke – wie man beliebte Lebensmittel gesund und viel leckerer selbst macht von Dr. Rempe, Christina; Gote, Helmut
Illustriert von Bach, Kay

Becker Joest Volk Verlag
ISBN 978-3-95453-096-0
184 Seiten, 88 Illustrationen,
Preis 29,95 Euro

ANZEIGE

Die ganze Welt der Kredite.

Mit einem Experten an Ihrer Seite.

Der günstige MitgliederKredit zu exklusiven Merck BKK Konditionen.

3,45% effektiver Jahreszins*

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet oder in Ihrem Bank-Shop vor Ort:

Merck Darmstadt
Gebäude B2
Telefon: 06151 / 72 - 41054

Merck Darmstadt
Gebäude F130
Telefon: 06151 / 72 - 41050

Merck Gernsheim
Gebäude 15A
Telefon: 06258 / 12 - 6054

lp.degussa-bank.de/mitgliederkredit

*Repräsentatives Beispiel für 60 Monate Laufzeit: Nettodarlehensbetrag: 10.000 Euro, gebundener Sollzins: 3,39 %, effektiver Jahreszins: 3,45 %, monatliche Rate: 181,43 Euro, Gesamtbetrag: 10.885,86 Euro. Darlehensgeber ist die Degussa Bank AG, Theodor-Heuss-Allee 74, 60486 Frankfurt. Stand: 01.02.2017, ohne unser Obligo.

DEGUSSA BANK
Die WorksiteBank.

Pin it

Bei den vielen Terminen in der Familie vergisst Tina immer wieder einmal einen. Das liegt vielleicht daran, dass sie keinen Familienkalender hat – o. k., der kommt auf die To-do-Liste. Zuerst aber gibt es für die allerwichtigsten Termine eine kleine stylische Pinnwand.

Das brauchen Sie

- 1 Bilderrahmen mit Glas, 18 cm x 24 cm
- 44 Korken
- Sägemesser
- Acrylfarbe
- Bastelkleber
- Glitter
- Heißkleber

So wird's gemacht

Das Glas aus dem Rahmen nehmen und ihn wieder mit der Rückwand verschließen. Die Korken quer halbieren, das geht prima mit einem Küchensägemesser. Ein paar Korken mit Acrylfarbe bemalen oder mit Bastelkleber bestreichen und in Glitter tauchen. An diese kann man später ganz wichtige Termine hängen – die springen einem direkt ins Auge. Wenn die Korken getrocknet sind, mit dem Heißkleber Korken für Korken in den Rahmen auf die Rahmenrückseite kleben. Die Pinnwand aufhängen oder auf eine Konsole stellen, Termine anpinnen und nie wieder etwas vergessen. So einfach ist das.

Buchtipp
Made at Home, Vol. 2
Die schönsten Bastel- und Dekoideen für Frühjahr und Sommer

Neuer Umschau Buchverlag
von Tina Defaux und Laura Kirschbacher
ISBN: 978-3865288387
200 Seiten, Preis: 24,95 Euro

Neuer Umschau Buchverlag; Anna Schneider / neon fotografie

300 Jahre

Der BKK Dachverband ist die politische Interessenvertretung von 78 Betriebskrankenkassen und vier BKK Landesverbänden mit rund zehn Millionen Versicherten.

Happy Birthday

Eine gute Erfindung!

Happy Birthday – 300 Jahre Betriebskrankenkassen

Ein weitblickender Unternehmer gründete am 17. April 1717 für und mit Meistern und Arbeitern des Blaufarbenwerks Pfannenstiel im sächsischen Aue die mutmaßlich erste Betriebskrankenkasse in Deutschland. Franz Knieps, Vorstand des BKK Dachverbandes, anlässlich des Jubiläums:

„Damals begann die nun 300 Jahre währende Erfolgsgeschichte – mit allen Höhen und Tiefen, die es in der der Geschichte der Unternehmen und Sozialsysteme in unserem Lande seitdem gab.“ Knieps weiter: „Wir sind stolz auf das Erreichte und schauen gemeinsam mit unseren Betriebskrankenkassen und all den Unternehmen, die mit der betrieblichen Krankenversicherung eng verbunden sind, zurück und natürlich auch nach vorn.“

Im 18. und vor allem im 19 Jahrhundert gründeten sich zahlreiche Betriebskrankenkassen, wie die „Invaliden- und Medikamentenkasse der Holzhauer, Fuhrleute und Köhler“ in Hildesheim, im Jahr 1718 und natürlich die Merck BKK 1884. Damals in Eigeninitiative und ohne gesetzlichen Auftrag. Mit zunehmender Industrialisierung drohte die extrem hohe gesundheitliche Gefährdung der Arbeiter zum sozialen Sprengstoff zu werden. So gründete Otto von Bismarck 1883 die gesetzliche Krankenversicherung. Das Erfolgsmodell Betriebskrankenkassen stand dabei Pate: So gab es beispielsweise von Anfang an die paritätische Finanzierung.

iStock-Capture One 9 Macintosh, Ruthblack

„Die Herausforderungen von heute liegen für Betriebe und ihre Betriebskrankenkassen darin, trotz des demografischen Wandels den Belegschaften Angebote zu machen, die sie in punkto physischer Gesundheit und psychischer Stabilität gut unterstützen. Die zunehmende Digitalisierung der Gesellschaft ist auch im Gesundheitswesen angekommen. Hier fördern Betriebskrankenkassen vor allem diejenigen Projekte, die mit Ärzten und Therapeuten auf der Basis Leitlinien gerechter moderner Medizin entwickelt wurden,“ resümiert Knieps.

Merck BKK

Hausanschrift
Merck BKK
Frankfurter Str. 129
64293 Darmstadt

Postanschrift
Merck BKK
64271 Darmstadt

Telefon 06151 72-Durchwahl
Telefax 06151 375412

Internet
www.merck-bkk.de

E-Mail
vorname.nachname
@merckgroup.com

Ihr direkter Weg zur Merck BKK

06151 72-2256

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 7 – 17 Uhr
Freitag 7 – 16 Uhr

Kundenservice allgemein		Bereich	DW
Neukunden, Zahnersatz, Private Zusatzversicherung, Gesundheit, Sport, Prävention, Familie	Christian Gampe	A – Fo	2224
	Heike Poth	Fp – Kh	2050
	Anabela Fernandes Rodrigues	Ki – O	6023
	Melanie Murschel	P – Sd	8317
	Stefanie Uhl	Se – Z	5919
	Astrid Storck	–	7496
	Simon Porzelt – Gruppenleiter		43212

Servicebereich Leistungen		Bereich	DW
Heil- u. Hilfsmittel Krankengeld, Reha	Simon Straub	A – Fn	3229
	Stephan Hofmann	Fo – Ki	6160
	Veronika Günther	Kj – O	3701
	Jörg Bechert	P – Sr	2954
	Melanie Emmerich	St – Z	92010
Chron. Erkrankung (DMP)	Simone Reiss	St – Z	8424
Ersatzansprüche	Andrea Leonhardt	-	2268
	Sabine Itt – Gruppenleiterin		4908

Pflegeversicherung	Dragana Kertscher	A – G	2992
	Silvia Scheer	H – O	3428
	Sabine Schug	P – Z	3771
	Angela Rausch	–	26495
	N. N. - Fachreferentin		

ärztliche Leistungen, Arzneimittel, Mutterschaftsgeld, Schwangerschaft, Fahrkosten, Befreiung von Zuzahlungen, Krankenhaus	Lana Frank	A – Fh	26492
	Diana Heuser	Fi – I	4864
	Claudia Grote	J – Ma	4610
	Ute Kohlmann	Mb – Schm	4718
	Heike Aumann	Schn – Z	5875
	Danica Reisich – Fachreferentin		3166

Versichertenservice/Beiträge		Bereich	DW
Mitgliedschaften und Beiträge	Claudia Schmurr	A – Gh	6670
	Jörg Wehner	Gi – K	6488
	Simone Gaab	L – M	7760
	Susanne Jayme	N – St	8423
	Petra Atherton	Su – Z	6962
	Withold Hübner – Gruppenleiter		5914

Arbeitgeberservice Finanzbuchhaltung		Bereich	DW
Mahnungen, Vollstreckungen	Bettina Hönig	–	2821
	Claudia Gallinat	–	2357
	Petra Atherton	–	6962
	Withold Hübner – Gruppenleiter		5914

Ersatzansprüche etc.		Bereich	DW
IT-Administration	Bernd Huber	–	4743
Finanzmanagement	**Tilo Alt – Gruppenleiter**		9377

Weitere Bereiche		DW
Vorstand	Stefan Sellinger	2254
Assistenz Vorstand	Bianca Worms	6838
Marketing, Unternehmenspolitik	Tom Müller	9338
Gesundheitsmanagement	Simon Porzelt	43212