im Mitgliedermagazin
blick

Merck BKK
Unser Anspruch bist Du.

Mit allen Ihren Liebsten unter einem Dach!

WILLKOMMEN IN DER BKK FAMILIENVERSICHERUNG

04
23

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

das war ein sehr erfolgreiches Jahr für die Merck BKK. Über 600 neue Versicherte haben uns das Vertrauen geschenkt, unser Leistungsangebot konnten wir mit weiteren innovativen Angeboten ausbauen und der Wechsel unseres neuen Vorstandes ging absolut reibungslos über die Bühne. Dirk Sulzmann steht nun seit 1. Juli am Steuer.

Die Merck BKK startet also auch in das Jahr 2024 mit einer fantastischen Basis. Selbstverständlich ist das nicht, denn der Markt der Gesetzlichen Krankenversicherung bleibt herausfordernd. Die Gesamtkosten im Gesundheitswesen sind weiter stark am Steigen, so dass das Bundesministerium für Gesundheit den durchschnittlichen Zusatzbeitrag zum Jahreswechsel auf 1,7 Prozent anhebt.

Und die Merck BKK? Wir sind erstmal glücklich Ihnen einen sehr günstigen Zusatzbeitrag von nur 1,1 Prozent anbieten zu können. Diesen werden wir auch in das neue Jahr übernehmen. Doch wird die Steigerungsrate auch an uns mittelfristig wahrscheinlich nicht spurlos vorbeigehen. Allein in den letzten zwei Jahren hat der Gesundheitsminister 5,1 Mio. Euro aus unserem Haushalt entnommen und wie es weitergeht kann noch niemand sagen. Es bleibt spannend, aber damit konnten wir auch die letzten 139 Jahre gut umgehen!

Und Sie? Waren Ihre letzten Wochen auch herausfordernd? Klingt Vorweihnachtszeit für Sie nach allem anderen als nach entspannten Tagen? Wenn ja sind Sie jedenfalls nicht allein! Denn ca. 20 Prozent fühlen sich in diesen Tagen gestresst bis stark gestresst.

Lesen Sie im Innenteil zu diesem Thema weitere Informationen und erfahren Sie wertvolle Tipps.

In diesem Magazin habe ich die große Ehre unseren ehemaligen Vorstand Stefan Sellinger zu interviewen. Wir lassen die letzten 20 Jahre noch mal Revue passieren mit allen Höhen und Tiefen. Ein schönes Gespräch und wir hätten sicher noch viele Seiten füllen können. Das Interview lesen Sie auf Seite vier fünf.

Ein Schwerpunktthema in diesem Heft ist Familie. Für die meisten einer der Hauptbausteine für ein glückliches Leben. Schön, wenn dann noch alle gesund und gut versorgt sind. Auch wir wollen unseren Teil dazu beitragen. Am besten gelingt uns das, wenn die ganze Familie unter dem BKK-Dach der Merck BKK gut aufgehoben ist. Das Kinder sich über die Familienversicherung bei uns versichern können ist sicher bekannt. Doch wussten Sie, dass auch Ehepartner und Lebenspartner bei uns grundsätzlich herzlich willkommen sind auch, wenn Sie nicht bei Merck arbeiten? Ausführliche Informationen lesen ebenfalls in dieser Ausgabe.

In den letzten Zeilen möchte ich Ihnen im Namen des Vorstandes und der gesamten Teams ein schönes Weihnachtsfest wünschen. Vielleicht ist der Wunsch nach einem friedlichen Fest dieses Jahr von besonderer Bedeutung!

Frohe Weihnachten

Tom Müller
Referatsleiter Marketing

Seite 6

Mental Load

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** 12.900 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 20

Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes

Achtsam essen!

Seite 12

Die Grundlage für die Gesundheit Ihres Kindes

Seite 16

Inhalt

Öffnungszeiten:
Wir haben auch zwischen den Jahren von 8 – 16 Uhr geöffnet.

04 | 05 Interview mit Stefan Sellinger
06 | 07 Mental Load
08 | 09 Mit der ganzen Familie zur Merck BKK
10 | 11 Aktiv auftanken
12 | 13 Achtsam essen!
14 | 15 Handfeste Vorsorge
16 | 17 Die Grundlage für die Gesundheit Ihres Kindes
18 Willkommen bei Merck
19 Ärztliche Sprechstunde online
20 Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes
21 Merck BKK & covidcare
22 Höhere Leistungen ab 1.1.2024 in der Pflegeversicherung
23 | 24 Familienfragebogen

Titel: iStock.com/jacoblund; Seite 2: Merck BKK

Interview mit Stefan Sellinger

ZWEI JAHRZEHNTE BKK

STEFAN SELLINGER HAT ZUM 1. JULI 2023 SEIN AMT NACH FAST 20 JAHREN AN DIRK SULZMANN ÜBERGEBEN. NUN NAHT DER RUHESTAND. GRUND GENUG, STEFAN NOCH EIN PAAR FRAGEN ZU STELLEN.

(Das Interview mit Stefan Sellinger führte Tom Müller)

***Tom:** Hallo Stefan, seit fast 20 Jahren bist Du bereits bei uns im Haus und wir haben noch nie ein Interview geführt! Kann es daran liegen, dass die Zeit wie im Flug verging?*

Stefan: Oja, die Zeit war unglaublich kurzweilig, spannend. Tatsächlich verging die Zeit gefühlt wie im Flug. Ich kann mich noch sehr gut an meinen ersten Arbeitstag erinnern, wie ich auch überrascht war über das räumliche Erscheinungsbild der Merck BKK, orangefarbene Türen im Look der 70er (lacht).

70er ist ein gutes Stichwort! Wie war Dein erster Eindruck generell in den ersten Wochen?

Ich hatte bereits nach dem Vorstellungsgespräch ein unheimlich gutes Gefühl. Für mich war sofort klar, diesen Job möchte ich. Da alle Gespräche im Unternehmen stattgefunden haben, hatte ich die Geschäftsstelle bis dahin noch nicht gesehen. Die leicht angestaubten Räumlichkeiten hatten mich aber nur kurz irritiert, denn ich wurde von den Menschen im Haus mit offenen Armen empfangen. Bereits nach wenigen Tagen fühlte ich mich wie ein „waschechter Merckser".

Was waren deine ersten großen Herausforderungen?

Die Merck BKK war im ordentlichen Zustand und der Beitragssatz attraktiv. Doch die Mitbewerber waren uns teilweise schon ein, zwei Schritte voraus. Ich wollte mehr Zukunft einbauen und das Profil schärfen.

Wir haben unser Leistungsportfolio erweitert, die Organisation angepasst und wollten unsere Philosophie mehr leben, der Mensch steht bei uns im Vordergrund.

Zudem sollte die BKK intensiver mit dem Unternehmen verknüpft werden. Ich führte viele Gespräche mit den verschiedensten Unternehmensbereichen, um Bedarfe abzufragen, Kooperationen, Aktionen und Ideen zu besprechen.

Zudem stand noch das Projekt Räumlichkeiten auf meiner Dringlichkeitsliste ganz oben. Raus aus den 70ern, rein in die 2000er. Nach wenigen Monaten sind wir dann nach F133 umgezogen, haben eine moderne und kundenfreundliche Geschäftsstelle geschaffen.

Klingt nach einem gelungenen Start. Doch es gab sicher auch eine Menge Hindernisse oder Hürden zu überwinden!

Im Merck-Kosmos war die Welt im Grunde immer wunderbar. Bauchschmerzen machte mir regelmäßig die Gesundheitspolitik und das eigentlich durchgehend in den letzten 20 Jahren.

Besondere Sorgen bereitete mir die Offensive von Ulla Schmidt, es sollten nur noch 30-50 Kassen existieren (damals gab es noch weit über 200) und davon keine unter 100.000 Versicherte. Dazu drehte oder besser überdrehte die Politik immer wieder am Finanzausgleich zwischen den Krankenkassen! Es folgten teilweise haarstäubende Ungerechtigkeiten, die uns finanziell sehr schwer zu schaffen machten. Wir hatten keine andere Wahl als einer der wenigen Kassen einen Extrabeitrag von 8 Euro zu nehmen oder später dann mit 1,7 Prozent einen der höchsten Zusatzbeiträge bundesweit.

Die BKK hat diese Zeit dennoch gut überstanden. Was denkst Du waren die ausschlaggebenden Faktoren?

Wir haben in dieser Zeit jeden Euro gedreht und Organisation und Verwaltung gründlich durchleuchtet, nicht unerhebliche Einspareffekte erzielt. Aber ganz wichtig dabei: ein Mehrwert für Unternehmen und unsere Versicherten sollte für alle stets weiter zu spüren sein.

Zudem haben wir erreicht, die Politik von den unternehmensnahen Kassen zu überzeugen. Die Merck BKK war Mitgründer des Vereins BKK im Unternehmen (heute BKV e. V.) und ich auch Mitglied in dessen Vorstand. Wir betrieben in Berlin intensive politische Arbeit, auch mit der Rückendeckung unserer Trägerunternehmen.

Doch vor allem haben wir es auch überstanden, weil wir eine großartige und treue Solidargemeinschaft haben. Die Nähe zu unseren Versicherten hat sich ganz besonders ausgezahlt. Die Zahl der Kündiger in dieser Zeit war verschwindend gering und wir ernteten sogar ungläubiges Staunen der Mitbewerber, weil wir trotz der hohen Beiträge immer noch Versicherte von uns überzeugen konnten.

Vielleicht die richtige Stelle, um sich genau für diese Treue von ganzem Herzen bei unseren Kunden zu bedanken.

Das hört sich nicht nach hartem Manager an, sondern durchaus emotional!

Ja das darf es auch, weil es genauso ist. Die Merck BKK mit ihren Versicherten und ihrer Belegschaft war und ist ein Teil von mir. Ich habe in den vielen Jahren sehr viele schöne Momente mit nach Hause genommen, aber auch in dieser Zeit viele schlaflose Nächte verbracht.

Wie siehst Du die Merck BKK heute und in Zukunft?

Gut! Oder vielleicht sogar sehr gut. In den letzten Jahren gab es viel Wandel. Merck ist mittlerweile ein Global Player, die Geschwindigkeit der Digitalisierung ist atemberaubend, die Mitarbeitenden möchten moderne Arbeitsformen und so weiter. Die Merck BKK blieb immer am Ball und ging alle Entwicklungen mit und hat den Menschen dennoch nie aus den Augen verloren. Wir bieten viele digitale Serviceleistungen, innovative Angebote, einen sehr guten Service, für unsere Mitarbeitenden ein sehr modernes Arbeitsumfeld. Und eines ist uns immer noch wichtig wie am ersten Tag! Das persönliche Gespräch.

Reden wir über Dich. Derzeit unterstützt Du noch unseren neuen Vorstand Dirk Sulzmann bei der Übernahme seiner neuen Aufgabe und wirst voraussichtlich Anfang kommenden Jahres in den Ruhestand gehen. Auf was freust Du Dich mehr, auf ein Glas Wein in deinem Garten oder auf ein Braai in Afrika?

Meine Frau geht nächstes Jahr in Rente. Reisen sind unsere große Leidenschaft. Da haben wir schon einige Pläne. Und seit über einem Jahr sind wir stolze Großeltern, haben dann noch mehr Zeit für unseren Enkel.

Und zum Schluss …?

Die letzten 20 Jahre waren sicher die schönste Zeit in meinem Berufsleben. Ich habe mich bei Merck sehr wohl gefühlt, war immer stolz auf dieses Unternehmen. Dazu hatte ich durchgehend eine großartige Mannschaft, die mit großem Engagement die vielen notwendigen Herausforderungen annahm. Und ganz wichtig: ohne die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit und die entsprechende Unterstützung durch den Verwaltungsrat der Merck BKK wäre diese Entwicklungen nicht möglich gewesen. Er war bereit, auch sehr mutige Schritte mitzutragen. Auch aus dem Unternehmen Merck wurde die Merck BKK immer sehr wohlwollend unterstützt. Dafür ein riesiges Dankeschön!

Das hören wir gerne, danke =) auch wir haben allen Grund uns bei Dir zu bedanken. Wir wünschen Dir alles Gute und weitere schöne Abenteuer. Du bist bei uns immer herzlich Willkommen.

Stefan Sellinger & Tom Müller

Merck BKK

MENTAL LOAD

Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit

DIE WEIHNACHTSZEIT IST EINE ZEIT DER FREUDE, DES ZUSAMMENSEINS UND DER ENTSPANNUNG – ZUMINDEST SOLLTE SIE DAS SEIN. DOCH HÄUFIG SIEHT DIE REALITÄT ANDERS AUS: DER STRESSPEGEL STEIGT, DIE TO-DO-LISTE IST LANG, DIE ZEIT WIRD KNAPP UND DIE VORFREUDE WEICHT DER MENTALEN BELASTUNG. DER STRESS DURCH PLANUNGS- UND ORGANISATIONSARBEIT IST ALS „MENTAL LOAD" BEKANNT. IN DIESEM ARTIKEL ERFAHREN SIE, WIE SIE DIE UNSICHTBARE LAST DES MENTAL LOAD ERKENNEN UND REDUZIEREN KÖNNEN, UM DIE BEVORSTEHENDEN FESTTAGE WIRKLICH ENTSPANNT UND IN VOLLEN ZÜGEN GENIESSEN ZU KÖNNEN.

Was versteht man unter Mental Load?

Mental Load: Dieser Begriff mag auf den ersten Blick abstrakt klingen, beschreibt jedoch eine allzu reale Erfahrung. Es handelt sich um die Summe all jener unsichtbaren, geistigen Aufgaben und Verantwortlichkeiten, die auf unseren Schultern lasten. Im Kontext der Weihnachtszeit beinhaltet dies die Planung von Geschenken, die Organisation von Feierlichkeiten, die Abstimmung von Terminen und vieles mehr. Dieser mentale Ballast kann sich wie ein Schatten über die vermeintlich besinnlichen Feiertage legen und das eigentliche Fest in den Hintergrund drängen.

Die Unfähigkeit, „Nein" zu sagen

In der oft hektischen Weihnachtszeit, geprägt von zahlreichen Einladungen, sozialen Verpflichtungen und zusätzlichen Aufgaben, überfordern wir uns leicht selbst. Viele von uns zögern, „Nein" zu sagen, sei es zu einem weiteren Termin oder zu zusätzlichen Aufgaben, aus Angst, andere zu enttäuschen oder Konflikte zu verursachen. Doch die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und realistisch zu sein, ist entscheidend, um sich nicht zu überlasten. Es ist wichtig zu erkennen, dass es nicht nur akzeptabel, sondern auch gesund ist, „Nein" zu sagen, um sich selbst und die eigene Gesundheit zu schützen.

So erkennen Sie mentale Überlastung

Nicht jede mentale Belastung muss automatisch zu einer Überlastung führen. Ein gewisses Maß an Planungsarbeit ist normal, notwendig und gibt einem sogar oftmals ein gutes Gefühl. Die folgenden Anzeichen zeigen an, wenn es zu viel wird.

- anhaltender Stress
- Ungeduld und Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- das Gefühl, ständig an tausend Dinge denken zu müssen
- das Gefühl der Überforderung
- keine Entspannungsphasen mehr

Nehmen Sie diese Symptome als Warnsignal, dass Sie etwas verändern sollten. Denn dauerhafte mentale Überlastung kann zu Schlafstörungen, Energieverlust, Depressionen und im Extremfall zu einem Burnout führen. Zudem kann sie auch die Partnerschaft belasten.

Mentale Belastung – oft ungleich verteilt

Die traurige Realität ist, dass Frauen immer noch häufiger von einem hohen Mental Load betroffen sind als Männer. Dies hat tief verwurzelte soziale und kulturelle Gründe. Traditionelle Geschlechterrollen haben dazu geführt, dass Frauen oft als die Hauptverantwortlichen für die Planung und Organisation von Feiertagen angesehen werden. Dies beinhaltet die Auswahl von Geschenken, die Zubereitung von Mahlzeiten, die Dekoration des Hauses und vieles mehr. Diese unausgesprochene Erwartung setzt oftmals Frauen einem höheren Stressniveau aus und belastet ihre psychische Gesundheit.

iStock.com/AaronAmat/fotostorm

„Die Weihnachtszeit sollte eine Zeit der Freude und des Zusammenseins sein, nicht der ständigen mentalen Belastung. Gemeinsames Besprechen und Teilen der Aufgaben schafft Raum für wahre Festtagsfreude."

Die Aufgabenteilung in der Familie

Die Aufgabenteilung scheitert oft aus verschiedenen Gründen. Zum einen sind traditionelle Geschlechterrollen noch immer tief verwurzelt und es fällt vielen Paaren schwer, diese Muster zu durchbrechen. Zudem ist oft mangelnde Kommunikation ein Hindernis. Oft wird nicht gesehen, wie viel Arbeit hinter den Kulissen geleistet wird. Nicht vergessen werden darf, dass all diese vielen Aufgaben rund um die Weihnachtszeit auf den bereits vorhandenen Alltagsstress obendrauf kommen. Das gilt gleichermaßen für Frauen und Männer.

Tipps für eine entspanntere Vorweihnachtszeit

Kommunikation ist der Schlüssel: Sprechen Sie offen und ehrlich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über Ihre Gefühle und Erwartungen in Bezug auf die Weihnachtszeit. Binden Sie ggf. auch Ihre Familie mit ein. Die gemeinsame Entscheidungsfindung und Aufgabenverteilung ermöglicht es, den Mental Load zu teilen.

- **Priorisierung:** Erstellen Sie eine Liste der wichtigsten Aufgaben und Prioritäten für die Weihnachtszeit. Fokussieren Sie sich auf das Wesentliche und delegieren Sie, wenn möglich, weniger wichtige Aufgaben. Dabei kann eine transparente Kommunikation mit der ganzen Familie helfen.
- **Zeitmanagement:** Nutzen Sie effizientes Zeitmanagement, um den Stress zu minimieren. Planen Sie frühzeitig, um Last-Minute-Hektik zu vermeiden, und schaffen Sie Pufferzeiten für unerwartete Ereignisse.
- **Selbstfürsorge:** Vergessen Sie nicht, sich selbst während der Weihnachtszeit zu verwöhnen. Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen guttun, wie Spaziergänge an der frischen Luft, ein Abend mit dem Partner oder Freunden, Yoga, ausreichend Schlaf etc.

Durch offene Kommunikation, klare Priorisierung und gezielte Zeitplanung können Sie die Last des Mental Load reduzieren und den Fokus auf das Wesentliche legen – die wertvolle Zeit mit Ihren Lieben während der festlichen Tage.

Wir wünschen eine schöne Weihnachtszeit und ein wahres Fest der Freude und Besinnlichkeit.

Herzlich willkommen

Alle unter einem Dach

MIT DER GANZEN FAMILIE ZUR MERCK BKK

KLEINE UND GROSSE FAMILIENMITGLIEDER ERHALTEN BEI UNS VOLLE RÜCKENDECKUNG UND GENIESSEN DAS VOLLUMFÄNGLICHE LEISTUNGS- UND SERVICEANGEBOT KOSTENFEI IN DER FAMILIENVERSICHERUNG.

Wer kann in die kostenfreie Familienversicherung?

Wenn Sie Mitglied bei uns sind, können Sie folgende Angehörige beitragsfrei mitversichern:

- Ehegatten oder Lebenspartner nach dem Lebenspartnerschaftsgesetz
- leibliche und adoptierte Kinder
- Kinder familienversicherter Kinder
- Stiefkinder und Enkel, für deren Lebensunterhalt überwiegend Sie als Mitglied sorgen
- Pflegekinder

Schon gewusst?

BKK auch für Partnerin und Partner!

Die exklusive Merck BKK Versichertengemeinschaft

Auch die Partnerin oder der Partner kann grundsätzlich ohne ein Beschäftigungsverhältnis bei Merck zur BKK wechseln. So profitieren Sie gemeinsam nicht nur von dem umfangreichen Leistungsportfolio, sondern auch von den günstigen Konditionen der Merck BKK.

Sie haben noch Fragen?

Wir sind nur einen Anruf oder eine E-Mail entfernt
Tel.: **06151 72 2256**,
E-Mail: **bkk@merckgroup.com**
oder einfach per **Teams**

Zwei Wege zur Familienversicherung – so einfach gehts:

Eine Aufnahme können Sie entweder digital oder per Post erledigen. In jedem Fall ist es kinderleicht.

Option 1: per Post

Füllen die den Familienantrag auf der letzten Seite aus und senden Sie diesen per Email oder per Post an Merck BKK, Frankfurter Str. 129. 64293 Darmstadt oder per Fotodatei an bkk@merckgroup.com

Option 2: digital

Scannen Sie den QR-Code und nutzen Sie unseren digitalen Antrag.

www.merck-bkk.de/familienfragebogen

Fertig

Um alles andere kümmern wir uns!

einen Antrag finden Sie auch auf den letzten zwei Seiten.

iStock.com/miniseries

AKTIV AUFTANKEN

Tipp

Über unser Bonusmodell können Sie durch sportliche Aktivität im Sportverein oder Fitness-Studio den Bonus steigern. Genauere Informationen sehen Sie auch unter dem QR-Code.

www.merck-bkk.de/bonus

Volle Power, volle Entspannung

Kommt Ihnen das bekannt vor? Nach einem langen Arbeitstag wollen Sie am liebsten nur aufs Sofa sinken und den Fernseher anschalten. Ist der Abend zu Ende, hat sich Erschöpfung breitgemacht. Aber wo bleibt die Entspannung? Tatsächlich sorgt selten das Sofa dafür, dass wir uns nach Anspannung wieder angenehm entspannen. Im Gegenteil: am besten hilft Bewegung.

Kein Wunder, denn der Mensch ist von alters her so gebaut, dass er für seine Anspannung ein Ventil finden muss. Unter Stress schüttet der Körper die Hormone Adrenalin und Cortisol aus. Sie helfen, unsere Sinne zu schärfen und die Muskulatur zu aktivieren. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz gehen hoch, damit wir schnell reagieren können. Früher war der Mensch so in der Lage, vor wilden Tieren oder Feinden zu fliehen und sich in Sicherheit zu bringen. Durch Bewegung baute er die Anspannung ab.

Lassen Sie Ihren Glücksgefühlen freien Lauf

Finden Sie heraus, was Ihnen am meisten liegt. Schon ein Spaziergang an der frischen Luft hilft abzuschalten. Oder mögen Sie es sportlicher? Ausdauersportarten wie Walken, Joggen oder Schwimmen sind besonders gut geeignet, um negative Gedankenspiralen zu unterbrechen. Man ist ganz auf Bewegung und Atmung konzentriert, Stresshormone werden abgebaut und der Körper schüttet Glückshormone aus. Sie werden spürbar zufriedener und entspannter, wenn Sie es mit dem Ehrgeiz nicht übertreiben. Wie wäre es am Wochenende einmal wieder mit einem Ausflug ins Grüne? Wandern oder Radfahren in der Natur fördern klares Denken. Die Ruhe der Natur strahlt auf uns ab. Nicht umsonst ist „Waldbaden“ angesagt. Wenn Ihr innerer Schweinehund trotz allem lieber aufs Sofa will, rufen Sie sich ins Gedächtnis, wie gut Sie sich beim vorausgegangenen Mal nach dem Spaziergang oder der Laufrunde gefühlt haben. Geben Sie sich einen Ruck! Auch positive Angewohnheiten können sich einschleifen. Schon nach kurzer Zeit werden Sie merken, dass Sie diesen Ausgleich nicht mehr missen wollen. Sportlich aktive Menschen erleben ihre eigenen Ressourcen stärker und gewinnen insgesamt ein gutes Selbstwertgefühl.

Internet und Apps bei Gesundheitsfragen? Was hat Ihnen geholfen? Was sind Ihre Erfahrungen?

Millionen Menschen nutzen Internet und Apps zu Gesundheitsthemen. Was sind Ihre Erfahrungen mit digitalen Helfern? Machen Sie mit bei der deutschlandweiten größten Befragung.

Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie, die digitalen Angebote für sich und andere zu verbessern.

https://rb.gy/uqm8u6

Die Teilnahme ist anonym und dauert circa 5 Minuten. Allen Teilnehmern danken wir herzlich für die Möglichkeit der Weiterentwicklung von Patientendiensten.

Studiendurchführung: EPatient Analytics GmbH, Berlin, 2023

iStock.com/shapecharge; Merck BKK

ACHTSAM ESSEN!

Weg zu bewusstem Genuss

IN DER HEKTISCHEN WELT VON HEUTE GERÄT DAS ESSEN OFT ZUR NEBENSACHE. UNSERE MAHLZEITEN WERDEN HÄUFIG HASTIG EINGENOMMEN, OHNE DASS WIR UNS WIRKLICH AUF DAS ERLEBNIS DES ESSENS KONZENTRIEREN. DAS LEIDER DAZU BEITRAGEN KANN, UNGESUNDE ESSGEWOHNHEITEN ZU FÖRDERN UND DAS WOHLBEFINDEN ZU BEEINTRÄCHTIGEN. WIE SIE ACHTSAMES ESSEN IN IHREN ALLTAG INTEGRIEREN KÖNNEN, ERFAHREN SIE IN DIESEM ARTIKEL.

Was versteht man unter achtsamen Essen?

Das Prinzip des achtsamen Essens entspringt der Achtsamkeitspraxis, einer alten meditativen Tradition. Bei dieser Methode wird die Erfahrung des Essens in den Vordergrund gestellt und nicht das, was wir essen. Durch Achtsamkeit werden wir ermutigt, jeden Bissen unseres Essens zu schätzen und zu genießen, indem wir uns auf das Aussehen, den Geruch, den Geschmack und die Konsistenz konzentrieren.

Warum fehlt beim Essen oft die Achtsamkeit?

In der heutigen schnelllebigen Welt fehlt es vielen Menschen oft an Zeit und Aufmerksamkeit, um beim Essen achtsam zu sein.

- **Zeitmangel:** Schnelles Essen unter Zeitdruck führt dazu, dass Mahlzeiten nebenbei eingenommen werden.
- **Ablenkungen:** Das Essen vor dem Fernseher oder mit dem Smartphone in der Hand sorgt dafür, dass kaum Aufmerksamkeit fürs Essen bleibt.
- **Stress und Multitasking:** Stressige Lebensumstände und die Gewohnheit, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, können dazu führen, dass Menschen beim Essen nicht im Moment sind. Sie denken an die Arbeit, aktuelle Probleme oder andere Angelegenheiten.
- **Schnelllebige Esskultur:** Die Verfügbarkeit von Fast Food und Fertiggerichten hat dazu geführt, dass viele Menschen ihre Speisen hastig und ohne viele Gedanken zu sich nehmen.

Es ist wichtig, sich dieser Problematiken bewusst zu sein und Änderungen zu unternehmen, um achtsames Essen in den Alltag zu integrieren, da dies viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat.

Gute Gründe für achtsames Essen:

- mehr Genuss beim Essen
- Die Körpersignale werden besser wahrgenommen und es wird zu dem Zeitpunkt und in der Menge gegessen, wie der Körper es benötigt.
- Es werden Lebensmittel ausgewählt, die uns guttun.
- Gründliches Kauen hilft bei der Verdauung

All das zusammen führt zu einem gesünderen Essverhalten und zu mehr Freude und Genuss beim Essen. Darüber hinaus üben Sie auf diese Art Achtsamkeit aus, die Ihnen in vielen Lebensbereichen zugutekommt. Mit Achtsamkeit können Sie alltägliche Freuden besser genießen, sich auf die wichtigen Aufgaben konzentrieren, Stress abbauen und Beziehungen einfühlsamer gestalten.

iStock.com/Marco_Piunti/domoyega

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme

Das Gefühl von „Hunger“ kann durch ganz unterschiedliche Reize und Bedürfnisse angeregt werden, wie zum Beispiel über die Augen, die Nase oder das Verlangen nach Geschmacksrichtungen etc. Viele davon haben kaum etwas mit dem echten Nährstoffbedarf des Körpers zu tun und würden vielleicht besser auf andere Art gestillt. Durch die Praxis des achtsamen Essens können wir ein tieferes Bewusstsein für die verschiedenen Arten von Hunger entwickeln und lernen, gesündere Entscheidungen im Umgang mit unseren Essgewohnheiten zu treffen. Es geht darum, in sich hineinzuhören, zu reflektieren und bewusst zu wählen, statt automatisch zu reagieren.

ACHTSAM ESSEN: TIPPS

- **Bewusstsein schaffen:** Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten. Achten Sie dabei auf die Auswahl von frischen, natürlichen Zutaten. Stellen Sie sich vor dem Essen folgende Fragen: „Wann esse ich?“, „Warum esse ich? Habe ich wirklich Hunger oder esse ich aus Langeweile, Frust oder weil es gerade Essenszeit ist?“ Dies kann Ihnen helfen, bewusster zu entscheiden, wann und was Sie essen.
- **Achtsamkeitsübungen:** Bevor Sie mit dem Essen beginnen, machen Sie eine kurze Achtsamkeitsübung. Atmen Sie tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen und im Hier und Jetzt zu sein. Dies hilft Ihnen, sich auf das Essen zu konzentrieren.
- **Langsames Essen:** Verlangsamen Sie Ihr Esstempo. Genießen Sie jeden Bissen, indem Sie ihn gründlich kauen und die verschiedenen Aromen und Texturen wahrnehmen. Dies hilft nicht nur bei der Verdauung, sondern auch dabei, die Sättigung besser zu erkennen.
- **Portionen im Blick behalten:** Achten Sie darauf, nicht zu große Portionen auf Ihren Teller zu häufen. Essen Sie lieber kleine Portionen; wenn Sie dann nach einer kurzen Pause noch Hunger verspüren, können Sie sich immer noch nachnehmen. So vermeiden Sie auch hinterher das „übergessene Gefühl“.
- **Multitasking vermeiden:** Essen Sie nicht vor dem Fernseher oder am Schreibtisch. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf das Essen und die Gesellschaft, wenn Sie mit anderen zusammen sind. Dies fördert die soziale Interaktion und das bewusste Genießen.

„Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst.“

– François de La Rochefoucauld, Schriftsteller

Fazit:

Achtsames Essen ist mehr als nur eine Ernährungsphilosophie; es ist ein Weg, um bewusster und gesünder zu leben. Indem Sie sich auf Ihre Mahlzeiten konzentrieren, können Sie nicht nur das Geschmackserlebnis verbessern, sondern auch zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Zudem ist Essen ein Stück Lebensqualität. Entdecken Sie die Freude des achtsamen Essens!

Ernährungstherapie online

Ein spezielles Angebot der Merck BKK. Alle Infos dazu finden Sie auf unserer Homepage unter A-Z oder unter folgendem QR-Code.

https://www.merck-bkk.de/gesundheit/digitale-service-angebote/ernaehrungs-therapie-online

care life
Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs.

Gemeinsam gegen Krebs

HANDFESTE VORSORGE

DIE MERCK BKK LEGT IN DER AKTUELLEN GESUNDHEITSKAMPAGNE BESONDERES AUGENMERK AUF DIE PRÄVENTION UND FRÜHERKENNUNG VON BRUSTKREBS. VIELE FRAUEN SIND SCHON EINMAL MIT DEM THEMA IN BERÜHRUNG GEKOMMEN. WIR WOLLEN ÄNGSTE NEHMEN. DENN DIE VORSORGE LÄSST SICH GANZ EINFACH IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN. SCHENKEN SIE IHREN BRÜSTEN REGELMÄSSIG AUFMERKSAMKEIT UND PFLEGE. IHRE GESUNDHEIT WIRD ES IHNEN DANKEN.

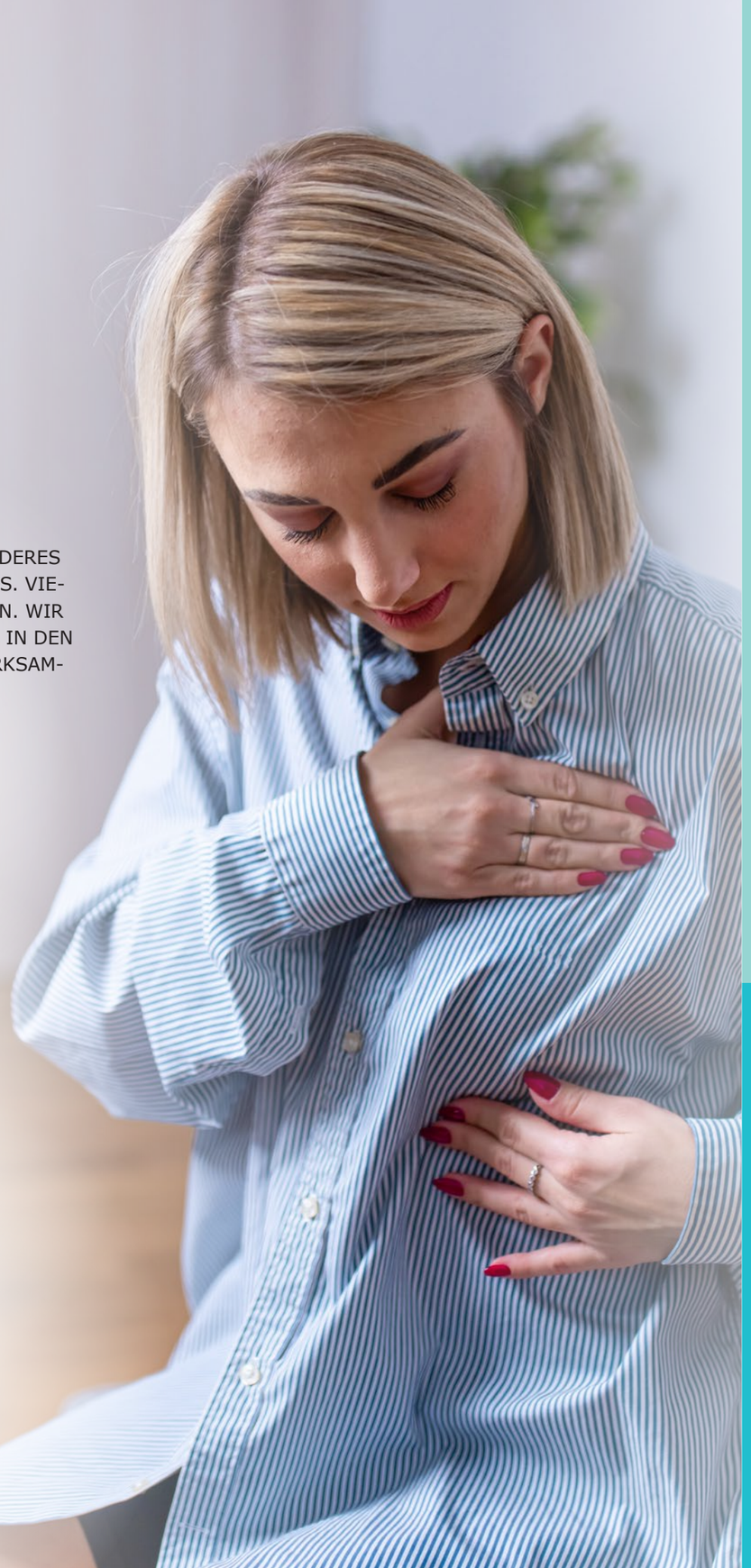
Das A und O der Prävention

Wenn Sie bereits ein gesundheitsbewusstes Leben führen, müssen Sie wahrscheinlich gar nicht so viel ändern.

- Ausreichend Bewegung schafft einen guten Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Dafür müssen Sie keinen Marathon laufen. Schon ein zügiger halbstündiger Spaziergang oder 30 Minuten gemütliches Radfahren am Tag sind ausreichend.
- Auch eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für Ihre Gesundheit und kann das Krebsrisiko verringern.
- Verzichten müssen Sie dafür auf nichts, bringen Sie eher Vielfalt auf den Teller.
- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln umfassen am besten ein Drittel des täglichen Essens.
- Ergänzen Sie das durch etwa 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst.
- Täglich eine kleine Portion Milch, Käse, Joghurt oder Quark ist außerdem gut für Muskeln und Knochen.
- Mindestens anderthalb Liter Flüssigkeit am Tag ergänzen einen ausgewogenen Speiseplan.
- Greifen Sie bevorzugt zu Wasser, Saftschorlen und ungesüßten Kräutertees.
- Solange Sie an mindestens drei Tagen in der Woche ausschließlich zu alkoholfreien Alternativen greifen, darf es aber auch ein mal ein kleines Bier oder ein Gläschen Wein sein.
- Auf Zigaretten sollten Sie dagegen komplett verzichten.

Alle Informationen zu unserer Gesundheitskampagne erhalten Sie unter diesem QR-Code.

https://merck.bkk-care-life.de



Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!
Regelmäßige Untersuchungen haben sich in der Brustkrebsfrüherkennung bewährt. Frauen zwischen 30 und 49 sowie ab 70 Jahren haben Anspruch auf jährlich eine Tastuntersuchung.

Als gesetzlich Versicherte zwischen 50 und 69 Jahren werden Sie regelmäßig zur Mammografie eingeladen.

Dabei wird jede Brust einzeln geröntgt, um Tumore und Krebsvorstufen frühzeitig erkennen zu können. Alle Untersuchungen sind freiwillig, retten unter Umständen aber Leben.

Sie können darüber hinaus zusätzlich selbst aktiv werden und Ihre Brust regelmäßig abtasten.

Stellen Sie sich dabei entspannt vor den Spiegel und untersuchen Sie die Brustoberflächen und Achselhöhlen zuerst auf sichtbare Unregelmäßigkeiten. Tasten Sie anschließend jede Brust mit einer Hand sorgfältig ab. Bewegen Sie Ihre Finger dabei klavierartig über die gesamte Brust und achten Sie auf spürbare Knötchen.

Vor der Menopause eignet sich die erste Woche nach der Periode besonders gut zur Kontrolle. Dann sind die Brüste weicher und weniger empfindlich. Dafür ist Ihr Hormonspiegel verantwortlich, der sich während des Zyklus und mit zunehmendem Alter verändert.

Die monatliche Selbstkontrolle hilft Ihnen dabei, die Beschaffenheit Ihrer Brüste besser kennenzulernen und so Veränderungen frühzeitig zu bemerken.

Wenn Ihnen bei der Untersuchung etwas auffällt, sprechen Sie am besten zeitnah mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber. Ein Verdacht stellt sich zum Glück in den meisten Fällen als falsch heraus.

Die beste Vorsorge: gesunder Lebensstil
Wenn Sie konsequent auf Ihre Gesundheit achten, reduzieren Sie auch das Brustkrebsrisiko.

- Mindestens 30 Minuten moderate Anstrengung am Tag halten nicht nur gesund, sondern auch fit. Wie wäre es zur Abwechslung mit einem zügigen Spaziergang nach der Arbeit?
- Der Körper benötigt mindestens anderthalb Liter Flüssigkeit am Tag. (Wasser, Saftschorlen, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees) Viel Obst, Gemüse und Getreideprodukte liefern ausreichend Nährstoffe. Wenig tierische Fette und wenig rotes Fleisch.
- Es spricht nichts dagegen, sich ab und zu ein Gläschen Wein oder ein kleines Bier zu gönnen. Lassen Sie Ihrem Körper aber regelmäßig alkoholfreie Pausen.
- Am Verzicht auf Tabak führt leider nichts vorbei.

iStock.com/RealPeopleGroup; care & life

Vorsorge: Kinder- und Jugenduntersuchungen

DIE GRUNDLAGE FÜR DIE GESUNDHEIT IHRES KINDES

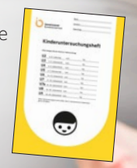
DIE ERSTEN BEIDEN U-UNTERSUCHUNGEN GESCHEHEN FAST WIE VON SELBST, OFT NOCH IM KRANKENHAUS. DOCH AB DER U3 SIND DIE ELTERN GEFRAGT, DIE NÄCHSTEN TERMINE ZUR VORSORGEUNTERSUCHUNG MIT DEM KINDERARZT ZU VEREINBAREN. IN DIESEM ARTIKEL LESEN SIE, WAS BEI WELCHEM U-TERMIN PASSIERT UND WARUM DIESE UNTERSUCHUNGEN SO ENTSCHEIDEND FÜR DIE GESUNDE ENTWICKLUNG IHRES KINDES SIND.

Warum sind die U-Untersuchungen so wichtig?

Die U-Untersuchungen sind mehr als nur Routineuntersuchungen. Sie dienen dazu, die körperliche und psychische Gesundheit Ihres Kindes von der Geburt bis in die späten Teenagerjahre (Adoleszenz) zu überwachen. Die Frühzeitige Erkennung von Entwicklungsstörungen, Krankheiten oder sozialen Problemen ermöglicht eine rechtzeitige Intervention und optimale Unterstützung. Die U-Untersuchungen sind somit ein entscheidender Baustein in der präventiven Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind.

Was hat es mit dem gelben Kinderuntersuchungsheft auf sich?

In diesem Heft, auch als „Gelbes Heft“ bezeichnet, werden nicht nur die Ergebnisse der U-Untersuchungen festgehalten, sondern auch Informationen zu Impfungen und anderen wichtigen Gesundheitsdaten. Es dient als Nachweis für die durchgeführten Untersuchungen und bildet die Grundlage für eine kontinuierliche Gesundheitsüberwachung. Stellen Sie sicher, dass das „Gelbe Heft“ gut gepflegt und stets bei den U-Untersuchungen vorgelegt wird, um eine lückenlose Dokumentation zu gewährleisten.



Das elektronische Kinderuntersuchungsheft (eU1 bis eU9)

Das elektronische Kinderuntersuchungsheft ist **Teil der elektronischen Patientenakte (ePA)** und bietet den Vorteil, dass es jederzeit verfügbar ist. Dies ermöglicht einen einfachen und sicheren Zugriff auf die Gesundheitsdaten Ihres Kindes, was besonders in Notfällen von großer Bedeutung sein kann.

Wann und wo finden die Untersuchungen statt?

Die U-Untersuchungen sind in Deutschland standardisiert und kostenfrei. Sie werden von Kinderärzten oder Kinderärztinnen durchgeführt und sollten in den jeweils angegebenen Alterszeiträumen stattfinden. Für die gesunde Entwicklung der Kinder ist es wichtig, keine U-Untersuchung zu versäumen.

Tipp: individuelle Terminberechnung online

Um die Termine für die U-Untersuchungen im Blick zu behalten und individuell zu berechnen, können Sie den Terminrechner auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung verwenden:
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/frueherkennung-vorsorge/

Die U-Untersuchungen schützen Ihr Kind

Die Kinder- und Jugenduntersuchungen sind unverzichtbar für die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihr Kind regelmäßig untersuchen zu lassen, um mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Eine sorgfältige Betreuung während der U-Untersuchungen legt den Grundstein für ein gesundes und glückliches Leben Ihres Kindes.

iStock.com/LSOphoto/JakeOlimb

ALLE U-UNTERSUCHUNGEN AUF EINEN BLICK

DIESE U-UNTERSUCHUNGEN DURCHLÄUFT IHR KIND WÄHREND SEINER ENTWICKLUNG (UND DAS WIRD DABEI UNTERSUCHT):

U1 U2 U3

Die ersten Lebenswochen

U1: direkt nach der Geburt (Herz, Atmung, Kreislauf, Puls)

U2: 3. bis 10. Lebenstag (Körpermaße, Haut, Beweglichkeit)

U3: 4. bis 5. Lebenswoche (Entwicklung der Organe, Reaktionen)

U4 U5 U6 U7/a

Die ersten Lebensmonate

U4: 3. bis 4. Lebensmonat (Bewegung, Sinne, soziale Entwicklung)

U5: 6. bis 7. Lebensmonat (Ernährung, Entwicklung der Zähne)

U6: 10. bis 12. Lebensmonat (Motorik, Sprache, Sozialverhalten)

U7: 21. bis 24. Lebensmonat (Koordination, Sinnesorgane)

U7a: 34. bis 36. Lebensmonat (Sozialverhalten, Sprachentwicklung)

U8 U9 U10 U11

Die ersten Lebensjahre

U8: 46. bis 48. Lebensmonat (Motorik, soziale Kompetenz)

U9: 60. bis 64. Lebensmonat (Schulreife, körperliche Entwicklung)

U10: ab dem 7. Geburtstag (Erkennen/Behandlungseinleitung von möglichen motorischen Entwicklungs/Verhaltensstörungen)

U11: ab dem 9. Geburtstag (Erkennen und Behandeln von möglichen Schulleistungs-, Sozial und Verhaltensstörungen, Zahn-, Mund- und Kieferanomalien, Medienverhalten)

iStock.com: LSOphoto/JakeOlimb/gorodenkoff

J1 J2

Vorsorgetermine für ältere Kinder und Jugendliche

Vorsorgetermine für ältere Kinder und Jugendliche sind ebenso entscheidend wie die U-Untersuchungen in jüngeren Jahren. Die **J1**-Untersuchung im Alter von **12 bis 14 Jahren** markiert den Übergang zur Pubertät und überwacht körperliche und psychische Veränderungen. Weitere Untersuchungen wie **J2 (16 bis 17 Jahre)** sind nötig, um mögliche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und Ihrem Kind beim Heranwachsen zu helfen. Planen Sie diese Vorsorgeuntersuchungen rechtzeitig und regelmäßig ein.

MERCK

HÖR AUF ZU TRÄUMEN

und starte endlich die Karriere, die Du schon immer machen wolltest.

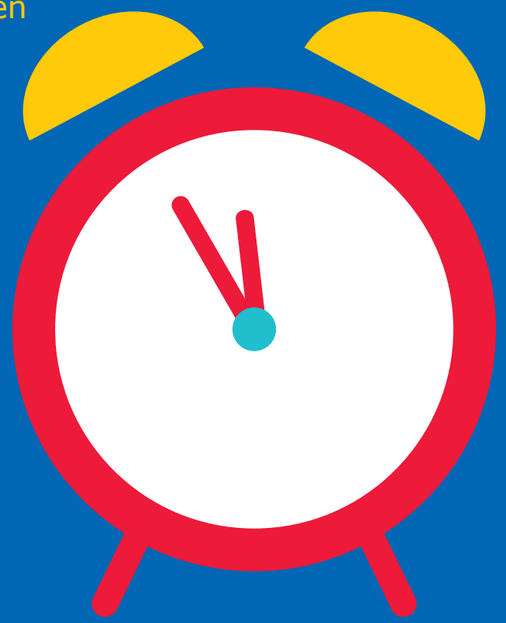
Du hast Ansprüche an Dich und Deine Arbeit und willst mit dem, was Du tust, etwas bewirken?

Willkommen bei Merck!

Egal ob im Labor, der Produktion, in der Technik, im Büro oder in der Gastronomie: Wir arbeiten in den verschiedensten Bereichen daran, das Leben für alle besser zu machen. Und das mit Leidenschaft, Neugier und Ideen. Werde ein Teil von Merck und lass Deiner Neugier freien Lauf.

Jetzt für eine **Ausbildung** oder ein **duales Studium** bewerben!

merck-ausbildung.de



Ärztliche Sprechstunde online

VIDEOSPRECHSTUNDE – UNKOMPLIZIERT UND BEQUEM VON ZU HAUSE

ÜBER 2700 VERSICHERTE HABEN SICH DIESES JAHR SCHON FÜR UNSER ANGEBOT MEINARZT. DIGITAL REGISTRIERT UND 1200 PATIENTEN ES BEREITS GENUTZT. EIN RIESIGER BEDARF FÜR EIN TOLLES PRODUKT, TENDENZ STEIGEND. PROFITIEREN AUCH SIE VON DIESEM BESONDEREN ANGEBOT UND NUTZEN SIE DIE NEUEN FUNKTIONEN.

Diese Möglichkeit haben Sie im Rahmen unserer Kooperation mit DeinArzt.digital. Diese telemedizinische Plattform mit über 600 Ärzten und 13 verschiedenen Fachrichtungen können Sie in Anspruch nehmen. Das Angebot umfasst eine Vielzahl von medizinischen Dienstleistungen, wie zum Beispiel Beratung, Diagnose, Therapieplanung und Überwachung von Gesundheitszuständen.

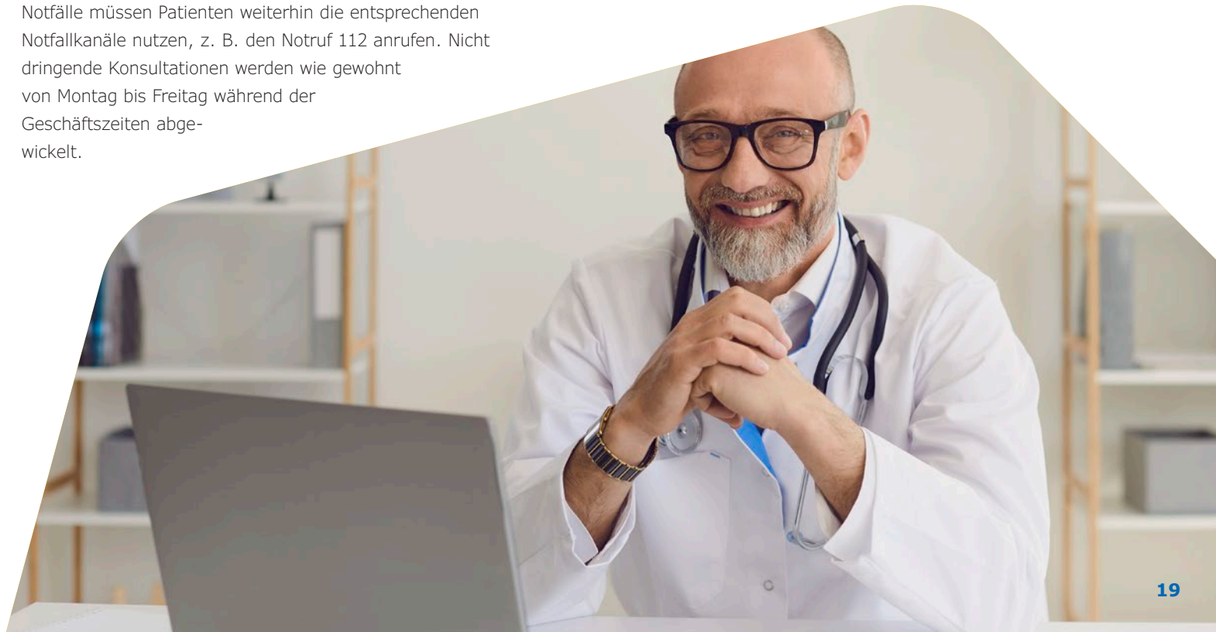
Neue Funktionen verfügbar

Unser Kooperationspartner hat nun eine Reihe von neuen Funktionen für Versicherte der Merck BKK verfügbar gemacht. So bietet das Unternehmen jetzt eine 24/7 Verfügbarkeit für dringende medizinische Konsultationen an. Diese neue Funktion wurde speziell für diejenigen Patienten entwickelt, die außerhalb der normalen Geschäftszeiten dringenden medizinischen Rat benötigen, bei denen es sich jedoch nicht um Notfälle handelt. Für echte medizinische Notfälle müssen Patienten weiterhin die entsprechenden Notfallkanäle nutzen, z. B. den Notruf 112 anrufen. Nicht dringende Konsultationen werden wie gewohnt von Montag bis Freitag während der Geschäftszeiten abgewickelt.

Ein weiteres Update ist die Einführung von verbesserten mobilen iOS- und Android-Apps. Diese erleichtern den Zugang für Patienten erheblich, da sie jetzt von überall aus und jederzeit eine Konsultation anfordern können. Die Verbesserungen steigern nicht nur die Benutzerfreundlichkeit, sondern auch die Reichweite und Zugänglichkeit des Dienstes, insbesondere für diejenigen, die möglicherweise keinen sofortigen Zugang zu einem Desktop oder Laptop haben. Darüber hinaus hat DeinArzt.digital den Prozess zur Anfrage einer Konsultation verbessert. Patienten können jetzt mit wenigen Klicks und in kürzerer Zeit eine Beratung anfordern. So können Sie schneller auf medizinische Fachkräfte zugreifen, was besonders wichtig ist, wenn Zeit entscheidend ist.

Für Versicherte der Merck BKK ist dieses Angebot kostenfrei.

Die Nutzung ist sichtlich einfach. Schauen Sie am besten einfach auf die Landingpage der Merck BKK.
www.deinarzt.digital/merck-bkk



iStock.com/Lacheev

Eltern werden unterstützt

KRANKENGELD
BEI ERKRANKUNG EINES KINDES

ZUM JAHRESENDE 2023 SIND DIE SONDERREGELUNGEN ANLÄSSLICH DER „CORONA-PANDEMIE" AUSGELAUFEN. DIE JETZT GÜLTIGEN REGELN ZU DEN VORAUSSETZUNGEN UND ZUM ANSPRUCH AUF KINDERKRANKENGELD FASSEN WIR IM FOLGENDEN ÜBERSICHTLICH ZUSAMMEN:

Voraussetzungen (Checkliste)

✓ Sie sind in einem Anstellungsverhältnis berufstätig oder selbständig und mit Anspruch auf Krankengeld versichert?
✓ Sie haben keinen Anspruch auf bezahlte Freistellung von der Arbeit wegen der Erkrankung des Kindes?
✓ Ihr Kind ist gesetzlich versichert?
✓ Es gibt im Haushalt keine andere Person, die Ihr Kind pflegen kann?
✓ Ihr Kind ist noch keine zwölf Jahre alt oder behindert und auf Hilfe angewiesen?
✓ Sie haben ein ärztliches Attest, das die Krankheit des Kindes bescheinigt?

Wenn diese Voraussetzungen zutreffen, haben Sie Anspruch auf Kinderkrankengeld.

Anspruchsdauer und -höhe

Für die Betreuung eines kranken Kindes stehen
- pro Elternteil und Kind zehn Arbeitstage
- für Alleinerziehende 20 Arbeitstage je Kind

zur Verfügung. Der Maximalanspruch für einen Elternteil beträgt 25 Arbeitstage, bei Alleinerziehenden sind es 50 Arbeitstage je Kalenderjahr.

Unsere Merck BKK zahlt bis zu 90 Prozent des ausgefallenen Nettoverdiensts. Wenn in den vergangenen zwölf Monaten vor dem Krankengeldbezug Einmalzahlungen (z. B. Urlaubs- oder Weihnachtsgeld) angefallen sind, erhöht sich die Zahlung auf 100 Prozent des Nettoverdiensts bis maximal 70 Prozent der kalendertäglichen Beitragsbemessungsgrenze. Vom Kinderkrankengeld werden Beiträge zur Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung abgezogen.

So funktioniert es, wenn Ihr Kind erkrankt

1. Sie erhalten ein ärztliches Attest über die Notwendigkeit der Betreuung und Versorgung (sogenannter Kinderkrankenschein).

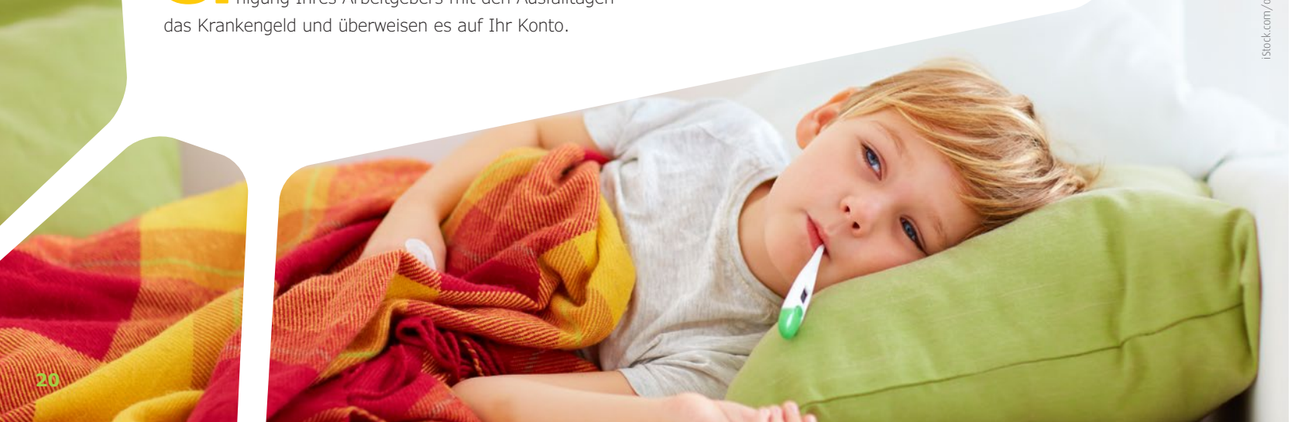
2. Sie stellen den Antrag auf Kinderkrankengeld am besten über unsere Online-Geschäftsstelle bzw. App und laden dort das Attest hoch. Alternativ senden Sie uns den Kinderkrankenschein per Post und füllen bitte die Rückseite vollständig aus.

3. Wir errechnen nach Erhalt der Verdienstbescheinigung Ihres Arbeitgebers mit den Ausfalltagen das Krankengeld und überweisen es auf Ihr Konto.

Antrag auf Kinderkrankengeld

In der Onlinegeschäftsstelle (OGS) finden Sie auch diesen Antrag ganz einfach unter Service >Anträge zur Familie >Kinderkrankengeld

www.merck-bkk.de/online-geschaeftsstelle



iStock.com/olesiabilkei

Gemeinsam gegen Long-Covid

MERCK BKK & COVIDCARE

DIE CORONA-PANDEMIE LIEGT BEREITS ÜBER EIN JAHR ZURÜCK, HEUTE LEIDEN JEDOCH WELTWEIT ÜBER 65 MILLIONEN MENSCHEN AN LONG- UND POST-COVID.

In Deutschland kämpfen noch 10 Prozent der Bevölkerung täglich mit Long-Covid-Symptomen, wie zum Beispiel Schmerzen im Brustbereich beim Atmen, Erschöpfungszustände, Konzentrations- Gedächtnisstörungen. In den meisten Fällen bedeutet das für die Betroffene massive Einschränkungen im Alltag und Berufsleben, bis hin zu monatelanger Arbeitsunfähigkeit. Die Merck BKK hat für ihre Versicherten seit Mai 2023 ein umfassendes Betreuungsangebot bereitgestellt, um diese Personen umfangreich zu unterstützen.

Das Programm umfasst neben einem persönlichen Coaching viele Video-Angebote und wird je nach Bedarf um digitale Angebote wie Apps und Trainings ergänzt.

Lesen Sie in den kommenden Zeilen die wesentlichen Inhalte:

- Vermeidung von Übertherapie und Fehlbehandlung
- Motivation für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil
- Unterstützung bei der Einleitung und Festigung nachhaltiger Verhaltensänderungen
- Begleitung und Unterstützung laufender Behandlungen
- Wiederherstellung, Stabilisierung und Steigerung beruflicher Leistungsfähigkeit
- Zugang zu moderner leitliniengerechter Medizin
- gemeinsame Entwicklung von Coping-Strategien und Ressourcen zur Senkung von Arbeitsunfähigkeitstagen
- Reduktion von verhaltens- und umweltbedingten Einschränkungen
- Verbesserung des Umgangs mit eigenen Ressourcen

Viele weitere Inhalte zu diesem Angebot der Merck BKK sowie die Teilnahmevoraussetzung lesen Sie unter folgendem Link.
www.widecare.de/merckbkk-covidcare

Sie haben noch Fragen?

Tel.: **0711 25281690**

Webinar „Long Covid - Wege zur Genesung"
widecare-Ärztin Lea Dringenberg klärt über verschiedene Unterstützungs- und Behandlungsansätze zu den häufigsten Symptombereichen auf. Sie beleuchtet aktuelle medizinische Hypothesen zu Ursachen und Entstehung von Long- und Post-Covid und diskutiert mit den Teilnehmenden mögliche zukünftige Therapieansätze. Das Webinar gibt auch einen Einblick in das Programm „covidcare". Versicherte der Merck BKK erhalten individuelle Unterstützungsangebote mit dem Ziel, die Belastung zu reduzieren und die individuelle Lebensqualität zu erhöhen.
Datum: 24.01.2024 / 16 – 17 Uhr
https://attendee.gotowebinar.com/rt/4405256443576267349

Achtung: dieses Webinar ist passwortgeschützt.
Das Passwort lautet: MerckBKK

iStock.com/damircudic

HÖHERE LEISTUNGEN AB 1.1.2024 IN DER PFLEGEVERSICHERUNG

MIT DEM NEUEN JAHR ÄNDERT SICH AUCH IN DER PFLEGE WIEDER EINIGES. IN EINEM WEITEREN SCHRITT DER PFLEGEREFORM (PUEG) PROFITIEREN DIE PFLEGEBEDÜRFTIGEN AB 01.01.2024 VON HÖHEREN LEISTUNGEN.

Pflegegeld Erhöhung um 5 Prozent

Pflegegrad	Pflegegeld bis 31.12.2023	Pflegegeld ab 1.1.2024
2	316	332
3	545	573
4	728	765
5	901	947

Pflegesachleistungen Erhöhung um 5 Prozent

Pflegegrad	Pflegesachleistung bis 31.12.2023	Pflegesachleistung ab 1.1.2024
2	724	761
3	1.363	1.432
4	1.693	1.778
5	2.095	2.200

Erhöhung der Leistungszuschläge für die vollstationäre Pflege für die Pflegegrade 2 bis 5

Pflegeheimbewohner profitieren durch die Erhöhung des durch die Pflegekasse zu zahlenden Leistungszuschlags. Dadurch reduziert sich ihr Eigenanteil an den Heimkosten.

Verweildauer im Heim	Leistungszuschlag bis 31.12.2023	Leistungszuschlag ab 1.1.2024
0 – 12 Monate	5 Prozent	15 Prozent
13 – 24 Monate	25 Prozent	30 Prozent
25 – 36 Monate	45 Prozent	50 Prozent
mehr als 36 Monate	70 Prozent	75 Prozent

Verhinderungspflege für pflegebedürftige Kinder und junge Erwachsene bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres mit den Pflegegraden 4 und 5 (1.612 Euro)

- statt sechs nun acht Wochen in Verbindung mit der Fortzahlung des hälftigen Pflegegeldes
- sechsmonatige Vorpflegezeit vor der ersten Inanspruchnahme entfällt
- Übertrag aus der Kurzzeitpflege in voller Höhe (1.774 Euro) möglich
- Erstattung maximal bis zum zweifachen Pflegegeldbetrag, bei Ersatzpflegepersonen, die bis zum zweiten Grad verwandt oder verschwägert sind oder mit in häuslicher Gemeinschaft leben.

Pflegeunterstützungsgeld

Entgeltersatz für die kurzzeitige Arbeitsverhinderung eines Beschäftigten zur Organisation oder Sicherstellung der pflegerischen Versorgung eines nahen Angehörigen in einer Akutsituation.

- Bis 31.12.2023 einmaliger Anspruch je pflegebedürftige Person
- Ab 01.01.2024 jährlicher Anspruch, sofern die Anspruchsvoraussetzungen erfüllt sind

Leistungsauskünfte an Versicherte

- Versicherte können auf Wunsch halbjährlich eine Aufstellung über die in Anspruch genommenen Leistungen der Pflegeversicherung und deren Kosten bis auf Widerruf erhalten.

iStock.com/Cecilie_Arcurs

Unser Pflege-Team berät Sie gerne
06151 72 8799

Familienfragebogen

Merck BKK
Unser Anspruch bist Du.

Angaben des Mitglieds

Name	Vorname	Geburtsdatum
Telefonnummer *	E-Mail *	

Familienstand
☐ ledig ☐ verheiratet ☐ getrennt lebend ☐ geschieden seit _____ ☐ verwitwet ☐ Eingetragene Lebenspartnerschaft**

Anlass für die Aufnahme in die Familienversicherung ab __/__/____

☐ Beginn meiner Mitgliedschaft
☐ Geburt des Kindes (Bitte Geburtsurkunde beifügen) ☐ Heirat (Bitte Heiratsurkunde beifügen)
☐ Studium (Bitte Studienbescheinigung beifügen)
☐ Beendigung der vorherigen (eigenen) Mitgliedschaft des/der Angehörigen
☐ Zuzug aus dem Ausland (Bitte Aufenthaltsbescheinigung beifügen)
☐ Sonstiges: _____

Angaben zum Ehepartner

(Die Angaben sind auch dann erforderlich, falls nur Kinder bei uns versichert werden sollen.)

Mein Ehepartner ist mit den Kindern verwandt ☐ ja ☐ nein (weitere Angaben sind nicht erforderlich)

Mein Ehepartner ist Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse
☐ ja (Bitte geben Sie den Namen und die Anschrift der Krankenkasse an) _____
☐ nein (Bitte folgende Angaben zum Einkommen vornehmen)

Mein Ehepartner hat Einnahmen	Die jährlichen Einnahmen liegen über 66.600,00 € (brutto)?	Übersteigen die Einnahmen Ihres Ehepartners die Ihren?
☐ nein ☐ ja (Bitte weitere Fragen beantworten)	☐ ja ☐ nein (Bitte Einkommensnachweise beifügen)	☐ ja ☐ nein (Bitte Einkommensnachweise beifügen)

Angaben zu Familienangehörigen

(Bitte nur zu versichernde Personen angeben.)

	Ehe-/ Lebenspartner/-in	Kind 1	Kind 2
Name			
Vorname			
Geschlecht	☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers	☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers	☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers
Geburtsdatum			
Geburtsort			
Geburtsname			
Ggf. abweichende Anschrift			
Staatsangehörigkeit			
Rentenversicherungsnummer***			
Bisherige Krankenkasse			
Art der Versicherung	☐ Mitglied ☐ familienversichert ☐ nicht gesetzlich versichert	☐ Mitglied ☐ familienversichert ☐ nicht gesetzlich versichert	☐ Mitglied ☐ familienversichert ☐ nicht gesetzlich versichert
Eigenes Einkommen	☐ kein Einkommen ☐ Minijob ☐ sonstiges (Art / Höhe) ****	☐ kein Einkommen ☐ Minijob ☐ sonstiges (Art / Höhe) ****	☐ kein Einkommen ☐ Minijob ☐ sonstiges (Art / Höhe) ****
Verwandschaftsverhältnis zum Mitglied		☐ leibliches Kind ☐ Stief-/ Enkelkind ☐ Pflegekind	☐ leibliches Kind ☐ Stief-/ Enkelkind ☐ Pflegekind
Schulbesuch / Studium von / bis*****		von _____ bis _____	von _____ bis _____
Wehr-/ Zivil-/ Bundesfreiwilligendienst von / bis		von _____ bis _____	von _____ bis _____

Bitte wenden und unterschreiben (weitere Kinder, den Datenschutzhinweis und die * finden Sie auf der Rückseite)

Familienfragebogen

Merck BKK
Unser Anspruch bist Du.

Angaben zu Familienangehörigen

	Kind 3	Kind 4	Kind 5
Name			
Vorname			
Geschlecht	☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers	☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers	☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers
Geburtdatum			
Geburtsort			
Geburtsname			
Ggf. abweichende Anschrift			
Staatsangehörigkeit			
Rentenversicherungsnummer***			
Bisherige Krankenkasse			
Art der Versicherung	☐ Mitglied ☐ familienversichert ☐ nicht gesetzlich versichert	☐ Mitglied ☐ familienversichert ☐ nicht gesetzlich versichert	☐ Mitglied ☐ familienversichert ☐ nicht gesetzlich versichert
Eigenes Einkommen	☐ kein Einkommen ☐ Minijob ☐ sonstiges (Art / Höhe) **** _____	☐ kein Einkommen ☐ Minijob ☐ sonstiges (Art / Höhe) **** _____	☐ kein Einkommen ☐ Minijob ☐ sonstiges (Art / Höhe) **** _____
Verwandschaftsverhältnis zum Mitglied	☐ leibliches Kind ☐ Stief-/ Enkelkind ☐ Pflegekind	☐ leibliches Kind ☐ Stief-/ Enkelkind ☐ Pflegekind	☐ leibliches Kind ☐ Stief-/ Enkelkind ☐ Pflegekind
Schulbesuch / Studium von / bis***** Wehr-/ Zivil-/ Bundesfreiwilligen-dienst von / bis	von _____ bis _____ von _____ bis _____	von _____ bis _____ von _____ bis _____	von _____ bis _____ von _____ bis _____

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben. Über Änderungen werde ich Sie umgehend informieren. Das gilt insbesondere, wenn sich das Einkommen meiner o. a. Angehörigen verändert (z. B. neuer Einkommensteuerbescheid bei selbstständiger Tätigkeit) oder diese Mitglied einer (anderen) Krankenkasse werden.

Unterschrift

Datum, Ort	Unterschrift
	✗

Mit der Unterschrift erkläre ich, die Zustimmung der Familienangehörigen zur Abgabe der erforderlichen Daten erhalten zu haben.
Bei getrenntlebenden Familienangehörigen reicht die Unterschrift des Familienangehörigen aus.

Datenschutzhinweis: Damit wir die Familienversicherung beurteilen können, ist Ihr Mitwirken nach §§ 10 Abs. 6, 289 SGB V erforderlich. Die Daten sind für die Feststellung des Versicherungsverhältnisses (§§ 10, 284 SGB V, § 7 KVLG 1989, § 25 SGB XI) zu erheben. Die Angaben zu Kontaktdaten (E-Mail und Telefonnummer) sind freiwillig und werden ausschließlich für Rückfragen zu Ihrem Versicherungsverhältnis und Leistungsanfragen verwendet. Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns und Ihre Rechte nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung finden Sie auf unserer Homepage www.merck-bkk.de/datenschutz.

* Die Angaben sind freiwillig.

** Nach dem Lebenspartnerschaftsgesetz.

*** Falls diese nicht bekannt ist bitte Geburtsort und Geburtsname angeben.

**** Bitte Nachweis bzw. Kopie des letzten Steuerbescheides beifügen.

***** Bitte bei Kindern ab 23 Jahren eine Schul-/ Studienbescheinigung, bei Wehr- oder Zivildienst bitte Dienstbescheinigung beifügen.