

im Mitgliedermagazin

blick

Merck BKK

Unser Anspruch bist Du.



**URLAUB OHNE STRESS!
GEBEN SIE IHRER
ERHOLUNG EINE CHANCE**

02
25

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Nina Warken heißt unsere neue Bundesministerin für Gesundheit. Wir gratulieren ihr herzlich zu dieser spannenden Aufgabe und wünschen ihr viel Erfolg. Die Herausforderungen sind allerdings anspruchsvoll und vielschichtig. Die Ausgaben steigen seit etwa zwei Jahren deutlich schneller als die Einnahmen. Die Folge: Die finanzielle Situation in der gesetzlichen Krankenversicherung ist äußerst angespannt. Die Erhöhungen der Zusatzbeiträge bei den Krankenkassen erfolgen seit längerem schon nicht mehr im Ein-, Zwei- oder Drei-Jahres-Rhythmus, sondern bereits zum Teil mehrmals unterjährig!

Allein die Kosten im Bereich Krankenhäuser sind in den vergangenen fünf Jahren um circa 50 Prozent gestiegen (bei der Merck BKK entspricht das 15 Millionen Euro Mehrausgaben). Ähnlich sieht es auch in weiteren Leistungsbereichen aus. Die Vorgänger-Regierungen haben sich zwar bemüht, aber leider keine wirklichen Erfolge erzielt. Schnelles und zielführendes Handeln sollte es nun für unsere neue Ministerin heißen. Dabei wünschen nicht nur wir sondern das ganze BKK-System ihr ein glückliches Händchen.

Doch zum Glück gibt es auch reichlich positive Themen in dieser Ausgabe. Wie wäre es zum Beispiel mit Urlaub. Wir geben Ihnen einige Tipps, wie Ihr Urlaub tatsächlich auch zu einer entspannten Zeit wird und Sie ausreichend Erholung mit in den Koffer nach Hause packen können.

Zudem finden Sie interessante Informationen über den neuen Trend der Vapes! Gerade bei jüngeren Menschen sind diese Produkte in den vergangenen Jahren sehr gefragt. Doch ist diese Art des Rauchens tatsächlich gesünder als die „klassische Zigarette“? Im Innenteil erfahren Sie mehr.

Es erwarten Sie viele spannende Seiten. Schauen Sie doch gleich einmal rein. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und vor allem eine schöne Sommerzeit.

Beste Grüße
Ihr
Dirk Sulzmann & Simon Porzelt
(Vorstand, oben) (Stellv. Vorstand, unten)



Seite
4

Urlaub ohne
Stress



Seite
10

Gesund leben



Seite
16

Lebensgefahr
Sepsis

Seite
22

Das innovative
QUATEMAR-Projekt



Inhalt

Inhalt

- 04 | 05 Urlaub ohne Stress
- 06 | 07 Sommer, Sonne, starke Vorsätze
- 08 | 09 Kostenexplosion im Gesundheitssystem
- 10 | 11 Gesund leben
- 12 | 13 Hautkrebsvorsorge
- 14 | 15 Vapes – wie (un)schädlich ist es?

- 16 | 17 Lebensgefahr Sepsis
- 18 | 19 Jessica Müller stellt sich vor
- 20 Mutterschutz bei Fehlgeburt
- 21 Gefährliche Klebe-Tattoos
- 22 | 23 Das innovative QUATEMAR-Projekt

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 11.500 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: skynesher, Seite 2: Merck BKK

URLAUB OHNE STRESS

Geben Sie Ihrer Erholung eine Chance

ENDLICH URLAUB! WOCHENLANG WURDE DER TRIP GEPLANT, KOFFER GEPACKT, HOTELS GEBUCHT – UND DOCH STELLT SICH NACH DER RÜCKKEHR OFT ERNÜCHTERUNG EIN. STATT SICH ERHOLT ZU FÜHLEN, IST DER AKKU GENAUSO LEER WIE ZUVOR ODER DER STRESS BEGINNT SOGAR SCHON WÄHREND DER REISE. DOCH WARUM FÄLLT ES SO SCHWER, WIRKLICH ABZUSCHALTEN? UND WIE GELINGT EIN URLAUB, NACH DEM MAN SICH TATSÄCHLICH ENTSPANNT FÜHLT?

Warum Erholung so wichtig ist

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Raum für echte Regeneration. Ständig erreichbar zu sein, an die nächste Deadline zu denken oder private Verpflichtungen zu jonglieren – unser Geist ist darauf programmiert, immer weiterzumachen. Genau deshalb ist Urlaub so wichtig: Er gibt Körper und Geist die Möglichkeit, aus dem Hamsterrad auszusteigen und neue Energie zu sammeln. Studien zeigen, dass regelmäßige Erholungsphasen nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern auch langfristig die Gesundheit schützen. Und das ist auch wichtig, denn chronischer Stress kann das Immunsystem schwächen, den Blutdruck erhöhen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern.

Urlaub ist kein Arbeitsprojekt

Die Versuchung ist groß, den Urlaub genauso strukturiert zu planen wie den Arbeitsalltag. Der Koffer wird mit der gleichen Präzision gepackt wie eine Präsentation, das Sightseeing-Programm gleicht einer To-do-Liste und am Ende des Tages gibt es das Gefühl, „nicht genug erledigt“ zu haben. Doch genau hier liegt die Gefahr: Erholung lässt sich nicht mit einer Checkliste abarbeiten. Stattdessen lohnt es sich, bewusst Freiraum für Spontaneität zu lassen. Wer nicht jede Minute verplant, kann sich treiben lassen, neue Eindrücke ungefiltert genießen und den Tag nach eigenem Rhythmus gestalten. Eine grobe Idee für Aktivitäten ist hilfreich, aber der Plan sollte flexibel bleiben – schließlich geht es darum, sich wohlzufühlen, und nicht alles „abzuhaken“.

Private Auslandskrankenversicherung

Ein stressfreier Urlaub beginnt mit guter Vorbereitung – dazu gehört auch eine private Auslandskrankenversicherung. Sie sichert Sie bei unerwarteten medizinischen Kosten im Ausland ab und sorgt dafür, dass Sie sorglos reisen können.

Offline-Modus für die Seele

Smartphone, Laptop und Tablet sind für viele ständige Begleiter – auch im Urlaub. Doch genau diese ständige Erreichbarkeit kann verhindern, dass echte Entspannung eintritt. Wer sich vornimmt, komplett offline zu gehen, setzt sich oft unnötig unter Druck. Stattdessen kann ein bewusster Umgang mit digitalen Medien helfen: Zum Beispiel feste Online-Zeiten einplanen oder bestimmte Apps und Benachrichtigungen deaktivieren. Besonders wichtig: Wenn irgendwie möglich, sollten berufliche E-Mails tabu sein. Selbst wenn nur „kurz geschaut“ wird, sind die Gedanken schnell wieder bei der Arbeit und die Erholung ist dahin. Leider sind die E-Mails nicht immer alle nur positiv und wer sitzt schon gerne mit negativen Impulsen am Strand? Wer sich wirklich distanzieren möchte, informiert Kollegen vorab, dass man im Urlaub nicht erreichbar ist – und hält sich selbst daran. Viele Firmen haben hier bereits sehr gute Vereinbarungen getroffen.

Der richtige Mix aus Aktivität und Ruhe

Wer den ganzen Tag nur am Pool liegt, langweilt sich schnell. Wer jedoch von früh bis spät durch eine Stadt hetzt, kommt erschöpfter zurück als zuvor. Die beste Erholung liegt in der Balance: Eine Mischung aus entspannten Momenten und Aktivitäten hält Körper und Geist im Gleichgewicht. Dabei gilt: Jeder hat ein eigenes Erholungstempo. Während der eine im Wandern die perfekte Auszeit findet, braucht ein anderer einfach nur ein gutes Buch und Meeresrauschen. Die wichtigste Regel ist, sich selbst keinen Druck zu machen und das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu stellen.

„Ein gelungener Urlaub lädt die Akkus auf, schützt die Gesundheit und gibt dem Geist eine neue Frische.“

Zeit für sich selbst nehmen

Urlaub mit Familie oder Freunden ist schön – kann aber auch anstrengend sein. Oft prallen unterschiedliche Erwartungen aufeinander: Während der eine frühmorgens losziehen will, möchte der andere erst ein mal in Ruhe frühstücken. Wer sich nur nach den Bedürfnissen der Gruppe richtet, läuft Gefahr, selbst auf der Strecke zu bleiben. Deshalb ist es wichtig, sich auch im Urlaub bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Ein Spaziergang alleine, ein paar Minuten Ruhe am Morgen, eigene Sportzeit oder ein eigener kleiner Ausflug helfen, die innere Balance zu bewahren. Wenn man das in der Gruppe oder Familie rechtzeitig abstimmt, findet man für alle eine gute Balance und seine eigenen Erholungszeiten.

Die Rückkehr nicht vergessen

Erholung endet nicht mit der letzten Urlaubsnacht. Viele machen den Fehler, direkt nach der Reise wieder in den Alltag zu hetzen – Wäsche waschen, E-Mails checken, den nächsten Termin vorbereiten. Hilfreich ist es, einen Tag Pufferzeit einzuplanen, bevor der Job wieder startet. So bleibt genug Raum, um in Ruhe anzukommen, sich mental auf den Alltag vorzubereiten und sich vielleicht noch ein kleines Ritual aus dem Urlaub mitzunehmen – sei es ein entspannter Spaziergang nach der Arbeit oder eine kurze digitale Auszeit am Abend.

Abschalten lernen, Energie mitnehmen

Ein erholsamer Urlaub hat wenig mit Perfektion und viel mit Loslassen zu tun. Wer es schafft, sich nicht zu viel vorzunehmen, digitale Ablenkungen zu reduzieren und bewusst auf das eigene Wohlbefinden zu achten, kommt entspannter zurück – und profitiert langfristig von echter Erholung.

Reiseimpfungen nicht vergessen

Viele Reiseziele erfordern spezielle Impfungen. Informieren Sie sich rechtzeitig. Wir übernehmen die Kosten für empfohlene Reiseimpfungen.

SOMMER, SONNE, STARKE VORSÄTZE

Wenn die guten Vorsätze ins Wanken geraten.

SO HALTEN SIE IHRE FITNESSZIELE WIRKLICH DURCH! SIE HATTEN SICH SO VIEL VORGENOMMEN IM NEUEN JAHR UND AUCH DAS FRÜHJAHR HATTEN SIE RICHTIG SCHWUNG! DOCH NUN IST DER SOMMER DA – DOCH WO IST DIE MOTIVATION HIN? ES OFTMALS DASSELBE SPIEL: DER PLAN STEHT, ABER DANN KOMMEN HITZE, URLAUB ODER SPONTANE GRILL-ABENDE UND BIERGARTENBESUCHE – UND ZACK, SIND DIE GUTEN VORSÄTZE DAHIN.

Warum die Motivation manchmal schwindet

Motivation ist keine reine Willenssache – sie hat viel mit Biochemie zu tun. Ein entscheidender Faktor dabei ist Dopamin: Das „Belohnungshormon“ wird ausgeschüttet, wenn wir etwas erwarten, das uns Freude bringt – wie beispielsweise ein sichtbarer Trainingseffekt. Anfangs sorgt die Vorstellung vom „Summer Body“ für einen Dopamin-Kick. Bleiben schnelle Fortschritte jedoch aus, sinkt der Dopamin-Spiegel – und mit ihm die Lust.

Hinzu kommt: Unser Gehirn liebt Gewohnheiten und Energie sparen. Neue Routinen wie regelmäßiger Sport erfordern anfangs bewusste Selbstkontrolle – also mentale Energie. Diese ist jedoch begrenzt. Stress, Wärme, Schlafmangel oder Reizüberflutung

schwächen sie zusätzlich. Sportpsychologen empfehlen daher, auf Strukturen und wiederkehrende Abläufe zu setzen, die automatisch greifen – etwa feste Trainingszeiten oder Verabredungen zum gemeinsamen Workout. So wird weniger mentale Energie verbraucht und die Umsetzung fällt deutlich leichter. Das Fitnessprogramm im Sommer muss auch gar nicht perfekt sein – nur machbar. Wer Bewegung alltagstauglich und mit Freude einplant, entwickelt nach und nach eine stabile Praxis. Keine Sorge vor Rückschlägen – das gehört dazu.

Eine Woche ohne Sport? Nicht schlimm – solange Sie wieder einsteigen.

So setzen Sie Ihre Ziele um – auch im Sommer

- 1. Setzen Sie auf realistische Ziele.**
Drei kurze Workouts pro Woche reichen völlig – ob Joggen, Radfahren oder ein 20-minütiges Intervalltraining. Regelmäßigkeit schlägt Intensität. Wichtig ist, dass Ihre Bewegung in den Alltag passt.
- 2. Nutzen Sie den Sommer als Vorteil.**
Trainieren Sie morgens, wenn es angenehm kühl ist. Oder verlegen Sie Ihr Training nach draußen – zum Schwimmen, Beach-Volleyball oder Stand-up-Paddling. Abwechslung hebt die Laune und beugt Monotonie vor.
- 3. Bewegen Sie sich im Alltag.**
Treppen statt Aufzug, das Fahrrad zur Arbeit, ein Spaziergang nach dem Abendessen – selbst kurze Bewegungseinheiten summieren sich und fördern Ihre Fitness.
- 4. Trainieren Sie flexibel – aber verbindlich.**
Nicht jeder Tag bringt die gleiche Energie. Manchmal reicht ein Spaziergang, an anderen Tagen darf es intensiver sein. Entscheidend ist nicht die Höchstleistung, sondern, dass Bewegung verlässlich Platz in Ihrem Alltag hat.
- 5. Denken Sie an das gute Gefühl danach.**
Sportpsychologen empfehlen: Nicht an den Aufwand denken, sondern an das Hochgefühl danach. Der Stolz, die Energie, das gute Körpergefühl – das motiviert nachhaltiger als jedes Körperziel.

„Sommerliche Fitnessvorsätze müssen kein Strohfeuer sein: Mit ausgewogener Ernährung und weniger Diätstress wird gesunde Routine möglich und so viel einfacher!“

Ernährung als Erfolgsfaktor

Fitness beginnt in der Küche. Achten Sie auf Ausgewogenheit und sichern Sie Ihre Proteinversorgung (z. B. mit Shakes oder leichten Gerichten). Das unterstützt Ihr Training sinnvoll – ohne Diätstress.

- **Eiweißreich essen (Fisch, Hülsenfrüchte, Quark):** gut für Muskeln und Sättigung
- **Frisch & leicht (Salate, Bowls, Gemüse):** ideal bei Hitze
- **Ausreichend trinken:** mindestens 2 bis 2,5 Liter täglich
- **Regelmäßige Mahlzeiten:** helfen gegen Heißhunger und Leistungstiefs

Wer sich nicht mit strengen Regeln unter Druck setzt, bleibt eher dabei – ob beim Essen oder beim Training. Konstanz schlägt Perfektion: Sommerliche Fitnessvorsätze müssen kein kurzes Strohfeuer sein, sondern können der Einstieg in eine gesunde Routine sein, die über die warme Jahreszeit hinaus anhält.

Gut für Körper und Kopf

Bewegung wirkt nicht nur auf Muskeln und den Kreislauf – sondern auch auf die Psyche. Regelmäßiger Sport kann Stress reduzieren, das Selbstwertgefühl stärken und sogar depressive Verstimmungen lindern.



Ein Blick hinter die Kulissen

KOSTENEXPLOSION IM GESUNDHEITSSYSTEM

DIE FINANZLAGE IN DER GESETZLICHEN KRANKEN- UND PFLEGEVERSICHERUNG IST DERZEIT STARK ANGESpanNT. VIELE FRAGEN SICH NUN, WARUM SICH DIESE SITUATION IN DEN VERGANGENEN ZWEI JAHREN SO DRAMATISCH ENTWICKELT HAT UND WELCHE FAKTOREN DAZU GEFÜHRT HABEN. UM IHNEN EIN BESSERES VERSTÄNDNIS ZU GEBEN, MÖCHTEN WIR ZENTRALE ASPEKTE BELEUCHTEN.

Zwangsentnahme der Rücklagen – keine finanziellen Reserven mehr

Die einst vorhandenen Finanzreserven der Krankenkassen sind aufgrund politischer Entscheidungen der Vergangenheit aufgebraucht: Erstmalig unter dem damaligen Bundesgesundheitsministers Jens Spahn und anschließend auch unter seinem Nachfolger Karl Lauterbach wurden die Rücklagen der Krankenkassen gesetzlich abgebaut!

Auch wir, die Merck BKK, wurden zweimal gezwungen, Reserven an den Gesundheitsfonds abzuführen. Diese Maßnahmen sollten helfen, kurzfristig die finanzielle Situation im gesamten Gesundheitssystem zu verbessern, strukturelle Probleme wurden damit aber nicht angegangen. Dringend notwendige Reformen blieben aus und somit wurde das Hauptproblem nur verschoben. Neue Gesetze belasten zusätzlich die Haushalte der Krankenversicherungen und damit auch die Ausgabenseite.



Ohne Rücklagen verlieren Krankenkassen die Möglichkeit, Ausgabensteigerungen im Bedarfsfall abzufedern und somit die langfristige Planbarkeit der Beitragssätze.

Reformstau! Massive Kostensteigerungen in einigen Leistungsbereichen

Insbesondere die Ausgaben für Krankenhäuser, Ärzte, Krankengeld und Apotheken haben sich in den vergangenen Jahren überproportional stark erhöht. Auch die anstehende und strittige Krankenhausreform wird die Kosten erstmal nicht reduzieren. Die aktuelle Ausgabendynamik muss aber schnellstmöglich gebremst werden, um weitere Beitragssatzerhöhungen zu vermeiden.

Zudem kosten versicherungsfremde Leistungen (z.B. Finanzierung der Krankenkassenbeiträge für Bürgergeldempfänger), die wir als sozialpolitische Aufgabe erbringen müssen, viel Geld. Diese müssten durch Steuergelder komplett finanziert werden und nicht durch die Beitragsszahlenden der Krankenkassen. Dadurch fehlen dem System der Gesetzlichen Krankenversicherung etwa 10 Milliarden Euro pro Jahr.

Große Herausforderungen werden daher nun auf die neue Gesundheitsministerin Nina Warken zukommen. Aus unserer Sicht sind dringend Strukturreformen, ein effizienter Mitteleinsatz und die vollständige Übernahme gesamtgesellschaftlicher Kosten durch Steuermittel notwendig.

Auch in stürmischen Zeiten: Schenken Sie uns Ihr Vertrauen

Wie alle Krankenkassen sehen wir uns als Merck BKK mittendrin in dieser aufgewirbelten See. Doch wir sind uns sicher: Gemeinsam manövriert unser Team das Boot auch wieder in ruhiges Gewässer.

Vielen Dank für Ihre Treue und verlassen Sie sich weiterhin auf Ihre Merck BKK – „Unser Anspruch bist Du.“



GESUND LEBEN

UNSERE GESUNDHEIT IST ENG MIT UNSEREM LEBENSSTIL VERKNÜPFT. WER AUF SICH ACHTGIBT, SENKT DAS RISIKO FÜR DAS AUFTRETEN KÖRPERLICHER UND PSYCHISCHER BESCHWERDEN. REGELMÄSSIGE BEWEGUNG, GEZIELTE ENTSPANNUNG, EINE AUSGEWOGENE, BEWUSSTE ERNÄHRUNG, STABILE SOZIALE BEZIEHUNGEN – DAS ALLES MACHT UNS RESISTENTER GEGEN STRESS. KRANKHEITEN HABEN ES DANN UMSO SCHWERER.

Ausgleich schaffen

Auf Anspannung folgt Entspannung und umgekehrt. Dieser Ausgleich sorgt dafür, dass wir keine Schlagseite bekommen. Unser Wohlbefinden, aber auch unsere Motivation und Leistungsfähigkeit hängen von einem gesunden Gleichgewicht ab: ein mal alles geben, ein mal loslassen. Der Mensch ist auf Bewegung eingestellt: Unsere 650 Muskeln und 206 Knochen müssen wir regelmäßig beanspruchen. Dabei kommen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung. Der Körper kann Stresshormone schneller abbauen und belohnt uns mit Glückshormonen. Das lässt sich Schritt für Schritt in den Alltag integrieren: Zum Einstieg reicht es zum Beispiel, die Treppe statt den Aufzug zu nehmen. Je größer die Anstrengung wird, desto wichtiger werden Pausen. Sie beugen Erschöpfung vor und geben Kraft für Neues. Sich zwischendurch zum Beispiel die Beine zu vertreten, gehört ebenso dazu wie sieben bis neun Stunden Schlaf. Währenddessen regenerieren sich Hirn, Herz, Blutgefäße und Muskeln. Außerdem verarbeitet unser Verstand das Erlebte.



Ausgewogen ernähren

Gutes Essen und Entspannung, das gehört für viele Menschen zusammen. Tatsächlich sorgt eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse dafür, dass unser Körper fitter, unser Verstand leistungsfähiger und beide weniger anfällig für Krankheiten werden.

Der bewusste Genuss gehört ebenfalls zu einer ausgewogenen Ernährung. Frische, saisonale und regionale Zutaten zu kaufen, schonend zuzubereiten und sich ausreichend Zeit zum Essen zu nehmen – all das trägt dazu bei, dass wir uns wohlfühlen. Der schnelle Schokoriegel oder die Packung Chips zwischendurch sorgen dagegen bestenfalls für ein kurzes Stimmungshoch, aber kaum für Zufriedenheit und Wohlbefinden.



Austausch suchen

Sich zu bewegen, zu entspannen oder etwas zu essen, macht mehr Spaß, wenn wir es mit anderen teilen. Menschen sind soziale Wesen. Auf diese Weise Beziehungen zu pflegen, macht uns glücklich. Die Qualität unserer Beziehungen lebt vom gegenseitigen Austausch – sie ist für unsere Gesundheit wichtiger als ihre Anzahl.

Zu wissen, dass wir uns auf die emotionale und tatkräftige Unterstützung anderer verlassen können, stärkt Zuversicht und Selbstvertrauen. So lassen sich Herausforderungen besser bewältigen. Das macht weniger anfällig für Stress, psychische und letztendlich auch körperliche Krankheiten.



Unterstützung holen

Vorübergehende Stimmungsschwankungen sind selbst bei einem gesunden Lebensstil und einem starken seelischen Immunsystem völlig normal. Wenn Sie aber über mehrere Wochen Veränderungen in Ihrem Fühlen, Denken und Handeln wahrnehmen, könnten das Anzeichen für eine psychische Erkrankung sein. Dann ist ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe ratsam.

Typische Anzeichen können anhaltende Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Angstzustände oder Gereiztheit sein. Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten, Konzentrationsstörungen, sozialer Rückzug sowie Schwierigkeiten, mit dem eigenen Alltag zurechtzukommen, gehören ebenfalls dazu. Das Risiko für eine psychische Erkrankung können Sie senken, indem Sie sich im Alltag aktiv um Ihre Gesundheit kümmern. Sorgen Sie für einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung.

Bewegung trägt zum Stressabbau bei, ebenso wie Auszeiten der Erholung und Ruhe. Erprobte Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können Sie in krankenkassengeförderten, zertifizierten Präventionskursen erlernen – sowohl online als auch vor Ort.

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem mit Deiner BKK

HAUTKREBSVORSORGE UND GESETZLICHE KRANKENVERSICHERUNG

HAUTKREBS ZÄHLT ZU DEN HÄUFIGSTEN KREBSERKRANKUNGEN IN DEUTSCHLAND. EINE ERFOLGREICHE UND RECHTZEITIGE ERKENNUNG IST ENTSCHEIDEND FÜR DIE ERFOLGREICHE BEHANDLUNG. DAHER IST DIE HAUTKREBSVORSORGE EIN WICHTIGES THEMA, DAS AUCH VON DER GESETZLICHEN KRANKENVERSICHERUNG UNTERSTÜTZT WIRD.

Was versteht man unter Hautkrebsvorsorge?

Die Hautkrebsvorsorge umfasst regelmäßige Hautuntersuchungen, um Veränderungen oder Auffälligkeiten frühzeitig zu erkennen. Dazu gehört die Kontrolle von Leberflecken, Muttermalen und anderen Hautveränderungen durch einen Dermatologen oder einen Hausarzt mit entsprechender Zusatzausbildung. Je früher Hautkrebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Wer hat Anspruch auf Vorsorgeuntersuchungen?

In Deutschland haben gesetzlich versicherte Personen ab dem 35. Lebensjahr Anspruch auf eine Hautkrebsvorsorgeuntersuchung alle zwei Jahre. Diese Untersuchung wird von der Merck BKK übernommen und einfach über die Gesundheitskarte abgerechnet. Für Risikogruppen, wie beispielsweise Menschen mit einer familiären Vorbelastung oder häufigem Sonnenbaden, kann es sinnvoll sein, auch vor dem 35. Lebensjahr eine Untersuchung in Anspruch zu nehmen. Hierbei sollten Betroffene mit ihrem Hausarzt oder Dermatologen sprechen.



Unser Tipp

Für die Abrechnung benötigt Ihr gewählter Haus- oder Hautarzt eine entsprechende Genehmigung für die Hautkrebsvorsorge. Bitte klären Sie dies vor Ihrer Terminvereinbarung, um unnötige Privatkosten zu vermeiden.

Wie läuft die Untersuchung ab?

Die Hautkrebsvorsorgeuntersuchung erfolgt in der Regel in einer dermatologischen oder hausärztlichen Praxis. Der Arzt untersucht die Haut des Patienten gründlich und dokumentiert auffällige Stellen. Bei Bedarf können weitere diagnostische Maßnahmen, wie eine Biopsie, durchgeführt werden. Die Untersuchung ist schmerzfrei und dauert in der Regel nicht länger als 30 Minuten.

Bedeutung der Selbstuntersuchung

Neben den regelmäßigen Arztbesuchen ist die Selbstuntersuchung der Haut ein wichtiger Bestandteil der Hautkrebsvorsorge. Es wird empfohlen, die Haut einmal im Monat auf Veränderungen zu überprüfen. Achten Sie dabei auf neue oder veränderte Muttermale, Juckreiz, Blutungen oder andere Auffälligkeiten. Bei Verdacht auf Hautkrebs sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.

Fazit

Hautkrebsvorsorge ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge, den jeder ernst nehmen sollte. Die Merck BKK unterstützt Sie dabei mit den gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen. Nutzen Sie dieses Angebot und tragen Sie aktiv zu Ihrer Gesundheit bei. Denken Sie daran: Früherkennung kann Leben retten!

Sonnenschutz unverzichtbar

Richtiger Sonnenschutz ist entscheidend, um Hautschäden und Hautkrebs vorzubeugen. Verwenden Sie einen Breitband-Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, der sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen blockiert. Tragen Sie den Sonnenschutz großzügig auf allen exponierten Hautstellen auf und wiederholen Sie die Anwendung nach Bedarf, insbesondere nach dem Schwimmen oder Schwitzen. Suchen Sie Schatten, besonders zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die Sonnenstrahlung am stärksten ist. Vergessen Sie nicht, auch empfindliche Bereiche wie Ohren, Kopfhaut, Lippen und Füße zu schützen!

Die Merck BKK wünscht Ihnen einen schönen Sommer!

Unser
Service Plus!

Online-Hautcheck

Über das Portal Online Doctor können Sie kostenlos Hautauffälligkeiten innerhalb von wenigen Minuten einem Dermatologen zeigen (keine Hautkrebsvorsorge). Weitere Infos unter onlinedoctor.de/merck-bkk/



 **Online
Doctor**

VAPES – WIE (UN) SCHÄDLICH IST ES?

„Rauchgenuss ohne Tabak, weniger Schadstoffe und eine große Auswahl an Geschmacksrichtungen“

SO LAUTEN DIE VERSPRECHEN, MIT DENEN E-ZIGARETTEN – AUCH VAPES GENANNT – BEWORBEN WERDEN. BESONDERS JUNGE MENSCHEN GREIFEN IMMER HÄUFIGER ZU DEN BUNTEN GERÄTEN – OFT, OHNE SICH DER MÖGLICHEN RISIKEN BEWUSST ZU SEIN. DOCH WIE HARMLOS SIND VAPES WIRKLICH?

Warum sind Vapes so beliebt?

Vapes sind einfach zu benutzen, kommen in unzähligen Aromen vor und haben keinen klassischen Zigarettengeruch. Dadurch gelten sie für viele als angenehme Alternative zum Rauchen. Hinzu kommt, dass sie in modernen Designs erhältlich sind und oft als „bessere“ Option beworben werden. Besonders die Einweg-Vapes machen den Einstieg leicht: kaufen, ziehen, wegwerfen – ganz ohne Nachfüllen oder Reinigen.

Doch der niedrige Einstiegspreis und die ständige Verfügbarkeit bergen eine Gefahr: Menschen, die zuvor nie geraucht haben, fangen plötzlich an zu dampfen, ohne die gesundheitlichen Konsequenzen zu bedenken.

Weniger Schadstoffe, aber nicht ungefährlich

Anders als herkömmliche Zigaretten enthalten Vapes keinen verbrannten Tabak, was sie auf den ersten Blick sicherer erscheinen lässt. Doch der Dampf ist keineswegs unschädlich. Die meisten Liquids enthalten Nikotin, das süchtig macht und das Herz-Kreislauf-System belasten kann. Zudem können durch die Verdampfung giftige Substanzen freigesetzt werden. Studien weisen darauf hin, dass einige dieser Stoffe das Lungengewebe reizen oder langfristige Schäden verursachen könnten. Ein weiteres Problem: Die Langzeitfolgen sind noch nicht bekannt. Während die Risiken des klassischen Rauchens gut erforscht sind, fehlen beim Dampfen noch viele wissenschaftliche Erkenntnisse. Experten warnen jedoch, dass Vapes keineswegs bedenkenlos konsumiert werden sollten.

Die gesundheitlichen Risiken

Auch wenn sie moderner mit bunten Farben wirken, sind Vapes keineswegs harmlos.

- **Nikotinabhängigkeit:** Viele Vapes enthalten genauso viel Nikotin wie klassische Zigaretten – manche sogar mehr. Wer regelmäßig dampft, riskiert eine schnelle Abhängigkeit.
- **Atemwegsprobleme:** Das Einatmen erhitzter Flüssigkeiten kann die Lunge reizen und langfristig zu Schäden führen.
- **Unklare Langzeitfolgen:** Die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen, so dass langfristige gesundheitliche Schäden nicht ausgeschlossen werden können.

Einweg-Vapes – Gefahr für Mensch und Umwelt

Besonders Einweg-Vapes geraten immer stärker in die Kritik. Sie sind billig, in nahezu jedem Kiosk erhältlich und ziehen damit viele Erstkonsumenten an. Doch sie sind nicht nur gesundheitlich bedenklich, sondern auch eine große Belastung für die Umwelt: Millionen von Einweggeräten landen nach einmaligem Gebrauch im Müll und enthalten schwer recycelbare Batterien und Kunststoffe.

Was tun, wenn man von Vapes loskommen will?

Hier sind einige praktische Ansätze, die helfen können, um vom Dampfen oder Rauchen wegzukommen:

1 Muster erkennen

Beobachten Sie genau, in welchen Situationen Sie zu einer Vape greifen. Ist es Stress, Langeweile oder eine soziale Gewohnheit? Versuchen Sie, diese Auslöser bewusst zu vermeiden oder die Vapes in diesen Situationen durch gesündere Alternativen zu ersetzen. Statt in stressigen Momenten zu dampfen, kann ein Kaugummi, ein Spaziergang oder einfach Obst helfen.

2 Rauchfrei-Programme nutzen

Es gibt viele spezielle Programme zur Nikotinentwöhnung. Diese reichen von Online-Kursen über persönliche Beratung bis hin zu Gruppensitzungen, in denen Erfahrungen und Tipps ausgetauscht werden. Bei kassenzertifizierten Kursen erstattet die Merck BKK einen Teil der Kosten.

3 Nikotinersatz

Wer stark nikotinabhängig ist, kann auf Ersatzprodukte wie Kaugummis oder Pflaster zurückgreifen. Diese helfen, den körperlichen Entzug schrittweise zu erleichtern, ohne die schädlichen Zusatzstoffe der Vapes aufzunehmen.

4 Alternative Methoden ausprobieren

Akupunktur, Hypnose oder Verhaltenstherapie können ebenfalls dabei helfen, die Gewohnheit des Dampfens abzulegen. Manche Menschen profitieren von einer Kombination mehrerer Methoden.

Kein harmloser Trend

Vapes mögen auf den ersten Blick harmloser erscheinen als klassische Zigaretten – aber sie sind keineswegs unbedenklich. Besonders für junge Menschen bergen sie erhebliche Risiken, von Abhängigkeit bis hin zu gesundheitlichen Schäden. Zudem gibt es noch viele offene Fragen zu den langfristigen Folgen des Dampfens.

Wer bisher nicht geraucht hat, sollte gar nicht erst mit Vapes beginnen. Und wer bereits dampft, sollte sich bewusst machen, dass auch hier Risiken bestehen – und ein Ausstieg immer eine gute Entscheidung ist.



LEBENSGEFAHR SEPSIS!

Symptome erkennen, schnell handeln

SEPSIS, AUCH ALS BLUTVERGIFTUNG BEKANNT, IST EINE LEBENSBEDROHLICHE REAKTION DES KÖRPERS AUF EINE INFEKTION. SIE KANN JEDEN TREFFEN – UNABHÄNGIG VON ALTER ODER GESUNDHEITZUSTAND. IN DEUTSCHLAND SIND JÄHRLICH ETWA 500.000 MENSCHEN BETROFFEN. 140.000 DER BETROFFENEN VERSTERBEN UND DIE ÜBERWIEGENDE MEHRHEIT DER ÜBERLEBENDEN LEIDET AN SCHWEREN KRANKHEITSFOLGEN. DAHER IST ES WICHTIG, SEPSIS ZU ERKENNEN, ZU VERSTEHEN UND PRÄVENTIVE MASSNAHMEN ZU ERGREIFEN.

Was ist Sepsis?

Sepsis entsteht, wenn der Körper auf eine Infektion überreagiert. Dabei schüttet das Immunsystem eine Vielzahl von Botenstoffen aus, die zu einer Entzündungsreaktion führen. Diese kann sich schnell im gesamten Körper ausbreiten und zu Organversagen führen. Häufige Auslöser sind bakterielle Infektionen der Lunge (z. B. Pneumonie), des Harntrakts oder Wunden. Aber auch durch Viren ausgelöste Infektionen wie Grippe, COVID-19 und Ebola können zu einer Sepsis führen.

Symptome erkennen

Die Symptome einer Sepsis können sehr unterschiedlich sein und sich schnell entwickeln. Zu den häufigsten Anzeichen gehören:

- **nie gekanntes schweres Krankheitsgefühl**
- **Fieber oder Unterkühlung** (auch ohne Fieber kann eine Sepsis vorliegen)
- **schneller Herzschlag und schnelle schwere Atmung**
- **niedriger Blutdruck**
- **Verwirrtheit oder Desorientierung**
- **extreme Schmerzen**
- **feucht-kalte, bläuliche Haut**



Mehr Informationen erhalten Sie unter:
<https://sepsischeck.de/>

Wenn Sie oder jemand in Ihrer Nähe diese Symptome bemerken, insbesondere nach einer Infektion, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.



Risikofaktoren

Einige Menschen haben ein höheres Risiko, an Sepsis zu erkranken, darunter:

- **ältere Menschen (über 60 Jahre)**
- **fehlende Milz**
- **Menschen mit geschwächtem Immunsystem** (z. B. durch chronische Krankheiten)
- **Früh- oder Neugeborene und Kleinkinder**
- **Menschen mit offenen Wunden oder schweren Verletzungen**

Prävention im Alltag

Die beste Strategie zur Vermeidung von Sepsis ist die Prävention von Infektionen. Hier sind einige Tipps, um das Risiko zu minimieren.

- 1. Hygiene beachten:** Regelmäßiges Händewaschen ist eine der einfachsten und effektivsten Methoden, um Infektionen zu verhindern. Verwenden Sie Seife und Wasser oder ein alkoholhaltiges Desinfektionsmittel, insbesondere nach dem Kontakt mit potenziell kontaminierten Oberflächen oder Tieren.
- 2. Impfungen:** Halten Sie Ihre Impfungen auf dem neuesten Stand. Impfungen gegen Krankheiten wie Grippe, Pneumokokken und Meningokokken können helfen, Infektionen zu vermeiden, die zu Sepsis führen können.
- 3. Wunden richtig behandeln:** Reinigen Sie Wunden gründlich und decken Sie sie ab, um Infektionen zu vermeiden. Bei Anzeichen einer Infektion, wie Rötung, Schwellung oder Eiterbildung, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- 4. Achten Sie auf Symptome:** Seien Sie aufmerksam auf Veränderungen in Ihrem Gesundheitszustand, insbesondere nach einer Infektion. Bei Verdacht auf Sepsis sollten Sie nicht zögern, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Fazit

Sepsis ist eine ernstzunehmende Erkrankung und wie Herzinfarkt oder Schlaganfall immer ein Notfall. Durch rechtzeitige Erkennung und Prävention kann eine Sepsis vermieden werden. Informieren Sie sich über die Symptome und Risikofaktoren, um im Ernstfall schnell handeln zu können. Durch einfache Maßnahmen zur Hygiene und Gesundheitsvorsorge können Sie Ihr Risiko minimieren und Ihre Gesundheit schützen. Denken Sie daran: Bei Unsicherheiten oder Fragen zu Ihrer Gesundheit ist es immer ratsam, einen Arzt zu konsultieren. Sepsis kann schnell lebensbedrohlich werden, aber mit dem richtigen Wissen und einer proaktiven Haltung können wir gemeinsam dazu beitragen, diese Gefahr zu reduzieren.

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
<https://sepsis-stiftung.de/>





Die Merck BKK stellt sich vor
In dieser Ausgabe:

JESSICA MÜLLER

LEITERIN IM BEREICH BENEFIT (LEISTUNGEN)

MEIN NAME IST JESSICA MÜLLER UND SEIT 2019 BIN ICH TEIL DER MERCK BKK. Nach meiner Ausbildung zur Zahnmedizinischen Fachangestellten und über einem Jahrzehnt bei einer Ersatzkasse habe ich ganz bewusst den Wechsel zu einer betrieblichen Krankenkasse gewählt. Die persönliche Nähe zu unseren Versicherten und das Miteinander im Team haben mich von Anfang an überzeugt.

In meiner Funktion als Gruppenleiterin bin ich seit 2022 für den Bereich Benefit (Leistungen) verantwortlich, der ein breites Spektrum an Themen abdeckt, darunter Arbeitsunfähigkeit, ärztliche Leistungen, Arzneimittel, Ersatzansprüche, Heil- und Hilfsmittel und vieles mehr. Mein Team und ich setzen uns täglich dafür ein, unseren Versicherten die bestmögliche Unterstützung zu bieten – mit Fachwissen, Empathie und Teamgeist. Aktuell gehören 15 Mitarbeitende zu unserem Team Benefit (Leistungen), auf deren Motivation und Kompetenz ich mich jederzeit verlassen kann. Diese Zusammenarbeit auf Augenhöhe ist für mich ein zentraler Erfolgsfaktor.

Parallel zu meinem Job studiere ich berufsbegleitend Gesundheitsökonomie. Dass Merck meine Weiterentwicklung so unterstützt, schätze ich sehr – das ist nicht selbstverständlich und zeigt, wie viel Vertrauen und Wertschätzung hier gelebt werden.

Auch außerhalb des Berufs bin ich neugierig auf Neues: In meiner Freizeit reise ich gerne und entdecke andere Länder und Kulturen. Darüber hinaus liebe ich es, in Bücher einzutauchen und neue Welten zu entdecken. Sport bleibt aktuell etwas auf der Strecke – aber auch das gehört zum Leben dazu. Seit kurzem habe ich Reformer-Pilates für mich entdeckt und freue mich darauf, wieder mehr Zeit dafür zu finden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Außerdem genieße ich es, Zeit in der Natur zu verbringen, sei es beim Wandern oder einfach bei einem gemütlichen Spaziergang.

Ich freue mich auf den Austausch mit unseren Versicherten und darauf, gemeinsam Lösungen zu entwickeln, die ihren Bedürfnissen gerecht werden.

Ein persönliches Leitmotiv begleitet mich, das sowohl in meinem beruflichen als auch privaten Leben eine bedeutende Rolle spielt:

„Um den Ozean zu überqueren, musst du den Mut haben, das Ufer aus den Augen zu verlieren.“

Dieser Satz beschreibt auf eindrucksvolle Weise den Moment, in dem man sich bewusst für Veränderung entscheidet – oft verbunden mit Unsicherheit, aber auch mit der Chance auf persönliches Wachstum. Wer sich auf den Weg macht, lässt Bekanntes hinter sich, ohne genau zu wissen, was ihn erwartet. Doch nur wer bereit ist, vertraute Strukturen loszulassen, kann neue Horizonte entdecken und sich weiterentwickeln – beruflich wie persönlich.



MEHR UNTERSTÜTZUNG FÜR MUTTERSCHUTZ BEI FEHLGEBURT

Anspruch auf Unterstützung ab der 13. Schwangerschaftswoche

AB DEM 1. JUNI 2025 TRITT EINE WICHTIGE ÄNDERUNG IM MUTTERSCHUTZGESETZ IN KRAFT, DIE FRAUEN BEI EINER FEHLGEBURT AB DER 13. SCHWANGERSCHAFTSWOCHE MEHR UNTERSTÜTZUNG BIETET. DIESE NEUERUNG BERÜCKSICHTIGT DIE EMOTIONALEN UND KÖRPERLICHEN BELASTUNGEN, DIE EINE FEHLGEBURT MIT SICH BRINGT, UND STELLT SICHER, DASS FRAUEN IN DIESER SCHWIERIGEN ZEIT BESSER GESCHÜTZT SIND.

Ursachen und Risiken einer Fehlgeburt im zweiten Trimester

Eine Fehlgeburt im zweiten Schwangerschaftsdrittel kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Die häufigste Ursache ist eine aufsteigende Scheideninfektion. Daneben können auch Fehlbildungen der Gebärmutter, Myome, Mehrlingsschwangerschaften oder großer Stress das Risiko erhöhen. Diese medizinischen Herausforderungen zeigen, wie komplex und individuell die Ursachen für eine Fehlgeburt sein können.

Neuer Anspruch auf Mutterschaftsgeld

Bislang griff der Mutterschutz im Falle einer Fehlgeburt erst ab der 24. Schwangerschaftswoche. Seit dem 1. Juni 2025 haben Frauen, die eine Fehlgeburt ab der 13. Schwangerschaftswoche erleiden, Anspruch auf Mutterschaftsgeld. Der Arbeitgeber darf die betroffene Frau nicht beschäftigen, es sei denn, sie erklärt sich ausdrücklich zur Arbeitsleistung bereit. Die Schutzfristen sind gestaffelt:

- 1. Zwei Wochen Schutz** bei einer Fehlgeburt ab der 13. Schwangerschaftswoche.
- 2. Sechs Wochen Schutz** bei einer Fehlgeburt ab der 17. Schwangerschaftswoche.
- 3. Acht Wochen Schutz** bei einer Fehlgeburt ab der 20. Schwangerschaftswoche.

Frauen haben das Recht, ihre Erklärung zur Arbeitsleistung jederzeit für die Zukunft zu widerrufen, was ihnen zusätzliche Flexibilität und Schutz bietet.

Unterstützung und Beratung für betroffene Frauen

Ein Baby zu verlieren, ist sowohl seelisch als auch körperlich sehr belastend. Es ist wichtig zu wissen, dass Frauen in dieser Situation nicht allein sind und verschiedene Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen können:

• Begleitung durch Hebammen

Hebammen können wertvolle Unterstützung und Trost bieten, indem sie Sie durch die körperlichen und emotionalen Herausforderungen begleiten.

• Psychotherapie

Professionelle psychotherapeutische Hilfe kann beim Umgang mit Verlust, Schmerz und Trauer helfen und die Verarbeitung erleichtern.

• Schwangerschaftsberatungsstellen

Diese Stellen bieten nicht nur Rückhalt, sondern beraten auch zu psychosozialen Fragestellungen, die nach einer Fehlgeburt auftreten können.

Die Gesetzesänderung und die verfügbaren Unterstützungsangebote zeigen, dass der Schutz und die Unterstützung von Frauen in schwierigen Zeiten zunehmend im Fokus steht. Diese Maßnahmen sollen dazu beitragen, dass Frauen die notwendige Zeit und Hilfe erhalten, um sich zu erholen und den Verlust zu verarbeiten.

GEFÄHRLICHE KLEBE-TATTOOS



Was Eltern wissen sollten

BUNTE KLEBE-TATTOOS SIND BEI KINDERN ÄUSSERST BELIEBT. SIE LASSEN SICH EINFACH AUFTRAGEN, SEHEN FARBENFROH AUS UND VERSCHWINDEN NACH EIN PAAR TAGEN WIEDER. DOCH WAS HARMLOS ERSCHEINT, KANN RISIKEN BERGEN.

Eine aktuelle Untersuchung zeigt: Ein Großteil der getesteten Produkte wurden mit „ungenügend“ bewertet, da sie bedenkliche Inhaltsstoffe enthalten. Dies wirft die Frage auf: Wie sicher sind die Klebe-Tattoos wirklich?

Krebserregende Stoffe entdeckt

Besonders besorgniserregend ist der Nachweis von Benzol in einigen Tattoos, einem Stoff, der als krebserregend gilt und in Kosmetikprodukten verboten ist. Zudem wurden Naphthalin, das als vermutlich krebserregend eingestuft wird, sowie das toxische Spurenelement Antimon gefunden. Diese Stoffe können über die Haut in den Körper gelangen und langfristige Gesundheitsrisiken mit sich bringen. Gerade bei Kindern, deren Haut noch empfindlicher ist, kann dies problematisch sein.

Talkum und weitere bedenkliche Substanzen

In neun der getesteten Produkte wurde Talkum nachgewiesen, ein Mineral, das von der Internationalen Agentur für Krebsforschung als „wahrscheinlich krebserregend“ eingestuft wurde. Zudem fanden die Tester das Antioxidationsmittel BHT, das im Verdacht steht, wie ein Umwelt-hormon zu wirken, sowie Polytetrafluorethylen (PTFE), bekannt als Teflon.

Gefahr durch mangelnde Kennzeichnung

Ein weiteres Problem ist, dass viele Hersteller nicht klar angeben, welche Inhaltsstoffe in den Tattoos enthalten sind. Eltern haben somit keine Möglichkeit zu erkennen, ob die verwendeten Produkte sicher sind. Während es in der EU strenge Vorschriften für Kosmetika gibt, gelten für temporäre Tattoos oft weniger strikte Regelungen. Das bedeutet, dass selbst Produkte, die auf den ersten Blick unbedenklich erscheinen, potenziell gefährliche Substanzen enthalten können.

Vorsicht bei Kinder-Tattoos

Die Untersuchung zeigt deutlich, dass viele Klebe-Tattoos für Kinder gesundheitlich bedenkliche Stoffe enthalten. Die enthaltenen Chemikalien können langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit haben und stehen teils im Verdacht, krebserregend zu sein. Eltern sollten daher sorgfältig auswählen und die Verwendung solcher Tattoos auf ein Minimum reduzieren. Besonders bei empfindlicher Haut oder Allergien ist es ratsam, Alternativen zu wählen. Letztlich gilt: Sicherheit geht vor – und manchmal ist weniger einfach mehr.

Öko-Test

Bunt, aber ungesund: fast alle Kinder-Tattoos im Test mit bedenklichen Stoffen

https://www.oekotest.de/kinder-familie/Bunt-aber-ungesund-Fast-alle-Kindertattoos-im-Test-mit-bedenklichen-Stoffen_15185_1.html



Brücke zur Psychotherapie

DAS INNOVATIVE QUATEMAR-PROJEKT



IN EINER WELT, IN DER DIE MENTALE GESUNDHEIT ZUNEHMEND AN BEDEUTUNG GEWINNT, STELLT SICH OFT DIE FRAGE: WIE KÖNNEN WIR DEN ZUGANG ZUR PSYCHOTHERAPIE ERLEICHTERN UND DIE WARTEZEITEN SINNVOLL ÜBERBRÜCKEN? HIER KOMMT QUATEMAR INS SPIEL, EIN WEGWEISENDES FORSCHUNGSPROJEKT, DAS EIN INNOVATIVES VERSORGUNGSANGEBOT ENTWICKELT, UM GENAU DIESE HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN.

Was ist QUATEMAR?

QUATEMAR ist ein Forschungsprojekt, das darauf abzielt, den Einstieg in eine ambulante Psychotherapie zu erleichtern und die Wartezeit mit hilfreichen Angeboten zu überbrücken. Unterstützt durch wissenschaftliche Begleitung und eine Evaluationsstudie ist das Projekt darauf ausgelegt, die Lebensqualität der Teilnehmer zu verbessern und die Therapiesuche zu beschleunigen.

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können Erwachsene ab 18 Jahren, die eine Empfehlung für eine ambulante Psychotherapie (PTV 11-Formular) von einem Psychotherapeuten erhalten haben und mehr als vier Wochen auf einen Therapieplatz warten müssen. Voraussetzungen sind der Besitz eines Smartphones, ein Internetzugang und eine gültige E-Mail-Adresse sowie die Versicherung bei einer der teilnehmenden Krankenkassen, z. B. Ihre Merck BKK.

Vorteile einer Teilnahme

Die Teilnahme an QUATEMAR bietet zahlreiche Vorteile: Eine schnellere Suche nach einem Therapieplatz, flexible und ortsunabhängige digitale Lösungen sowie die Förderung der Psychotherapie durch nachhaltige Forschungsansätze in Deutschland.

Wie funktioniert QUATEMAR?

Zu Beginn werden die Teilnehmer durch Fragebögen und Telefoninterviews zu ihrer aktuellen Gesundheitssituation befragt. Anschließend werden sie zufällig einer von drei Versorgungsgruppen zugeteilt, die jeweils spezifische Unterstützung bieten, um die Wartezeit bis zur ambulanten Psychotherapie bestmöglich zu gestalten. Diese Unterstützung reicht von digitalen Lösungen über telefonische Beratung bis hin zu informativen Materialien.

Teilnahme und Entschädigung

Nach drei und sechs Monaten erfolgt eine erneute Befragung zur Gesundheitssituation der Teilnehmer, um deren Fortschritt zu dokumentieren. Für die Teilnahme an diesen Befragungen und Interviews gibt es eine Aufwandsentschädigung von bis zu 100 Euro.

Unsere Projektpartner

Das Projekt wird gefördert durch die Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. **Für weitere Informationen und zur Teilnahme besuchen Sie bitte www.merck-bkk.de/leistungen-services/leistungen/im-krankheitsfall/psychische-gesundheit**

QUATEMAR bietet eine vielversprechende Brücke zur Psychotherapie und ist ein bedeutender Schritt in Richtung einer besseren Versorgung für Menschen, die auf der Suche nach therapeutischer Unterstützung sind.



Ihr direkter Weg zur Merck BKK

Merck BKK
Frankfurter Straße 129
64293 Darmstadt

Öffnungszeiten
Mo bis Do 8 bis 16 Uhr, Freitag 8 bis 15 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit
Mo bis Do 8 bis 17 Uhr, Freitag 8 bis 15 Uhr

06151 72-2256
06151 72-Durchwahl

bkk@merckgroup.com

www.merck-bkk.de

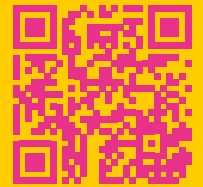
Servicefunktionen
Gerne können Sie auf unserer Website
auch unsere Rückruf- und Videoberatung nutzen.

Merck BKK



Merck BKK – das sind wir

Alle Ansprechpartner finden Sie auch unter dem QR-Code
oder dem folgenden Link: www.merck-bkk.de/ansprechpartner



Kundenservice
06151 72-2256
bkk@merckgroup.com

Neukunden, Gesundheit, Prävention,
Sport, private Zusatzversicherung und
Zahnersatz

Servicebereich Pflege
06151 72-8799
bkk-pflege@merckgroup.com

Pflegeversicherung und
häusliche Krankenpflege

**Servicebereich
Leistungen 1**
06151 72-8941
bkk-reha@merckgroup.com

Heil- und Hilfsmittel, Krankengeld
und Reha

Versichertenservice
06151 72-8940
bkk-mbf@merckgroup.com

Beiträge und Mitgliedschaften

**Servicebereich
Leistungen 2**
06151 72-8942
bkk-leistungen@merckgroup.com

ärztliche Leistungen, Arzneimittel,
Befreiung von Zuzahlungen, Fahrkosten,
Krankenhaus, Mutterschaftsgeld,
Schwangerschaft

Arbeitgeberservice
06151 72-62922
bkk-ags@merckgroup.com

Arbeitgeberservice und
Finanzbuchhaltung



*Wir beraten
Sie gerne!*



Noch kein Mitglied?

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

