im Mitgliedermagazin
blick

Merck BKK
Unser Anspruch bist Du.

DER SCHLÜSSEL ZUR INNEREN BALANCE

03
23

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

heute ist es mir eine große Freude, Sie begrüßen zu dürfen. Und dies gleich aus zwei Gründen: Erstens: Wir haben den Zusatzbeitrag auf 1,1 Prozent gesenkt! Zweitens: Ich darf mich als neuer Vorstand der Merck BKK vorstellen! Doch zunächst der Reihe nach.

1,1 Prozent! Diese positive Nachricht schlug sowohl bei Merck als auch in der Krankenkassenwelt hohe Wellen. Wir konnten den Zusatzbeitrag zum 1. Juli 2023 deutlich senken – eine wirklich sehr erfreuliche Nachricht für Sie als Versicherte. Im Vergleich zu vielen anderen Krankenkassen, die durchschnittlich Zusatzbeiträge um die 1,6 Prozent verlangen, ist dies ein spürbarer Vorteil für die Mitglieder der Merck BKK. Wir lassen Sie an der überaus positiven Geschäftsentwicklung teilhaben. Klasse, wie ich finde!

Besonders bemerkenswert: Die Senkung wird genutzt! Rund 200 neue Versicherte konnten wir in kurzer Zeit in unsere Gemeinschaft mit aufnehmen. Ein beeindruckender Beweis für das Vertrauen, dass die Versicherten in die Merck BKK setzen. Deshalb möchte ich an dieser Stelle nochmals dazu aufrufen: Tragen Sie diese Nachricht weiter und werben Sie neue Mitglieder für unsere Solidargemeinschaft Merck BKK. Ferner gilt auch mein ausdrücklicher Dank an das Team der BKK für die erstklassige Arbeit! Ich freue mich, auf alles, was noch kommt mit meinem neuen Team.

Zu guter Letzt darf ich mich als neuen Vorstand der Merck BKK vorstellen. Bereits seit 2004 arbeite ich bei Merck in verschiedenen Aufgabenbereichen (mehr dazu im Innenteil des Magazins). Ich freue mich auf die Möglichkeit, Ihnen mit meinem Team persönlicher Ansprechpartner mit kompetenter Beratung sein zu dürfen. Vor allem werden wir alles daransetzen, dass Sie mit uns zufrieden sind – denn „Unser Anspruch bist Du“!

Ihr
Dirk Sulzmann

Der Schlüssel zur inneren Balance

Seite 6

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.

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

Seite 20

Beiträge zur Pflegeversicherung

BKK Gesundheitskurse Herbst 2023

Seite 8

Mehr Lebensfreude, durch weniger Schmerzen

Seite 12

Inhalt

04 Interview mit Dirk Sulzmann
05 Wir haben den Zusatzbeitrag gesenkt
06 | 07 Der Schlüssel zur inneren Balance
08 | 09 BKK Gesundheitskurse Herbst 2023
10 | 11 Verdauungs-Mythen im Fakten-Check
12 | 13 Mehr Lebensfreude durch weniger Schmerzen
14 | 15 INFORM
16 | 17 Wettrennen gegen die Zeit
18 | 19 Das E-Rezept
20 | 21 Beiträge zur Pflegeversicherung
22 Geschäftsjahr 2022
23 Bekanntmachungen

Unser neuer Vorstand
DIRK SULZMANN

STEFAN SELLINGER HAT AUS PERSÖNLICHEN GRÜNDEN SEIN AMT ALS VORSTAND DER MERCK BKK ZUM 30. JUNI 2023 NIEDERGELEGT. ALS NACHFOLGER HAT DER VERWALTUNGSRAT DER MERCK BKK DIRK SULZMANN ZU SEINEM NACHFOLGER GEWÄHLT.

Seit fast 20 Jahren führte Stefan Sellinger die BKK überaus erfolgreich und wir werden in einer der kommenden Ausgaben noch sehr ausführlich darüber berichten. Bis Anfang kommenden Jahres steht er der BKK und dem neuen Vorstand noch beratend zur Seite.

Dirk Sulzmann ist offiziell seit dem 1. Juli Nachfolger von Stefan Sellinger. Er studierte Rechtswissenschaften mit Schwerpunkt Arbeitsrecht in Frankfurt am Main, ist zugelassener Rechtsanwalt, ausgebildeter Redakteur und arbeitete als freier Journalist. Bei Merck begann er 2004 seine Karriere als Pressesprecher für den Standort Darmstadt, wurde 2008 Gruppenleiter und kurz darauf Abteilungsleiter für die Bereiche Standortkommunikation, Umfeldbeziehungen, gesellschaftliches Engagement, Communication Center und Visitor Communications. Als Teil des Krisenstabs von Merck übernahm er auch in schwierigen Zeiten Verantwortung für die Themen Kommunikation und Umfelddialog. Als Head of Community Relations war er Mitglied der Corona Task Force Site Management und damit wichtiger Ansprechpartner für externe Schnittstellen. Neben Großprojekten – Teile der 350-Jahr-Feierlichkeiten, Tage der offenen Tür der Chemischen Industrie bei Merck oder auch die Umbenennung Merck-Stadion am Böllenfalltor in Jonathan-Heimes-Stadion – setzte er mit seinem Team erfolgreiche und prämierte Marketing- und Kommunikationskampagnen um. Seine Fähigkeiten zur Implementierung von Strategien, im Entwickeln von Mitarbeitenden und im Relationship-Management zeigte Dirk Sulzmann sowohl gegenüber internen als auch externen Partnern über alle Hierarchieebenen und Funktionen hinweg.

Mit dieser umfangreichen und qualifizierten Vita wird er die BKK sicher weiter in eine erfolgreiche Zukunft führen.

VIER FRAGEN AN DEN NEUEN VORSITZENDEN DER MERCK BKK

1. Herr Sulzmann, als Chef einer Krankenkasse sind Sie selbst Vorbild in Sachen Gesundheit?
(lacht) Das ist eine interessante Frage! Es gibt gute und weniger gute Wochen, da unterscheide ich mich sicherlich nicht von anderen Kolleginnen und Kollegen bei der Merck BKK. Ich versuche aber täglich mit dem Rad zur Arbeit zu fahren und gehe ab und zu joggen. Der regelmäßige Gang ins Fitnessstudio darf gerne noch regelmäßiger klappen. Sehr wichtig ist für meine Familie und mich eine gesunde Ernährung, denn unsere Kinder treiben sehr viel Sport. Deshalb sind meine Frau und ich hier Vorbilder, zumindest meistens!

2. Eine gute Work-Life-Balance ist in aller Munde. Auch bei Ihnen?
Diese gelang mir in meinem vorigen Job nicht immer gut, denn ich hatte viele Abend- und auch Wochenend-Termine. Die neue Aufgabe konzentriert sich eher auf die Werktage und die Tagesstunden, so dass ich hoffentlich die Zeit finde, auch wieder abends Tennis zu spielen und mehr Zeit mit meiner Familie und Freunden verbringen zu können.

3. Wie sieht Ihr gesundes Frühstück am Wochenende aus?
Frische Körner-Brötchen, ein leckerer Brotaufstrich, Rührei, reichlich Gemüse und eine Tasse schwarzen Tee sowie ein Glas Milch runden mein perfektes Frühstück ab!

4. Eine persönliche Frage zum Abschluss: Wo geht es für Sie und Ihre Familie in den Sommerurlaub hin?
Nach Italien: zunächst Limone, Gardasee, und dann Cavallino-Treporti, Venetien!

Merck BKK

Das Team der Merck BKK wünscht Dirk Sulzmann alles Gute in unserem Haus, eine erfolgreiche Zeit und viel Freude bei der neuen Aufgabe!

Seit 1. Juli nur noch **1,1 Prozent**

WIR HABEN DEN ZUSATZBEITRAG GESENKT

MODERNE UND UMFANGREICHE LEISTUNGEN GEHÖREN SEIT VIELEN JAHREN ZUM LEISTUNGSPORTFOLIO DER MERCK BKK. UNSEREN VERSICHERTEN EINE GUTE VERSORGUNG ZU ERMÖGLICHEN IST UNSER ANSPRUCH.

Nun gelingt uns das noch mit einem attraktiven Zusatzbeitragssatz, der weit unter dem Durchschnitt liegt. Gute Nachrichten sind gerade in diesen Zeiten besonders willkommen!

„Wir können nicht sagen, was uns die gesundheitspolitische Zukunft bringt, doch war es uns wichtig, unsere Mitglieder an dem Erfolg teilhaben zu lassen"

Dirk Sulzmann, Vorstand der Merck BKK.

Schon 200 neue Versicherte – Tendenz steigend

Über die äußerst positive Resonanz freuen wir uns sehr, denn es haben uns bereits innerhalb weniger Wochen über 200 neue Kunden das Vertrauen geschenkt und die Tendenz ist weiter steigend.

Familienangehörige, Ehe- und Lebenspartner – alle zur Merck BKK

Wussten Sie, dass auch ihre engsten Angehörigen von den besonderen Angeboten der Merck BKK profitieren können!? Gerade den Liebsten wünscht man, dass sie auch gut aufgehoben sind. Ob Familienmitglieder, Ehe- oder Lebenspartner, nutzen Sie die Möglichkeiten eines Wechsels zur Merck BKK.

Lassen Sie sich beraten, ein Wechsel ist so einfach und wir unterstützen Sie gerne. Nur einen Anruf entfernt unter **06151 72 2256** oder schreiben sie uns auf **bkk@merckgroup.com**

Oder klicken Sie direkt auf unseren Antrag QR-Code

Mitgliedschaft

Familienversicherung

iStock.com/filadendron

DER SCHLÜSSEL ZUR INNEREN BALANCE

Einfach einmal abschalten: Warum Urlaub so wichtig ist

SIE LEIDEN UNTER KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN UND NACHLASSENDER PRODUKTIVITÄT? SIE SIND REIZBAR UND EMOTIONAL INSTABIL? WENN ES IHNEN SCHWERFÄLLT, AUFGABEN ZU ERLEDIGEN ODER EFFEKTIV ZU ARBEITEN, SIE SCHNELL FRUSTRIERT SIND ODER IHRE GEFÜHLE AUSSER KONTROLLE GERATEN, KÖNNTEN DIES INDIZIEN DAFÜR SEIN, DASS IHR GEHIRN EINE AUSZEIT BENÖTIGT. GENAU WIE EIN ÜBERHITZTER COMPUTER KANN UNSER KOPF OHNE PAUSE NICHT MEHR EFFEKTIV UND KREATIV ARBEITEN. URLAUB IST EIN KATALYSATOR FÜR UNSERE GEISTIGE ENTWICKLUNG. DENN ERST IN DEN MOMENTEN DER STILLE ENTFALTET SICH DAS WAHRE POTENZIAL UNSERES DENKENS.

Immer erreichbar, immer verbunden

Durch die sich immer weiter entwickelnden technischen Gegebenheiten und die permanente Vernetzung sind wir heute ständig und überall erreichbar – und damit verfügbar. Insbesondere im Arbeitskontext kann das zum Problem werden. Spätestens seit der Corona-Pandemie arbeiten viele zumindest hin und wieder im Homeoffice. Damit stehen auch zu Hause die technischen Möglichkeiten zur Verfügung, um arbeiten zu können.

„Müßiggang statt Termindruck, Familienzeit statt Meetings und Jogginghose statt Business-Outfit: Im Urlaub kann man einfach einmal die Seele baumeln lassen."

Wenn Grenzen verschwimmen

Was für die einen eine Entlastung durch wegfallende Arbeitswege und bessere Vereinbarkeit mit dem Privatleben bedeutet, ist für andere eher eine Belastung. Viele haben Schwierigkeiten damit, klare Grenzen zu ziehen, wenn sich der Arbeitsplatz in der Wohnung befindet. Der Übergang vom Berufs- zum Privatleben verschwimmt zunehmend, wenn auch nach Feierabend immer wieder noch „Kleinigkeiten" erledigt werden. Die Folge: Der Kopf kann nicht richtig abschalten.

Der PC lässt sich herunterfahren, der Kopf nicht

Hinzu kommen steigende Anforderungen an die Einsatzbereitschaft, Konkurrenzdruck, Zweit-Beschäftigungen und private Verpflichtungen. Anhaltender Stress und das sich immer weiter drehende Gedankenkarussell erschweren es, in der knapp bemessenen Freizeit entspannen zu können: Auf Knopfdruck abzuschalten, fällt vielen schwer. Diese Dauer-Belastung wirkt sich jedoch zunehmend spürbar auf Psyche und Körper aus. Es kann zu Erschöpfungssymptomen wie Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen kommen, die unbeachtet bis zum Burn-out führen können.

Ohne Pausen leidet die Kreativität

Regelmäßige Pausen im Alltag, freie Wochenenden und längere Urlaube, in denen mehrere Tage am Stück nicht gearbeitet wird, sind dringend notwendig. Nur bei ausreichender Regeneration können Sie Ihre Gesundheit erhalten – und dann wieder voller Energie leistungsfähig sein. Wenn wir unser Denken entschleunigen, wirkt sich das schon nach kurzer Zeit positiv aus, unter anderem auf die Kreativität. Die Gedanken einfach einmal schweifen zu lassen und tagzuträumen, hilft dabei, Erinnerungen aufzubauen und Gelerntes zu sortieren. Neben Ruhepausen fördern auch neue Eindrücke unsere Fantasie. Wenn Sie dabei noch einige Male bewusst tief durchatmen, ist der Anfang gemacht.

iStock.com/Vuk Saric

BKK GESUNDHEITSKURSE HERBST 2023

TROTZEN SIE DER DUNKLEREN JAHRESZEIT MIT BEWEGUNG UND FRISCHER LUFT. SCHNÜREN SIE IHRE SPORTSCHUHE UND WERDEN SIE AKTIV. ES HILFT NICHT NUR GEGEN ERKÄLTUNGEN, SONDERN AUCH FÜR GUTE LAUNE. GANZ EGAL, OB JOGGEN, FITNESS ODER SPAZIERGÄNGE. ODER WIE WÄRE ES MIT EINEM UNSERER BKK-GESUNDHEITSKURSE. BESTIMMT IST FÜR SIE AUCH ETWAS DABEI.

Präsenzkurse

Yoga – finde Deine Balance

Durch Yoga stärken Sie nicht nur Ihr Körperbewusstsein, sondern auch die Flexibilität und tiefliegende Muskelbereiche. Intensivieren Sie Ihr Bewusstsein und finden Sie Ihre Balance, um im Alltag Stress gewachsen zu sein.

Kurs 1

Ab 30. Oktober, 17 – 18 Uhr,
jeweils montags an 8 Nachmittagen im Body Culture
€ Eigenanteil **25 Euro**

Cycling – Energie der Gruppendynamik

Ausdauersport in einer Gruppe, in Kombination mit Musik und mentaler Erholung. So bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System so richtig in Schwung. Stärken Sie Ihre Muskelgruppen und steigern Sie Ihre Ausdauer. In diesem Basiskurs lernen Sie die richtige Vorbereitung und das abwechslungsreiche Training mit dem Cycling-Rad kennen.

Kurs 2

Ab 2. November, 18 – 19 Uhr,
jeweils donnerstags an 8 Abenden im Body Culture
€ Eigenanteil **25 Euro**

Rücken Rumpf Power – gestärkt für alle Aufgaben

Bereiten Sie Ihren Körper für die Aufgaben des Alltags vor. Verbessern Sie die Wirbelsäulen-/Rumpfstabilität durch Training der bewegenden und tiefen Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Wahrnehmung von „Körpermitte" und Beckenstabilisation, Verbesserung von Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Koordination.

Kurs 3

Ab 2. November, 17 – 18 Uhr,
jeweils donnerstags an 8 Einheiten bei Remedia
€ Eigenanteil **25 Euro**

Die Kurse bei Body Culture können direkt über den QR-Code gebucht werden.

Aqua Training – fließend in Bewegung

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 Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Für jung bis alt prima geeignet!

Kurs 4

Ab 27. Oktober, 7.30 – 08.30 Uhr,
jeweils freitags an 8 Vormittagen in der Diakonie Nieder-Ramstadt
€ Eigenanteil **35 Euro**

Kurs 5

Ab 31. Oktober, 17 – 18 Uhr,
jeweils dienstags an 8 Nachmittagen im Jugendstilbad Darmstadt
€ Eigenanteil **35 Euro**

Kurs 6

Ab 1. November, 9 – 10 Uhr,
jeweils mittwochs an 8 Vormittagen im Jugendstilbad Darmstadt
€ Eigenanteil **35 Euro**

Kurs 7

Ab 2. November, 17 – 18 Uhr,
jeweils donnerstags an 8 Nachmittagen im Jugendstilbad Darmstadt
€ Eigenanteil **35 Euro**

Online-Kurse

Yoga – stressfrei im Alltag

Dieser Kurs bietet insgesamt acht Kurseinheiten die aufeinander aufbauen. Flexibel können Sie die verschiedenen Stufen absolvieren, wie es Ihr persönlicher Zeitplan am besten zulässt. In diesem Yogakurs lernen Sie viele verschiedene Übungen kennen, um mehr Ressourcen für den Stress des Alltags aufzubauen.

Kurs 8 (online)
Ab 30. Oktober,
jeweils montags neue Einheiten abrufbar
(insgesamt 8)
€ Eigenanteil **15 Euro**

Schmerzfreier Rücken und Nacken

Für viele ist der Rücken und Nacken die Problemstelle Nummer eins im Alltag. Auch viele Erkrankungen rühren aus diesem Bereich. Der Kurs widmet sich diesen Problemfeldern und gibt u. a. auch Tipps und Tricks für den Alltag.

Kurs 9 (online)
Ab 30. Oktober,
jeweils montags neue Einheiten abrufbar
(insgesamt 8)
€ Eigenanteil **15 Euro**

Informationen und Anmeldung

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

Bitte bei der Anmeldung zu allen Kursen unbedingt das Geburtsdatum und Ihre E-Mail angeben.

Kursorte

- Body Culture, Pfnorstraße 10 – 14, Darmstadt
- Jugendstilbad, Am Merckplatz 1, Darmstadt
- Nieder Ramstädter Diakonie, Fliednerweg 13, 64367 Mühltal
- Remedia, Kasinostraße 36, Darmstadt

iStock.com/FilippoBacci/Ivan-balvan

BEI ERNÄHRUNG UND EINER GUTEN VERDAUUNG GEHEN DIE MEINUNGEN WEIT AUSEINANDER. DER GROSSONKEL FORDERT REGELMÄSSIG SEINEN SCHNAPS „ZUR BESSEREN VERDAUUNG", DIE MUTTER BESTEHT IM SCHWIMMBAD AUCH HEUTE NOCH AUF EINE STUNDE RUHEZEIT NACH DEM ESSEN: WAS IST DRAN AN DIESEN WEISHEITEN? WIR HABEN ES GEPRÜFT!

VERDAUUNGS-MYTHEN IM FAKTEN-CHECK

Gängige Empfehlungen und was dran ist

Direkt nach dem Essen sollte man nicht schwimmen.

Stimmt! ✓

Der Magen-Darm-Trakt benötigt viel Blut während der Verdauung. Diese Blutumverteilung sorgt dafür, dass Muskeln und Gehirn entsprechend geringer versorgt werden und der Körper weniger Leistung erbringen kann. Sich kurz abzukühlen, ist unproblematisch, mit dem Schwimmen in sportlicher Absicht sollte man jedoch etwas abwarten. Ebenfalls sollte man nicht erhitzt einfach so in das kalte Wasser springen. Insbesondere bei bestehenden Herz- und Kreislauf-Problemen ist generell Vorsicht geboten: Hier kann es durch die Doppelbelastung von Verdauung und körperlicher Anstrengung zu einem Kreislaufversagen kommen.

Schnaps fördert die Verdauung.

Falsch! ✕

Alkohol verzögert unsere Verdauung sogar. Das angenehme und erleichternde Gefühl kommt daher, dass die Magenmuskulatur entspannt – doch genau deshalb kann der Magen seine Arbeit nicht tun. In einer Schweizer Forschungsstudie verzehrten die Teilnehmenden je 200 Gramm Käsefondue und 100 Gramm Brot; ein Teil der Probanden trank anschließend einen Schnaps. Genau diese Probanden hatten länger mit Völlegefühl zu kämpfen als diejenigen, die keinen Alkohol tranken.

Stress schlägt auf den Magen.

Stimmt! ✓

Bei vielen Menschen äußern sich Stressreaktionen durch Magenschmerzen, Durchfall oder andere Verdauungsprobleme. Neben dem zentralen Nervensystem existiert das enterische Nervensystem. Dieses Netzwerk aus Nervenzellen befindet sich entlang des Verdauungstrakts und hilft, die Verdauung zu steuern und zu regulieren. Die beiden Systeme sind eng miteinander verknüpft und können sich gegenseitig beeinflussen. Hat man also Ärger oder Stress, bekommt der Bauch das über diese Standleitung auch direkt zu spüren und reagiert entsprechend.

Zum Essen sollte man nichts trinken.

Falsch! ✕

Ungesüßte Getränke wie Wasser oder Tee unterstützen sogar die Verdauung. Ballaststoffe können durch die Flüssigkeitsaufnahme besser quellen und verdaut werden. Dieser Mythos basiert auf der Annahme, dass die Flüssigkeit zu einer Verdünnung der Magensäure führen würde und die Nahrung deshalb nicht mehr gut zersetzt werden könne. Die Aufnahme von Flüssigkeit kann die Magensäure jedoch gar nicht derart stark verdünnen. Zudem kann der Magen seinen Säuregehalt selbst steuern und Salzsäure bei Bedarf nachliefern. Die meisten Menschen haben eher das gegenteilige Problem und produzieren zu viel Magensäure, was dann zu Sodbrennen führt.

Bananen führen zu Verstopfung.

Falsch! ✕

Bananen enthalten viel Pektin, ein pflanzliches Geliermittel, das bei Durchfall Krankheitserreger binden kann. Diese können dadurch besser abtransportiert werden. Zu Verstopfung führen sie deshalb aber nicht. Durch die enthaltenden Ballaststoffe wirken sie sogar eher verdauungsfördernd. Lediglich beim Verzehr extrem großer Mengen unreifer Bananen könnte durch die hohe Menge an Stärke zu viel Wasser gebunden und die Verdauung verlangsamt werden – doch so viele Bananen isst man in der Regel nicht.

iStock.com: SurfUpVector

Antibiotika schädigen die Darmflora.

Stimmt! ✓

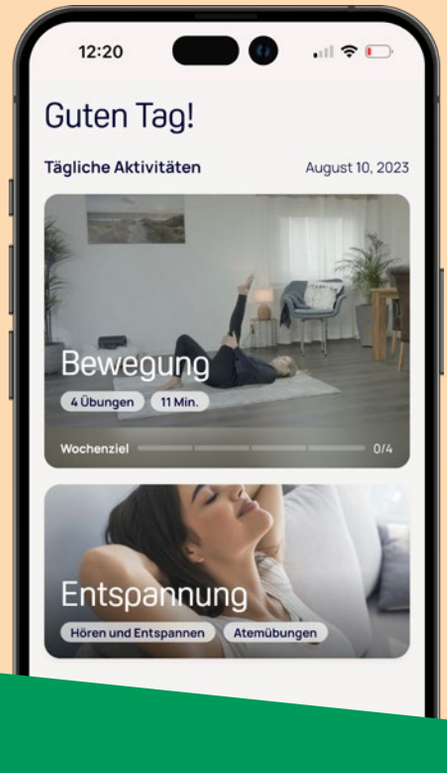
Die keimtötenden Substanzen in Antibiotika nehmen einen negativen Einfluss auf die Darmflora und verändern die Zusammensetzung des Mikrobioms (winzige Lebewesen, wie Bakterien und Pilze, die in unserem Darm leben). Denn sie töten nicht nur die gefährlichen Krankheitserreger, sondern auch nützliche Bakterien. Das führt unter anderem dazu, dass Kohlenhydrate nicht mehr gut abgebaut werden, im Darm bleiben und die Aufnahme von Wasser und Nährstoffen behindern. Nebenwirkungen in Form von Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeit sind deshalb bei vielen Menschen nach der Einnahme von Antibiotika zu beobachten.

MEHR LEBENSFREUDE DURCH WENIGER SCHMERZEN

UNSERE NEUE APP MEDICALMOTION ERMÖGLICHT ES, SCHMERZEN DURCH EINE UNTERSTÜTZENDE DIGITALE THERAPIE ZU LINDERN.

Eine Therapie bequem von zu Hause, die zu 100 Prozent auf den individuellen körperlichen Zustand und die Beschwerden zugeschnitten wird, klingt für viele sicher gut!

Das Leistungsangebot der Merck BKK wurde deshalb um das digitale Programm medicalmotion erweitert. In jahrelanger Zusammenarbeit mit renommierten Ärzten und Physiotherapeuten wurde das Angebot entwickelt. Die App ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Physiotherapie, kann aber eine sinnvolle Ergänzung sein.



Was bietet die App?

Die App bietet die Möglichkeit, gezielt gegen Schmerzen anzugehen. Individuell auf Ihre Beschwerden abgestimmte Übungen unterstützen die Nutzer dabei, in einen Alltag ohne Schmerzen zurückzufinden. Wirksam und nachhaltig.

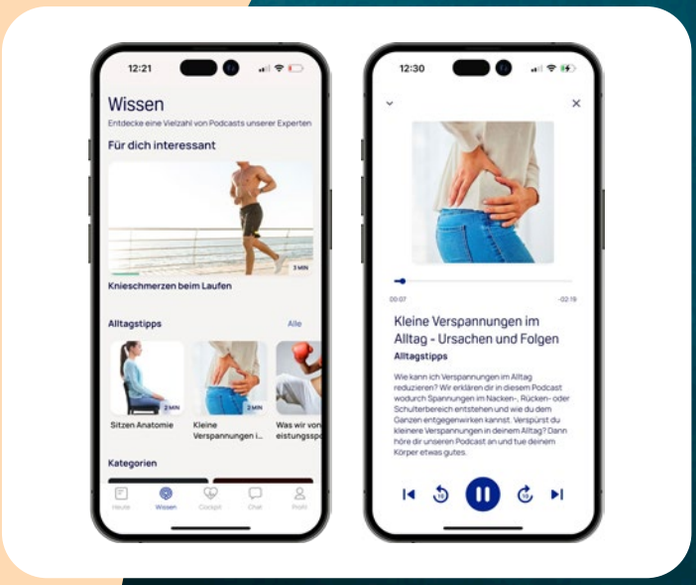
iStock.com/FreshSplash; Medicalmotion

Wer kann teilnehmen?

Die Bandbreite der Diagnosen, bei denen medicalmotion unterstützen kann, ist groß: von Migräne, HWS-Syndrom, Knie-Arthrose über Bandscheibenvorfall und unspezifischem Rückenschmerz. Eine Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich.

Die Kosten übernimmt Ihre Merck BKK

Die Kosten für eine sechsmonatige Nutzung der zertifizierten medicalmotion-App wird von der Merck BKK übernommen. Die Teilnahme erfolgt mit einem notwendigen Zugangs-Code, den sie über folgenden Kontakt erhalten können: Tel. **06151 72 8942**, **bkk@merckgroup.com** oder direkt unter **medicalmotion.com/merckbkk**



Das bietet medicalmotion:

- Inhalte über Videos, Podcasts und Literatur abrufbar
- Chat mit Physiotherapeuten
- individuelles Training von maximal 15 Minuten pro Einheit
- täglich wechselnde Übungen zugeschnitten auf die individuelle Gesundheit
- Übungen passen sich durch Feedback des Nutzers an ihn an
- Auswahl der betroffenen Körperregionen
- Tipps und Wissen rund um Schmerzen und Verspannungen

INFORM

Eine zweite Chance für krebskranke Kinder und Jugendliche

KINDER UND JUGENDLICHE, DIE AN KREBS ERKRANKT SIND UND NACH ERFOLGTER BEHANDLUNG EINEN RÜCKFALL ERLEIDEN, SIND BESONDERS GEFÄHRDET. DIE KREBSZELLEN SIND DANN OFT SCHON RESISTENT GEGENÜBER DEN ÜBLICHEN STANDARDBEHANDLUNGEN WIE CHEMO- UND STRAHLENTHERAPIE UND DIE CHANCEN AUF EINE HEILUNG STEHEN SCHLECHT.

INFORM ist ein weltweit bislang einzigartiges Programm, das vom Hopp-Kindertumorzentrum Heidelberg (KiTZ) koordiniert wird und krebskranken Kindern und Jugendlichen eine umfangreiche molekulargenetische Tumor-Diagnostik ermöglicht. Das KiTZ ist eine gemeinsame Einrichtung des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) und des Universitätsklinikums Heidelberg (UKHD).

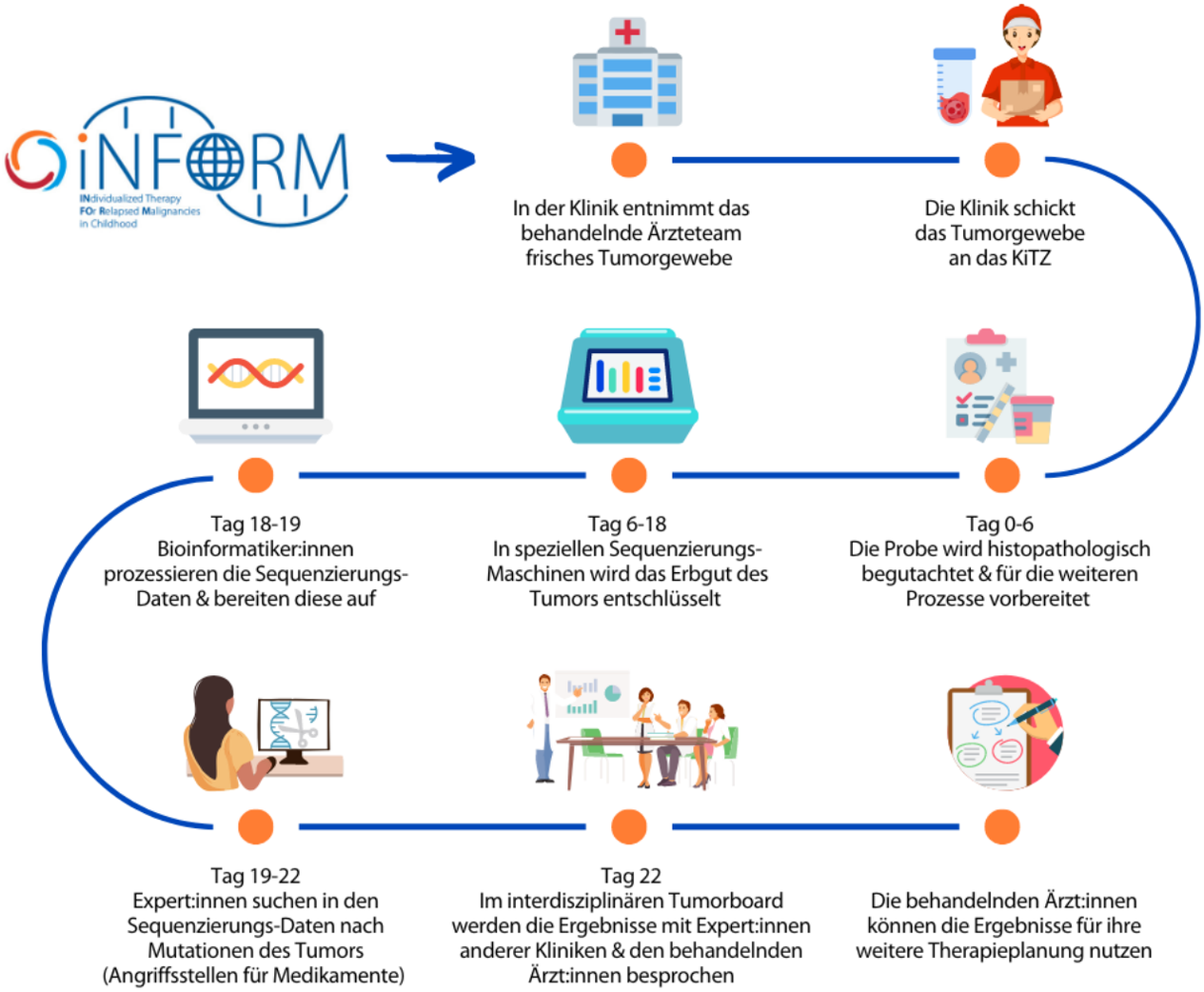
Durch das INFORM-Genomsequenzierungsprogramm für Kinder und Jugendliche mit einer Krebserkrankung ist es möglich, molekulare Angriffsziele zu identifizieren, durch die sich neue individuell zugeschnittene Behandlungsmöglichkeiten eröffnen können. Die Kinder und Jugendlichen erhalten eine neue Chance auf eine Therapie, zum Beispiel, indem sie in eine klinische Studie mit einer zielgerichteten Therapie eingeschlossen werden oder ein auf die Veränderung passendes Medikament gefunden wird. Zudem kann ein vererbtes Risiko für eine Krebserkrankung erkannt und Diagnosen präzisiert werden. Neben den molekularen Tumor-Analysen werden in INFORM zusätzliche Analyseverfahren für die Zukunft entwickelt, wie beispielsweise direkte Medikamenten-Testungen an Minitumoren von Patientenproben, die helfen sollen, ein wirksames Medikament zu finden.

Insgesamt dauert es nur vier Wochen (eine weltweit einmalig kurze Rücklaufzeit), bis alle Daten für eine mögliche Therapie-Empfehlung vorliegen und durch ein interdisziplinäres Tumor-Board von Experten bewertet werden. Auch der behandelnde Arzt nimmt daran teil, um den betroffenen Familien anschließend eine Behandlungsempfehlung geben zu können.

Die molekulargenetische Diagnostik und Beratung gehörte bislang nicht zur Standardversorgung und wurde durch Projektförderung sowie durch private Spenden ermöglicht. Die Merck BKK übernimmt die Kosten einer umfangreichen molekularen Krebsdiagnostik im Rahmen des INFORM-Programms für krebskranke Kinder und Jugendliche mit einem Rückfall oder einer Hochrisiko-Erkrankung.

iStock.com/Rawpixel; INFORM

Wie funktioniert die Tumorsequenzierung von INFORM?



© Hopp-Kindertumorzentrum Heidelberg (KiTZ) via Canva

WETTRENNEN GEGEN DIE ZEIT

Wie Sie einen Schlaganfall schnell erkennen und Leben retten

ES IST EIN SCHÖNER HERBSTTAG, SIE SCHLENDERN DURCH EINE BELEBTE STRASSE, AUF DER DIE MENSCHEN ANEINANDER VORBEIEILEN. PLÖTZLICH GESCHIEHT ES: INMITTEN DES TRUBELS GERÄT EIN MANN, DER ZUVOR MIT FESTEM SCHRITT SEINEN WEG GEGANGEN IST, INS STRAUCHELN, VERLIERT ABRUPT DAS GLEICHGEWICHT UND STÜRZT ZU BODEN. EIN SCHLAGANFALL GESCHIEHT IN EINEM KURZEN AUGENBLICK, DER DAS LEBEN EINES MENSCHEN JEDOCH FÜR IMMER VERÄNDERN KANN. INNERHALB VON SEKUNDENBRUCHTEILEN ENTSCHEIDET ER ZWISCHEN LEBEN UND TOD. DOCH WAS KÖNNEN SIE IN EINER SOLCHEN NOTFALLSITUATION TUN, UM ZU HELFEN? WIR VERRATEN ES IHNEN.

Was passiert bei einem Schlaganfall?

Wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns unterbrochen wird, tritt ein Schlaganfall auf. Grund dafür kann eine verstopfte Blutbahn (ischämischer Schlaganfall, häufigste Form des Schlaganfalls) oder eine Blutung im Gehirn (hämorrhagischer Schlaganfall) sein. Die Gehirnzellen können durch diese Unterbrechung der Blutzufuhr nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden und haben nur eine begrenzte Zeit, um ohne ausreichende Blutversorgung zu überleben. Innerhalb weniger Minuten beginnen sie dann, abzusterben – unabhängig von der Art des Schlaganfalls. Je schneller die Blutzufuhr wiederhergestellt wird, desto größer sind die Chancen, bleibende Schäden zu minimieren.

Symptome eines Schlaganfalls

Die Symptome eines Schlaganfalls treten oft plötzlich auf und variieren von Person zu Person. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- **Schwäche oder Lähmung einer Körperseite, vor allem im Gesicht auffällig**
- **Sprach- und Verständnisstörungen, wie unklare Sprache, Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen von Wörtern**
- **Sehverlust oder verschwommenes Sehen auf einem oder beiden Augen**
- **Schwindel, Koordinations- oder Gleichgewichtsprobleme**
- **starke Kopfschmerzen, begleitet von Übelkeit oder Erbrechen**

Nicht alle Symptome müssen gleichzeitig auftreten. In einigen Fällen ist nur ein Symptom erkennbar. Da jede Minute zählt und eine sofortige medizinische Versorgung entscheidend ist, um mögliche Schäden zu minimieren, wurde der FAST-Test entwickelt. Der einfache Test kann sowohl von medizinischem Fachpersonal als auch von Laien angewendet werden, um schnell die Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen.

Die goldene Stunde: Akutbehandlung rettet Leben

Nach dem Auftreten von Schlaganfall-Symptomen liegt das optimale Zeitfenster für eine Akutbehandlung bei rund 4,5 Stunden. Diese Zeit wird als „goldene Stunde" bezeichnet. Patienten können jedoch auch nach dieser Zeit noch von einer Akutbehandlung profitieren.

iStock.com: Sophia Floerchinger

Jede Minute zählt

Ein Schlaganfall ist eine lebensbedrohliche Situation und kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebensstil. Umso wichtiger ist es, die gefährlichen Anzeichen rechtzeitig zu erkennen und schnell zu handeln. Denn jede Minute zählt, um das Risiko von bleibenden Schäden zu minimieren.

Tendenz steigend:

In Deutschland erleiden rund 270.000 Menschen pro Jahr einen Schlaganfall, wovon 200.000 erstmalige Schlaganfälle sind.

Sofort Handeln dank FAST-Test

Beim FAST-Test werden Gesicht, Arme, Sprache und Zeit überprüft, um Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen. FAST ist die Abkürzung für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit).

Face (Gesicht): Bitten Sie die Person, zu lächeln. Ist eine Asymmetrie im Gesicht zu erkennen? Hinweise auf einen Schlaganfall: ein hängender Mundwinkel, ein herabhängendes Augenlid, ungleichmäßiges Lächeln.

F

Arms (Arme): Bitten Sie die Person, beide Arme nach vorne zu strecken und die Handflächen nach oben zu drehen. Ist eine einseitige Schwäche oder Lähmung eines Arms zu erkennen? Hinweise auf einen Schlaganfall: Ein Arm sinkt ab oder kann nicht gehoben werden.

A

Speech (Sprache): Bitten Sie die Person, einen einfachen Satz nachzusprechen oder eine einfache Frage zu beantworten. Ist die Sprache unklar oder verwaschen? Hinweise auf einen Schlaganfall: Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen von Wörtern.

S

Time (Zeit): Sie bemerken eines oder mehrere der oben genannten Symptome? Wählen Sie sofort den Notruf (112). Jede Minute zählt! Notieren Sie sich den Zeitpunkt, an dem die Symptome begonnen haben. Das ist für die medizinische Behandlung wichtig.

T

Eine schnelle Reaktion kann bei einem Schlaganfall lebensrettend sein. Bestimmte Behandlungen müssen innerhalb eines bestimmten Zeitfensters erfolgen, um wirksam zu sein, z. B. die Verabreichung eines Medikaments, das Blutgerinnsel auflöst. Der FAST-Test ermöglicht es jedem, erste Hinweise auf einen Schlaganfall zu erkennen und sofort den Notruf zu wählen.

Bewusstsein schärfen

Am 29. Oktober findet jedes Jahr der Weltschlaganfall-Tag statt. Er wurde 2006 von der Weltschlaganfall-Organisation (World Stroke Organization, WSO) ins Leben gerufen, um das Bewusstsein der Menschen für Schlaganfälle zu schärfen und über Prävention, Früherkennung und Behandlung der Erkrankung aufzuklären.

Aufklärung und Unterstützung

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe klärt über Schlaganfälle und deren Symptome auf, hilft betroffenen Menschen und verbessert die Schlaganfall-Versorgung. Finden Sie weitere wertvolle Informationen zu diesem Thema unter **www.schlaganfall-hilfe.de**

Rhythmus Leben

So heißt das Schlaganfall-Vorsorgeprogramm der Merck BKK. Teilnehmen können Sie ab 65 Jahren (mit Risikofaktoren ab 55 Jahren). Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage unter Schlaganfall-Vorsorge.

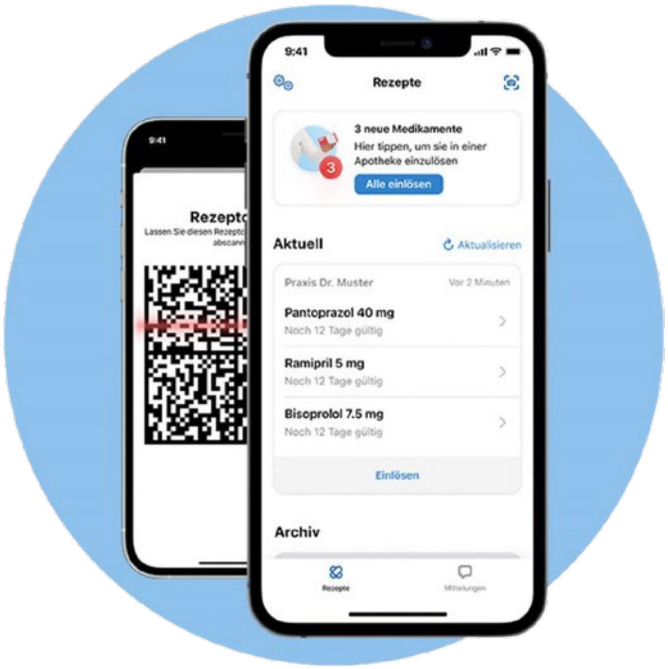
DAS E-REZEPT

Was ist ein E-Rezept?

DER BEGRIFF E-REZEPT IST EINE ABKÜRZUNG FÜR DAS ELEKTRONISCHE REZEPT. MIT DEM E-REZEPT KOMMT DIE DIGITALISIERUNG DES GESUNDHEITSWESENS EINEN WEITEREN SCHRITT VORAN.

Mit der Einführung kann die Medikamentenverschreibung für Patienten digital erstellt und signiert werden. Die verschriebenen Medikamente können dann über einen QR-Code eingelöst werden. Das E-Rezept kann online über eine App oder in ausgedruckter Form in der Apotheke eingereicht werden.

Die Teilnahme für Apotheken und Arztpraxen ist bundesweit verpflichtend.



Die Vorteile des E-Rezepts im Überblick

- Sie haben alle verordneten Mittel auf einem Blick
- Sie erhöhen den Schutz vor Wechselwirkungen, da diese vor der Herausgabe von Arzneimitteln festgestellt werden können
- Folgerezepte können ganz einfach ohne zusätzlichen persönlichen Arztbesuch ausgestellt werden
- Sie können Ihre Medikamente direkt nach Ihrem Arztbesuch bestellen oder mit dem Botendienst nach Hause liefern lassen
- Sie können die Verfügbarkeit vor dem Apothekenbesuch prüfen und sparen sich damit doppelte Wege
- Sie benötigen keinen Papierausdruck und sparen damit Ressourcen
- Die digitalisierte Version kann unterwegs nicht verloren gehen
- Sie können das Rezept Angehörigen zum Einreichen übergeben

Wie kann ich das E-Rezept nutzen?

1. Seit 1. Juli 2023 kann das E-Rezept einfach mit der Elektronischen Gesundheitskarte (eGK) eingelöst werden. Dazu müssen Sie Ihre eGK in der Apotheke nur in das Kartenterminal stecken.

2. Um das E-Rezept nutzen zu können, laden Sie zunächst die App „Das E-Rezept" herunter. Sie ist in den gängigen App Stores von Google, Apple und auch Huawei verfügbar. Achten Sie vor dem Installieren auf den Herausgeber der App: Die offizielle App stammt von der „gematik GmbH", die der Gesetzgeber mit der Umsetzung beauftragt hat. Die E-Rezept-App läuft auf Smartphones, die den NFC-Übertragungsstandard unterstützen und mindestens iOS 14 oder Android 7 als Betriebssystem haben.

3. Um sich in der App anzumelden, benötigen Sie zusätzlich eine elektronische Gesundheitskarte mit NFC-Funktion, da diese den kontaktlosen Datenaustausch ermöglicht, ähnlich wie bei EC-Karten, sowie eine PIN-Nummer. PIN und NFC-fähige Gesundheitskarte können Sie bei Ihrer Merck BKK beantragen, sofern Sie diese noch nicht erhalten haben.

4. Um sich in die App einzuloggen, müssen Sie sich mit der sogenannten sechsstelligen CAN-Nummer und einer PIN legitimieren. Die CAN finden Sie in der oberen rechten Ecke der Gesundheitskarte. Die PIN bekommen Sie nach Anforderung separat von Ihrer Merck BKK.

Das E-Rezept auch ohne Smartphone
Fragen Sie nach einem Ausdruck

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.

iStock.com/Delmaine Donson/Drazen Zigic, Merck BKK

BEITRÄGE ZUR PFLEGE-VERSICHERUNG

ZUM 1. JULI 2023 IST DAS PFLEGEUNTERSTÜTZUNGS- UND -ENTLASTUNGSGESETZ (PUEG) IN KRAFT GETRETEN. MIT DIESEM HEBT DER GESETZGEBER UNTER ANDEREM DIE BEITRAGSSÄTZE ZUR PFLEGEVERSICHERUNG AN, UM DIE FINANZIELLE STABILITÄT DER PFLEGEVERSICHERUNG ZU SICHERN UND LEISTUNGSANPASSUNGEN ZU ERMÖGLICHEN. DURCH DIE UMSETZUNG DES BESCHLUSSES WIRD BEI DER BEITRAGSENTLASTUNG NUN DIE ANZAHL DER KINDER UNTER 25 JAHREN BERÜCKSICHTIGT.

Allgemeiner Beitragssatz zur sozialen Pflegeversicherung

Zudem erfolgte eine Erhöhung des allgemeinen Beitragssatzes zur sozialen Pflegeversicherung von 3,05 auf 3,4 Prozent. Ziel ist es, die finanzielle Stabilität der Pflegeversicherung langfristig zu sichern und geplante Leistungsanpassungen zu ermöglichen.

Kinderlosenzuschlag

Ebenso wurde der Beitragszuschlag für Kinderlose von 0,35 auf 0,6 Prozent erhöht, der nach Vollendung des 23. Lebensjahres zu berücksichtigen ist. Dasselbe gilt für Versicherte, die vor dem 1. Januar 1940 geboren sind. Sofern uns eine Elterneigenschaft nachgewiesen wurde, entfällt der Zuschlag natürlich wie bisher lebenslang.

Abschläge für Familien mit mehreren Kindern

Zudem erhalten Eltern während der Erziehungszeit ihrer Kinder eine finanzielle Entlastung in Form eines Abschlags auf den allgemeinen Beitragssatz der Pflegeversicherung. Ab dem zweiten bis zum fünften Kind wird der allgemeine Beitragssatz um 0,25 Prozent je Kind reduziert. Dieser Abschlag gilt bis zum Ablauf des Monats, in dem das jeweilige Kind sein 25. Lebensjahr vollendet hat. Somit entfällt dieser nach Vollendung des 25. Lebensjahres.

Nachweis der Elterneigenschaft

Ab dem 1. Juli 2025 soll das Bundeszentralamt für Steuern ein Austauschverfahren für den Nachweis der Kinderzahl anbieten. Bis dahin ist diese Information gegenüber der beitragsabführenden Stelle (Arbeitgeber, Zahlstelle, etc.) zu erbringen.

Sie zahlen Ihre Beiträge selbst und direkt an uns?

Für Sie ist ein vereinfachtes Verfahren geplant. Selbstverständlich werden wir Ihre Beitragshöhe rückwirkend korrigieren. Informationen zu weiteren Details finden Sie unter dem Stichwort PUEG auf unserer Homepage (**www.merck-bkk.de**) oder der des Bundesministeriums für Gesundheit. Bei konkreten Fragen helfen die Fachleute der Merck BKK ebenfalls gerne weiter unter der Telefonnummer **06151 72 8940**.

PFLEGEVERSICHERUNGSBEITRÄGE SEIT 1. JULI 2023

Der Beitrag zur Pflegeversicherung richtet sich seit dem 1. Juli 2023 nach der Anzahl der Kinder (Leibliche, Adoptiv-, Stief- und Pflegekinder) **und deren Alter** (unter 25 Jahren).
In der folgenden Tabelle sehen Sie eine Übersicht der Beiträge.

BEITRAG FÜR	GESAMTBETRAG
Kinderlose	**4,00** %
Eltern mit **einem** Kind (Beitragssatz bleibt lebenslang bestehen)	**3,40** %
Eltern mit **2** Kindern	**3,15** %
Eltern mit **3** Kindern	**2,90** %
Eltern mit **4** Kindern	**2,65** %
Eltern mit **5 oder mehr** Kindern	**2,40** %

HÖHERE LEISTUNGSBETRÄGE FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE

Gleichzeitig mit der Beitragssatzerhöhung werden die Leistungsbeträge in mehreren Schritten angehoben. Beispielsweise erhöht sich zum 1. Januar 2024 das Pflegegeld und die Pflegesachleistungen sowie der Leistungszuschlag für Pflegebedürftige in vollstationären Pflegeeinrichtungen. Zudem kann Pflegeunterstützungsgeld zukünftig pro Kalenderjahr für bis zu zehn Kalendertage in Anspruch genommen werden.

Über weitere Leistungsausweitungen werden wir Sie natürlich informieren.

iStock.com/Cecilie_Arcurs

Rechnungslegung der Merck BKK nach § 305b SGB V zum Geschäftsjahr 2022

	2022 absolut in Euro	2022 je Versicherten in Euro	2021 absolut in Euro	2021 je Versicherten in Euro	Veränderung zu 2021 je Versicherten in %
Mitglieder/Versichertenentwicklung					
Versicherte	32.812		32.333		1,48
Mitglieder	24.156		23.724		1,82
Einnahmen					
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	101.310.313,53	3.087,60	93.382.440,58	2.888,15	6,91
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	9.308.866,71	283,70	8.881.992,18	274,70	3,28
sonstige Einnahmen	373.255,32	11,38	365.780,41	11,31	0,55
Einnahmen gesamt	**110.992.435,56**	**3.382,68**	**102.630.213,17**	**3.174,16**	**6,57**
Leistungsausgaben					
Ärztliche Behandlung	19.383.009,46	590,73	18.909.247,17	584,83	1,01
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	5.437.822,02	165,73	5.151.934,80	159,34	4,01
Zahnersatz	1.359.204,70	41,42	1.315.208,36	40,68	1,84
Arzneimittel	19.131.289,93	583,06	17.731.068,76	548,39	6,32
Hilfsmittel	3.829.595,10	116,71	3.620.783,75	111,98	4,22
Heilmittel	3.152.228,43	96,07	2.928.009,65	90,56	6,09
Krankenhausbehandlung	28.402.686,41	865,62	27.129.274,61	839,06	3,17
Krankengeld	8.969.830,06	273,37	8.593.792,78	265,79	2,85
Fahrkosten	2.639.502,63	80,44	2.755.777,12	85,23	-5,62
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.462.886,98	44,58	1.311.861,80	40,57	9,88
Schutzimpfungen	1.153.729,09	35,16	959.618,92	29,68	18,47
Früherkennungsmaßnahmen	1.263.228,12	38,50	1.198.616,50	37,07	3,85
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	809.296,14	24,66	904.987,11	27,99	-11,88
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	2.634.334,96	80,29	2.694.395,37	83,33	-3,66
Dialyse	572.221,27	17,44	431.525,60	13,35	30,67
sonstige Leistungsausgaben	3.123.443,19	95,19	2.508.934,82	77,60	22,68
Leistungsausgaben (LA) gesamt	**103.324.308,49**	**3.148,98**	**98.145.037,12**	**3.035,44**	**3,74**
Prävention	3.766.582,79	114,79	3.438.804,44	106,36	7,93
weitere Ausgaben					
Verwaltungsausgaben	5.513.574,83	168,04	4.794.266,36	148,28	13,32
sonstige Ausgaben	441.337,31	13,45	4.051.366,81	125,30	-89,27
Ausgaben gesamt	**109.279.220,63**	**3.330,47**	**106.990.670,29**	**3.309,02**	**0,65**
Vermögen					
Betriebsmittel	7.859.156,37	239,52	6.157.841,44	190,45	25,77
Rücklage	2.313.000,00	70,49	2.310.000,00	71,44	-1,33
Verwaltungsvermögen	170.739,40	5,20	161.839,40	5,01	3,96
Vermögen gesamt	**10.342.895,77**	**315,22**	**8.629.680,84**	**266,90**	**18,10**

iStock.com/Chalirmpoj Pimpisarn

BEKANNTMACHUNGEN

BEKANNTMACHUNG DES ENDGÜLTIGEN ERGEBNISSES DER SOZIALVERSICHERUNGSWAHLEN 2023

DER VERWALTUNGSRAT BESTEHT AUS VERTRETERN DER ARBEITNEHMER- UND ARBEITGEBERSEITE. ER ENTSCHEIDET ÜBER GRUNDSÄTZLICHE UND STRATEGISCHE THEMEN DER MERCK BKK. DAS SCHLIESST UNTER ANDEREM DEN BESCHLUSS DER SATZUNG UND DIE AUFSTELLUNG DES HAUSHALTSPLANS EIN. GEWÄHLT WIRD DAS GREMIUM FÜR JEWEILS SECHS JAHRE.

In der folgenden Übersicht sehen Sie die Namen des neu gewählten Verwaltungsrats der Merck BKK.

Alternierender Vorsitzender des Verwaltungsrats: Sven **Vollrath**
Alternierender stellvertretender Vorsitzender: Matthias **Bürk**

Der Vorsitz im Verwaltungsrat wechselt jeweils zwischen dem Vorsitzenden und seinem Stellvertreter jährlich zum 1. Juli des Jahres.

Sven Vollrath

Gruppe der Versicherten-Mitglieder

1) Sven **Vollrath**	1a) Kalvin **Pomplitz**	1b) Reno **Straub**
2) Crocifissa **Attardo**	2a) Jessica **Reinhardt**	2b) Katharina **Hauzel**
3) Sebastian **Cramer**	3a) Andre **Behrendt**	3b) Miroslaw **Glensczyk**
4) Michele-Nicole **Knöll**	4a) Diana **Volk**	4b) Ralf **Zimmermann**
5) Christian **Raabe**	5a) Moritz **Niemiec**	5b) Elke **Hofmann**
6) Silke **Albermann**	6a) Manfred **Krusche**	6b) Thomas **Ondrasch**
7) Necmi **Demir**	7a) Michael **Nitsch**	7b) Carina **Wilke**
8) Christine **Riedelsheimer**	8a) Angela **Schwehn**	8b) Jürgen **Brodbek**
9) Jürgen **Glaser**	9a) Rainer **Schwerdt**	9b) Majd **Dahbi**

Gruppe der Arbeitgeber-Mitglieder

Matthias **Bürk**
Thomas **Pein**

DRITTER NACHTRAG ZUR AKTUELLEN SATZUNG

Das Regierungspräsidium hat den dritten Nachtrag der Satzung vom 1. Januar 2022 zum 1. Juli 2023 genehmigt. Unter anderem wurde der Zusatzbeitrag auf 1,1 Prozent gesenkt. Die aktuelle Version der Satzung finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik Merck BKK > Satzung.

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

MerckBKK – 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

iStock.MementoImage/Cecilie_Arcurs; Merck BKK