im Mitgliedermagazin

blick

Merck BKK

Unser Anspruch bist Du.

GESUND DURCH DEN SOMMER

02
23

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

die Liste der längst fälligen Reformen im Gesundheitswesen war selten so lange und umfangreich wie zu Beginn des Jahres 2023.

Bei der Pflegeversicherung stehen nicht einzelne Maßnahmen im Vordergrund, eine umfassende Reform ist hier fällig. Durch das geplante Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) wird das noch nicht gelingen. Jedoch sollen in einem ersten Schritt Leistungen verbessert werden, um die Finanzen zu stabilisieren, soll aber schon ab Juli der Beitragssatz steigen. Dabei wird aufgrund der Vorgaben des Bundesverfassungsgerichts der Zuschlag für Kinderlose erhöht, Familien mit mehreren Kindern werden entlastet. Heftig diskutiert wird auch über die geplante Reform der Krankenhaus-Landschaft. Hier machen die Bundesländer Druck auf den Gesundheitsminister, immerhin liegt die Planungshoheit für die regionale Krankenhaus-Landschaft bei ihnen. Durch gesetzliche Änderungen sollen auch die derzeit vorherrschenden Lieferengpässe bei bestimmten Arzneimitteln künftig verhindert werden. Experten haben schon Zweifel geäußert, ob dies mit den geplanten Maßnahmen zu erreichen ist. Und auch Covid bestimmt weiter das Geschehen. Hier gilt es, Lösungen für die schnellere Anerkennung von Impfschäden und die Entschädigung von Betroffenen zu finden.

Wir sind gespannt, wie schnell die Regelungen angegangen werden, darüber werden wir Sie selbstverständlich regelmäßig in unserem Magazin informieren.

Doch nun zu ganz anderen Themen. Der Sommer ist da! Wir können wieder viele Stunden im Freien verbringen. Garten, Schwimmbad, Grillen usw. locken. Doch das birgt auch Gefahren. Lesen Sie unseren Beitrag rund um das Thema Hautkrebs ab Seite 6.
Diese Aktion ist der erste Teil unserer auf zwei Jahre angelegten Kampagne rund um das Thema Krebs. Wir werden in den nächsten Magazinen damit fortfahren. Vorsorge ist so wichtig, kann Leben retten. Daher mein Appell: Nehmen Sie das Thema ernst, kümmern Sie sich darum, reden Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin darüber.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommer- und Urlaubszeit. Erholen Sie sich gut!

Ihr
Stefan Sellinger

Gesund durch den Sommer

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/Imgorthand; Seite 2: Merck BKK

Seite 22

Ausbildung, Berufsstart, Studium?

Wach und konzentriert durch die richtige Essenswahl

Seite 10

Covidcare

Seite 14

Inhalt

04 | 05 Gesund durch den Sommer
06 | 07 Sommer, Sonne, Sonnenschutz
08 | 09 Sabbatical – so gut tut eine berufliche Auszeit
10 | 11 Wach und konzentriert durch die richtige Essenswahl
12 Reise-Thrombose vorbeugen
13 Kurzmeldungen
14 | 15 Covidcare
16 Video-Sprechstunde mit Ihrem Arzt
17 Digitales Vorsorgeprogramm – RhythmusLeben
18 | 19 Die Schlaganfall-Risikoanalyse
20 Umstellung des Magazinversands
21 • Wir reduzieren unsere CO_2-Emission
• Bekanntmachung
22 | 23 Ausbildung, Berufsstart, Studium?

GESUND DURCH DEN SOMMER

AUSFLÜGE AN DEN BAGGERSEE, BLÜHENDE BEETE, HELLE ABENDE: DER SOMMER BRINGT VIELE MÖGLICHKEITEN, DAS LEBEN IN VOLLEN ZÜGEN AUSZUKOSTEN. EIN PAAR DINGE SOLLTE MAN JEDOCH BEACHTEN, UM DEN SOMMER AUCH DURCHGEHEND GESUND GENIESSEN ZU KÖNNEN. HITZE UND SONNENLICHT BERGEN AUCH RISIKEN! IN DIESEM ARTIKEL ZEIGEN WIR, WIE SIE SICH DAVOR SCHÜTZEN.

Belastung für den Kreislauf

In den vergangenen Jahren häufen sich die Hitzerekorde. Temperaturen von teils weit über 30 Grad Celsius machen dem menschlichen Kreislauf oftmals schwer zu schaffen. Der Körper versucht sich durch eine erhöhte Schweißproduktion und verstärkte Durchblutung der oberen Hautschichten abzukühlen. Diese Flüssigkeit und Mineralien fehlen dann im Rest des Körpers. Die Folgen: Schwindel, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme. Insbesondere für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankung ist bei Hitze das Risiko eines Herzinfarkts deutlich erhöht.

Unsere Tipps, um den Kreislauf zu schonen

1. Trinken Sie reichlich

Bei Hitze und insbesondere beim Sporttreiben sollten es je nach Körpergewicht mindestens drei, besser vier Liter pro Tag sein. Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen sind die idealen Durstlöscher, da sie zusätzlich Mineralien enthalten, die beim Schwitzen vermehrt ausgeschieden werden. Koffeinhaltige Getränke und Alkohol sollten Sie bei Hitze dagegen eher meiden: Sie weiten die Adern und sorgen dafür, dass weniger Blut im Kopf ankommt. Bei hohen Temperaturen sollten Sie besser auf zimmerwarme Getränke zurückgreifen. Eisgekühlte Flüssigkeiten muss der Körper nämlich erst auf seine Temperatur von 36,5 Grad Celsius erwärmen, wodurch er zusätzliche Wärme produziert.

2. Vermeiden Sie in den Mittagsstunden Sport

Sport ist für den Körper grundsätzlich eine gute Idee. Verlegen Sie ihn allerdings besser auf die Morgen- oder Abendstunden, vor 10 oder nach 19 Uhr. Wer bei großer Hitze intensiv Sport treibt, verliert bis zu fünf Liter Wasser pro Stunde. Selbst wenn Sie reichlich trinken, kann der Körper nicht mehr als einen Liter pro Stunde aufnehmen und trocknet so aus. Zudem ist in der Mittagshitze die Ozonbelastung am höchsten. Nicht alle Menschen stört das, aber etwa 10 bis 15 Prozent der Deutschen bekommen durch Ozon Atemprobleme und Kopfschmerzen.

3. Kühlen Sie sich regelmäßig ab

Nicht durch Zufall ist Baden eine der beliebtesten Sommer-Freizeit-Beschäftigungen: Im Wasser kann der Körper überschüssige Wärme leicht abgeben. Im Alltag hilft es schon, zwischendurch immer einmal wieder kaltes Wasser über die Hände und Unterarme laufen zu lassen und sich Wasser ins Gesicht zu spritzen. Wenn Sie überwiegend am Schreibtisch arbeiten, können Sie sich einen Eimer mit Wasser unter den Tisch stellen und ab und zu die Füße hineinstecken.

4. Essen Sie leicht

Im Sommer sind Salate, Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil, leichte Kohlenhydrate sowie fettarmes Fleisch die ideale Wahl. Fettige, schwerverdauliche Mahlzeiten ziehen Blut in den Verdauungsapparat, das jetzt anderswo benötigt wird. Sinnvoll ist es außerdem, lieber öfter eine kleine Portion zu essen als eine Riesenmahlzeit auf einmal.

5. Kein Sonnenlicht auf ungeschützter Haut

Nicht nur für den Kreislauf, auch für die Haut ist die Sommerzeit eine Belastungsprobe. Zwar benötigt der menschliche Körper eine gewisse Menge Sonnenlicht, um Vitamin D produzieren zu können. Zu viel Sonnenlicht, insbesondere die UV-Strahlung fördert aber die Hautalterung und erhöht das Hautkrebs-Risiko. Insbesondere kleine Kinder und sehr hellhäutige Menschen sollten besonders vorsichtig sein.

iStock.com: Viktorcvetkovic/AleksandarNakic/energyy/Tim UR

Der optimale Wasserbedarf

Der Körper benötigt täglich 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht, das macht eine Trinkmenge zwischen zwei und drei Liter. Bei erhöhter Schweißproduktion erhöht sich der Wert: Es sollten rund 1,5 Liter Wasser pro Liter verlorenem Schweiß zusätzlich getrunken werden.

Merck BKK Gesundheitskampagne – unsere Haut

SOMMER, SONNE, SONNENSCHUTZ

LICHT, WÄRME UND EINE SOMMERLICHE BRÄUNE – DAS BAD IN DER SONNE EMPFINDEN VIELE ALS GENUSS FÜR KÖRPER UND SEELE. TATSÄCHLICH SETZT DIE SONNE LEBENSWICHTIGE PROZESSE WIE DIE BILDUNG VON VITAMIN D IN GANG. FÜR UNSERE HAUT BEDEUTET DAS SONNENBADEN ABER AUCH SCHWERSTARBEIT. SCHLIESSLICH GEHÖRT ES ZU IHREN AUFGABEN, DEN REST DES KÖRPERS GEGEN DIE AGGRESSIVE UV-STRAHLUNG DER SONNE ABZUSCHIRMEN. NUR WER DIE EIGENE HAUT DAMIT NICHT ÜBERFORDERT, HÄLT SIE LANGE JUNG UND GESUND.

Schutzmechanismus Bräunung

Spezielle Zellen sind verantwortlich für die zunehmende Bräunung unserer Haut in der Sonne. Sie produzieren bei Kontakt mit UV-Strahlen einen dunklen Farbstoff und geben ihn an umliegende Hautzellen weiter. Dieser Farbstoff – das Melanin – schützt unser Erbgut vor Schäden durch die Strahlung.

Wie lange dieser natürliche Schutz währt, ist abhängig vom individuellen Hauttyp. Er wird in sechs Typen unterschieden: von sehr hell und kaum bräunend über schnell bräunend bis hin zu sehr dunkler Hautfarbe. Je dunkler der Farbton ist, desto mehr Melanin ist in der Haut eingelagert und desto mehr Sonne können wir vertragen.

Ganz und gar ungefährlich sind UV-Strahlen aber für niemanden.

Auf die Dosis kommt es an

Aus gesundheitlicher Sicht sollte man je nach Hauttyp maximal fünf bis 25 Minuten am Tag ungeschützt in der Sonne verbringen. Schon ein kurzer Spaziergang ist genug, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Das sorgt für ein intaktes Immunsystem und ist wichtig für den Aufbau und die Regeneration von Muskeln und Knochen.

Je intensiver die Strahlung vor Ort ist, desto schneller können wir aber bei ungeschützter Haut eine Überdosis erwischen. Ein Sonnenbrand und langfristige Hautschädigungen sind die Folge. Ein mehrstufiger UV-Index gibt Aufschluss über die Strahlungsintensität: von 1 bis 2 (kein Schutz notwendig) bis 11+ (Schutz absolut notwendig). Die Information findet man zum Beispiel auf den Websites von Wetterdiensten. Grundsätzlich ist die Strahlung im Sommer zwischen 11 Uhr und 15 Uhr besonders intensiv. Direkte Sonneneinstrahlung sollte deshalb zu dieser Tageszeit vermieden werden.

Nicht von ungefähr halten Menschen in Südeuropa über Mittag Siesta an einem schattigen, kühlen Plätzchen!

care&life
Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs.

Die Gesundheitskampagne der Merck BKK

In unserem Alltag sind wir jede einzelne Sekunde auf ihn angewiesen: unseren Körper. Es lohnt sich also, wenn wir sorgsam mit ihm umgehen und nach „Fehlfunktionen" Ausschau halten. Mit der Kampagne „care&life – gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs" machen wir mit einem Augenzwinkern auf die Einzigartigkeit von Haut, Brust, Darm, Lunge, Hoden und Prostata aufmerksam. Wie funktionieren sie? Wie sind sie aufgebaut? Wie gehen wir vernünftig mit ihnen um? Los geht es mit der Haut.

Weitere wichtigen Infos zu unserem größten und schwersten Organ, zur Vorbeugung und zur Früherkennung von Hautkrebs finden Sie auf unserer Microsite.
http://merck.bkk-care-life.de

Tipps zu Sonnenschutz und Vorsorge

Der beste Schutz besteht darin, intensiver Sonnenstrahlung einfach aus dem Weg zu gehen!
Wenn das nicht möglich ist, kann Sonnencreme den Eigenschutz der Haut für eine gewisse Zeit verstärken.

Mit einem zusätzlichen UV-A-Filter hält sie die Haut außerdem lange jung. Denn UV-A-Strahlung verursacht zwar keinen Sonnenbrand, aber sie zerstört Bindegewebe in der Haut und verstärkt die Faltenbildung.

Um einen guten Schutz zu entfalten, tragen Sie also mindestens 20 Minuten vorher entsprechende Sonnencreme auf alle unbedeckten Hautstellen lückenlos auf.

Erneuern Sie das Auftragen nach dem Baden und Abtrocknen oder wenn Kinder im Sand gespielt haben und die Schutzschicht abgerieben ist.

Übrigens! Erneutes Auftragen verlängert nicht die Schutzzeit, aber kann dadurch vollständig ausgenutzt werden.

Auch Schatten ist ein wertvoller Schutz. Hier ist die UV-Strahlung um 50 Prozent geringer als im direkten Sonnenlicht und es kommt noch genügend Licht für eine gesunde Bräune an.

T-Shirt, Hut und Sonnenbrille

Bei Hitze möchte man am liebsten so wenig Kleidung wie möglich tragen – insbesondere Kinder. Wer aber auf Nummer sicher gehen möchte, trägt im Sommer dicht gewebte Kleidungsstücke und Hüte. Sie schirmen Hautstellen zuverlässig vor allen UV-Strahlen ab. Dazu passt am besten eine Sonnenbrille mit UV-Schutz für die empfindlichen Augen und ein cooler Hut. So können Sie nicht nur Ihrer Gesundheit Gutes tun, sondern auch ihrem Style!

Auch das Risiko eines Sonnenstichs können Sie so deutlich reduzieren.

Gehen Sie zur Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung

Beim Hautkrebs-Screening werden Leberflecken und andere Hautunregelmäßigkeiten untersucht und ihre Veränderung beobachtet. Denn aus solchen Stellen kann sich Hautkrebs entwickeln. Die Merck BKK übernimmt alle zwei Jahre für Versicherte ab 35 Jahren eine Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung bei Ärzten mit der entsprechenden Qualifizierung. Frühzeitig erkannter Hautkrebs kann meist problemlos behandelt werden. Sprechen Sie Ihren Arzt gleich an.

Arztsuche

Über folgenden Link finden Sie unkompliziert einen Hausarzt/Hausärztin mit entsprechender Qualifikation:
www.arztsuchehessen.de

Hinweis zur Suche

Einfach die Fachrichtung Hausarzt/Hausärztin oder Hautarzt/Hautärztin auswählen und unter dem Bereich weitere „Suchkriterien“ zusätzlich Genehmigung „Hautkrebs-Screening“ hinzufügen.

iStock.com:skynesher/Moyo Studio;care&life

SABBATICAL – SO GUT TUT EINE BERUFLICHE AUSZEIT

Mental und körperlich auftanken

WENN DIE WOCHENENDEN UND DER JAHRESURLAUB NICHT MEHR REICHEN, UM SICH VOM BERUFSALLTAG ZU ERHOLEN UND DAS KÖRPERLICHE UND SEELISCHE GLEICHGEWICHT WIEDERZUFINDEN, KÖNNTE EINE LÄNGERE PAUSE DIE LÖSUNG SEIN. ODER MAN MÖCHTE SICH EINFACH EINMAL RAUM FÜR ABENTEUER ODER SELBSTVERWIRKLICHUNG SCHAFFEN! EIN SABBATICAL IST DA EINE MÖGLICHE OPTION, UM DIE BATTERIEN WIEDER AUFZULADEN ODER SICH IN EIN ABENTEUER ZU STÜRZEN.

Folgen der gestiegenen Anforderungen im Job

Arbeitsstress macht immer mehr Menschen zu schaffen. Die Anforderungen an die Leistungsbereitschaft und ständige Verfügbarkeit sind hoch. Abends berufliche E-Mails beantworten und von unterwegs Telefonate führen, kurzfristig am Wochenende einspringen – das gehört für viele inzwischen zum Alltag.

Der von der Pandemie beförderte Trend zum Homeoffice bietet Arbeitnehmenden viele Vorteile, verwischt aber auch die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben noch mehr. Das Gefühl, nie wirklich entspannen zu können und permanent Höchstleistungen vollbringen zu müssen, kann zu Erschöpfung, Frustration und beginnendem Burnout führen. Auch häufiges Sodbrennen aufgrund von Stress und hastig verschlungenen Imbissen kann eine Folge von hoher Arbeitsbelastung sein, ebenso Spannungskopfschmerzen und Rückenprobleme. Spätestens jetzt ist es an der Zeit, auf die Bremse zu treten.

Zeit für die eigenen Träume

Viele träumen daher von einem Sabbatical, einer beruflichen Auszeit. Die Anreize einer Berufspause von einigen Monaten bis zu einem Jahr sind vielfältig: Sehnen sich die einen danach, auf einer langen Reise die Welt zu erkunden, wollen andere eine Zusatzausbildung machen oder ein Projekt durchziehen, beispielsweise das Haus renovieren oder eine Doktorarbeit schreiben. Wieder andere brauchen Zeit, um ihre Zukunftspläne zu überdenken und vielleicht ihren Traumberuf zu finden. Mehr Zeit mit der Familie zu verbringen, mehr Sport zu treiben, mehr zu schlafen, gesünder zu kochen und zu essen – die möglichen Motivationen für ein Sabbatjahr sind viele. Allen gemeinsam ist die Hoffnung, die eigene Lebensqualität dauerhaft zu verbessern.

iStock.com: FilippoBacci

Das Leben verändern – nicht nur für ein paar Monate

Eine Studie der Universität Siegen an Lehrerinnen und Lehrern, die ein Sabbatical nahmen, zeigt: Die Teilnehmenden fühlten sich nach der Pause gut erholt, gesünder und zufriedener als davor. Dieselbe Studie ergab aber auch, dass bei den meisten von ihnen der Erholungseffekt schon nach einem halben Jahr zurück im Beruf wieder verflogen war. Ein Sabbatical bringt daher nur dann dauerhaft etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden, wenn man sich in dieser Zeit gesunde Gewohnheiten aneignet und diese auch später beibehält.

Dazu gehören:

- ein **geregelter Tagesrhythmus**, ausreichend **Schlaf**
- regelmäßiger **Sport** in einer Sportart, die Spaß macht
- **Entspannungsübungen**, Meditation und sonstige Stressbewältigungstechniken
- **gesunde Ernährung**
- **Freundschaften aufbauen** und **Beziehungen** auch dann weiter **pflegen**, wenn der Berufsalltag wieder losgeht
- **herausfinden**, was einem **selbst guttut** und was schadet
- die eigenen **Grenzen kennenlernen** und lernen, zur x-ten Zusatzaufgabe „Nein“ zu sagen

Das alles sind Faktoren fürs körperliche und seelische Wohlbefinden, die während eines Sabbatjahrs erlernt und dauerhaft genutzt werden können.

Wie kommt man zu einem Sabbatical?

Beamte und Angestellte im Staatsdienst haben ein Anrecht darauf, alle anderen müssen mit ihrem Arbeitgeber verhandeln. Immer mehr Arbeitgeber sind aber offen für ein Sabbatjahr-Modell; insbesondere wenn die Arbeitnehmenden mit neuen Sprachkenntnissen, interkultureller Kompetenz und zudem gut erholt und voller Energie zurückkehren. Die bekannteste Form ist das Sabbatjahr-Modell: einige Jahre in Vollzeit für ein reduziertes Gehalt arbeiten und dann für ein Jahr von beruflichen Pflichten freigestellt werden, während das reduzierte Gehalt und die Sozialversicherungen weiterbezahlt werden. Aber auch kürzere Auszeiten von einem Monat bis zu einem halben Jahr sind möglich. Und es gibt auch andere „Finanzierungsmodelle“, zum Beispiel Überstundenausgleich, ein Teilzeitvertrag oder unbezahlter Urlaub.

Wie unterstützen die Krankenkassen?

- **Klären Sie rechtzeitig vorab: Wie sieht es während eines Sabbaticals mit Kranken-, Renten- und Pflegeversicherung aus?** Bei einigen der Organisationsformen laufen die Versicherungen weiter und Sie sind auch während der Auszeit abgesichert. Aufpassen müssen Sie, wenn Sie Ihr Sabbatical durch unbezahlten Urlaub organisieren: Bis zu einem Monat Freistellung laufen die Versicherungen weiter. Nach diesem Zeitraum läuft der Versicherungsschutz aus und Sie müssen sich aktiv um eine freiwillige Versicherung bemühen. Auch in diesem Fall beraten wir Sie gerne.

  Tipp: Diese Zeitspanne können Sie verlängern, indem Sie Ihren regulären, bezahlten Urlaub mit unbezahltem Urlaub koppeln. So können Sie auf bis zu zwei Monate Auszeit kommen, in denen Sie weiter versichert sind. Das geht natürlich nur in Absprache mit dem Arbeitgeber.

- **Bei Auslandsreisen sollten Sie unbedingt eine private Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen.** Diese können recht günstig sein; Sie sollten aber genau darauf achten, für welche Maximaldauer an Auslandsaufenthalt und für welche Länder sie gelten sowie welche Leistungen abgedeckt werden. Außerdem funktionieren viele Auslandsreise-Krankenversicherungen nach dem Privatversicherungsprinzip. Das heißt, Sie müssen ärztliche Leistungen erst einmal selbst bezahlen und bekommen die Kosten später erstattet. Hierfür ist ein finanzielles Polster nötig.

- **Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten, welche Impfungen für die Länder empfohlen werden, die Sie bereisen wollen.** Fangen Sie damit frühzeitig an, da für einige Impfungen mehrere Dosen in einigen Monat Abstand nötig sind.

Denken sie also einmal eine Zeitlang nur an sich und ihre Familie, vielleicht ist die Umsetzung ja einfacher als gedacht!

Schon gewusst! Alle verordneten Impfstoffe werden von der Merck BKK übernommen.

WACH UND KONZENTRIERT DURCH DIE RICHTIGE ESSENSWAHL

Zwischen Energie-Boostern und Müdemachern. Was eignet sich, um **fit durch den Tag** zu kommen?

TROTZ AUSREICHEND SCHLAF FÜHLEN SIE SICH HÄUFIG MÜDE UND SCHLAPP? BEVOR SIE ZUR FÜNFTEN TASSE KAFFEE GREIFEN, WERFEN SIE ERST EINMAL EINEN BLICK AUF IHRE ERNÄHRUNG: WÄHREND NÄMLICH MANCHE LEBENSMITTEL ECHTE ENERGIE-BOOSTER SIND, RAUBEN IHNEN ANDERE ENERGIE UND MACHEN TRÄGE. WIR ZEIGEN IHNEN, ZU WELCHEN NAHRUNGSMITTELN SIE GREIFEN SOLLTEN, UM FIT DURCH DEN TAG ZU KOMMEN UND AUF WELCHE SIE BESSER VERZICHTEN SOLLTEN.

Lebensmittel beeinflussen das Energielevel

Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln sorgen wir dafür, dass der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist. So fällt es deutlich leichter, sich langfristig energetisch und produktiv zu fühlen. Unverarbeitete Lebensmittel liefern am nachhaltigsten Energie. Das sind vor allem Gemüse und Obst, aber auch Nüsse, Samen und Vollkorngetreide wie Haferflocken. Die reichlich enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe helfen dabei, den Blutzuckerspiegel ausgeglichen zu halten und liefern gleichmäßig Energie über den ganzen Tag.

Darauf sollten Sie achten

Unser Körper benötigt Energie, um zu funktionieren. Diese Energie erhält er aus der Nahrung, die wir ihm zuführen. Die Nährstoffe, die wir benötigen, sind jedoch nicht in allen Lebensmitteln enthalten. Essen wir etwas Nährstoffarmes, wird dies schnell verstoffwechselt und der Körper braucht direkt neue Energie. Diese Lebensmittel erschöpfen daher mehr, als dass sie Energie spenden. Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen oder Grapefruit enthalten viel Vitamin C und wirken belebend, boosten den Stoffwechsel und steigern die Konzentration. Auch Schärfe hat einen stimulierenden Effekt auf Körper und Geist. Der Inhaltsstoff Capsaicin regt den Kreislauf an und macht uns fit und wach.

Regelmäßig und nährstoffreich essen

Wenn sich regelmäßige Leistungstiefs bemerkbar machen, sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten beobachten und herausfinden, welche Lebensmittel Ihnen helfen, wach und produktiv zu sein, und nach welchen Lebensmitteln Sie sich eher träge fühlen.

Die Ernährung sollte so angepasst werden, dass Sie Ihren Körper und Ihr Gehirn über den Tag regelmäßig mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.

Versuchen Sie, auch bei Stress auf regelmäßige und nährstoffreiche Mahlzeiten zu achten. Denn besonders wenn der Cortisolspiegel erhöht ist, führt das oft zu Heißhungerattacken. Bei denen wird dann auf Lebensmittel gegriffen, die schnell Energie liefern - also viel Zucker enthalten - diese jedoch auch schnell wieder abfällt und zu Müdigkeit führt.

Tipps fürs Büro

- Tauschen Sie Süßigkeiten gegen Gemüsesticks aus Gurke, Paprika oder Karotte aus
- Stellen Sie einen Obstkorb im Büro auf, der stets mit frischen Früchten gefüllt ist
- Zuckerfreie Müsliriegel, Energy-Balls und Nüsse eignen sich für den kleinen Hunger zwischendrin
- Stellen Sie sich eine Wasserkaraffe direkt an den Arbeitsplatz und trinken Sie regelmäßig
- Ein Sortiment Ihrer liebsten Tee-Sorten hilft dabei, statt Kaffee auch einmal auf Tee auszuweichen

Diese Snacks führen zum Leistungstief

Es mag überraschend sein, doch: zu viel Koffein kann müde machen! Ein Kaffee oder Espresso liefert zwar sehr schnell Energie, lässt uns danach jedoch in ein Tief stürzen und erschöpft fühlen. Koffein blockiert die Wirkung eines körpereigenen Moleküls, das müde macht - nach dem Konsum fühlt man sich dadurch wacher. Wenn das Koffein jedoch nachlässt, kommt es zu einem plötzlichen Adenosin-Anstieg, weshalb man sich dann noch müder fühlt als zuvor. Trinken Sie Kaffee daher in Maßen und legen Sie immer wieder Koffein-Pausen ein, in denen Sie ein paar Tage lang auf Kaffee verzichten. So vermeiden Sie den Gewöhnungseffekt.

Versuchungen im Büro

Auch Zucker und zu viel Fett wirken sich negativ auf das Energielevel aus. In vielen Büros liegen vor allem zuckerreiche Snacks wie Gummibärchen, Schokoriegel oder Kekse als „Nervennahrung“ herum. In der Mittagspause wird etwas beim nächsten Imbiss geholt, was zwar schnell geht, aber kaum Nährstoffe enthält. Fastfood, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und fettreiche Speisen machen müde, da sie den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen, er danach aber ebenso schnell wieder absinkt. Ein Müdigkeitstief ist die Folge. Auch auf Alkohol und zu viel Salz sollten Sie besser verzichten, wenn Sie Ihr Energielevel oben halten möchten. Eine ausgewogene Ernährung aus frischen Zutaten beugt dem vor.

So starten Sie fit in den Tag

Ein „klassisches“ Frühstück bestehend aus Croissant, zuckerhaltigen Cerealien oder Nutella-Brötchen sorgt für einen rasanten Anstieg des Blutzuckers, der nach kurzer Zeit steil wieder abfällt - Müdigkeit und Energieverlust sind damit vorprogrammiert. Wählen Sie stattdessen lieber ein Frühstück, das Sie mit Energie versorgt und nachhaltig sättigt. Die Kombination aus Ballaststoffen, langkettigen Kohlenhydraten, Proteinen und Vitaminen hält den Blutzuckerspiegel konstant und Sie bleiben lange fit.

Gesunde Frühstücksideen, mit denen Sie lange satt bleiben:

- Hafer- oder Dinkelflocken und Leinsamen als Porridge aufkochen oder als Müsli kalt mit Milch/Wasser aufgießen und zusammen mit Himbeeren, Erdbeeren und Nussmus genießen
- Quark oder Naturjoghurt mit frischem Obst, Nüssen und Chiasamen
- Vollkornbrot mit Frischkäse und Gemüsesticks
- Rührei mit Schnittlauch, Tomaten und einer Scheibe Vollkornbrot

iStock.com: Eleganza

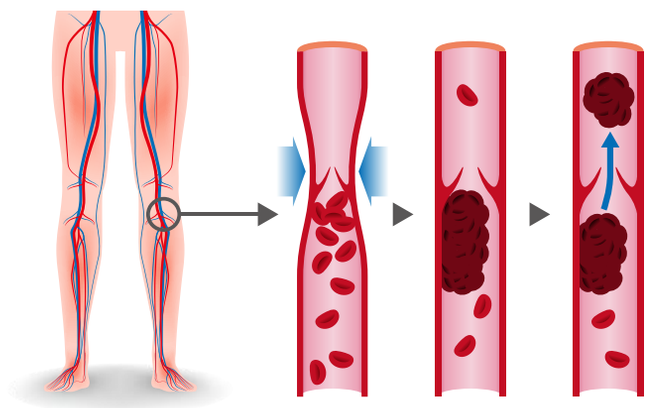
Urlaubszeit

REISE-THROMBOSE VORBEUGEN

ENDLICH SOMMER – UND ENDLICH WIEDER REISEN! BEI LÄNGEREN ANFAHRTEN ZUM URLAUBSORT SOLLTEN REISENDE JEDOCH AUF IHRE VENEN ACHTEN: EINE REISE-THROMBOSE KANN NICHT NUR BEI FLUGREISEN, SONDERN AUCH BEI LANGEN FAHRTEN IM AUTO, BUS ODER ZUG ENTSTEHEN. AB VIER STUNDEN REISEZEIT IM SITZEN KANN ES KRITISCH WERDEN. WER OHNEHIN ZU THROMBOSEN NEIGT, SOLLTE ZUSÄTZLICH VORBEUGEN. BLUTTESTS ZEIGEN ZUDEM, OB EINE GERINNUNGSSTÖRUNG VORLIEGT.

Bewegung gegen Blutstau

Langes Sitzen verlangsamt den Blutfluss, so dass auch das Risiko für Blutgerinnsel steigt. In der Regel reicht es, wenn Reisende darauf achten, regelmäßige Bewegungseinheiten einzulegen. Dabei sollten sie nach Möglichkeit aufstehen und ein paar Schritte laufen – zumindest aber mit den Füßen wippen, um die Waden-Muskelpumpe zu aktivieren. Ausreichend zu trinken, hilft dem Organismus dabei, das Blut im Fluss zu halten und sogenannte Hämo-Konzentrationen (Bluteindickungen durch zu wenig Plasmawasser) zu vermeiden. Achtung: Alkohol und Kaffee eignen sich dafür nicht.



Thrombose-Risiko klären

Bestimmte Faktoren wie etwa ein Alter über 60 Jahre, Rauchen oder starkes Übergewicht erhöhen das Thrombose-Risiko. Bei maximal zwei Risikofaktoren sollten Betroffene nach Einschätzung von Experten angepasste Kompressionsstrümpfe tragen, die mindestens bis zum Knie reichen. Sind in der Familie bereits vermehrt Thrombosen aufgetreten, lohnt sich eine Untersuchung auf Thrombophilie im Vorfeld der Reise. Diese verstärkte Gerinnungsneigung des Bluts kann verschiedene Ursachen haben. Dazu gehört auch die sogenannte APC-Resistenz: Etwa 20 bis 50 Prozent der Bevölkerung, die bereits einmal eine Thrombose hatten, weisen diese genetisch bedingte Gerinnungsstörung auf. Welche Ursache hinter einer Thrombophilie steckt, klären Bluttests. Wenn nötig, helfen gerinnungshemmende Medikamente dabei, lange Reisezeiten im Sitzen unbeschadet zu überstehen.
Starten Sie nun also gut informiert in den nächsten Urlaub.

iStock.com: bymuratdeniz/metamorworks

Kein echter Burner: Alkohol bei Hitze

Im Urlaub nehmen es viele mit ihrem Alkoholkonsum etwas lockerer. Doch gerade bei hohen Temperaturen sollte man damit sehr vorsichtig sein. Die Wirkung von Alkohol ist bei Hitze nämlich intensiver, da der Körper den Alkohol schlechter verarbeiten kann. Kreislaufprobleme können im schlimmsten Fall in einem lebensbedrohlichen Kreislaufkollaps und Bewusstlosigkeit enden. Achten Sie daher unbedingt darauf, ausreichend Wasser zu trinken und alkoholhaltige Getränke nicht als Durstlöscher zu verwenden.

Nachhaltige Körperpflege

Auch bei Kosmetik- und Hygiene-Produkten achten viele mittlerweile auf Nachhaltigkeit. Flüssigshampoo und -duschgel in Plastikverpackungen können durch feste Seifen ersetzt werden. Das ist nicht für jeden etwas, doch jetzt gibt es eine weitere Alternative: die Pulverform. Da viele Körperpflegeprodukte zum größten Teil aus Wasser bestehen, kann dieser Inhaltsstoff ausgespart und das Pulver selbst zu Hause mit Wasser angemischt werden. Somit wird an Verpackung gespart und die CO_2-Emissionen des Transports um 90 Prozent reduziert.

Allergie: Vorsicht vor Etagenwechsel

Sommerzeit bedeutet für viele Menschen auch Allergiezeit: Gräserpollen und einige Getreide-Allergene haben dann nämlich Hochsaison. Das Immunsystem von Allergikern bildet Antikörper gegen die Pollen-Eiweiße, da es sie für Krankheitserreger hält. Beim Kontakt mit dem Allergen wird Histamin freigesetzt, das für geschwollene Schleimhäute in Augen und Atemwegen verantwortlich ist. Daraus kann sich auf lange Sicht Asthma entwickeln, was als Etagenwechsel bezeichnet wird. Deshalb sollten Allergien rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

iStock.com: Marjan_Apostolovic/Iryna Kaliukina/Tatsiana Volkava

Gemeinsam gegen Long-Covid
COVIDCARE

DIE LETZTEN BUNDESWEITEN SCHUTZMASSNAHMEN ZUR COVID-PANDEMIE SIND IN DEN VERGANGENEN WOCHEN AUSGELAUFEN, DOCH BEI EINIGEN PERSONEN UNSERER GESELLSCHAFT IST CORONA NACH WIE VOR JEDEN TAG PRÄSENT!

Viele Menschen kämpfen täglich mit Long-Covid-Symptomen, wie zum Beispiel Schmerzen im Brustbereich beim Atmen, Erschöpfungszuständen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen. Begleitet werden diese Symptome oftmals von massiven Einschränkungen im Alltag und monatelanger Arbeitsunfähigkeit.

Genau hier setzt unser neues Angebot „Covidcare“ an.
„Wir lernen jeden einzelnen Menschen in einem ersten Assessment genau kennen und machen uns gemeinsam mit ihm ein Bild über die individuelle Krankheitsgeschichte. Dabei arbeiten wir interdisziplinär, um jeden Krankheitsaspekt erfassen zu können. So können wir zielgerichtet dabei unterstützen, die Beschwerden zu verringern und den weiteren Verlauf des Programms festzulegen“, sagt Lea Dringenberg, Ärztin bei widecare (mehr über unseren Gesundheitspartner widecare lesen Sie auf der nächsten Seite).

Covidcare dient damit auch als Brücke zwischen ambulanten und stationären Versorgungsstrukturen. Einige Beschwerden der Teilnehmer ließen sich nicht rein über das Telefon und durch den Einsatz digitaler Komponenten wie Apps und anderer telemedizinischer Anwendungen lindern. „Deshalb haben wir die Strukturen vor Ort im Blick und vermitteln natürlich auch an geeignete regionale Stellen, etwa spezialisierte Ärzte“, so Dringenberg weiter.

Covidcare verzeichnet mit diesem Ansatz deutliche Erfolge. Messungen vor, während und nach dem Programm zeigen eine Verbesserung im Hinblick auf den mentalen und körperlichen Erschöpfungszustand der Befragten um 32 Prozent. Die Fatigue-Symptomatik, also das subjektive Müdigkeitserleben, verringerte sich um 20 Prozent.

Wie das in der Praxis funktioniert, zeigt sich am Beispiel von Frau L.: Mit Unterstützung ihres Gesundheitsmanagers bei widecare durchlief Frau L. vier Monate ein Coaching mit mentaler Unterstützung, einem körperlichen Belastungstraining und der Vermittlung von ambulanten Strukturen vor Ort. So konnte sie ihre psychosomatischen Beschwerden reduzieren und schrittweise ihre Tätigkeit wieder aufnehmen.

iStock.com: jikaboom/bgblue/filo

UNSER PARTNER

Unser Partner des neuen Angebots ist der telemedizinische Gesundheitsdienstleister widecare mit Sitz in Stuttgart. Die widecare GmbH verbindet physische Gesundheitsangebote vor Ort mit der virtuell-digitalen Gesundheitswelt und schafft so einen nachhaltigen Mehrwert. 50 Mitarbeiter sind dort beschäftigt, davon 38 mit Ausbildung oder Studium im Gesundheitswesen. Das Ärzteteam deckt viele Fachrichtungen ab, so Psychiater, Allgemeinmediziner, Orthopäden und Internisten. Psychologen, Sozialarbeiter, Physiotherapeuten, Medizinisch-Technische Assistenten, Pharmazeuten, PTA und Ökotrophologen arbeiten als Gesundheitsmanager. Sie sind Kümmerer und Lotsen, beraten Menschen in verschiedenen Gesundheitsbereichen.

Teilnahme-Voraussetzungen

Um am Programm teilnehmen zu können, müssen Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen, die nach der Anmeldung direkt telefonisch abgefragt werden.

- Mindestalter 15 Jahre
- Lag bei Ihnen in den vergangenen zwölf Monaten eine Covid-19-Erkrankung vor?
- Wie wurde diese bestätigt?
- Ist diese Erkrankung mehr als drei Monate her?
- Haben Sie seitdem anhaltende Beschwerden wegen der Covid-19-Erkrankung?
- Welcher Art sind diese Beschwerden?

Gut zu wissen:

Auch sogenannte Post-VAC-Patienten können von dem Angebot profitieren. Wenn Sie aufgrund einer Covid-Impfung Beschwerden haben, können auch Sie am Programm teilnehmen.

Sie haben noch Fragen?

Die Fachleute von widecare beraten Sie gerne unter **0711 25281690**.

Hier gelangen Sie zur Landingpage von Covidcare

www.widecare.de/merckbkk-covidcare

Unser neuer Partner: DeinArzt.digital

VIDEO-SPRECHSTUNDE MIT IHREM ARZT

IM RAHMEN DIESER PARTNERSCHAFT KÖNNEN UNSERE VERSICHERTEN AB SOFORT DIE TELEMEDIZINISCHE PLATTFORM MIT ÜBER 600 ÄRZTEN UND 13 VERSCHIEDENEN FACHRICHTUNGEN KOSTENLOS IN ANSPRUCH NEHMEN.

Das Angebot umfasst eine Vielzahl von medizinischen Dienstleistungen, wie zum Beispiel Beratung, Diagnose, Therapieplanung und Überwachung von Gesundheitszuständen. Dank der Plattform von DeinArzt.digital können Versicherte schnell und einfach eine Online-Sprechstunde mit einem Facharzt vereinbaren, ohne dabei das Haus verlassen zu müssen.

„Wir freuen uns sehr über die Zusammenarbeit mit DeinArzt.digital und sind überzeugt, dass diese Kooperation einen erheblichen Mehrwert für unsere Versicherten bietet“, so Danica Hauptvogel, Fachreferentin für Ärztliche Leistungen.

„Insbesondere in Zeiten, in denen das Gesundheitssystem oftmals überlastet ist, können unsere Versicherten von den Vorteilen der Telemedizin profitieren und so eine schnelle und sichere ärztliche Beratung erhalten.“

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

iStock.com: Phynart Studio

DIGITALES VORSORGEPROGRAMM – RHYTHMUSLEBEN

Neun von zehn Schlaganfällen sind vermeidbar.

UNENTDECKTES VORHOFFLIMMERN IST EINES DER HAUPTRISIKEN FÜR EINEN SCHLAGANFALL. RHYTHMUSLEBEN IST EIN DIGITALES VORSORGEPROGRAMM DER MERCK BKK, DAS SCHLAGANFÄLLE VERMEIDEN HILFT, INDEM ES DEN RISIKOFAKTOR VORHOFFLIMMERN IDENTIFIZIERT.

Es vereint individuelle Vorsorge und ärztliche Versorgung mit allen Vorteilen digitaler Technologie: Per App nehmen Sie einfach und unkompliziert Ihre Vorsorge selbst in die Hand. Im Bedarfsfall leitet die App Sie an einen Kardiologen weiter, bei dem Sie eine sichere Diagnose und Therapie erhalten. Auch ein Online-Kardiologe ist Bestandteil des Programms, um eine schnelle Versorgung zu gewährleisten.

Wer kann daran teilnehmen

RhythmusLeben ist eine kostenfreie Versicherungsleistung für alle Merck BKK Versicherten ab einem Alter von 65 Jahren. Bei Vorerkrankungen, wie etwa Bluthochdruck oder Diabetes, greift das Programm auch für Mitglieder ab 55 Jahren. Bei einer Risikobestätigung im Rahmen der Schlaganfall-Risikoanalyse (SRA) können Versicherte bereits exklusiv ab 50 Jahren daran teilnehmen.

Weitere Informationen und ein kurzes Video dazu finden Sie auf unserer Homepage **www.merck-bkk.de/schlaganfallvorsorge**

Sie haben noch Fragen zu unserem exklusiven Angebot?

Wir beraten gerne unter **06151 72 8942**

Preventicus

DIE SCHLAGANFALL-RISIKOANALYSE

Das Vorsorge-Programm für Risikopatienten

EINE INNOVATIVE KOOPERATION ZWISCHEN DEM NEUROCENTRUM ERBACH, GROSS-UMSTADT, DARMSTADT UND DER MERCK BKK. DIE MÖGLICHKEIT EINER SCHLAGANFALL-RISIKOANALYSE (SRA) MIT DEM NEUROCENTRUM ODENWALD HAT DIE MERCK BKK BEREITS SEIT KNAPP DREI JAHREN ALS VORSORGEANGEBOT IM PROGRAMM. MITTLERWEILE KÖNNEN VERSICHERTE AUF DIESE BESONDERE LEISTUNG NICHT NUR IN ERBACH ZUGREIFEN, SONDERN AUCH IN GROSS-UMSTADT UND DARMSTADT.

Schlaganfall-Risikoanalyse – das steckt dahinter

Zu Beginn wird eine ein-stündige EKG-Ableitung durchgeführt. Bei dieser als Schlaganfall-Risikoanalyse (SRA) bezeichneten Methode wird das Risiko für das Vorhandensein eines Vorhofflimmerns mit einem speziellen Algorithmus abgeschätzt. Ein aktuell bestehendes Vorhofflimmern wird unmittelbar erkannt. Diese besondere Form einer Herzrhythmusstörung führt durch die Entstehung von Blutgerinnseln im linken Herzvorhof sehr häufig zu Schlaganfall-Ereignissen mit häufig sehr schweren Folgen. Die EKG-Ableitung ist notwendig, weil das Vorhofflimmern häufig nur intervallweise auftritt und dann auch bei einem normalen EKG und häufig auch bei einem einmaligen 24-Stunden-Langzeit-EKG nicht detektiert werden kann.

Durch geeignete Laboruntersuchungen können vaskuläre Veränderungen an der Niere festgestellt werden: Eine verminderte Filterleistung oder eine vermehrte Eiweiß-Ausscheidung sind typische Zeichen einer Durchblutungsstörung dieses wichtigen Organs. Dies wiederum gibt Hinweise darauf, wie stark die Gefäße im Körper generell belastet sind.

Mit harmlosen Ultraschall-Verfahren lassen sich die das Gehirn versorgenden Gefäße darstellen. Eine Verdickung der Wandstrukturen bis hin zur Bildung von Einengungen kann erkannt werden und entsprechende Schritte können auf den Weg gebracht werden.

Durch eine einfache Blutdruckmessung an Armen und Beinen wird nicht nur der Blutdruck in der Untersuchungssituation gemessen. Durchblutungsstörungen an den Beinen werden erkannt und ein spezieller Algorithmus gibt Hinweise auf eine Verhärtung der Gefäßwände.

Sie haben noch Fragen?

Rufen Sie uns an unter 06062 94160 oder vorsorge@neuro-centrum-odenwald.de

Weitere Informationen erhalten Sie auch auf der Website: **https://www.neuro-centrum-odenwald.de**

Wer kann daran teilnehmen:

Der Anspruch auf die Schlaganfall-Prophylaxe besteht für Merck BKK Versicherte einmalig ab dem Alter von 50 Jahren. Die Kosten werden von der BKK getragen. Der Anspruch ist begrenzt auf Versicherte, bei denen mindestens einer der folgenden zu Vorhofflimmern führenden Risikofaktoren (gesicherte Diagnose) nachgewiesen wurde:

Hypertonie, KHK, Herzinsuffizienz, Diabetes mellitus, Zustand nach Apoplexie, Schlafapnoe-Syndrom, Raucher, Hypercholesterinämie, familiäre Vorgeschichte

Bei negativem Risikoergebnis der SRA entsteht ein erneuter Anspruch nach fünf Jahren.

iStock.com: Jelena Stanojkovic

Weitere Optimierung durch Abschlussberatungen

Im Rahmen eines telefonisch stattfindenden Abschlussgesprächs können weitere Verbesserungen der Einstellung der Risikofaktoren vorgenommen werden. Neben der Besprechung von Lebensstil modifizierenden Aspekten wurden auch Änderungen der als herz-/kreislaufrelevanten Medikation vorgenommen. Es ist davon auszugehen, dass diese Maßnahmen das individuelle Risiko des betroffenen Patienten in erheblichen Maßen positiv beeinflussen können.
Zusammenfassend konnte mit diesen nichtinvasiven und nicht sehr zeitaufwändigen Untersuchungen Patienten mit einem erhöhten Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt identifiziert werden. Dies führt zur Optimierung der vaskulären Risikofaktoren und einem verminderten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Zusammenfassend sind wir in der Lage, das jeweils individuelle Gefäßrisiko eines Patienten zu erkennen und entsprechend einschätzen zu können. Basierend auf den gewonnenen Erkenntnissen kann eine individuelle Primär-Prophylaxe etabliert werden.

Durch diese intensiven Untersuchungen können gefährdete Patienten und die Risikofaktoren oftmals rechtzeitig erkannt werden.

Die Merck BKK und das Neurocentrum freuen sich, dieses einzigartige Schlaganfall-Vorsorgeprogramm den versicherten Risikopatienten anbieten zu können.

UMSTELLUNG DES MAGAZINVERSANDS

Unser ökologischer Fußabdruck wird kleiner – 9.000 Magazine digital

DIE LETZTE AUSGABE UNSERES KUNDENMAGAZINS HABEN WIR ALLEN NUTZERN DER ONLINE-GESCHÄFTSSTELLE (OGS) ZUM ERSTEN MAL ONLINE GESENDET. FÜR VIELE IST DIESE UMSTELLUNG NEU UND NOCH ETWAS GEWÖHNUNGSBEDÜRFTIG.

Aber insgesamt sind wir sehr zufrieden und haben uns von rund 9.000 gedruckten Magazinen verabschiedet. Umgerechnet bedeutet das circa 216.000 Blatt Papier. Dazu kommt noch der Transport, den wir ebenfalls eingespart haben.

Natürlich darf man bei dieser Rechnung nicht unerwähnt lassen, dass auch digitale Angebote nicht klimaneutral sind. Doch unterm Strich haben wir unseren ökologischen Fußabdruck deutlich reduziert.

Ich möchte mein Magazin weiterhin in den Briefkasten

Es gibt viele Gründe, das Magazin auch weiterhin in einer Printversion in den Händen halten zu wollen. Diesen Service bieten wir Ihnen selbstverständlich auch in Zukunft an. Sagen Sie uns einfach Bescheid und schreiben uns eine kurze E-Mail mit dem Stichwort „Kundenmagazin in meinen Briefkasten“ an **tom.mueller@merckgroup.com**.

Denn ob digital oder gedruckte Version, Hauptsache Sie haben weiterhin Spaß daran, unsere Themen rund um die BKK und Gesundheit zu lesen.

iStock.com:Zorica Nastasic

WIR REDUZIEREN UNSERE CO_2-EMISSION

Klimapartner – Zertifikate für die Merck BKK

AUCH DIE MERCK BKK MÖCHTE IHREN TEIL ZUR KLIMANEUTRALITÄT BEITRAGEN UND KOMPENSIERT DURCH DIE UMSTELLUNG DES DRUCKVERFAHRENS 533 KILOGRAMM CO_2-AUSSTOSS.

Die Ausdrucke erfolgen nun fast ausschließlich über einen Zentraldruck mit klimaneutralen Briefumschlägen. Eine Ausgleichszahlung für die Kompensation haben wir an ein Trinkwasser-Projekt in Eritrea geleistet.

Auch das verwendete Papier im Zentraldruck ist FSC (Forest Stewardship Council®) zertifiziert. Das FSC-Siegel wird vergeben, wenn das Rohmaterial für Papier aus zertifiziert nachhaltiger Forstwirtschaft gewonnen wird.

Bei Ausdrucken in der BKK verwenden wir Papier, das ebenfalls mit einem EU-Ecolabel zertifiziert ist.
Weitere Informationen zu unserem Klima-Projekt finden Sie unter
https://www.climatepartner.com/de
ClimatePartner ID: 15090-2301-1002

iStock.com: FangXiaNuo/PixelsEffect

BEKANNTMACHUNG

Der Verwaltungsrat der Betriebskrankenkasse Merck hat den 2. Nachtrag zur Satzung vom 1. Januar 2022 beschlossen. Der Nachträge wurden vom Regierungspräsidenten in Darmstadt genehmigt und sind seit dem 1. Januar 2023 in Kraft. Geändert wurden der §1 Abs. 2 und der Umlagesatz im § 11, Abs 2.

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

AUSBILDUNG, BERUFSSTART, STUDIUM?

Wir bleiben Dein Partner

ENDE DER FAMILIENVERSICHERUNG, START DER NEUEN MITGLIEDSCHAFT! JETZT BEGINNT EIN AUFREGENDER LEBENSABSCHNITT MIT VIEL NEUEM, DOCH WIR BLEIBEN WEITER DEIN ZUVERLÄSSIGER BEGLEITER!

Die Nummer gegen Verwaltungskram!
Ruf uns an – wir klären alles für Dich.
06151 72 2256
Gerne auch über E-Mail oder Teams.
Lea.wiebe@merckgroup.com oder
karoline.rohrbach@merckgroup.com

Genieße auch in deinem neuen Lebensabschnitt die exklusive Solidargemeinschaft der Merck BKK.

iStock.com: FG Trade

Egal, wie die Zukunft aussieht
oder bei welcher Firma du arbeitest,
wir sind immer an deiner Seite!

Denn wer sich einmal für die Merck BKK
entscheidet, kann immer bei uns bleiben.

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
	Astrid Storck	–	45186
	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
	Danica Hauptvogel	Fachreferentin Leistungen	3166
	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
	Silvia Kutzke	–	82526
	Sabine Schug	Fachreferentin / Pflegeberaterin	3771
	Sabine Itt – Gruppenleiterin		4908