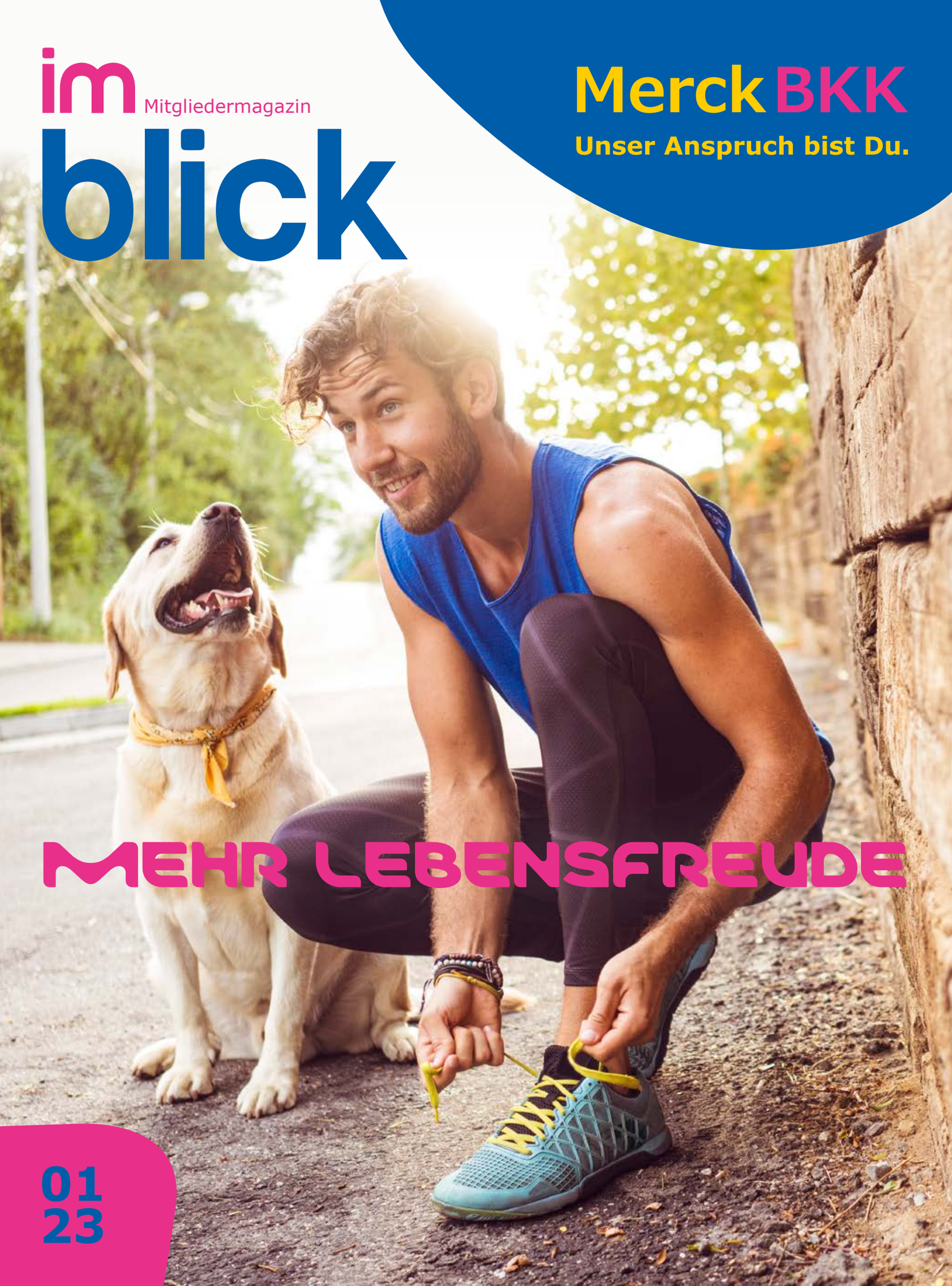
im blick

Mitgliedermagazin

Merck BKK

Unser Anspruch bist Du.



MEHR LEBENSFREUDE

01
23

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

sicherlich haben Sie die gute Nachricht bereits wahrgenommen. Obwohl das Bundesministerium für Gesundheit den durchschnittlichen Zusatzbeitrag auf 1,6 Prozent erhöht hat, bleibt unser Zusatzbeitrag stabil bei weiterhin nur 1,4 Prozent.

In fast allen Bereichen des Lebens müssen wir seit Monaten zum Teil heftige Preiserhöhungen in Kauf nehmen. Zudem haben auch über die Hälfte der gesetzlichen Krankenkassen ihren Zusatzbeitrag deutlich erhöht. Umso erfreulicher, dass wir Ihnen nun einen unterdurchschnittlichen Beitrag anbieten können. Das Ganze bei einem zusätzlich erweiterten, sehr attraktiven Leistungsportfolio.

Darüber hinaus freuen wir uns, Sie seit Beginn des Jahres in unseren neuen Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen. Die Arbeitswelt hat sich durch die Corona-Pandemie massiv verändert. Flexibles Arbeiten für Mitarbeitende, aber auch ein verändertes Kommunikationsverhalten vieler Kunden hin zu digitalen Kommunikationswegen sind nicht mehr wegzudenken. Daher haben wir das vergangene Jahr genutzt, um unsere Geschäftsstelle komplett neu zu gestalten und vor allem zukunftsfähig zu machen. Schauen Sie gerne persönlich bei uns vorbei und machen Sie sich selbst ein Bild. Wir freuen uns auf Sie!

Gehen wir über zur Politik. Dort gibt es derzeit viele Baustellen. Im Gesundheitsbereich sogar zwei überaus große: die Klinikreform und die Pflegeversicherung.

Ein Blick viele Jahrzehnte zurück macht eines deutlich: Die Krankenhausbehandlung – mit rund einem Drittel der größte Ausgabeposten – stand seit jeher im Mittelpunkt unterschiedlicher Interessen. Gelöst werden müssen sowohl finanzielle als auch personelle und qualitative Probleme. Deshalb plant Gesundheitsminister Karl Lauterbach eine auf Jahre angelegte Mammutreform – er bezeichnet sie sogar als „Revolution“.

Die Anzahl stationärer Leistungen soll schrittweise zurückgefahren werden. Mehr tagesstationäre Behandlungen werden ermöglicht; es können mehr Operationen ambulant durchgeführt werden. Zudem ist eine Reform der Notfallversorgung fällig. Als Ergebnis wird eine ortsnahe, qualitativ hochwertige und bezahlbare Grund-/Regel- und Maximalversorgung durch die derzeit rund 1.900 Kliniken angestrebt. Bund und Länder wollen bis zur Jahresmitte einen gemeinsamen Gesetzentwurf für eine große Krankenhausreform vorlegen.

In der Pflegeversicherung sollen vor allem die Leistungen für pflegende Angehörige und ambulante Pflegeeinrichtungen verbessert werden. Hierdurch könnte das System teilweise entlastet werden. Zwei Großbaustellen, auf dessen gesetzliche Lösungen wir sehr gespannt sein dürfen.

Bleiben Sie gesund, herzliche Grüße
Simon Porzelt

Work-out mit dem Spaten im Garten

Seite 4

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** 20.484 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/Vesnaandjic; Seite 2: Merck BKK

Seite 21

Heuschnupfen

BKK Gesundheitskurse Frühjahr 2023

Seite 8

Unser biologisches Alter

Seite 10

Inhalt

04 | 05 Work-out mit dem Spaten im Garten
06 | 07 Mehr Lebensfreude
08 | 09 BKK Gesundheitskurse Frühjahr 2023
10 | 11 Unser biologisches Alter
12 Kinder lernen „Spielend besser sehen!“
13 Kostenfreie Familienversicherung
14 | 15 Unsere Geschäftsstelle in neuem Gewand
16 Online Geschäftsstelle
17 Gelber Zettel seit 1. Januar digital
18 | 19 Verschreibungspflichtige Arzneimittel
20 Gefährliche Wechselwirkungen?
21 Heuschnupfen
22 Sozialversicherung 2023
23 Fehlverhalten im Gesundheitswesen

Unser Frühjahrstipp für Fitness, Entspannung und Wohlbefinden

WORK-OUT MIT DEM SPATEN IM GARTEN

SEIT EINIGER ZEIT ERLEBT DIE GARTENARBEIT IHREN ZWEITEN FRÜHLING! EGAL, OB IN DER STADT ODER AUF DEM LAND – SELBST PFLANZEN, GRABEN, SÄEN UND ERNTEN IST WIEDER ANGESAGT. WAREN SCHREBERGÄRTEN FRÜHER NOCH DER INBEGRIFF DES DEUTSCHEN SPIESSBÜRGERTUMS, SIND DIESE GERADE BEI JUNGEN LEUTEN BEGEHRTER DENN JE. EINE ENTWICKLUNG, DIE GERADE IN DIESER ZEIT POSITIV ZU BEWERTEN IST, NICHT ZULETZT DURCH DEN FAKT, DASS BEIM GÄRTNERN NICHT NUR FRISCHES GRÜN, SONDERN AUCH EINE GEHÖRIGE PORTION WOHLBEFINDEN GEERNTET WERDEN KANN.

Und wie passend, steigt doch gerade im Frühjahr die Lust an körperlicher Aktivität. Um fit zu werden, braucht es also nicht unbedingt ein Fitnessstudio und noch nicht einmal Sportklamotten – ein Fleckchen Erde und ein Spaten reichen bereits aus. So lautet unser Frühjahrstipp: Zum Work-out geht es mit dem Spaten in den Garten. Schlagen Sie so zwei Fliegen mit einer Klappe. Wer umgräbt und pflanzt, macht sich und seinen Garten fit für die neue Saison.

Gut für Körper und Seele

Schon lange gilt Gartenarbeit als gesund. Es tut Körper und Geist gut, mit Pflanzen zu arbeiten, etwas wachsen zu sehen und sich an der frischen Luft zu betätigen. Studien belegen eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensqualität sowie der psychischen Gesundheit. Einige Quellen legen sogar die Vermutung nahe, dass Gartenarbeit die Risiken senkt, an Demenz zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Auch die rein körperlichen Folgen sind inzwischen wissenschaftlich untersucht. Laut einer Studie der Deutschen Sporthochschule in Köln ist Gartenarbeit mit Schaufel oder Spaten ein gesunder Mix aus Ausdauer- und Krafttraining. Dokumentiert wurde das über die elektrische Muskelaktivität, den Puls sowie den Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Atem.

Schub- und Führungsarm wechseln

Zwei, drei Kleinigkeiten sind allerdings auch hier zu beachten! Zur gleichmäßigen Aktivierung der Muskeln sollten beim Schaufeln die Schub- und Führungsarm-Seiten regelmäßig gewechselt werden. Auch die Beine kommen beim Zyklus aus Einstechen, Aufheben, Ausleeren und Zurückholen zum Einsatz. Die Muskeln entlang der Wirbelsäule werden ebenso belastet – und so tut man etwas gegen Rückenschmerzen. Gartenarbeit ist auch gut für die Figur, wie ein Vergleich des Energieverbrauchs mit anderen Aktivitäten zeigt: Während Graben und Schippen in moderatem Tempo langsames Gehen toppen, hängt die Arbeit bei intensivem Tempo im Energieverbrauch Volleyball und sehr zügiges Gehen ab und reicht fast ans Schwimmen im Freistil heran.
Doch Achtung! Übertreiben Sie es nicht, denn die Strafe folgt schnell mit einem kräftigen Muskelkater.

Blühende Beete statt Marathon

Darüber hinaus mischen die Akteure ihr Ausdauer- und Krafttraining oft mit anderer Gartentätigkeit. Sie gehen zwischendrin auch einmal in die Knie, um etwas aufzusammeln oder zu pflanzen, sie verschieben einen Blumenkübel, gießen und mähen den Rasen. Je vielseitiger der Körper gefordert wird, desto größer ist der Gesundheitseffekt, so die Wissenschaftler. Der Vorteil gegenüber beispielsweise Joggen oder dem Fitnessstudio besteht auch darin, dass nicht die körperliche Aktivität die Motivation ist, sondern das befriedigende Ergebnis im eigenen Garten. Weil dabei etwas Schönes geschaffen wird, ist die Einstiegshürde sehr gering. So wird der „innere Schweinehund“ einfach überlistet! Wer sich also selbst etwas Gutes tun will, sollte nicht für einen Marathon trainieren, sondern sich besser vornehmen, viele blühende Beete anzulegen.

Entspannung nicht zu unterschätzen

Die Arbeit im Garten hat viele Hobbygärtner eine Art meditativen Charakter. Das Pflanzen, mit den Händen in der Erde wühlen oder Rasenmähen kann für positive Stimmung sorgen und Körper und Seele entspannen lassen. Wie leicht fällt es einem dabei, den stressigen Alltag einmal abzuschütteln.

iStock.com/PeopleImages/swissmediavision/Liliboas

Wie Sie sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen

MEHR LEBENSFREUDE

WIR ALLE NEHMEN UNS SELBST UND DAS LEBEN OFT ETWAS ZU ERNST. ALS FOLGE SIND WIR MANCHMAL GESTRESST ODER DEPRIMIERT UND DENKEN ZU OFT AN DIE SCHLECHTEN DINGE DES LEBENS. VIELE MENSCHEN BEFINDEN SICH DANN GEFÜHLT WIE IN EINEM TUNNEL UND SEHEN DIE VIELEN SONNIGEN MOMENTE ZU SELTEN BEWUSST. LEIDER KANN UNS DIESE EINSTELLUNG IM ALLTAG SCHADEN UND UNSERE LEBENSFREUDE SCHMÄLERN. UM UNS SELBST UND UNSER LEBEN NICHT SO ERNST ZU NEHMEN, NENNEN WIR HIER ZWÖLF EINFACHE TIPPS UND TRICKS, MIT DENEN WIR ALLES ETWAS LÄSSIGER SEHEN KÖNNEN.

1. Üben Sie die Kunst des Humors

Lachen ist das beste Mittel, um sich nicht so ernst zu nehmen. Wenn Sie in eine unangenehme Situation geraten, versuchen Sie, die Komik der Situation zu erkennen und darüber zu schmunzeln. So paradox es klingen mag: Genießen Sie es, wieder einmal laut zu lachen, am besten auch über sich selbst!

2. Nehmen Sie sich Zeit für die Dinge, die Ihnen wichtig sind

Versuchen Sie nicht, alles unter einen Hut zu bringen. Nehmen Sie sich Zeit, die Aspekte in Ihrem Leben in Ordnung zu bringen, die wirklich wichtig sind und Sie beschäftigen.

3. Machen Sie mehr Pausen im Alltag

Manchmal ist es hilfreich, eine Pause vom Alltag einzulegen, um wieder in den richtigen Rhythmus zurückzufinden. Versuchen Sie, aus dem Hamsterrad herauszukommen und sich jeden Tag etwas Zeit zum Entspannen zu gönnen. Gehen Sie z. B. spazieren oder meditieren Sie – Hauptsache, Sie kommen in die Ruhe.

4. Seien Sie offen für Neues

Die Welt ist ein großartiger Ort, um neue Dinge zu entdecken und neue Erfahrungen zu machen. Versuchen Sie dies jeden Tag und lernen Sie von den Menschen um Sie herum.

5. Halten Sie Ausschau nach dem Positiven im Leben

Es gibt immer etwas Positives in jeder negativen Situation – man muss nur genau hinsehen und danach suchen.

6. Genießen Sie die kleinen Dinge

Wir verbringen oft unsere Zeit damit, uns Gedanken über die großen Dinge im Leben zu machen: Geldprobleme, Karriereziele usw. Darüber vergessen wir die kleinen Freuden: ein Sonnenuntergang oder ein gemütlicher Abend mit Freunden. Genießen Sie diese Momente. Das Leben ist zu kurz, als dass es nur an uns vorbeizieht.

7. Lassen Sie Ihr Ego los

In manchen Situationen ist es entscheidend, wer Recht oder Unrecht hat. Es gibt jedoch auch viele Fälle, in denen dies unerheblich ist. Manchmal müssen Sie nur aufhören, sich selbst so ernst zu nehmen, und akzeptieren, dass es andere Ansichten und Meinungen gibt.

8. Nehmen Sie sich Zeit für Hobbys und Freizeitaktivitäten

Verbringen Sie mehr Zeit damit, Dinge zu tun, die Ihnen Freude bereiten – ob das nun Spielzeugsammeln, Sport oder Kochen bedeutet. Verbringen Sie weniger Zeit damit, sich Sorgen über Dinge zu machen, die nicht geändert oder kontrolliert werden können.

9. Teilen Sie mehr Lachen mit den Menschen um sich herum

Lachen ist die beste Möglichkeit, um Stress abzubauen und negative Gedankenspiralen aufzubrechen – und es bringt noch mehr Freude, wenn man dies mit anderen teilt. Finden Sie gemeinsam Gründe zum Lachen: Schauen Sie sich lustige Videos an oder gehen Sie in eine Komödie im Kino.

10. Finden Sie Inspiration in anderen Menschen und deren Geschichten

Hören Sie sich die Erfahrungsberichte anderer an und lassen Sie sich von deren Mut und Lebensfreude anstecken. Unsere Welt ist voll mit wundervollen Menschen, die uns darin ermutigen, unser Leben nicht so ernst zu nehmen, und es gibt viele Möglichkeiten, Inspiration aus deren Erfolgen zu schöpfen.

11. Schaffen Sie sich Freiräume für Ihre Kreativität

Wenn Sie sich gezwungen fühlen, immer produktiv und effektiv sein zu müssen, versuchen Sie es stattdessen einmal mit Kreativität. Geben Sie sich Raum für Experimente. So holen Sie sich neue Ideen und Inspiration – sowie mehr Freude am Lernprozess.

12. Ändern Sie Ihre Perspektive

Wenn Sie Ihre Sichtweise ändern, verändert sich auch Ihr Blickwinkel auf die Dinge. Das ist keineswegs negativ oder schlecht. Es ist einfach nur eine andere Perspektive. Sie werden erkennen: Die Welt ist nicht perfekt – und das ist auch gut so! Denn wenn sie perfekt wäre, würden wir uns niemals weiterentwickeln. Es gibt kein „richtig" oder „falsch" – nur ein „so" oder „anders".

Weniger Ernst tut gut

Wenn wir uns selbst nicht so ernst nehmen, können wir besser mit unseren Fehlern umgehen, und wir müssen uns auch nicht dafür schämen oder verurteilen. Wenn wir daran denken, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg geht und seine individuellen Ziele hat, können wir besser akzeptieren und tolerieren, was andere tun oder sagen.

In diesem Sinn ist es gut zu wissen, dass es immer eine weitere Perspektive gibt – denn dadurch können wir verstehen lernen und unsere Sicht der Dinge verbessern.

DIE KUNST DES HUMORS HILFT AM BESTEN GEGEN ZU VIEL ERNST.

iStock.com/miljko

BKK GESUNDHEITSKURSE FRÜHJAHR 2023

ENDLICH IST ES ABENDS WIEDER LÄNGER HELL UND WIR KÖNNEN MIT DEM TAG WIEDER SO RICHTIG VIEL ANFANGEN! WIE WÄRE ES ZUM BEISPIEL MIT SPORT ODER ENTSPANNUNG! VIELE GEHEN MORGENS ODER IN DEN ABENDSTUNDEN EINE RUNDE JOGGEN, WALKEN, SCHWIMMEN ODER SOGAR IN DAS FITNESS-STUDIO. EVENTUELL KÖNNEN WIR SIE ABER AUCH MIT UNSEREN GESUNDHEITSANGEBOTEN BEGEISTERN. DOCH EGAL FÜR WAS SIE SICH ENTSCHEIDEN, HAUPTSACHE SIE KOMMEN REGELMÄSSIG VON DER COUCH RUNTER UND REIN IN DIE SPORTKLAMOTTEN. LASSEN SIE SICH EINFACH VON UNSEREM ANGEBOT INSPIRIEREN.

Präsenzkurse

Nordic-Walking

Bei dieser Sportart ist das fitnessorientierte Gehen die Grundlage. Es werden neben Ausdauer auch Unter- und Oberkörper trainiert. Unser Training ist ein Einsteigerkurs für Jung und Alt, der ausschließlich Outdoor stattfindet.

Nordic Walking – Präsenzkurs 1

Ab 02.Mai, 17 – 18 Uhr,
jeweils dienstags an 8 Nachmittagen, vor Merck Sporthalle
€ Eigenanteil **25 Euro**

Rückenfit

Der Alltag verlangt von unserem Rücken oftmals ganz schön viel! Bereiten Sie ihn darauf gut vor und gönnen Sie ihm eine Stärkung. In diesem Kurs lernen Sie Übungen und Techniken, die Sie auch oftmals zu Hause weiter umsetzen können.

Rückenfit – Präsenzkurs 2

Ab 02.Mai, 17.30 – 18.30 Uhr,
jeweils dienstags an 8 Nachmittagen im BCP
€ Eigenanteil **25 Euro**

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskelgruppen angesprochen werden. Das sorgt für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Der Schwerpunkt dieses Trainings liegt auf Kontrolle, Konzentration, bewusster Atmung, Zentrierung, Entspannung und Koordination. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke schonend eingesetzt werden.

Pilates – Präsenzkurs 3

Ab 03.Mai, 16.30 – 17.30 Uhr,
jeweils an 8 Nachmittagen im BCP
€ Eigenanteil **25 Euro**

Bauch-Beine-Po

Das Training von Bauch, Beine und Po wirkt sehr effektiv, da es sich um drei große Muskelgruppen handelt. Somit dienen diese Trainingseinheiten nicht nur zur Stärkung, sondern auch zur Fettverbrennung. Viele Übungen können nach dem Kurs auch zu Hause trainiert werden.

Bauch-Beine-Po – Präsenzkurs 4

Ab 08.Mai, 17 – 18 Uhr,
jeweils montags an 8 Nachmittagen im BCP
€ Eigenanteil **25 Euro**

Aqua-Training

Wasser ist durch die gedämpfte Widerstandskraft ein optimaler Trainingspartner 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 jedes Alter prima geeignet!

Aqua-Training – Präsenzkurs 5

Ab 02.Mai, 17 – 18 Uhr,
jeweils dienstags an 8 Nachmittagen im Jugendstilbad
€ Eigenanteil **35 Euro**

Aqua-Training – Präsenzkurs 6

Ab 03.Mai, 9 – 10 Uhr,
jeweils mittwochs an 8 Vormittagen im Jugendstilbad
€ Eigenanteil **35 Euro**

Aqua-Training – Präsenzkurs 7

Ab 04.Mai, 17 – 18 Uhr,
jeweils donnerstags an 8 Nachmittagen im Jugendstilbad
€ Eigenanteil **35 Euro**

Aqua-Training – Präsenzkurs 8

Ab 08.Mai, 07.30 – 08.30 Uhr,
jeweils montags an 8 Vormittagen in der Diakonie Nieder-Ramstadt
€ Eigenanteil **35 Euro**

Streaming Live Online-Kurse

Early-Bird-Yoga

Aktivieren Sie schon morgens alle Sinne und bringen Sie Ihren Körper in Schwung. Dehnen und trainieren Sie Ihre Muskulatur und starten Sie aktiviert in den Tag.

Early-Bird-Yoga – Streaming-Kurs 9

Ab 02.Mai, 8 – 8.45 Uhr,
jeweils dienstags an 8 Vormittagen
€ Eigenanteil **15 Euro**

Rückenfit – Streaming-Kurs 10

(Inhalt wie Präsenzkurs 2, nur als Online-Streaming-Angebot)
Ab 08.Mai, 16 – 16.45 Uhr,
jeweils montags an 8 Nachmittagen
€ Eigenanteil **15 Euro**

Kursorte

- Jugendstilbad, Am Mercksplatz 1, Darmstadt
- Body Culture, Pfnorstr. 10 – 14, Darmstadt
- Nieder Ramstädter Diakonie, Stiftstraße. 2, 64367 Mühltal

Informationen und Anmeldung

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

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

Online-Kurse im Sportportal

Sie möchten auf keine speziellen Zeiten Rücksicht nehmen und zu jeder Zeit Ihren Lieblingskurs abrufen können? Dann sind Sie hier genau richtig! Über die Merck BKK können Sie drei Monate Zugang zu allen Online-Kursen der Body Culture Gruppe haben.
Der Eigenanteil beträgt für unsere Versicherten lediglich 5 Euro.

Anmeldung über **lea.wiebe@merckgroup.com**, Tel. **06151 72 6023** oder direkt über Teams.

Bei allen Kursen erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung weitere schriftliche Informationen.

Info COVID! Wir als Krankenkasse halten uns sehr genau an jegliche Corona-Vorsichtsmaßnahmen von Bund, Land und unserem Trägerunternehmen Merck. Die Situation von der Redaktionszeit bis zum Druck und der Auslieferung kann sich natürlich auch kurzfristig ändern. Deshalb bitten wir um Verständnis für mögliche spontane Anpassungen der Maßnahmen.

iStock.com/AlenaPaulus/blyjak

Kann man das Altern aufhalten?

UNSER BIOLOGISCHES ALTER

DIE ZEIT KANN MAN NICHT ZURÜCKDREHEN – ODER ETWA DOCH? NUTZEN SIE UNSERE TIPPS, UM DEN ALTERUNGSPROZESS ZU VERLANGSAMEN ODER VIELLEICHT SOGAR IN DIE ANDERE RICHTUNG ZU DREHEN. ERKENNEN SIE ANZEICHEN FRÜHER ALTERUNGSPROZESSE RECHTZEITIG UND NUTZEN SIE UNSERE TIPPS ALS MOTIVATION FÜR EINEN NEUANFANG. BEGINNEN SIE NOCH HEUTE DAMIT, AKTIV ETWAS FÜR IHRE GESUNDHEIT ZU TUN – DENN SO IST ES MÖGLICH, DAS ZAHLENRAD VIELLEICHT SOGAR RÜCKWÄRTS ZU DREHEN. VERPASSEN SIE NICHT DIE CHANCE AUF EIN LANGES LEBEN VOLLER ENERGIE UND FREUDE.

iStock.com/Halfpoint

Wie kann man sein biologisches Alter gezielt beeinflussen?

Das biologische Alter zu senken, ist ein komplexer Prozess, der etwas Geduld und Willensstärke erfordert. Es gibt jedoch einige effektive Strategien, die helfen können, den Alterungsprozess aufzuhalten oder sogar umzukehren. Dazu gehören regelmäßige Bewegung, eine gesunde und ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und Ruhepausen sowie die richtige Balance von Stress und Entspannung.

1. Ernährung ändern

Eine gesunde Ernährung ist eine der wertvollsten Bausteine, um das biologische Alter zu senken. Essen Sie viel Gemüse und Obst und versorgen Sie Ihren Körper täglich mit Vitamin C, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffen. Vermeiden Sie umgekehrt zuckerhaltige und stark fettige Lebensmittel, Fertiggerichte und Alkohol, da diese die Entwicklung von Zellalterung begünstigen können. Auch die Reduktion der Kohlenhydrat-Aufnahme in Kombination mit einer proteinreichen Ernährung kann laut Studien den Alterungsprozess verlangsamen und die Zellen vor Schäden schützen.

2. Ausreichend schlafen

Einige Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig schlafen und durchschlafen, ein geringeres biologisches Alter haben als Menschen mit unregelmäßigem oder unzureichendem Schlaf. Wenn Sie also das Altern aufhalten möchten, sollten Sie sicherstellen, dass Sie jede Nacht mindestens sieben bis acht Stunden ungestört schlafen.

3. Regelmäßig Sport treiben

Regelmäßiger Sport ist eines der effektivsten Mittel zur Verlangsamung des Alterns, besonders, wenn es sich um Aktivitäten an der frischen Luft handelt, wie Joggen, Walking oder Radfahren. Diese helfen beim Abbau von freien Radikalen und steigern die Blutzirkulation im Körper – beides wirkt sich u. a. positiv auf die Hautalterung aus.

4. Offen für neue Erfahrungen bleiben

Neue Erfahrungen können nicht nur Spaß machen, sondern sie helfen Ihnen auch dabei, jung zu bleiben. Indem Sie sich neuen Herausforderungen stellen, halten Sie Ihre Gehirnzellen frisch und schieben so den Prozess des Alterns hinaus.

5. Stress vermeiden

Stress kann die Alterung ebenfalls beschleunigen. Um das zu vermeiden, sollten Sie versuchen, immer wieder stressfreie Orte und Zeit für Entspannung zu finden. Zur Stressvermeidung gehört auch, nicht zu versuchen, immer perfekt zu sein. Denn dann neigen wir dazu, uns ständig Sorgen zu machen und setzen uns unnötig unter Druck. Eine gute Technik, um Stress zu reduzieren, ist Achtsamkeit. Dabei lernt man, besser in Einklang mit sich selbst zu kommen. Das bedeutet, dass man die negativen Gedankengänge reduziert und mehr Zeit damit verbringt, genau im Moment anwesend zu sein.

6. Tun, was Spaß macht

Sich auf Momente, Erlebnisse oder Aktivitäten zu freuen, tut seinem Körper bereits durch Vorfreude eine Menge Gutes. Wenn Sie es dann noch schaffen, schöne Dinge regelmäßig umzusetzen, umso größer der Effekt. Treiben sie Sport mit Freunden, verabreden Sie sich zum Tee oder legen Sie sich in die Wanne mit einem Buch. Es gibt viele unterschiedliche Dinge, die großen Spaß machen, und jeder weiß am besten, was ihm selbst guttut.

Durch verschiedene Bausteine optimiert sich Ihr allgemeiner Gesundheitszustand und Sie altern nicht so schnell. Insgesamt lässt sich also festhalten: Ja, man kann sein biologisches Alter gezielt beeinflussen.

Wenn Sie bestimmte Verhaltensweisen ändern und Ihren Lebensstil anpassen möchten, können Sie das Altern erfolgreich aufhalten oder sogar umkehren. Indem Sie die oben beschriebenen Möglichkeiten anwenden, können Sie Ihr biologisches Alter effektiv senken. Und das Gute daran ist, alles ohne Medikamente oder Hormonersatz-Therapien!

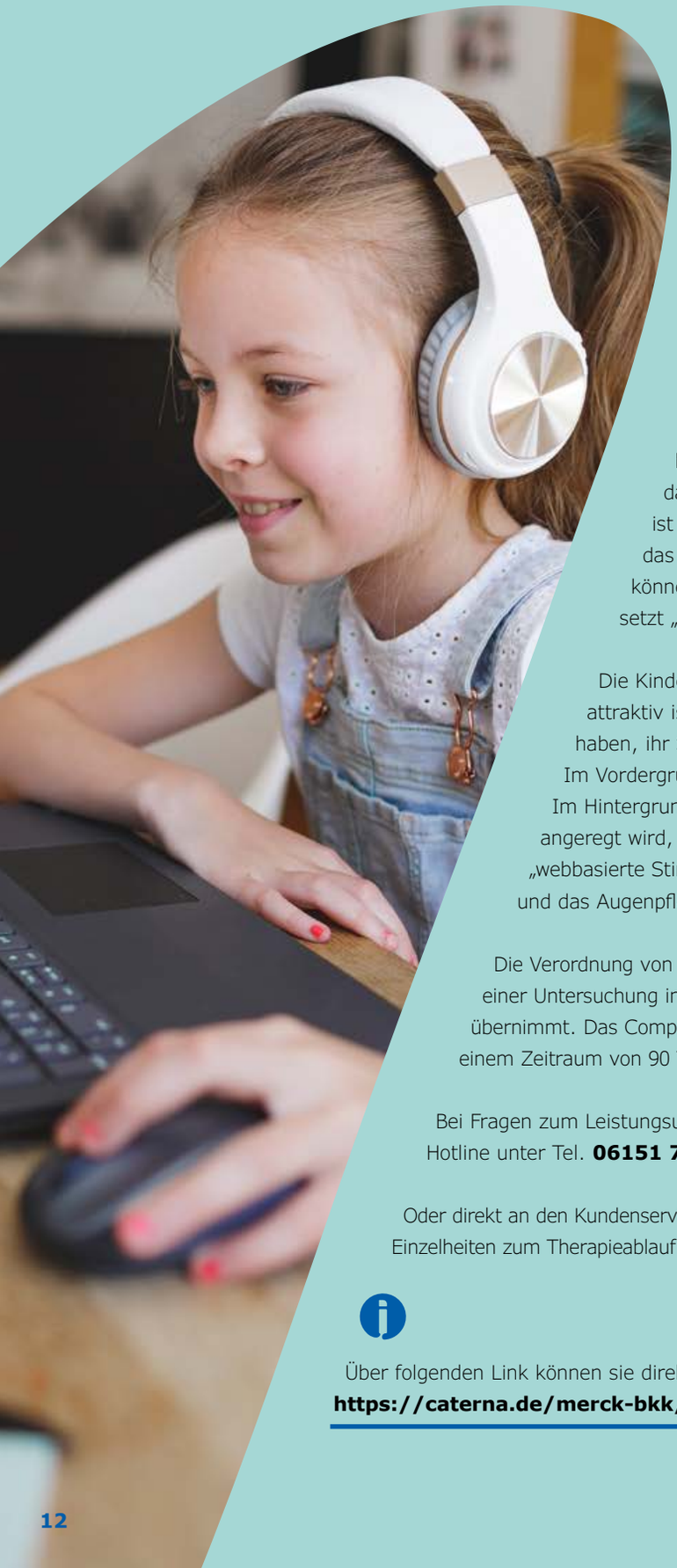
Bringen Sie Ihre Gesundheit auf Kurs

Ob gesunde Ernährung, sportliche Aktivität oder Entspannung – unsere Gesundheitsangebote helfen Ihnen dabei.

Auf unserer Homepage finden Sie verschiedene Möglichkeiten, schauen Sie doch einmal rein.
www.merck-bkk.de

Sehschulung für die kleine Augen

KINDER LERNEN „SPIELEND BESSER SEHEN!"



DURCH SPIELEN AM COMPUTER BESSER SEHEN – DAS KLINGT UNGEWÖHNLICH, IST ABER DAS PRINZIP EINER NEUEN KOSTENLOSEN EXTRALEISTUNG IHRER KRANKENKASSE. „SPIELEND BESSER SEHEN!" HEISST UNSER WISSENSCHAFTLICH BASIERTES VERSORGUNGSPROGRAMM FÜR KINDER MIT AMBLYOPIE, EINE BEI KINDERN HÄUFIG AUFTRETENDE FUNKTIONELLE SEHSCHWÄCHE. UNSER PROGRAMM ERGÄNZT DIE LEISTUNGEN IHRES AUGENARZTES MIT DEN MÖGLICHKEITEN EINER MODERNEN, WEBBASIERTEN MEDIZIN.

Amblyopie bedeutet, dass das Gehirn nicht mehr gut erfassen kann, was das Auge (selten auch beide Augen) fokussiert. Wurde bei einem Kind eine Amblyopie diagnostiziert, half bisher ausschließlich das „Abkleben" mittels eines Augenpflasters. Diese sogenannte Okklusion ist heute die Standardbehandlung. Aber in etwa 30 Prozent der Fälle führt das „Abkleben" allein nicht zu einer Verbesserung der Sehschärfe. Dann können zusätzliche, gezielte Sehübungen Ihrem Kind besser helfen und hier setzt „Spielend besser sehen!" mit moderner Technik an.

Die Kinder erhalten eine spielerisch angelegte Stimulationstherapie, die so attraktiv ist wie ein PC-Spiel: Denn die kleinen Patienten sollen Spaß daran haben, ihr Sehvermögen durch einfache und spannende Übungen zu verbessern. Im Vordergrund läuft ein Computerspiel, das die Kinder an den Bildschirm fesselt. Im Hintergrund erscheint ein spezielles Wellenmuster, durch das das Gehirn dazu angeregt wird, die Bilder des schwächeren Auges wieder zu verarbeiten. Durch diese „webbasierte Stimulationstherapie" kann die Sehschärfe nachweislich verbessert werden und das Augenpflaster muss oft nicht so lange getragen werden.

Die Verordnung von „Spielend besser sehen!" erfolgt über den Augenarzt, der die Kinder nach einer Untersuchung in das Programm einschreibt und auch die Einweisung in die Software übernimmt. Das Computerprogramm wird für jeden kleinen Patienten individuell eingestellt. In einem Zeitraum von 90 Tagen können sie jeweils circa 30 bis 45 Minuten zu Hause damit spielen.

Bei Fragen zum Leistungsumfang von „Spielend besser sehen!" wenden Sie sich gerne an unsere Hotline unter Tel. **06151 72 8942**.

Oder direkt an den Kundenservice der Caterna Tel. **0331 86 750877**. Bei medizinischen Fragen und Einzelheiten zum Therapieablauf ist Ihr Augenarzt bzw. der Online- Augenarzt der richtige Ansprechpartner.

Über folgenden Link können sie direkt einen Termin buchen.
https://caterna.de/merck-bkk/

iStock.com/Epiximages; Caterna

Beitragsfrei bei vollem Leistungsumfang

KOSTENFREIE FAMILIENVERSICHERUNG

DURCH DIE REGELUNGEN DER GESETZLICHEN KRANKENVERSICHERUNG KÖNNEN SICH FAMILIENANGEHÖRIGE KOSTENFREI BEI DER MERCK BKK VERSICHERN, WIE ZUM BEISPIEL EHE-/LEBENSPARTNER UND KINDER. SIE ZAHLEN ALSO KEINEN ZUSÄTZLICHEN BEITRAG. ZU DEN VORAUSSETZUNGEN ZÄHLEN NEBEN EINER ALTERSGRENZE FÜR KINDER, DASS BESTIMMTE EINKOMMENSGRENZEN NICHT ÜBERSCHRITTEN WERDEN.

Familienversicherung und Mini-Job

Generell beträgt die Einkommensgrenze für die beitragsfreie Familienversicherung ein Siebtel der monatlichen Bezugsgröße, das sind im Jahr 2023 485 Euro. Zu den Einnahmen zählen zum Beispiel solche aus selbstständiger Tätigkeit, auch Renten, Zinsen, Dividenden, Miet- und Pachteinnahmen.
Wird von Angehörigen zu diesen Einnahmen oder alleine Arbeitsentgelt aus einer geringfügig entlohnten Beschäftigung (Mini-Job) erzielt, ist eine monatliche Grenze von 520 Euro maßgebend. Dieser Grenzbetrag ist dynamisch, weil er an den gesetzlichen Mindestlohn (zurzeit 13,70 Euro/ Stunde) gekoppelt ist.

Die Beurteilung, ob ein Mini-Job und damit auch die beitragsfreie Familienversicherung vorliegt, erfolgt zum Beispiel bei Aufnahme der Beschäftigung als Prognose für die nächsten zwölf Monate. Grundsätzlich darf eine Jahresverdienstgrenze von 6.240 Euro (520 Euro x 12) nicht überschritten werden.

Ausnahmen sind möglich bei einem gelegentlichen und unvorhersehbaren Überschreiten der monatlichen Grenze von 520 Euro. Als gelegentlich ist dabei ein Zeitraum von bis zu drei Monaten anzusehen, unvorhersehbar ist beispielsweise die Mehrarbeit wegen einer Krankheitsvertretung. Im Kalendermonat des unvorhersehbaren Überschreitens ist die zusätzliche Zahlung eines Arbeitsentgelts unschädlich.

Die Familienversicherung gilt nicht, wenn Angehörige zum Beispiel selbst versichert oder hauptberuflich selbstständig tätig sind. Ist ein Ehepartner privat versichert, sind Kinder nur im Rahmen bestimmter Einkommensgrenzen mitversichert.

Wir beraten sie gerne
Sie haben noch weitere Fragen?
Unter der Hotline **06151 72 8940** werden Sie direkt von unseren Fachberatern beraten.

iStock.com/Sewcream/kate_sept2004

Hell, freundlich und kommunikativ für jede Situation!

UNSERE GESCHÄFTSSTELLE IN NEUEM GEWAND

SEIT BEGINN DIESES JAHRES BEGRÜSSEN WIR SIE IN UNSEREN NEU GESTALTETEN RÄUMLICHKEITEN. DIE ARBEITSWELT HAT SICH DURCH DIE CORONA-PANDEMIE MASSIV VERÄNDERT. FLEXIBLES ARBEITEN FÜR MITARBEITENDE, ABER AUCH EIN VERÄNDERTES KOMMUNIKATIONSVERHALTEN VIELER KUNDEN HIN ZU DIGITALEN KOMMUNIKATIONSWEGEN SIND NICHT MEHR WEGZUDENKEN. DAHER HABEN WIR DAS VERGANGENE JAHR GENUTZT, UM UNSERE GESCHÄFTSSTELLE KOMPLETT NEU ZU DENKEN UND VOR ALLEM ZUKUNFTSFÄHIG AUFZUSTELLEN.

Wir präsentieren uns vor Ort nun deutlich moderner, der Laufweg des Kunden ist klarer und es gibt mehr Rückzugsorte für persönliche, meist sehr diskrete Beratungsgespräche. Neu ist zudem, dass ab sofort jegliche Themen im Erdgeschoss in den Beratungsräumen stattfinden können. Natürlich sind auch weiterhin während unserer Öffnungszeiten alle Fachabteilungen durchgehend besetzt, um Ihnen direkt und ohne vorherige Terminvergabe weiterhelfen zu können.

Direkt gegenüber unserem Eingang der Krankenkasse befindet sich jetzt der Eingang unserer Merck BKK Pflegeversicherung. In einer alternden Gesellschaft nehmen Leistungen der Pflegeversicherung und damit auch ein hoher Beratungsbedarf kontinuierlich zu. Dem werden wir mit den eigenen Räumlichkeiten unseres Pflege-Teams nun gerecht.

Im Obergeschoss befinden sich ausreichend Meeting-Räume und eine große Arbeitsfläche aus einer Mischung zwischen Plätzen für die Zusammenarbeit, eigener Arbeit und des kreativen Austauschs.

Wir finden, das Ergebnis kann sich sehen lassen. Schauen Sie gerne persönlich bei uns vorbei und machen Sie sich selbst ein Bild, wir freuen uns auf Sie!

Merck BKK

Neue Funktionen

ONLINE-GESCHÄFTS-STELLE

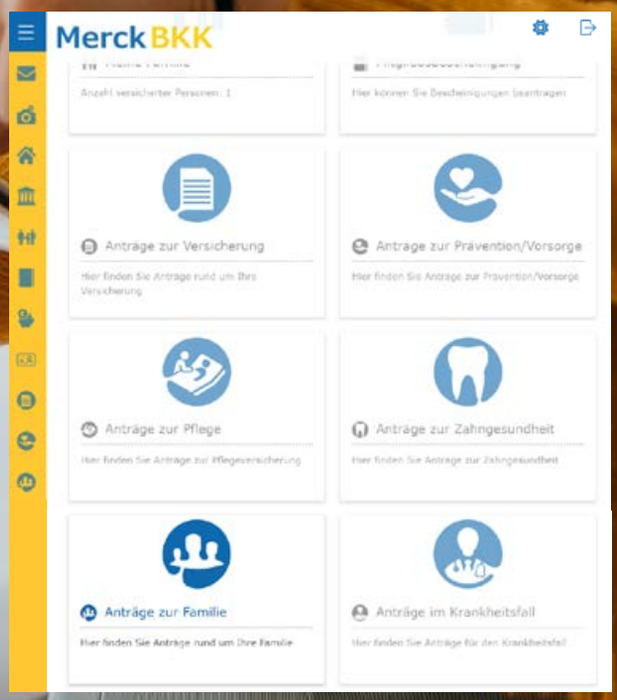
Unser Kundenportal in der Onlinegeschäftsstelle (OGS) steht Ihnen kostenlos und 24 Stunden zur Verfügung und Sie können viele Serviceangebote bequem zu Hause nutzen. Diese Funktionen möchten wir ständig erweitern, um für Sie den Nutzen zu optimieren.

Neue Funktionen

Seit kurzem haben wir deshalb weitere neue Funktionen integriert, die Ihnen ab sofort zur Verfügung stehen.

Von Anträgen zu Prävention, Kinderkrankengeld, Haushaltshilfe und Mutterschaftsgeld über die Kostenerstattung für privatärztliche Leistungen, Zuzahlungsbefreiung und Zahngesundheit bis hin zu verschiedenen Anträgen aus der Pflege.

Zudem stehen Ihnen nun auch Formulare aus dem Bereich Versicherung zur Verfügung, wie zum Beispiel die Familienversicherung. Beantragen Sie für Ihre Angehörigen einfach online die Familienversicherung.



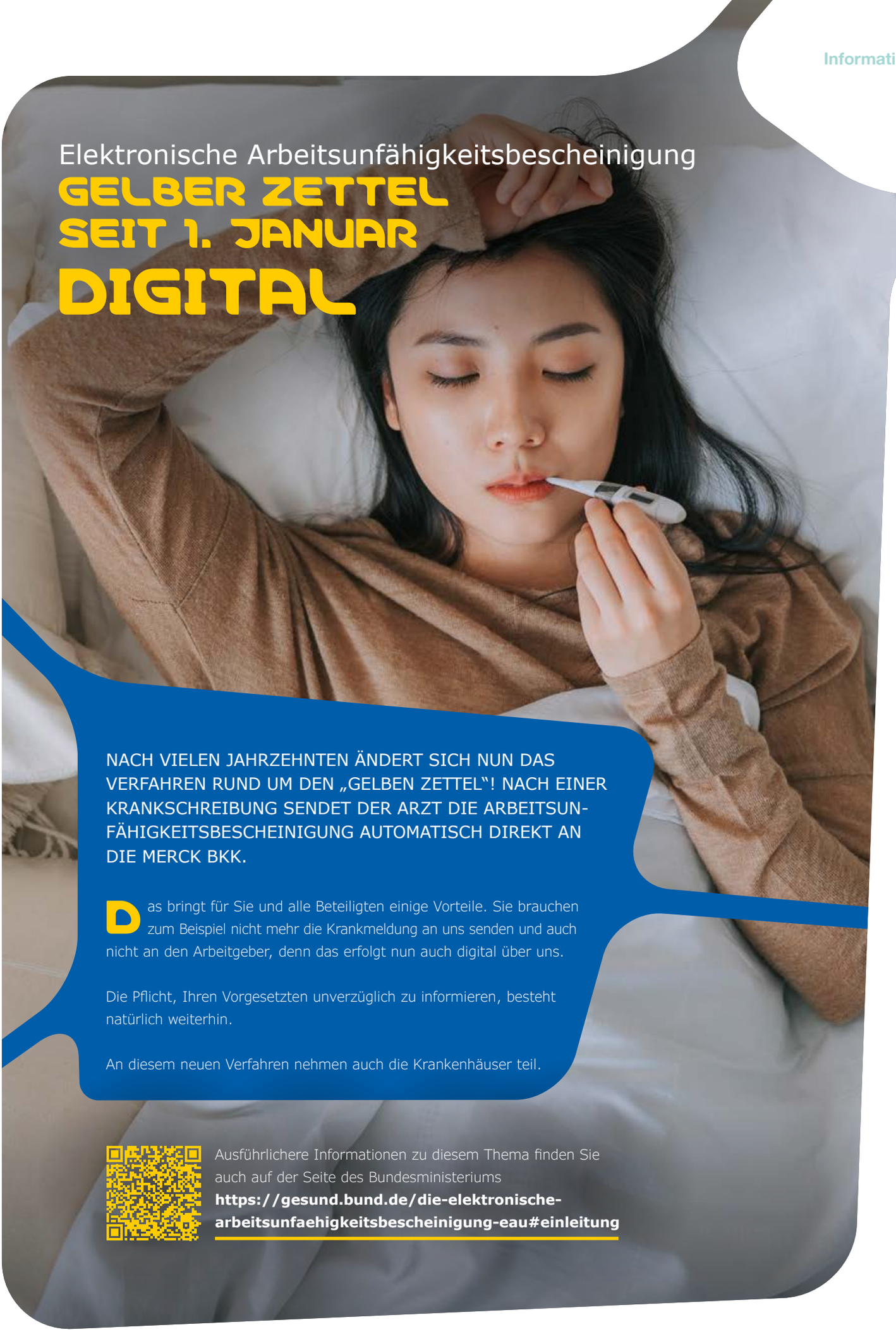
Noch nicht für die OGS registriert!

Online-Geschäftsstelle im Web

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

Probieren Sie es doch einmal aus!

iStock.com/enigma_images; Merck BKK



Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

GELBER ZETTEL SEIT 1. JANUAR DIGITAL

NACH VIELEN JAHRZEHNTEN ÄNDERT SICH NUN DAS VERFAHREN RUND UM DEN „GELBEN ZETTEL"! NACH EINER KRANKSCHREIBUNG SENDET DER ARZT DIE ARBEITSUNFÄHIGKEITSBESCHEINIGUNG AUTOMATISCH DIREKT AN DIE MERCK BKK.

Das bringt für Sie und alle Beteiligten einige Vorteile. Sie brauchen zum Beispiel nicht mehr die Krankmeldung an uns senden und auch nicht an den Arbeitgeber, denn das erfolgt nun auch digital über uns.

Die Pflicht, Ihren Vorgesetzten unverzüglich zu informieren, besteht natürlich weiterhin.

An diesem neuen Verfahren nehmen auch die Krankenhäuser teil.

Ausführlichere Informationen zu diesem Thema finden Sie auch auf der Seite des Bundesministeriums **https://gesund.bund.de/die-elektronische-arbeitsunfaehigkeitsbescheinigung-eau#einleitung**

iStock.com/Edwin Tan

Zuzahlung und Erstattung

VERSCHREIBUNGSPFLICHTIGE ARZNEIMITTEL

FÜR VERSCHREIBUNGSPFLICHTIGE MEDIKAMENTE STELLT DER ARZT EIN REZEPT AUS UND DER PATIENT ERHÄLT SIE IN DER APOTHEKE. DIE GESETZLICHE KRANKENVERSICHERUNG ÜBERNIMMT DIE KOSTEN FÜR KASSENREZEPTE, DER VERSICHERTE TRÄGT EINEN TEIL DAVON ALS ZUZAHLUNG MIT.

Versicherte zahlen für jedes verschreibungspflichtige Arzneimittel pro Packung 10 Prozent des Verkaufspreises dazu, höchstens 10 Euro und mindestens 5 Euro. Die Zuzahlung beträgt jedoch nie mehr als die tatsächlichen Kosten des Mittels.

Beispiele

- Kostet ein Medikament 10 Euro, zahlt der Patient 5 Euro
- Kostet ein Medikament 75 Euro, zahlt der Patient 7,50 Euro
- Kostet es 400 Euro, zahlt er 10 Euro
- Kostet es 4,75 Euro, zahlt er 4,75 Euro

Diese Regeln gelten grundsätzlich auch für Internet-Apotheken.

Keine Arzneimittel-Zuzahlungen für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Wie in vielen anderen Bereichen der gesetzlichen Krankenversicherung gibt es auch bei der Arzneimittel-Zuzahlung ein wichtiges Signal an die Familien: Kinder unter 18 Jahren sind von allen Arzneimittel-Zuzahlungen befreit. Für Kinder unter zwölf Jahren sowie Jugendliche mit Entwicklungsstörungen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr können in der Regel auch nicht rezeptpflichtige Medikamente von der Kasse bezahlt werden.

Belastungsgrenze

Damit durch Zuzahlungen niemand überfordert wird, gibt es die Belastungsgrenze: Sie liegt bei 2 Prozent des Bruttoeinkommens, für chronisch Kranke bei einem Prozent. In diese Rechnung fließen jedoch nicht allein die Zuzahlungen für Arzneimittel ein, sondern auch der Eigenanteil für stationäre Behandlung und die Zuzahlung bei Heilmitteln, Hilfsmitteln und häuslicher Krankenpflege. Ist die Belastungsgrenze im laufenden Jahr bereits erreicht, bescheinigt das die Krankenkasse auf Antrag. Die Versicherten sind dann für den Rest des Jahres von allen Zuzahlungen befreit.

Zuzahlungsbefreiung für günstige Präparate

Es gibt Medikamente, für die auch Erwachsene nichts mehr zuzahlen müssen. Diese Zuzahlungsbefreiung soll ein Anreiz sein, sich für ein vergleichsweise günstiges Medikament zu entscheiden bzw. der Apotheke die Auswahl eines solchen zu überlassen, wenn keine medizinischen Gründe dagegensprechen. Denn in Deutschland gibt es viele Arzneimittel mit vergleichbarer Wirkung und Qualität, deren Preise aber sehr unterschiedlich sind. Gesetzliche Regelungen machen es möglich, dass es heute mehrere Tausend zuzahlungsfreie Arzneimittel gibt. Grundlage sind die sogenannten Festbeträge für Arzneimittel und die Rabattverträge der Krankenkassen mit den Herstellern.

Festbeträge

Festbeträge sind Höchstbeträge für die Erstattung von Arzneimittelpreisen durch die gesetzlichen Krankenkassen. Das bedeutet: Die Kassen zahlen nicht automatisch jeden Preis, sondern grundsätzlich nur bis zum Festbetrag. Diese werden für Arzneimittelgruppen mit denselben oder vergleichbaren Wirkstoffen und für Arzneimittelgruppen mit therapeutisch vergleichbarer Wirkung festgesetzt. Alle Medikamente, die vom Hersteller zu einem Preis angeboten werden, der mindestens 30 Prozent günstiger als der Festbetrag liegt, können von der Zuzahlung befreit werden.

Bei einer Entscheidung für das teurere Arzneimittel fällt in der Apotheke der Differenzbetrag plus normaler Zuzahlung an.

Dieser Aufwand wird betrieben, um die enormen Ausgaben und die Finanzierung im Gesundheitswesen zu regulieren und zu stabilisieren.

iStock.com/apomares/PeopleImages; Merck BKK

Arzneimittel

Was sind Rabattverträge?

Krankenkassen können mit Arzneimittelherstellern Preisrabatte aushandeln. Durch solche Rabattverträge zum Beispiel für Arzneimittel, die oft verordnet werden, können die Kassen bei den Arzneimittelkosten sparen. Diese Einsparungen können sie an die Versicherten in Form von teilweisen oder vollständigen Zuzahlungsbefreiungen weitergeben. Beim Abschluss von Rabattverträgen ist der Vielfalt der Anbieter Rechnung zu tragen.

Die Apothekerinnen und Apotheker sind verpflichtet, bevorzugt rabattbegünstigte Arzneimittel abzugeben, also ein von der Ärztin oder vom Arzt verordnetes Arzneimittel gegen das Präparat eines Herstellers auszutauschen, mit dem die Krankenkasse einen Rabattvertrag hat, es sei denn, die Ärztin oder der Arzt schließt den Austausch ausdrücklich auf dem Rezept aus. Ist ein rabattiertes Arzneimittel bei Vorlage der ärztlichen Verordnung nicht verfügbar, ist die Apotheke unmittelbar zur Abgabe eines lieferbaren wirkstoffgleichen Arzneimittels berechtigt. Ist bei einer Abgabe kein Arzneimittel zum Festbetrag verfügbar, trägt die Krankenkasse die Mehrkosten.

Die Voraussetzungen für die vorrangige Abgabe rabattbegünstigter Arzneimittel sind gesetzlich geregelt:

- identischer Wirkstoff
- identische Wirkstärke
- gleiches Anwendungsgebiet
- gleiche oder austauschbare Darreichungsform
- gleiche Packungsgröße

So ist sichergestellt, dass die Dosierung und die Modalitäten der Einnahme des Arzneimittels gleich bleiben, selbst wenn die Krankenkasse einen neuen Vertrag schließt und die Patientin oder der Patient in der Apotheke ein anderes Rabattarzneimittel ausgehändigt bekommt.

Rabattvertrag Merck Arzneimittel

Ihre Merck BKK hat für Sie besondere Rabattverträge für die verschreibungspflichtigen Arzneimittel der Firma Merck KGaA geschlossen.

Dadurch entfällt für die Versicherten der Merck BKK die Zuzahlungspflicht nach § 31 Abs. 3 SGB V bei diesen Präparaten.

Erstattungsregelung bei nicht verschreibungspflichtigen Arzneimitteln

Rezeptfreie Arzneimittel werden in der Regel nicht von der Krankenkasse erstattet. Arzneimittel zur Anwendung bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten, Mund- und Rachen-Therapeutika, Abführmittel und Arzneimittel gegen Reisekrankheit können darüber hinaus nicht von den Krankenkassen erstattet werden. Ausgenommen sind jedoch Kinder unter zwölf Jahren sowie Jugendliche mit Entwicklungsstörungen bis zum 18. Lebensjahr, denen nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel ärztlich auf Kassenrezept verordnet werden.

Die Preise für nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel sind nicht staatlich festgelegt. Das bedeutet: Jede Apothekerin und jeder Apotheker entscheidet selbst, wie preiswert sie oder er die Produkte anbietet. Oft wird ein bestimmter Wirkstoff wie der eines Kopfschmerzmittels von mehreren Herstellern angeboten. Hier lohnt die Frage nach einem preisgünstigen Präparat.

Quelle: Zuzahlung und Erstattung von Arzneimitteln | BMG (bundesgesundheitsministerium.de)

Medikamenteneinnahme
GEFÄHRLICHE WECHSELWIRKUNGEN?

WECHSELWIRKUNGEN UNTERSCHIEDLICHER PRÄPARATE – AUCH INTERAKTIONEN – KÖNNEN BEI GLEICHZEITIGER EINNAHME VERSCHIEDENER ARZNEIMITTEL AUFTRETEN. DAS RISIKO STEIGT MIT DER ANZAHL AN GLEICHZEITIG EINZUNEHMENDEN MEDIKAMENTEN. DIE ERWÜNSCHTE WIRKUNG KANN DADURCH VERSTÄRKT, ABGESCHWÄCHT ODER AUFGEHOBEN WERDEN. ZUSÄTZLICH KANN DAS AUFTRETEN VON NEBENWIRKUNGEN BEGÜNSTIGT WERDEN. EIN AKTUELLER MEDIKATIONSPLAN ERMÖGLICHT IHREM ARZT ODER APOTHEKER IHRE MEDIKATION ENTSPRECHEND ZU PRÜFEN.

Schnellübersicht

- Die Wahrscheinlichkeit für Interaktionen steigt mit der Zahl gleichzeitig eingenommener Medikamente.
- Arzneimittelwechselwirkungen können die Therapie verstärken oder abschwächen sowie Nebenwirkungen hervorrufen.
- Nicht jede Wechselwirkung ist in der Praxis von Bedeutung.
- Nur Ärzte und Apotheker können Interaktionen sinnvoll interpretieren und Lösungen zu ihrer Vermeidung finden.
- Der Medikationsplan verschafft Übersicht.

Wie vermeide ich eine Arzneimittelinteraktion?

Vorarbeit

Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Medikamente, die Sie einnehmen. Sollten Sie das Gefühl haben, den Überblick zu verlieren, lassen Sie sich von Ihrem Arzt einen aktuellen Medikationsplan erstellen. So haben Arzt und/oder Apotheker die Möglichkeit, Ihre Medikation auf Wechselwirkungen zu prüfen und Lösungen zur Optimierung zu finden.

Was ist ein Medikationsplan?

Der Medikationsplan listet alle Medikamente auf, die Sie einnehmen müssen. Das sind neben den ärztlich verordneten Arzneimitteln auch die verschreibungsfreien Arzneimittel aus der Apotheke.

Ein Medikationsplan steht Ihnen zu, wenn Sie gleichzeitig drei oder mehr Arzneimittel dauerhaft einnehmen. Der Plan wird nach einheitlichen Standards erstellt, egal, ob ihn andere Ärzte, Apotheker oder Ärzte im Krankenhaus aktualisieren. Das erleichtert das Verständnis und erhöht die Übersichtlichkeit.

Was ist Ihr Mehrwert?

Der Medikationsplan macht die Arzneimittelversorgung sicherer, weil er Sie und die mit- und weiterbehandelnden Ärzte und Apotheken darüber informiert, welche Präparate Sie wirklich gerade einnehmen. Das klingt zunächst trivial, allerdings weiß Ihr Hausarzt oftmals nicht, welcher Facharzt Ihnen welche Arzneimittel verordnet.

Der große Mehrwert liegt also darin, dass Ihr Arzt oder Apotheker alle notwendigen Informationen für einen Interaktions-Check auf einen Blick vorliegen hat. Dadurch werden unerwünschte Arzneimittelwechselwirkungen vermieden.

Neben den Aspekten der Arzneimitteltherapiesicherheit haben sie mit dem Medikationsplan ein einfaches Werkzeug an der Hand, das Sie daran erinnert, wann Sie welches Medikament einnehmen müssen.

Achtung!

Nicht jede theoretische Wechselwirkung ist tatsächlich auch klinisch relevant. Eigene Recherchen in Online-Datenbanken können lediglich als Gesprächsgrundlage für den Dialog mit dem Arzt oder Apotheker dienen. Setzen Sie auf keinen Fall eigenmächtig Arzneimittel ab, nur weil sie angeblich eine ungünstige Wechselwirkung hervorrufen.

iStock.com/Hiraman

HEUSCHNUPFEN

Wie Sie eine Pollenallergie erkennen und was Sie dagegen tun sollten

Zu Beginn des Frühlings scheiden sich die Geister. Während viele Menschen den Frühlingsbeginn kaum erwarten können, beginnt mit dem milderen Wetter und den ersten Blüten für andere auch eine unangenehme Zeit. Niesen, eine juckende oder laufende Nase, gerötete oder geschwollene Augen, Müdigkeit oder Probleme beim Schlafen. Wer bei frühlingshaften Temperaturen unter diesen Symptomen leidet, ist möglicherweise von einer Gräser-Allergie (Rhinokonjunktivitis allergica), auch Heuschnupfen genannt, betroffen. Auslöser gibt es leider zahlreich, darunter zum Beispiel die Pollen der Haselnuss, Erle, Pappel, Weide, Esche, Hainbuche, Birke, Buche, Eiche, Kiefer sowie Gräser, Brennnessel, Beifuß, Ambrosia- oder Traubenkraut. Viele Allergiker reagieren dabei auf mehrere Pollenarten gleichzeitig. Treffen kann es jeden in jeder Altersgruppe. Wer erst nach Jahren Symptome aufweist, verwechselt diese häufig mit einer Erkältung. Doch treten die Symptome gleichzeitig auf, klingen über Wochen oder Monate nicht ab und verstärken sich im Freien, deutet das auf eine Allergie hin. Um die warmen Monate trotzdem genießen zu können, ist ein Besuch in einer hautärztlichen Praxis ratsam. Viele Hautärztinnen und Hautärzte haben eine Zusatzausbildung in Allergologie und können Ihnen neben Medikamenten auch wertvolle Tipps geben, wie Sie beschwerdefrei den Frühling und Sommer genießen können. Wer nicht lange auf einen Termin in einer Hautarztpraxis warten möchte, kann über unseren Service OnlineDoctor kostenlos anhand von Fotos des Hautproblems fachärztlichen Rat von Praxen in der Nähe erhalten.

www.onlinedoctor.de

iStock.com/Imgorthand

SOZIALVERSICHERUNG 2023

Über die Sozialversicherungswahl 2023 haben wir bereits berichtet.

Für die Neubesetzung des Verwaltungsrats wurde nur eine Liste eingereicht, die genauso viele Bewerber enthält, wie Positionen zu besetzen sind. Hierbei handelt es sich um eine gemeinsame Liste der Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie (IGBCE) und des Verbands der akademischen Angestellten (VAA).

Die Liste wurde vom Wahlausschuss für die Sozialversicherungswahl der Merck BKK geprüft, es gab keinerlei Beanstandungen.

Da nur eine Liste eingereicht wurde, gelten die aufgestellten Bewerber als gewählt. Dieses Ergebnis ist öffentlich bekannt zu machen. Im Anschluss finden Sie das vorläufige Wahlergebnis.

Im August 2023 findet die konstituierende Sitzung des neuen Verwaltungsrats statt. Danach erfolgt die Veröffentlichung des endgültigen Wahlergebnisses (Magazin 3/2023).

Öffentliche Bekanntmachung des Wahlergebnisses der Wahl zum Verwaltungsrat der Merck BKK (§ 28 Abs. 2 der Wahlordnung für die Sozialversicherung – SVWO)

Hiermit wird dieses Wahlergebnis festgestellt und öffentlich bekannt gemacht (§ 28 Abs. 2 SVWO).

Gruppe der Arbeitgeber (benannt)

Bürk, Matthias
Pein, Thomas
Vertretung gegenseitig

Gruppe der Versicherten

1 Vollrath, Sven
1a Pomplitz, Kalvin
1a Straub, Reno

2 Attardo, Crocifissa
2a Reinhardt, Jessica
2b Adam, Katharina

3 Cramer, Sebastian
3a Behrendt, Andre
3b Glensczyk, Miroslaw

4 Knöll, Michele-Nicole
4 Volk, Diana
4b Zimmermann, Ralf

5 Raabe, Christian
5a Niemiec, Moritz
5a Hofmann, Elke

6 Albermann, Silke
6a Krusche, Manfred
6a Ondrasch, Thomas

7 Demir, Nemci
7 Nitsch, Michael
7b Wilke, Carina

8 Riedelsheimer, Christine
8a Schwehn, Angela
8b Brodbek, Jürgen

9 Glaser, Jürgen
9a Schwerdt, Rainer
9a Dahbi, Majd

iStock.com/alvarez

Korruption und Abrechnungsbetrug

FEHLVERHALTEN IM GESUNDHEITSWESEN

IN DEN VERGANGENEN JAHREN WURDEN IMMER WIEDER FÄLLE ÜBER FEHLVERHALTEN IM GESUNDHEITSWESEN BEKANNT. MEHRSTELLIGE MILLIONENBETRÄGE GEHEN SCHÄTZUNGEN ZUFOLGE DEM DEUTSCHEN GESUNDHEITSWESEN DURCH ABRECHNUNGSBETRUG UND KORRUPTION VERLOREN.

Geld, dass an anderen Stellen, wie der Versorgung kranker Menschen, dringend gebraucht wird!

Durch die Gesundheitsreform hat sich der Gesetzgeber der Problematik angenommen und rechtliche Grundlagen zum Kampf gegen diese Art von Betrug geschaffen.

Aufgrund dessen hat die Merck BKK eine Stelle zur Bekämpfung dieses Fehlverhaltens im Gesundheitswesen geschaffen. So können wir für noch mehr Transparenz im Gesundheitswesen sorgen und noch intensiver als bisher gegen Betrugsfälle vorgehen. Denn nur, wenn wir über alle Verdachtsfälle informiert werden, können wir diese prüfen und so mögliche finanzielle Schäden für die Versichertengemeinschaft verhindern.

Auf Ihre Mithilfe angewiesen

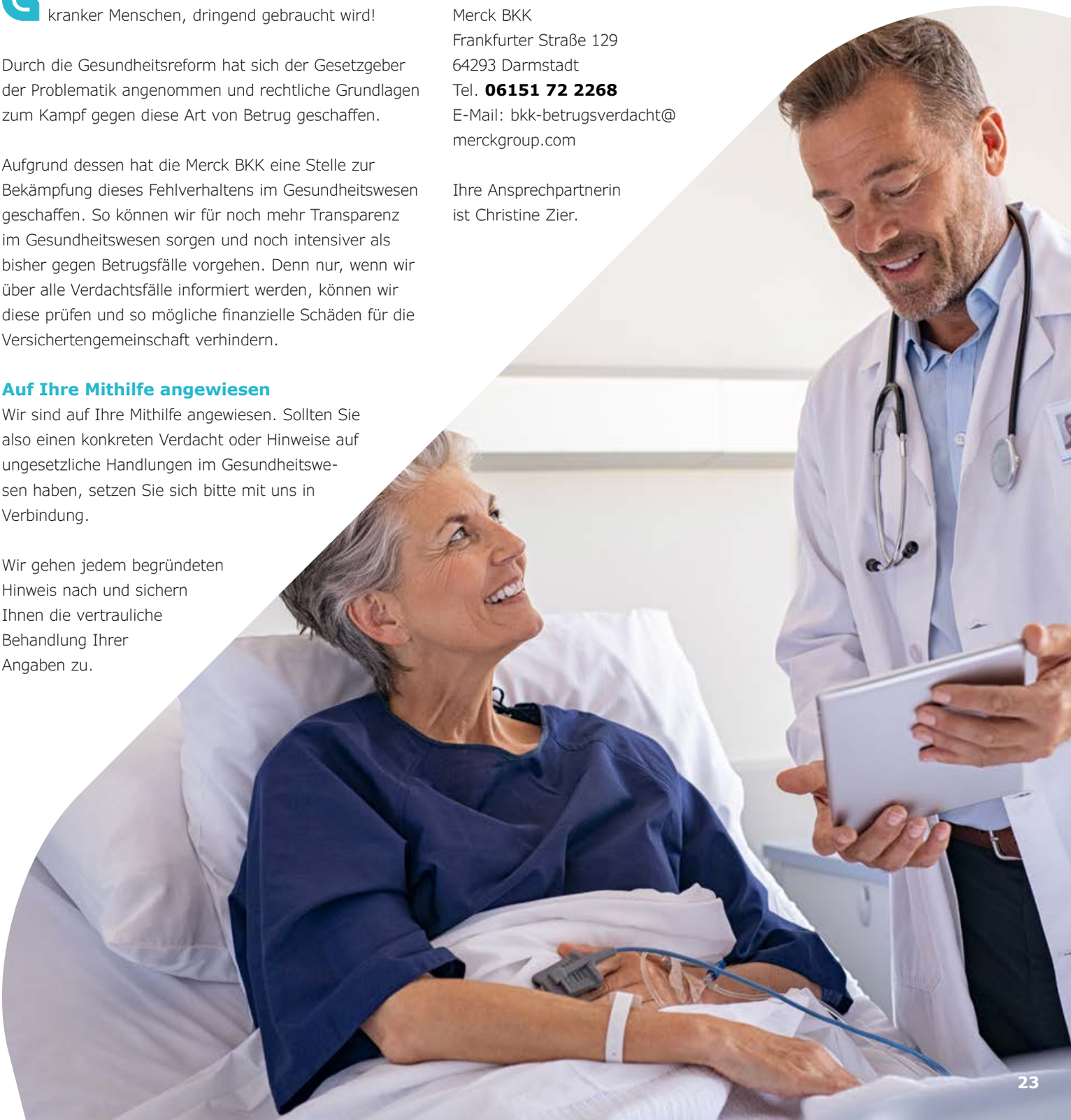
Wir sind auf Ihre Mithilfe angewiesen. Sollten Sie also einen konkreten Verdacht oder Hinweise auf ungesetzliche Handlungen im Gesundheitswesen haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Wir gehen jedem begründeten Hinweis nach und sichern Ihnen die vertrauliche Behandlung Ihrer Angaben zu.

Sie erreichen uns unter

Merck BKK
Frankfurter Straße 129
64293 Darmstadt
Tel. **06151 72 2268**
E-Mail: bkk-betrugsverdacht@merckgroup.com

Ihre Ansprechpartnerin ist Christine Zier.



iStock.com/Ridofranz

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

iStock:MementoImage; Merck BKK

Merck BKK – das sind wir

Kundenservice allgemein		Bereich	DW
Neukunden, Zahnersatz, private Zusatzversicherung, Gesundheit, Sport, Prävention	Heike Poth	A – Fg	2050
	Christian Gampe	Fh – Kd	2224
	Lea Wiebe	Ke – Mh	6023
	Karoline Rohrbach	Mi – P	82564
	Anabela Rodrigues	Q – Tr	8317
	Julia Krichbaum	Ts – Z	5919
	Simon Porzelt – Gruppenleiter		43222

Versichertenservice/ Finanzen		Bereich	DW
Mitgliedschaften und Beiträge	Claudia Schmurr	A – Fn	6670
	Tamara Gerber	Fo – Kt	6488
	Diana Heuser	Ku – Mn	8424
	Simone Gaab	Mo – Ro	7760
	Susanne Jayme	Rp – Z	8423
Chronische Erkrankung (DMP)	Diana Heuser	A – Z	8424
Arbeitgeberservice, Finanzbuchhaltung	Bettina Hönig	–	2821
	Claudia Gallinat	–	2357
	Petra Atherton	–	6962
	Withold Hübner – Gruppenleiter		5914

Finanzmanagement/ IT		Bereich	DW
	Markus Quick	–	28759
	Sven Grundke	–	2524
Finanzmanagement	**Tilo Alt – Gruppenleiter**		9377

Weitere Bereiche		DW
Vorstand	**Stefan Sellinger**	2254
Assistenz Vorstand	Bianca Worms	6838
Marketing, Unternehmenspolitik	**Tom Müller**	9338
Gesundheitsmanagement	**Simon Porzelt**	43222

Servicebereich Leistungen 1		Bereich	DW
Heil- u. Hilfsmittel, Krankengeld, Reha	Simon Straub	A – F	3229
	Matthias Herze	G – Kr	6160
	Jörg Bechert	Ks – Ron	2954
	Melanie Emmerich	Roo – Sn	92010
	Stefanie Uhl	So – Z	7496
Ersatzansprüche	Simone Reiss	A – Z	3701
	Stefanie Uhl	A – Z	7496
	Christine Zier	Fachreferentin Ersatzansprüche	2268
Fehlverhalten im Gesundheitswesen Abrechnungsbetrug und Korruption	Christine Zier	A – Z	2268
Unfallfragebogenmanagement, Behandlungsfehler	Petra Simon	A – Z	7118
	Jessica Krüger – Gruppenleiterin		2271

Servicebereich Leistungen 2		Bereich	DW
ärztliche Leistungen, Arzneimittel, Mutterschaftsgeld, Schwangerschaft, Fahrkosten, Befreiung von Zuzahlungen, Krankenhaus	Christina Kelbert	A – E	26492
	Petra Gettke	F – I	4864
	Claudia Grote	J – L	4610
	Selina Wienold	M – Schl	4718
	Laura Nickel	Schm – Z	5875
	Jessica Krüger – Gruppenleiterin		2271

Servicebereich Leistungen 3		Bereich	DW
Pflegeversicherung, Häusliche Krankenpflege	Andreas Seifert	A – Fo	2992
	Laura Viek	Fp – Kah	59511
	Evelin Wiebe	Kai – Mo	3428
	Melanie Kühlborn	Mp – Schne	20146
	Luisa Koch	Schni – Z	4743
	Sabine Schug	Fachreferentin / Pflegeberaterin	3771
	Sabine Itt – Gruppenleiterin		4908