

im Mitgliedermagazin

blick

Merck BKK

Unser Anspruch bist Du.

**BKK GESUNDHEITSKURSE
FRÜHJAHR 2024**

**01
24**

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

das Wichtigste vorweg: Gesundheitsdaten zählen zu den besonders sensiblen Daten, die gut geschützt werden müssen und tatsächlich absolut geschützt werden. Das „Digital-Gesetz“ zur Beschleunigung der Digitalisierung im Gesundheitswesen und das „Gesundheitsdatennutzungsgesetz“ für eine bessere Forschung im Gesundheitswesen sehen umfassende Datenschutzmaßnahmen vor. Durch diese Mitte Dezember 2023 beschlossenen Gesetze werden u. a. elektronische Rezepte (E-Rezept) und die digitale Patientenakte (ePA) grundsätzlich für alle Versicherten Standard.

Seit Januar dieses Jahres wird das E-Rezept bereits umgesetzt. Es kann entweder mit der Gesundheitskarte, mit einer App oder einem Papierausdruck in der Apotheke eingelöst werden.

Ab voraussichtlich Januar 2025 soll dann die elektronische Patientenakte für alle Versicherten starten. Es wird für jeden Versicherten die Option geben, dieser Akte zu widersprechen. Darüber werden wir in den kommenden Ausgaben und auf unserer Website noch ausführlich informieren.

Seit vielen Jahren legen wir sehr viel Wert auf Prävention. Erfahren Sie auch in dieser Ausgabe viele interessante Informationen zu diesem Themenbereich, wie etwa die Darmkrebsvorsorge. Ebenfalls finden Sie auf den kommenden Seiten einen praktischen Überblick über alle gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen für Frauen.

Das Frühjahr ist eine beliebte Jahreszeit, sich der Gesundheitsvorsorge zu widmen. Nutzen Sie den Frühling mit Bewegung oder Sport an der frischen Luft oder Sie stöbern in diesem Magazin einfach einmal durch unser Kursangebot. Ob Online oder in Präsenz, in diesem Magazin finden Sie unser attraktives Angebot an Präventionskursen. Schauen Sie am besten gleich einmal hinein, denn einige Kurse sind schnell ausgebucht!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und bleiben Sie gesund.

Simon Porzelt
Stellvertretender Vorstand



Seite
18

Gesundheitsvorsorge für Frauen



BKK Gesundheitskurse Frühjahr 2024



Seite
08

Das E-Rezept



Seite
14

Inhalt



Seite
4

Der Darm – unser Gesundheitszentrum

Impressum

HERAUSGEBER Merck BKK, Frankfurter Straße 129, 64293 Darmstadt • **REDAKTION** Tom Müller (V.i.S.d.P.) • **FOTOQUELLE** siehe einzelne Seiten, iStock.com • **GESTALTUNG, DRUCKVORSTUFE** DSG1 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** 12.130 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.

Titel: iStock.com/freab splash; Seite 2: Merck BKK

- 04 | 05 Der Darm – unser Gesundheitszentrum
- 06 | 07 30 Minuten für Ihre Gesundheit
- 08 | 09 BKK Gesundheitskurse Frühjahr 2024
- 10 | 11 Kinderwunsch – unser erweitertes Angebot
- 12 Kinderheldin
- 13 Schon in unserer Online-Geschäftsstelle registriert?

- 14 | 15 Das E-Rezept
- 16 | 17 Die Merck BKK stellt sich vor
- 17 Bekanntmachung
- 18 | 19 Gesundheitsvorsorge für Frauen
- 20 | 21 Stoffwechsel-Turbo
- 22 | 23 Mit dem TeleCoach gegen Kopfschmerz und Migräne

DER DARM – UNSER GESUNDHEITZENTRUM

ER HAT GROSSEN EINFLUSS AUF UNSER WOHLBEFINDEN UND NIMMT EINE ZENTRALE ROLLE IN UNSEREM IMMUNSYSTEM EIN – DER DARM. ZU UNRECHT ERFÄHRT ER IM ALLTAG KAUM BEACHTUNG. DAS THEMA VERDAUUNG IST NOCH IMMER SCHAMBEHAFTET. DABEI IST DAS WISSEN UM DEN DARM WICHTIG, UM IHN UND UNS GESUND ZU HALTEN. AB 50 JAHREN GEHÖRT AUCH DIE DARMKREBS-FRÜHERKENNUNG DAZU.

Immunabwehr ist Bauchsache

Hauptaufgabe des Darms ist die Verdauung der Nahrung, also ihre Aufspaltung in einzelne Nahrungsbestandteile. Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette sowie Vitamine, Salze und Flüssigkeit gelangen anschließend über die Darmwand ins Blut. Über die Blutgefäße werden sie im Körper verteilt. Nerven in den Darmwänden können „erkennen“, was gut und was schlecht für den Körper ist. Verdorbenes oder Krankheitserreger werden nicht in den Kreislauf aufgenommen, sondern als Eindringlinge identifiziert, bekämpft und ausgeschieden. Fast drei Viertel aller körpereigenen Abwehrzellen befinden sich im Darm und etwa 90 Prozent aller Antikörper werden dort gebildet. Der Darm ist also ein ganz wesentlicher Teil unseres Immunsystems.

Das natürliche Gleichgewicht stärken

Zu unserer Gesundheit trägt auch das Mikrobiom im Darm bei, die sogenannte Darmflora. Milliarden von Darmbakterien unterstützen die Verdauung und beeinflussen den Stoffwechsel. Sie halten darüber hinaus schädliche Mikroorganismen davon ab, sich an den Darmwänden anzusiedeln, und trainieren so beständig unser Immunsystem. Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung im Alltag und Stressvermeidung – so lautet das einfache Rezept für einen intakten Darm. Ein gesunder Lebensstil unterstützt das natürliche Gleichgewicht, in dem sich ein gesundes Mikrobiom entfalten kann. Damit stärken Sie Ihr Immunsystem und beugen Entzündungen im Darm vor.

care & life

Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs.



Darmkrebs-Früherkennung kann Leben retten

Darmkrebs gehört zu den häufigeren Krebserkrankungen. Er kann aus Wucherungen in der Darmschleimhaut, sogenannten Darmpolypen, entstehen. Glücklicherweise braucht dieser Prozess Jahre und nicht aus allen Polypen entwickelt sich auch Krebs. Die Darmkrebs-Früherkennung gibt Ihnen Sicherheit. Denn Darmkrebs lässt sich frühzeitig erkennen und sogar wirksam vorbeugen. Das Erkrankungsrisiko nimmt mit dem Alter zu. Deshalb haben alle gesetzlich Versicherten im Alter von 50 bis 75 Jahren Anspruch auf kostenlose Früherkennungsuntersuchungen. Wer Beschwerden oder ein höheres Risiko aufgrund familiärer Vorbelastungen hat, erhält die Untersuchungen auch vor dem 50. Lebensjahr kostenfrei.

Hauptsache aktiv werden

Es gibt zwei verschiedene Vorsorge-Untersuchungen zur Darmkrebs-Früherkennung: den Stuhltest und die Darmspiegelung. Beim Stuhltest wird der Stuhl auf nicht sichtbare Blutspuren untersucht. Ein auffälliger Stuhltest kann auf eine Darmkrebserkrankung hinweisen. Die Ursachen werden anschließend abgeklärt. Bei einer Darmspiegelung können Ärztinnen und Ärzte Krebs oder seine Vorstufen relativ zuverlässig erkennen. Darmpolypen können direkt während der Darmspiegelung entfernt werden. Den Stuhltest können Männer und Frauen zwischen 50 und 54 einmal im Jahr und nach dem 55. Geburtstag alle zwei Jahre durchführen lassen – es sei denn, sie entscheiden sich für eine Darmspiegelung. Aufgrund eines höheren Darmkrebsrisikos können Männer die erste Darmspiegelung ab 50 Jahren machen lassen, die zweite folgt nach zehn Jahren. Frauen können ebenfalls zwei kostenlose Spiegelungen in Anspruch nehmen: die erste ab 55 Jahren, die zweite zehn Jahre später. Egal, für welche Untersuchung Sie sich entscheiden, wichtig ist: Werden Sie aktiv und gehen zur Vorsorge! Ihrer Gesundheit zuliebe.



Mehr Informationen zu unseren Gesundheitskampagnen finden Sie unter:
bkk-care-life.de

30 MINUTEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wie tägliche Bewegung Ihr Leben verbessern kann

ES MAG ÜBERRASCHEND KLINGEN, ABER BEREITS 30 MINUTEN BEWEGUNG PRO TAG KÖNNEN EINEN ENORMEN UNTERSCHIED FÜR IHRE GESUNDHEIT UND IHR WOHLBEFINDEN MACHEN. DIESE EMPFOHLENE MINDESTZEIT FÜR KÖRPERLICHE AKTIVITÄT WIRD VON VIELEN GESUNDHEITSEXPERTEN WELTWEIT UNTERSTÜTZT UND HAT MEIST WEITREICHENDE POSITIVE AUSWIRKUNGEN AUF IHREN KÖRPER UND GEIST. HIER ERFAHREN SIE, WARUM DIESE MAGISCHE MINUTENZAHL SO WICHTIG IST UND WELCHE SECHS ENTSCHIEDENDEN VORTEILE SIE DADURCH FÜR IHRE GESUNDHEIT ERZIELEN KÖNNEN.

1. Schutz vor Krankheiten

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und senkt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter Herzprobleme, Diabetes und bestimmte Krebsarten.

2. Förderung von Knochen- und Gelenkgesundheit

Ob Spaziergang, Jogging, Krafttraining oder Schwimmen – tägliche Bewegung kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern unterstützt auch die Gesundheit Ihrer Knochen und Gelenke. Dies ist besonders wichtig, um im Alter beweglich zu bleiben und Knochenschwund vorzubeugen.

3. Steigerung der Energie

Sport wirkt erstmal erschöpfend, doch tatsächlich füllt er den Körper mit Sauerstoff und Energie auf. Dies verbessert Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistung bei anderen Aktivitäten erheblich.

4. Unterstützung beim Gewichtsmanagement

Regelmäßige Bewegung hilft entscheidend beim Kalorienverbrauch und der Regulierung des Appetits. Mit einer etablierten Routine entwickelt sich häufig eine natürliche Neigung zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten.

5. Linderung von Stress und Depressionen

Die beim Sport freigesetzten Endorphine verbessern die Stimmung deutlich und helfen bei der Stressbewältigung. Besonders Bewegung im Freien kann das Gemüt beruhigen und ist auch bei der Behandlung von Depressionen hilfreich.

6. Verbessertes Schlaf

Durch die Erschöpfung nach dem Sport finden Sie leichter in den Schlaf und genießen dauerhaft eine bessere Schlafqualität. Ein gesunder Schlafrhythmus wirkt sich wiederum positiv auf alle Lebensbereiche aus.

Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zählt jeder Schritt

Die tägliche Bewegung von mindestens 30 Minuten ist ein einfacher, aber effektiver Weg, um Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Ob für die physische Fitness, das mentale Gleichgewicht oder einfach nur für eine bessere Lebensqualität und ein gutes Gefühl – jeder Schritt zählt. Also schnüren Sie Ihre Wanderschuhe, rollen Sie die Yogamatte aus, joggen Sie in den Park, skaten Sie mit der Familie oder kicken Sie mit Freunden und machen Sie den ersten Schritt in Richtung eines gesünderen, glücklicheren Lebens.

Trainingspläne für jedes Fitnesslevel

Oder Sie wollen sich noch intensiver bewegen! Hier sind drei 30-Minuten-Trainingspläne für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Jeder Plan ist so konzipiert, dass er effektiv und umsetzbar ist, und berücksichtigt die unterschiedlichen Fitnessniveaus und Erfahrungen. Diese Beispielpläne dienen als Vorschlag, der nach individuellen Interessen, Bedürfnissen angepasst werden kann.

🕒 Anfänger-Trainingsplan

Aufwärmen (5 Minuten)

2 Minuten langsames Gehen oder leichtes Joggen
3 Minuten dynamisches Dehnen (Armkreisen, Hüftkreisen, Beinschwünge)

Hauptteil (20 Minuten)

10 Minuten schnelles Gehen oder leichtes Joggen
5 Minuten Körpergewichtsübungen (je 1 Minute pro Übung):

- Kniebeugen
- Ausfallschritte
- Liegestütze (ggf. an der Wand oder auf den Knien)
- Plank (Unterarmstütz)
- Crunches (Bauchpressen)

Cool Down (5 Minuten)

3 Minuten langsames Gehen zur Herzfrequenzreduktion
2 Minuten statisches Dehnen (Fokus auf Beine, Rücken und Arme)

🕒 Mittelstufe-Trainingsplan

Aufwärmen (5 Minuten)

3 Minuten Joggen
2 Minuten dynamisches Dehnen

Hauptteil (22 Minuten)

12 Minuten Laufen mit moderatem Tempo
Zirkeltraining (10 Minuten, je 1 Minute pro Übung, 2 Durchgänge):

- Burpees (Liegestützsprünge)
- Mountain Climbers (Bergsteiger)
- Russian Twists (russische Drehung)
- Trizeps-Dips auf einer Bank oder einem Stuhl (Barrenstütz)
- Plank (Unterarmstütz) mit Beinheben

Cool Down (3 Minuten)

2 Minuten langsames Joggen oder Gehen
1 Minute statisches Dehnen

🕒 Fortgeschrittenen-Trainingsplan

Aufwärmen (5 Minuten)

3 Minuten zügiges Joggen
2 Minuten dynamisches Dehnen und Mobility-Übungen

Hauptteil (23 Minuten)

Intervall-Lauftraining (15 Minuten):
1 Minute schnelles Laufen, 1 Minute langsames Laufen im Wechsel
Hochintensives Krafttraining (HIIT) (8 Minuten, 4 Übungen, 2 Durchgänge, 1 Minute pro Übung):

- Sprungkniebeugen
- Liegestütze mit Handklatschen
- Klappmesser-Sit-ups
- Burpees (Liegestützsprünge)

Cool Down (2 Minuten)

2 Minuten langsames Joggen oder Gehen
1 Minute statisches Dehnen

Und welcher Fitnesslevel ist es bei Ihnen? Suchen Sie sich aus, was zu Ihnen passt, und vor allem nur das, was Ihnen guttut.

! Achten Sie auf Ihren Körper

Jedes dieser Trainings kann individuell angepasst werden, um es herausfordernder oder leichter zu machen. Es ist wichtig, auf Ihren Körper zu hören und bei Schmerzen oder Unwohlsein die Übungen anzupassen oder zu stoppen. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie erst Ihren Arzt

Viel Spaß beim Bewegen!

BKK GESUNDHEITSKURSE FRÜHJAHR 2024

ÜBER DIE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG HABEN WIR AUF DEN VORANGEGANGENEN SEITEN BEREITS AUSFÜHRLICH BERICHTET. DOCH BENÖTIGT MAN MANCHMAL EINEN KLEINEN SCHUPS, UM ERST RICHTIG IN SCHWUNG ZU KOMMEN! VIELLEICHT BIETEN UNSERE BKK GESUNDHEITSKURSE EINE GUTE MÖGLICHKEIT DAZU, UM MIT ANDEREN GEMEINSAM ZU „SPORTELN“! SCHAUEN SIE DOCH EINMAL HINEIN.

Präsenzkurse

Cardio-Step

Das Herz-Kreislauf-System ankurbeln und dabei ordentlich Kalorien verbrennen. Durch verschiedene statische wie dynamische Übungen auf dem Stepboard trainieren Sie vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur. Doch wird gleichzeitig auch der gesamte Rumpf und die Rückenmuskulatur gestärkt. Das Trainieren mit einem „Stepper“ ist bereits ein Klassiker und seit den 60er bewährt.

Kurs 1

🕒 Ab 07. Mai, 16.30 – 17.30 Uhr,
jeweils dienstags an 8 Nachmittagen, im BCP
€ Eigenanteil **25 Euro**

Rücken Rumpf Power – gestärkt für alle Aufgaben

Bereiten Sie Ihren Körper auf die Aufgaben des Alltags vor. Verbessern Sie die Wirbelsäulen-/Rumpfstabilität durch Training der bewegenden und tiefen Rumpfmuskulatur, für eine gezielte Wahrnehmung von „Körpermitte“ und Beckenstabilisation sowie einer Optimierung von Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Koordination.

Kurs 2

🕒 Ab 07. Mai, 17 – 18 Uhr,
jeweils dienstags an 8 Abenden, bei Remedia
€ Eigenanteil **25 Euro**

Mobility

Mobility Training kombiniert verschiedene Beweglichkeitsübungen, die den Bewegungsradius des Körpers vergrößern. Dazu gehören Flexibilität, Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Kraft. Die Kombination ist der beste Weg, um Verletzungen vorzubeugen, sich fit und beweglich zu fühlen.

Kurs 3

🕒 Ab 08. Mai, 17 – 18 Uhr,
jeweils mittwochs an 8 Abenden, im BCP
€ Eigenanteil **25 Euro**
➔ Matte erforderlich. Bitte selbst mitbringen, wenn vorhanden.

Aqua-Training

Wasser bietet besondere Trainingsmöglichkeiten durch die gedämpfte Widerstandskraft für gelenkschonende Bewegung. Von soft bis sehr anstrengend, alle Trainingsformen sind möglich. Lernen Sie verschiedenste Übungen kennen und trainieren Sie die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Für jung bis alt prima geeignet!

Kurs 4

🕒 Ab 25. April, 17 – 18 Uhr,
jeweils donnerstags an 8 Nachmittagen,
im Jugendstilbad Darmstadt
€ Eigenanteil **35 Euro**

Kurs 5

🕒 Ab 03. Mai, 7.30 – 8.30 Uhr,
jeweils freitags an 8 Vormittagen
in der Diakonie Nieder-Ramstadt
€ Eigenanteil **35 Euro**

Kurs 6

🕒 Ab 07. Mai, 17 – 18 Uhr,
jeweils dienstags an 8 Nachmittagen,
im Jugendstilbad Darmstadt
€ Eigenanteil **35 Euro**

Kurs 7

🕒 Ab 08. Mai, 9 – 10 Uhr,
jeweils mittwochs an 8 Vormittagen,
im Jugendstilbad Darmstadt
€ Eigenanteil **35 Euro**



Online-Kurse

Yoga – stressfrei im Alltag

Yoga ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper und Seele in Einklang bringt. Dazu werden geistige und körperliche Übungen wie Muskel- und Entspannungsübungen sowie Atemtechniken eingesetzt. Bauen Sie mehr Ressourcen für den Alltagsstress auf, kräftigen Sie Ihre Körpermitte und steigern Sie Ihr Gleichgewicht und Körperbewusstsein.

Kurs 8 (online)

🕒 Ab 6. Mai abrufbar,
jeweils montags neue Einheiten abrufbar (insgesamt 8)
€ Eigenanteil **25 Euro**

Fit@Home – Workouts

Das Fit@Home Training beinhaltet verschiedene knackige Workout-Videos für einen guten Fitness-Zustand. Du lernst verschiedene Trainingsübungen und -methoden zu unterschiedlichen Schwerpunkten kennen. Steigere das „Wohlfühl“ im Alltag.

Kurs 9 (online)

🕒 Ab 6. Mai abrufbar,
jeweils montags neue Einheiten abrufbar (insgesamt 8)
€ Eigenanteil **25 Euro**

Die Inhalte der Online-Kurse sind jeweils aufeinander aufbauend.



Informationen und Anmeldung

Präsenz- und Online-Streaming-Kurse über
Bianca Worms, bianca.worms@merckgroup.com,
Tel. **06151 72 6838** oder über Teams.

Bitte bei der Anmeldung zu den Online-Kursen unbedingt das Geburtsdatum sowie die E-Mail-Adresse angeben, auf die der Link zum Kurs geschickt werden soll!

Kursorte

- Jugendstilbad, Am Mercksplatz 1, Darmstadt
- Body Culture, Pfnorstr. 10 – 14, Darmstadt
- Remedia, Kasinostraße 36, Darmstadt
- Nieder Ramstädter Diakonie, Fliegerweg 13, 64367 Mühlthal

Bitte zu allen Präsenzkursen ein Handtuch mitbringen.

KINDERWUNSCH – UNSER ERWEITERTES ANGEBOT

Umfangreiche Unterstützung der Merck BKK

VIELE PARTNERSCHAFTEN IN DEUTSCHLAND BLEIBEN UNGEWOLLT KINDERLOS. FÜR DIE BETROFFENEN PAARE STELLT DER UNERFÜLLTE KINDERWUNSCH IN DER REGEL EINE GROSSE PSYCHISCHE SOWIE FINANZIELLE BELASTUNG DAR. DIE MERCK BKK ARBEITET MIT VERSCHIEDENEN PARTNERN ZUSAMMEN, UM SIE RUND UM DAS THEMA KINDERWUNSCH ZU UNTERSTÜTZEN. GEMEINSAM WURDE EINE VIELZAHL AN ANGEBOTEN ENTWICKELT, DIE DIE BEDÜRFNISSE DIESER PAARE ERKENNT UND MASSGESCHNEIDERTE LÖSUNGEN BIETEN. DIESE ANGEBOTE MÖCHTEN WIR IHNEN IN DIESER AUSGABE KURZ VORSTELLEN.



Sie haben noch Fragen zu diesem sehr umfangreichen Themengebiet?

Auf unserer Homepage unter Kinderwunsch finden Sie weitere Informationen oder rufen Sie uns einfach an unter **06151 72 8942**

BKK Kinderwunschvertrag

Zusammen mit dem Berufsverband für Reproduktionsmedizin Bayern (BRB e. V.) wurde ein exklusives Angebot entwickelt, das den gesetzlichen Anspruch im Rahmen der Reproduktionsmedizin sinnvoll ergänzt und die Erfolgchancen sowie die finanzielle Belastung positiv beeinflusst. Versicherte der Merck BKK können dieses Angebot vollumfänglich nutzen.

Besonderheiten des Vertrags sind:

- erweiterte Altersgrenzen um zwei Jahre (bei Frauen von 25 bis 42 Jahre und bei Männern bis 50 Jahre)
- Zuschuss für zwei Kryozyklen
- Zuschuss für zwei Blastozystenkulturen
- Zuschuss für einen über die gesetzlichen Leistungen hinausgehenden vierten Versuch

Exklusiv in diesem Vertrag ist außerdem, dass auch ein Double- und Single-Embryotransfer im Rahmen des Vertrags möglich ist.

Dies erlaubt Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch die Entscheidung für potenzielle Mehrlingsschwangerschaften ganz individuell abzustimmen.

So einfach erhalten Sie die Zuschüsse

Die teilnehmenden Kinderwunschzentren stellen für Sie alle erforderlichen Unterlagen bereit und unterstützen Sie bei der Antragsstellung.

Alle teilnehmenden Kinderwunschzentren finden Sie auch auf unserer Homepage unter dem Stichwort „Kinderwunsch“.

Neu! Jetzt auch in Darmstadt

Seit dem 15.01.2024 dürfen wir auch das Kinderwunschzentrum Darmstadt als unseren regionalen Vertragspartner begrüßen. Weitere Informationen dazu finden Sie unter folgendem Link <https://kinderwunschzentrum darmstadt.de>

Kinderwunsch! Welche Unterstützung gibt es noch ...

Ovularing

Nicht immer ist eine Kinderwunschbehandlung erforderlich. Auch unerkannte unregelmäßige Ovulationen können Ursache für den unerfüllten Kinderwunsch sein.

Deshalb übernimmt die Merck BKK bis zu 85 Prozent der Kosten der Ovulations-Bestimmung mittels Ovularing für Versicherte mit mindestens sechs-monatigem, ärztlich bestätigtem, unerfülltem Kinderwunsch (ohne Kinderwunschbehandlung). Weitere Informationen, sowie einen Antrag finden Sie unter:

<https://www.merck-bkk.de/leistungen/speziell-fuer-fuer-familien/leistungen-bei-kinderwunsch>

Erweiterte Zuschüsse bis zu 750 Euro Ihrer Merck BKK

Ihr Partner und Sie sind beide bei uns versichert? Prima! Dann erhalten Sie auch hier einen erweiterten Anspruch auf Zuschüsse für diese Methoden ICSI (Intracytoplasmatische Spermieninjektion) und IVF (Invitro Fertilisation). Die Zuschüsse betragen je 250 Euro für bis zu drei Versuche und können mittels Vorlage der Rechnung je durchgeführten Versuch bei der Merck BKK angefordert werden.

Auch die Länder unterstützen Sie beim Kinderwunsch

Auch die jeweiligen Bundesländer bieten unterschiedlichste Zuschüsse im Rahmen von Kinderwunschbehandlungen. Über den „Bundesweiten Fördercheck“ können Sie prüfen, ob für Sie weitere Förderungen in Frage kommen:

<https://www.informationsportal-kinderwunsch.de/kiwu/finanzielle-foerderung>

Zuschuss für die Merck Mitarbeiter

Eine weitere Besonderheit ist der „fertility benefit“ des Unternehmens Merck KGaA für ihre Mitarbeiter. Bis zu 10.000 Euro Unterstützung je Mitarbeiter können Sie erhalten. Mitarbeiter können sich unter ServiceNow oder einfach bei MBS über ihre Ansprüche informieren.

KINDERHELDIN

Neuerungen ab 01.01.2024 bei der „Digitalen Hebammenberatung“

Die Merck BKK bietet bereits seit einigen Jahren ihren Versicherten mit Kinderheldin eine digitale Hebammenberatung an. Ohne Terminabsprache können Schwangere mit einer Hebamme chatten oder telefonieren. Immer dann, wenn es gerade nötig ist. Unkompliziert, direkt, flexibel: online.

Beratung – täglich 15 Stunden für Sie da.

Wer erinnert sich noch an schlaflose Nächte, weil das Baby schreit? Stundenlanges Hin- und Hertragen, Bauch massieren, Kuscheln, nichts hilft. Was fehlt dem Neugeborenen nur? Ist es etwas Schlimmes? Quälende Fragen und alle, die man fragen könnte, sind nicht erreichbar.

Alle unsere Versicherten können, idealerweise ab dem siebten Monat der Schwangerschaft, für eine Dauer von sechs Monaten die Hebammen der Kinderheldin GmbH um Rat fragen – und das täglich von 7 Uhr bis 22 Uhr. Die Hebammen sind auch an Wochenenden und Feiertagen per Chat und Telefon erreichbar.

Kinderheldin gibt Sicherheit

Mit diesem kostenlosen Angebot unterstützen wir junge Familien. Wir möchten Ihnen ein Stück Sicherheit geben in der aufregenden Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und während der ersten Monate mit Nachwuchs. Die Eltern erhalten schnell eine verlässliche Meinung von Fachkräften, sei es zu Windelpro, Babykollik oder Blähbauch. Denn auch Suchmaschinen bieten in dieser Situation nur bedingt Hilfe. Oft ist es nicht leicht, die vielen ungefilterten Informationen aus dem Netz einzuordnen und auf die eigene Situation zu übertragen.

Der persönliche Kontakt zu einer Geburtshelferin, einem Entbindungshelfer oder der ärztlichen Praxis kann und soll durch Kinderheldin nicht ersetzt werden. Bei Bedarf kann die bereits bestehende Versorgung jedoch mühelos dadurch ergänzt werden.

Umfangreiches Webangebot - Live-Kurse, Video-Kurse und mehr

Ergänzend zur Hebammenberatung steht den teilnehmenden Versicherten ab dem 01.01.2024 das jeweils aktuelle, auf der webbasierten Plattform von Kinderheldin angebotene gesamte Leistungsangebot für die Dauer von sechs Monaten zur Verfügung.

So einfach geht's

Gutschein-Code bei der Merck BKK anfordern, Browser auf dem Smartphone oder PC öffnen, auf www.kinderheldin.de/bkk den Code eingeben und registrieren. Nach erfolgter Registrierung einfach Telefonat oder Chat auswählen und direkt mit einer Hebamme austauschen. Es muss keine zusätzliche App oder Anwendung heruntergeladen werden.



www.kinderheldin.de/bkk

Sie möchten nach diesem kostenfreien Zeitraum das Angebot von Kinderheldin weiter nutzen? Profitieren Sie auch dann ganz einfach von den vergünstigten Konditionen, die Ihre Merck BKK bei Verlängerungen für Sie vereinbart hat.

Gutscheincode anfordern unter:
06151 72 8942 oder
bkk-leistungen@merckgroup.com



Praktisch und nachhaltig SCHON IN UNSERER ONLINE- GESCHÄFTSSTELLE REGISTRIERT?

DIE ONLINE-GESCHÄFTSSTELLE (OGS) DER MERCK BKK GIBT ES IM WEB ODER AUF EINER APP. NUTZEN SIE UNSERE WICHTIGSTEN SERVICES, DIE FÜR SIE ONLINE JEDERZEIT ERREICHBAR SIND. MACHEN SIE ES SICH ALSO BEQUEM UND MELDEN SICH GLEICH BEI UNSERER ONLINE-GESCHÄFTSSTELLE AN! GENIEßEN SIE BEQUEM VON ZUHAUSE UNSER ANGEBOT.

Registrierung – so einfach.

Auf unserer Homepage www.merck-bkk.de finden Sie gleich auf der Startseite in der oberen Leiste den Button „Meine BKK“. Über diesen Button können Sie sich in nur zwei Schritten für die Online-Geschäftsstelle (OGS) registrieren. Unkompliziert und sicher! Probieren Sie es gleich einmal aus!



Zugriff über Smartphone auch über Touch- oder Face-ID

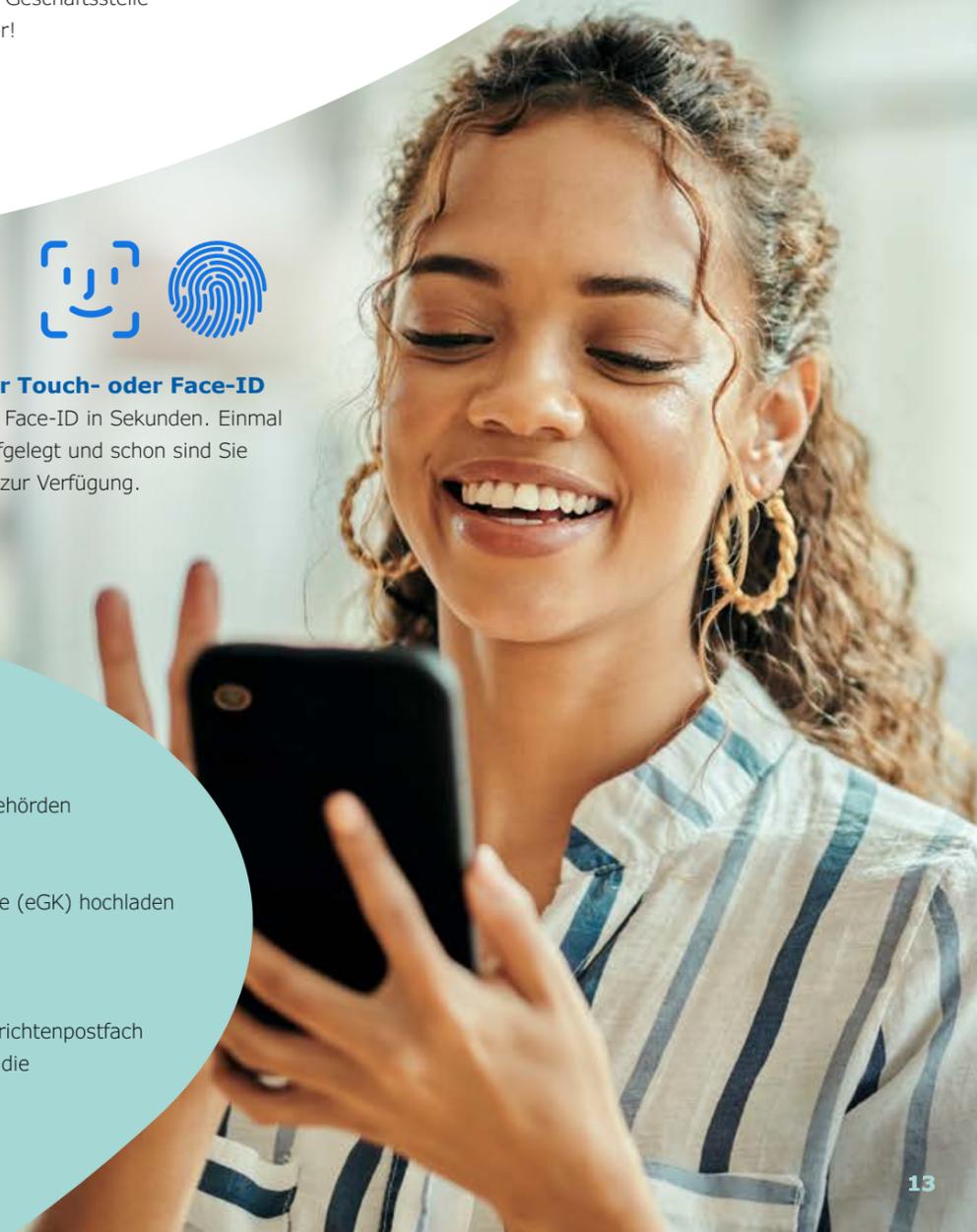
Schon registriert, geht es über Touch- oder Face-ID in Sekunden. Einmal in die Kamera geschaut oder den Finger aufgelegt und schon sind Sie eingeloggt. Alle Services stehen Ihnen nun zur Verfügung.

Viele Vorteile, eine OGS

Nutzen Sie die verschiedensten Funktionen wie zum Beispiel:

- Mitgliedsbescheinigung für Arbeitgeber, Behörden oder die Universität anfordern
- Adressdaten ändern
- Foto für die elektronische Gesundheitskarte (eGK) hochladen
- neue eGK anfordern
- Unfallfragebogen ausfüllen
- Bestandspflege Familienversicherung
- Kommunikation über das integrierte Nachrichtenpostfach
- auch verschiedene Antragstellungen über die OGS sind möglich

... und viele weitere Möglichkeiten



Digital, aber nicht kompliziert DAS E-REZEPT

DER BEGRIFF E-REZEPT IST EINE ABKÜRZUNG FÜR DAS ELEKTRO- NISCHE REZEPT. MIT DER EINFÜHRUNG KANN DIE MEDIKAMENTEN- VERSCHREIBUNG FÜR PATIENTEN DIGITAL ERSTELLT UND SIGNIERT WERDEN. DOCH KEINE BANGE, ES FUNKTIONIERT GANZ UNKOMPLI- ZIERT. WELCHE MÖGLICHKEITEN SIE NUN HABEN, LESEN SIE IN DEN FOLGENDEN ZEILEN.



Unter folgendem Link oder QR-Code haben wir die häufigsten Fragen für Sie aufbereitet.



Schauen Sie doch einmal hinein.

<https://www.merck-bkk.de/merck-bkk/news/das-e-rezept>



So einfach erhalten Sie Ihr Medikament in der Apotheke?

Es gibt drei Möglichkeiten, um Ihr E-Rezept einzulösen:

• Mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK):

Die einfachste Möglichkeit ist das Einlösen über die eGK. Sie legen also nicht mehr das Rezept auf den Apotheken-Tresen, sondern einfach nur ihre Gesundheitskarte. Diese wird dann eingelesen und Sie erhalten Ihr Arzneimittel. Fertig! (ein PIN ist hierfür nicht erforderlich).

• Mit dem Papierausdruck (Abholschein):

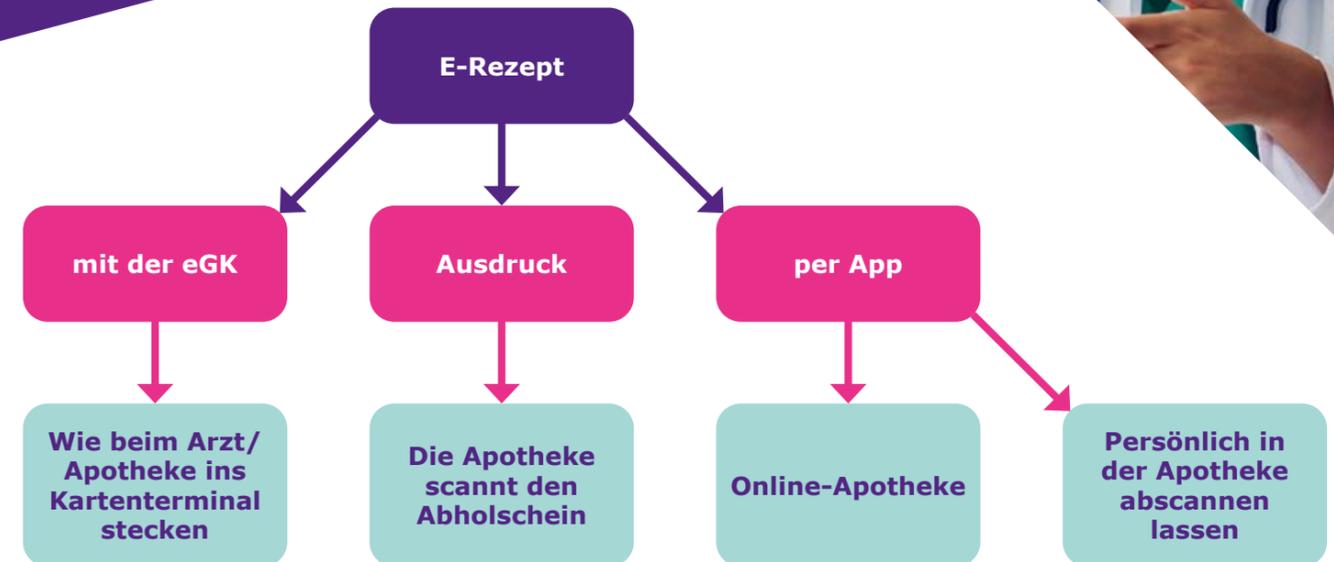
Wer möchte, kann sich das Rezept in der Arztpraxis wie gewohnt ausgedruckt mitnehmen. Der Zettel ist nicht mehr rosafarben wie früher, aber er enthält alle wichtigen Informationen zur Verordnung und einen Rezept-Code. Aufgrund der digitalen Unterzeichnung ist der Ausdruck auch ohne händische Unterschrift gültig. Das Fachpersonal in der Apotheke scannt den Rezept-Code ab und Sie können dann Ihre Medikamente mitnehmen oder bestellen.

• Mit der App:

- **Schritt 1:** Sie brauchen ein Handy, das den NFC-Übertragungsstandard unterstützt und mindestens IOS 14 oder Android 7 haben.
- **Schritt 2:** App herunterladen
- **Schritt 3:** Um sich in der App einzuloggen, haben Sie in der oberen rechten Ecke Ihrer eGK eine CAN-Nummer. Ihren PIN bekommen Sie auf Wunsch von uns zugeschickt.



- **Schritt 4:** Mit der E-Rezept App den digitalen Rezept-Code in der Apotheke vorzeigen oder das Rezept digital an die Apotheke Ihrer Wahl senden und später abholen oder liefern lassen.



Kleiner Tipp: Bitte fragen Sie in der Praxis nach, ab wann Ihr E-Rezept zum Abruf zur Verfügung steht. Hier kann es zu zeitlichen Verzögerungen kommen.



Die Merck BKK stellt sich vor. In dieser Ausgabe:

WITHOLD HÜBNER GRUPPENLEITER FÜR MITGLIEDSCHAFTEN UND IT

HALLO, MEIN NAME IST WITHOLD HÜBNER UND ICH BIN BEREITS SEIT DEM 01.04.2001 BEI DER MERCK BKK, ALSO SEIT ÜBER ZWEI JAHRZEHNEN.

Meine Reise in der gesetzlichen Krankenversicherung startete klassisch in der Ausbildung bei der AOK Darmstadt. Für mich eine sehr wertvolle Zeit, denn dadurch durfte ich nicht nur Erfahrungen in unserem BKK-System sammeln, sondern auch die Herausforderungen in einer anderen Kassenlandschaft kennenlernen.

Diese Erfahrungen darf ich seit einigen Jahren als Gruppenleiter im Bereich Mitgliedschaften/Arbeitgeberservice weitergeben und seit kurzem auch als Verantwortlicher für die IT. Mein Leben bei der Merck BKK bleibt also weiterhin in Bewegung und dieses Motto passt selten so gut in die Zeit wie aktuell!

Unsere BKK ist für mich durchaus ein Glücksfall, denn mit circa 50 Personen haben wir nicht nur einige spannende Herausforderungen, sondern auch viele Vorteile wie sehr kurze Wege, flache Hierarchien, eine Menge Innovation und vor allem ein schönes Arbeitsklima.

Die Herausforderungen in meinem Bereich liegen derzeit zum großen Teil im Bereich der Digitalisierung. Hier ist die Entwicklung rasant und wir möchten unseren Kunden umfangreiche Online-Services anbieten.

Erfreulich für die BKK und explizit auch für meinen Bereich Mitgliedschaften ist die konstant steigende Mitgliederzahl. Und auch in Zukunft freuen wir uns über jeden neuen Kunden.

Mit meiner Frau und unseren zwei erwachsenen Kindern wohnten wir viele Jahre in Darmstadt. Doch seit kurzem hat es uns in den Odenwald verschlagen. Wir lieben in der Region die vielfachen Freizeitmöglichkeiten, schätzen diese Lebensqualität und mögen die Natur sehr. Auch das Reisen mit unserem Wohnmobil ist für uns eine tolle Abwechslung. Und würde mich zum Abschluss jemand nach meinen Hobbys fragen, dann würden jetzt noch Snowboarden, Saunieren und Reisen hier stehen. Meine Balance für einen stets herausfordernden Alltag.



BEKANNTMACHUNG

Der Verwaltungsrat der Betriebskrankenkasse Merck hat den 4. Nachtrag zur Satzung vom 01. Januar 2022 beschlossen. Der Nachtrag wurde vom Regierungspräsidenten in Darmstadt genehmigt und ist seit dem 01. Januar 2024 in Kraft.

Geändert wurden die Umlagesätze im § 11. U1 (Arbeitgeberaufwendungen aus Anlass der Krankheit) beträgt nun 2,70 Prozent und U2 (Ausgleich der Arbeitgeberaufwendungen aus Anlass der Mutterschaft) beträgt nun 0,35 Prozent.

Im § 16 VII, Zusätzliche Leistungen musste eine Kooperation mit einem Gesundheitsanbieter im Bereich Mehrleistung Brustkrebs beendet werden.

Die aktuelle Satzung der Merck BKK inklusive aller Änderungen finden Sie auf unserer Homepage www.merck-bkk.de unter dem Button Merck BKK.



GESUNDHEITSVORSORGE FÜR FRAUEN

DIE MERCK BKK BIETET ZAHLREICHE KOSTENFREIE VORSORGEUNTERSUCHUNGEN, DA FÄLLT ES VIELEN GAR NICHT SO LEICHT, DEN ÜBERBLICK ZU BEHALTEN. DESHALB HATTEN WIR BEREITS IN DER VORANGEGANGENEN AUSGABE EINE AUFSTELLUNG DER KINDER-VORSORGE-UNTERSUCHUNGEN. IN DIESER AUSGABE WIDMEN WIR UNS NUN DEN FRAUEN UND IN DER KOMMENDEN DEN MÄNNERN.

Mit diesem Angebot möchten wir gerne helfen, Ihre Gesundheit zu schützen und Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Wichtig ist nur, dass Sie diese auch regelmäßig nutzen. Vereinbaren Sie also am besten gleich einen Termin bei Ihrem Arzt oder Facharzt.

Ab 18 Jahren bis zum Alter von 35 Jahren: Check-up – einmaliger, allgemeiner Gesundheits-Check-up. Früherkennung von u. a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes in einer Hausarztpraxis

Von 20 bis 34 Jahren: jährliche Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitals in einer Frauenarztpraxis

Ab 20 bis 34 Jahren: einmal pro Jahr eine Genitaluntersuchung (Pap-Abstrich) zur Früherkennung von Krebserkrankungen in einer Frauenarztpraxis

Bis 25 Jahre: jährlicher Test auf eine Infektion mit Chlamydien in einer Frauenarztpraxis



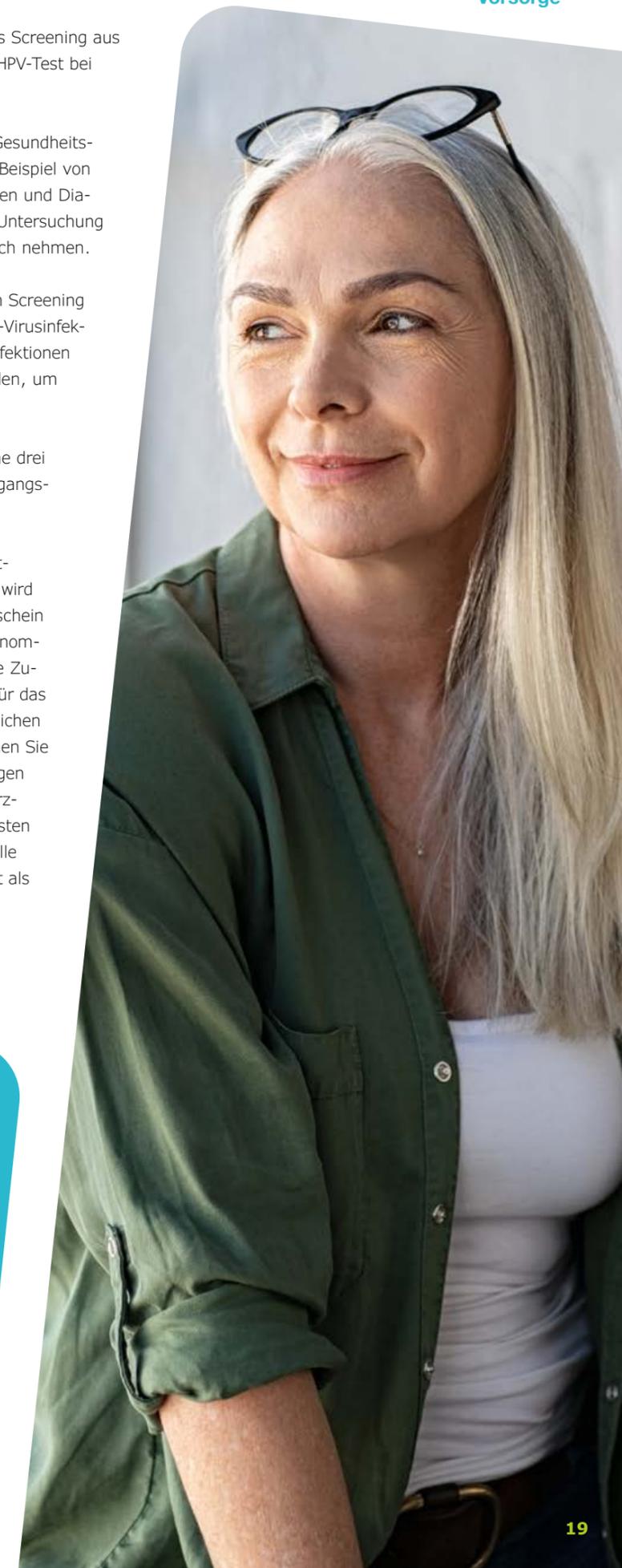
Ab 35 Jahren: ein kombiniertes Screening aus zytologischer Untersuchung und HPV-Test bei Gynäkologen, alle drei Jahre.

Ab 35 Jahren: Ein allgemeiner Gesundheits-Check-up zur Früherkennung zum Beispiel von Nieren-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes in der Hausarztpraxis. Diese Untersuchung können Sie alle drei Jahre in Anspruch nehmen.

Dieser Check sieht auch einmalig ein Screening auf eine Hepatitis-B- und Hepatitis-C-Virusinfektion vor. Damit sollen unentdeckte Infektionen erkannt und frühzeitig behandelt werden, um Spätfolgen zu verhindern.

Hinweis! Liegt der letzte Check-up keine drei Jahre zurück, kann das Screening übergangsweise auch separat erfolgen.

Ab 35 Jahren: Alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening (Früherkennung). Dabei wird die Haut des gesamten Körpers in Augenschein genommen. Es darf nur von Ärzten vorgenommen werden, die über eine kassenärztliche Zulassung verfügen und eine Genehmigung für das Hautkrebs-Screening durch die Kassenärztlichen Vereinigungen haben. Welche das sind, sehen Sie auf den Seiten der für Ihre Region zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung. Neben Hautärzten können das auch Hausärzte oder Internisten sein. **Hinweis!** Hautärzte ohne diese spezielle Genehmigung bieten Hautkrebs-Screening oft als Selbstzahlerleistung an.



Ab 30 Jahren: Zur Krebsvorsorge kommt eine jährliche Brust- und Hautuntersuchung bei Gynäkologen hinzu. Bei dieser Untersuchung sollten Sie auch in die Selbstuntersuchung der Brust eingewiesen werden.

Ab 50 Jahren: Früherkennung von Darmkrebs – und zwar als jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl bei Hausärzten, Gynäkologen oder Ärzten für Innere Medizin.

Ab 50 bis 75 Jahren: Zur Früherkennung von Brustkrebs erhalten Sie alle zwei Jahre eine Einladung zum Mammographie-Screening. Der Anspruch endet mit dem 76. Geburtstag. Voraussichtlich ab 01. Juli 2024 können sich Frauen im Alter von 70 bis 75 Jahren bei den Zentralen Stellen für einen Untersuchungstermin in einer wohnortnahen Screening-Einheit anmelden. Dort wird geprüft, ob die Frau schon wieder anspruchsberechtigt ist. Die vorherige Früherkennungs-Mammographie muss bei dieser Terminanfrage mindestens 22 Monate her sein.

Ab 55 Jahren: Früherkennung von Darmkrebs – und zwar wahlweise alle zwei Jahre als Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder durch zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren.

STOFFWECHSEL-TURBO

10 TIPPS, UM IHREN METABOLISMUS NATÜRLICH ZU BESCHLEUNIGEN

EIN AKTIVER STOFFWECHSEL IST DER SCHLÜSSEL ZU BESSERER GESUNDHEIT UND VITALITÄT. DOCH OFT FÜHLEN WIR UNS TRÄGE UND UNSER METABOLISMUS SCHEINT LANGSAMER ZU LAUFEN. WIE KÖNNEN SIE IHREN STOFFWECHSEL AUF NATÜRLICHE UND EFFIZIENTE WEISE ANREGEN? IN DIESEM ARTIKEL ENTDECKEN SIE WIRKSAME TIPPS, UM IHREN METABOLISMUS ZU STEIGERN UND GLEICHZEITIG IHR WOHLBEFINDEN ZU VERBESSERN.



Stoffwechsel und Metabolismus: Grundlagen

Der Stoffwechsel ist der Prozess, durch den unser Körper Nahrung in Energie umwandelt. Gene, Ernährung, Stress, Bewegung und Alter sind Faktoren, die den Metabolismus beeinflussen können.

Natürliche Wege zur Anregung des Stoffwechsels

1. Genügend Schlaf

Ausreichend Schlaf ist entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel. Schlafmangel kann den Metabolismus verlangsamen und zu Gewichtszunahme führen.

2. Regelmäßige Bewegung

Körperliche Aktivität, besonders Krafttraining und HIIT (High-Intensity Interval-Training), kann den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung fördern.

5. Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen unterstützt einen aktiven Stoffwechsel.

Lebensmittel, die den Stoffwechsel beeinflussen

Verlangsamer:

- raffiniertes Zucker
- rotes Fleisch
- grüne Säfte aus rohem Grünkohl und anderen Blattgemüsen
- Sojaprodukte
- Erdbeeren, Erdnüsse, Leinsamen

Booster:

- frisches Gemüse
- Hülsenfrüchte wie Linsen
- Beeren und frisches Obst
- proteinreiche Nahrung wie Tofu, Fisch, Pute, Huhn, körniger Frischkäse
- brauner Naturreis, Kokosöl, Oliven, Avocado, Chili, Mandeln, dunkle Schokolade

6. Weniger Kaffee

Zu viel Kaffee kann den Stoffwechsel beeinträchtigen. Versuchen Sie, Ihren Konsum zu moderieren.

7. Stoffwechsel anregen mit Hausmitteln

Einfache Hausmittel wie grüner Tee oder Ingwer können den Metabolismus unterstützen.

8. Häufiges Aufstehen

Vermeiden Sie langes Sitzen. Regelmäßiges Aufstehen und Bewegen fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel.

9. Intermittierendes Fasten

Diese Ernährungsmethode kann den Stoffwechsel anregen und die Fettverbrennung verbessern.

10. Rezepte zur Stoffwechselanregung

1. Grüner Smoothie mit Spinat und Beeren

Zutaten:

- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1/2 Tasse gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 1 Banane
- 1/2 Tasse griechischer oder pflanzlicher Joghurt
- 1 Tasse Mandelmilch oder Wasser
- 1 Esslöffel Chiasamen (optional)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist.
3. Sofort genießen.



4. Tofu-Stir-Fry mit Brokkoli und Mandeln

Zutaten:

- 200 g fester Tofu, gewürfelt
- 1 Kopf Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 1/2 Tasse Mandeln, gehackt
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Sesamöl

Zubereitung:

1. Tofu in Sesamöl anbraten, bis er goldbraun ist.
2. Brokkoli und Knoblauch hinzufügen und einige Minuten mitbraten.
3. Sojasauce und Mandeln hinzufügen und gut umrühren.
4. Einige Minuten kochen lassen und servieren.



2. Linsensuppe mit frischem Gemüse

Zutaten:

- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Teelöffel Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl



Zubereitung:

1. Zwiebel, Karotten, Sellerie und Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis sie weich sind.
2. Linsen, Gemüsebrühe, Tomaten und Kurkuma hinzufügen.
3. Köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (ca. 20 Minuten).
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

3. Gegrillter Fisch mit Avocado-Salat

Zutaten:

- 2 Fischfilets (z. B. Lachs oder Tilapia)
- 1 reife Avocado, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- Saft von 1 Limette
- frische Korianderblätter
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl



Zubereitung:

1. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen.
2. Auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten garen.
3. Für den Salat Avocado, rote Zwiebel, Limettensaft und Koriander mischen.
4. Fisch mit Avocado-Salat servieren.

5. Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Chili

Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa, gekocht
- 1 Dose Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 Gurke, gewürfelt
- 1 kleine rote Chili, fein gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- frische Petersilie, gehackt
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Gekochte Quinoa abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen.
3. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gekühlt servieren.

Diese Rezepte sind nicht nur lecker, sondern auch gesund und einfach zuzubereiten. Sie helfen, den Stoffwechsel anzuregen und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Guten Appetit!

Fazit: Indem Sie diese Tipps in Ihren Alltag integrieren, können Sie Ihren Stoffwechsel effektiv und natürlich anregen. Eine Kombination aus gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichend Ruhe ist der Schlüssel zu einem aktiven Metabolismus und einem gesunden Lebensstil. Beginnen Sie noch heute, Ihren Körper zu unterstützen, und spüren Sie den Unterschied!

Ein neues Leistungsangebot der Merck BKK

MIT DEM TELECOACH GEGEN KOPFSCHMERZ UND MIGRÄNE

DAS SCHMERZEMPFINDEN EINES JEDEN MENSCHEN IST INDIVIDUELL UND SUBJEKTIV. HINZUKOMMT, DASS SCHMERZEN NICHT SICHTBAR SIND. VORURTEILE GEGENÜBER MENSCHEN, DIE IHRE SCHMERZEMPFINDUNGEN ÄUSSERN, SIND DESHALB NICHT UNGEWÖHNLICH UND FÜHREN DAZU, DASS NICHT OFFEN ÜBER BESCHWERDEN GESPROCHEN WIRD. EINE GEFAHR, DENN OFFENE KOMMUNIKATION IST ESSENZIELL, UM JE NACH ART DER KOPFSCHMERZEN DIE RICHTIGE BEHANDLUNG ZU ERHALTEN.

Gerade bei Kopfschmerzen gibt es viele verschiedene Arten und Formen, je nach Häufigkeit, Intensität und Dauer der Kopfschmerzattacken. Auch der Schmerzcharakter ist entscheidend und so sind neben Migräne, Spannungs- oder Clusterkopfschmerzen noch viele weitere Arten zu unterscheiden. Umso wichtiger die jeweilige Erkrankung individuell und passgenau zu behandeln.

Positive Entwicklung ...

Vier Schmerztage weniger pro Monat: Mit dem BKK TeleCoach Kopfschmerz konnte Mona aktiv ihrer Migräne entgegenwirken. Anfangs noch skeptisch, konnte Sie das Gesundheitsprogramm und die individuelle Betreuung überzeugen. Mit dem Kopfschmerztagebuch konnten sie Auslöser identifizieren und so Schmerztage reduzieren. In kleinen Schritten zum Erfolg: für mehr schmerzfreie Tage.

Kopfschmerzen und Migräne sind weit verbreitet

Zwei von drei Deutschen leiden phasenweise unter Kopfschmerzen. Schnell kann aus einzelnen Kopfschmerztagen ein chronischer Kopfschmerz werden. Von Migräne sind darüber hinaus insgesamt rund zehn Millionen Erwachsene betroffen. Gehäuft tritt Migräne bereits um das 30. Lebensjahr auf und so kann es zu einem langen Leidensweg werden. Für uns als Krankenkasse ist es daher wichtig, dass Sie wissen, wie Sie optimal mit Ihrer persönlichen Schmerzsituation umgehen und die Erkrankung effektiv behandeln. Mit der richtigen Therapie kann es gelingen, die Schmerztage sowie die nötige Medikation zu reduzieren – für viele gesunde und schmerzfreie Lebenstage und -jahre.

Gesunde Lebensgewohnheiten zur Vermeidung von Kopfschmerz- bzw. Migräneattacken

Plötzlich auftretende Veränderungen von gewohnten Abläufen und Umständen haben ein hohes Potenzial, Auslöser von Kopfschmerz- bzw. Migräneattacken zu sein. Deshalb können gesunde Lebensgewohnheiten bei Kopfschmerzerkrankungen so hilfreich sein. Regelmäßigkeit und Balance in allen Lebensbereichen ist somit ein Schlüsselkonzept für ein beschwerdeärmeres Leben mit Kopfschmerzen und Migräne.

Entspannung sowie körperliche Aktivität spielen eine wichtige Rolle

Ziel ist es, den Schmerzen aktiv zu begegnen, nicht nur in der Schmerzsituation, sondern vor allem auch vorbeugend. Dafür ist es wichtig, Auslöser zu erkennen und rechtzeitig auf Schmerzattacken zu reagieren. Um zudem zu einer langfristigen Verbesserung beizutragen, gilt es, gesunde Lebensgewohnheiten wie ausreichende Bewegung, Entspannungsverfahren und eine ausgewogene Ernährung in den Alltag zu integrieren. So kann eine nicht-medikamentöse und eine medikamentöse Behandlung kombiniert werden und die beste Wirksamkeit für ein beschwerdeärmeres Leben erreicht werden.

Effektive Behandlung von chronischen Kopfschmerzen und Migräne: individuelles Coaching

Bei anhaltenden Kopfschmerz- bzw. Migränephasen können sich verhaltensbezogene Maßnahmen positiv auf die Schmerzsituation auswirken. Häufigkeit und Intensität können verringert werden. Es hat sich gezeigt, dass das Verständnis für die individuelle Situation und die jeweiligen Auslöser die Basis für eine effektive Behandlung sind. Durch die engmaschige telefonische und digitale Betreuung durch einen persönlichen Ansprechpartner und die Erarbeitung individueller Ziele und Maßnahmen wird an unterschiedlichen Stellen angesetzt. Im Bedarfsfall besteht für Teilnehmende auch die Möglichkeit einer Online-Sprechstunde mit einem Facharzt des Kopfschmerzzentrums Frankfurt. So wird übergreifend eine Verringerung der Kopfschmerztage, eine Reduktion der Medikation sowie eine Verbesserung des psychischen Wohlbefindens angestrebt.

Ihr BKK TeleCoach Kopfschmerz: so funktioniert's

Eingangsgespräch
(Assessment)

Individuelles
Coaching

Digitale
Begleitung

Experten-
konsultation

Abschlussgespräch/-analyse

Ein qualifizierter Gesundheitscoach führt ein Eingangsgespräch mit Ihnen und dokumentiert Ihre Schmerzsituation. Dieses bildet die Grundlage für Ihr individuelles Coaching. Ihr persönlicher Gesundheitscoach betreut Sie insgesamt zwölf Monate – telefonisch wie auch digital und gibt Ihnen wertvolle Tipps für den Umgang mit Ihrer Schmerzsituation im Alltag. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit einer ärztlichen Fernkonsultation.

Unser Gesundheitspartner TeleCare

Neben qualifizierten Gesundheitscoaches aus dem medizinischen, psychischen oder pädagogischen Bereich stehen über die dazugehörige App multimediale Wissensinhalte zur Verfügung. Dabei setzt Thieme TeleCare auf die Expertise seiner Mitarbeitenden sowie die langjährige Erfahrung im Bereich der telemedizinischen Gesundheitsversorgung. Als Teil der Thieme Gruppe sind sie zudem mit sämtlichen Leistungserbringern des Gesundheitswesens eng vernetzt und haben unmittelbaren Zugang zu Experten aus Medizin und Wissenschaft.



[merck-bkk.de/
gesundheits/digitale-
serviceangebote](https://merck-bkk.de/gesundheits/digitale-serviceangebote)

Ihr direkter Weg zur Merck BKK



Merck BKK

Frankfurter Straße 129
64293 Darmstadt



Öffnungszeiten

Montag bis
Donnerstag 7 bis 17 Uhr
Freitag 7 bis 16 Uhr



06151 72-2256

06151 72-Durchwahl



bkk@merckgroup.com



www.merck-bkk.de

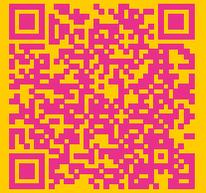
Merck BKK



Merck BKK – das sind wir

Hier geht es zu Ihrer Ansprechperson:

www.merck-bkk.de/kontakt/ihr-kontakt-zur-merck-bkk/ansprechpartner



Noch kein Mitglied?

Hier geht es zu unserem Mitgliedschaftsantrag:
www.merck-bkk.de/100-prozent-merckser/mitgliedschaft-online

