

im Mitgliedermagazin

blick

Merck BKK

Unser Anspruch bist Du.

A photograph of a man with a beard and mustache, wearing a dark jacket, carrying a young child on his shoulders. The child is wearing a green jacket and blue jeans, and has their arms outstretched. They are outdoors in a park-like setting with trees and foliage in the background. The man is smiling and looking upwards.

IN DER RUHE
LIEGT DIE KRAFT

03
25

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

„Krankenkassen droht 12-Milliarden-Loch – Beitragsbombe für Versicherte!“ So titelte vor ein paar Wochen eine große Deutsche Tageszeitung. Und behauptete: „Sogar die Politik – Nina Warken als Gesundheitsministerin kennt diese Prognose, auch Merz und Klingbeil.“

Was soll man dazu sagen: Es wäre auch verwunderlich, wenn sie diese Prognose nicht kennen würden, denn genau deshalb schlagen seit Monaten wir Krankenkassenvorstände und zahlreiche Verbände lautstark Alarm. Gefordert wird eine echte Strukturreform, so unsere einhellige Meinung. Diese Strukturreform wünschen sich natürlich auch unsere Merck-BKK-Versicherten. Doch ohne die Politik wird es die Gesetzliche Krankenversicherung nicht schaffen, die Beiträge mittel- und langfristig im Rahmen zu halten.

Was wir als Merck aber schaffen und dafür arbeiten wir als Team täglich voller Energie und Leidenschaft: Wir wollen zufriedene Versicherte, denen persönlich geholfen wird, die sich auch in schwierigen Lebenslagen von uns erstklassig betreut fühlen, denen unser Leistungsangebot gefällt und die trotz der erhöhten monatlichen Beiträge der Gemeinschaft der Merck-BKK-Versicherten treu bleiben. Das macht uns stolz. Und wenn uns dann noch eine solche Mail von einer unserer Versicherten erreicht, dann zeigt es uns, dass es eben auch um Geld geht, keine Frage, aber eben auch um so viel mehr. Deshalb erlaube ich mir einen kurzen Auszug aus der Mail hier zu zitieren:

„Ich war früher, durch meine Arbeitgeber, auch schon bei zwei anderen, bekannten Krankenkassen versichert. Da mein Mann Mitarbeiter der Firma Merck ist, bin ich glücklicherweise zur Merck BKK gekommen. Darüber bin ich sehr glücklich, denn ich bin sehr zufrieden von solch tollen Mitarbeitern betreut zu werden! Zwei von Ihnen haben mich während der ganzen, gesundheitlich schwierigen Zeit so phantastisch betreut und mich immer gut beraten. Auch wenn ich kurz vorm Verzweifeln war, haben Sie mir immer beruhigend zur Seite gestanden. Es ist wirklich schön heutzutage noch Menschen am anderen Ende der Leitung zu haben!!! ...Wir haben uns niemals zuvor gesehen und doch war es während der ganzen Zeit so, als würden wir uns schon lange kennen. Das half mir als Patientin sehr in so manchem Tief... Sie haben ganz tolle, souveräne und menschliche Mitarbeiter ... Für mich die beste und freundlichste Krankenkasse!!! ...“

Wahnsinn, ist das nicht toll, dass mein Team dieses wundervolle Lob erhält! Was heißt das für mein Team und mich als Vorstand der Merck BKK? Wir sorgen uns auch in Zukunft weiter in allen Lebenslagen um unsere Versicherten. Wir sparen nicht am Service und an den Leistungen bei unseren Kunden, aber wir überprüfen auch gemeinsam mit unserem Verwaltungsrat ständig unsere Verwaltungskosten und versuchen diese effizient und sparsam einzusetzen. Wir bleiben weiterhin DIE persönliche Kasse und werden nicht müde, lautstark unsere Stimme für unsere Versicherten unserer Merck BKK auf allen politischen Ebenen zu erheben.

Beste Grüße
Dirk Sulzmann
(Vorstand)



Seite
4

Mobility Training

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 11.100 Exemplare • ANZEIGEN www.bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Seite
20

Schmerzmittel – wenn Hilfe zur Gefahr wird



In der Ruhe liegt die Kraft



Seite
8

Online-Service für die Brustkrebsvorsorge



Seite
16

Inhalt

- 04 | 05 Mobility Training
- 06 | 07 Gesundheitskurse Herbst 2025
- 08 | 09 In der Ruhe liegt die Kraft
- 10 Wir sorgen für Transparenz
- 11 Verwaltungskosten der Krankenversicherung
- 12 | 13 Anstieg der Wegeunfälle

- 14 | 15 Interview Astrid Lastic
- 16 Online-Service für die Brustkrebsvorsorge
- 17 Living Well Plus-App
- 18 | 19 Bianca Worms stellt sich vor
- 20 | 21 Schmerzmittel – wenn Hilfe zur Gefahr wird
- 22 Lust auf Ausbildung?
- 23 Rechnungslegung 2024

MOBILITY TRAINING

Schluss mit steifen Gelenken



Warum ist Beweglichkeit so wichtig?

Viele Schmerzen im Alltag haben ihre Ursache nicht in zu schwachen Muskeln, sondern in eingeschränkter Mobilität. Wer zum Beispiel im Homeoffice viel sitzt, kennt das: verspannte Schultern, ein steifer Nacken oder ein ziehender Rücken beim Aufstehen. Mobility Training setzt genau hier an. Es sorgt dafür, dass Muskeln und Gelenke wieder im Einklang arbeiten, verbessert die Körperhaltung und beugt Verletzungen vor.

Auch beim Sport hat Beweglichkeit klare Vorteile: Wer mobil ist, führt Bewegungen sauberer aus, verringert das Verletzungsrisiko und kann oft sogar mehr Kraft entwickeln, weil die Bewegungsabläufe effizienter und harmonischer werden.

Alltagstauglich und effektiv

Mobility Training lässt sich unkompliziert in den Alltag einbauen – ganz ohne Matte oder Sportkleidung. Hier sind drei alltags-taugliche Situationen, in denen du direkt etwas für deine Beweglichkeit tun kannst:

- **Morgens beim Zähneputzen:** Den Oberkörper sanft nach links und rechts rotieren oder die Fersen abwechselnd vom Boden abheben – bringt Schwung in den Kreislauf und weckt den Körper.
- **Im Büro zwischen zwei Meetings:** Im Stehen die Schultern nach hinten kreisen, dabei tief durchatmen, lockert Nacken und Brustwirbelsäule.
- **Beim Fernsehen oder Warten auf den Wasserkocher:** In die tiefe Hocke gehen, solange es bequem ist, das öffnet die Hüften und trainiert Fuß- und Sprunggelenke. Diese kleinen Impulse summieren sich über den Tag und helfen, beweglich zu bleiben – ganz ohne festen Trainingsplan.

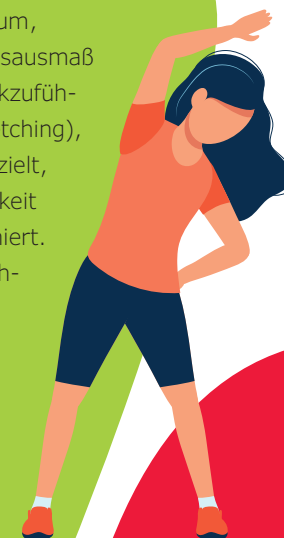
Warum Beweglichkeit der unterschätzte Fitnessfaktor ist

Krafttraining liegt im Trend. In den Fitnessstudios wird geschwitzt, gestemmt und gepumpt. Der Wunsch nach einem starken, definierten Körper motiviert viele dazu, sich regelmäßig zu bewegen. Doch ein Aspekt bleibt dabei oft auf der Strecke: die Beweglichkeit. Dabei ist sie die Grundlage für gesunde Gelenke, eine gute Haltung und schmerzfreie Alltagsbewegungen. Wer Mobility Training vernachlässigt, riskiert auf Dauer Verspannungen, Haltungsprobleme und eingeschränkte Bewegungsfreiheit, auch wenn die Muskelmasse stimmt.

Was ist Mobility Training eigentlich?

Mobility Training umfasst Übungen zur aktiven Beweglichkeitssteigerung. Es geht darum, Gelenke in ihrem natürlichen Bewegungsausmaß mobil zu halten oder wieder dahin zurückzuführen. Anders als klassisches Dehnen (Stretching), das eher passiv auf Muskelverlängerung zielt, wird beim Mobility Training die Beweglichkeit in Kombination mit Muskelspannung trainiert. So wird nicht nur gedehnt, sondern gleichzeitig stabilisiert und kontrolliert bewegt.

Besonders profitieren Schultergelenke, Hüften, Wirbelsäule und Sprunggelenke, also genau die Bereiche, die im Alltag oft unter Bewegungsmangel leiden.



Für wen eignet sich Mobility Training?

Kurz gesagt: für alle. Egal ob Sporteinsteiger, Büroarbeiter oder ambitionierter Athlet, Beweglichkeit ist die Basis für jede Form von Bewegung. Gerade im Alter nimmt die natürliche Mobilität ab. Wer frühzeitig gegensteuert, bleibt länger beweglich und selbstbestimmt.

Auch nach Verletzungen oder bei chronischen Beschwerden (z. B. Rückenprobleme) kann Mobility Training helfen, wieder mehr Bewegungsfreiheit zu gewinnen. Wichtig ist hier: Mit Ärzten oder Therapeuten abstimmen, welche Übungen geeignet sind.

Mobility ist keine Nebensache

Viele Menschen trainieren gezielt Kraft, Ausdauer oder Schnelligkeit. Beweglichkeit wird dabei oft als „nice to have“ angesehen. Dabei ist sie viel mehr: Sie ist die Grundlage, auf der alles andere aufbaut. Wer sich geschmeidig bewegen kann, lebt aktiver, fühlt sich wohler und beugt vielen Beschwerden vor.

Mehr Bewegung für mehr Beweglichkeit

Mobility Training ist einfach, effizient und für jede Altersgruppe geeignet. Es braucht keine teuren Geräte, kein Fitnessstudio und kein spezielles Vorwissen. Nur etwas Zeit und die Bereitschaft, dem eigenen Körper wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wer regelmäßig trainiert, wird schnell spüren: Der Alltag fällt leichter, der Körper fühlt sich freier an und selbst kleine Bewegungen machen wieder Spaß.



An alle Merck Beschäftigten: Das Vitenso hat eröffnet!

Nach langer Wartezeit hat Merck für seine Beschäftigten sein eigenes Fitness- und Physio-Zentrum eröffnet. Schauen Sie doch einmal herein und informieren sich über die besonderen Tarife für bei Merck BKK versicherte Beschäftigte.



Weitere Themen zur Bewegung finden Sie hier:



BKK GESUNDHEITSKURSE HERBST 2025

WIR HABEN DAS PROGRAMM ETWAS REDUZIERT, DOCH DIE AQUA-KURSE BLEIBEN WEITER IM PROGRAMM, DENN DIE NACHFRAGE IST HIER NACH WIE VOR UNGEBROCHEN. DIE EIGENANTEILE HABEN WIR ALLERDINGS SEIT ÜBER SECHS JAHREN NICHT MEHR ANGEPAST, TROTZ STARK GESTIEGENER KOSTEN IN ALLEN BEREICHEN (BEREITS DIE EINTRITTSGELDER FÜR ACHT EINHEITEN BELAUFEN SICH AUF 68 EURO). AB DIESER AUSGABE MÖCHTEN WIR DAS WIEDER ETWAS ANGLEICHEN UND BITTEN UM VERSTÄNDNIS. DEN TRAININGEFFEKT UND HOFFENTLICH AUCH DEN SPASS SOLLTE DAS ABER NICHT BEEINFLUSSEN.

Präsenzkurse

Aqua Training – fließend in Bewegung

In einem Aqua-Training-Kurs werden Übungen im Wasser durchgeführt, die die Gelenke schonen und den Widerstand des Wassers nutzen, um die Muskulatur zu stärken. Der Kurs verbessert die Ausdauer, Flexibilität und Koordination. Er ist besonders wertvoll, da das Wasser den Körper entlastet und somit auch ideal für Menschen mit Gelenkproblemen ist. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System effektiv trainiert während das Verletzungsrisiko gering ist.

Kurs 1

Ab 24. Oktober, 7.30 – 8.30 Uhr
jeweils freitags an 8 Vormittagen
in der Diakonie Nieder-Ramstadt

€ Eigenanteil **45 Euro**

Kurs 2

Ab 28. Oktober, 17 – 18 Uhr
jeweils dienstags an 8 Nachmittagen
im Jugendstilbad Darmstadt

€ Eigenanteil **45 Euro**

Kurs 3

Ab 29. Oktober, 9 – 10 Uhr
jeweils mittwochs an 8 Vormittagen
im Jugendstilbad Darmstadt

€ Eigenanteil **45 Euro**

Kurs 4

Ab 30. Oktober, 17 – 18 Uhr
jeweils donnerstags an 8 Nachmittagen
im Jugendstilbad Darmstadt

€ Eigenanteil **45 Euro**

Kochkurse

Tapas der Welt

Kleine Häppchen, großer Genuss! In diesem Kochkurs entdecken Sie Tapas neu – mit raffinierten Rezepten aus aller Welt. Ob mediterran, asiatisch oder südamerikanisch: Gemeinsam zaubern wir bunte Köstlichkeiten, die sich perfekt zum Teilen eignen. Ideal für alle, die kulinarische Vielfalt lieben.

Kurs 5

Am 6. November, 18.30 Uhr
im Tasting-Room Darmstadt

€ Eigenanteil **49 Euro**

Vegetarische Winterküche

Wärmend, sättigend und voller Geschmack! Unsere vegetarische Winterküche zeigt, wie vielfältig und kreativ die fleischlose Küche in der kalten Jahreszeit sein kann. Mit saisonalem Gemüse, herzhaften Aromen und überraschenden Ideen kochen wir uns gesund und glücklich durch den Winter.

Kurs 6

Am 1. Dezember, 18.30 Uhr
im Tasting-Room Darmstadt

€ Eigenanteil **49 Euro**

Informationen und Anmeldung

bkk@merckgroup.com, Tel. **06151 72 2256** oder über Teams.

Kursorte

- Jugendstilbad, Am Mercksplatz 1, Darmstadt
- Nieder Ramstädter Diakonie, Fliednerweg 13, 64367 Mühlthal
- Tasting-Room, Merckstraße 3, 64283 Darmstadt



WIR PASSEN DAS BKK KURSPROGRAMM AN

Gesundheitskurse – wir reagieren auf geringere Nachfrage

DIE GESUNDHEITSKURSE DER MERCK BKK WERDEN BEREITS SEIT VIELEN JAHREN ANGEBOTEN. DOCH IST DIE NACHFRAGE IN DEN VERGANGENEN JAHREN SPÜRBAR GESUNKEN UND EINIGE NICHT EINMAL MEHR ZUR HÄLFTE AUSGEBUCHT.

Auch ein regelmäßiger Wechsel oder neue Kursangebote im Programm aufzunehmen, haben die Nachfrage nicht nachhaltig verändert. Sicher auch eine Folge aus der Zeit der Pandemie! Hier haben viele Kunden die Möglichkeit der Online-Sportportale kennengelernt. Zudem sind auch die Kosten in den vergangenen Jahren für KursleiterInnen sowie die Raum- und Schwimmbad-miete deutlich gestiegen. Um weiter verantwortungsvoll mit unseren Versichertengeldern umzugehen, ist eine Anpassung des Programms nun zwingend notwendig.

So werden wir nur noch Kurse anbieten, deren Nachfrage ungebrochen hoch ist, und den Eigenanteil den Gesamtkosten anpassen. Dennoch halten wir uns die Möglichkeit offen, auch immer einmal wieder einen Kurs anzubieten, der gerade im Trend liegt oder ein hohes Interesse in der Gesellschaft weckt. Unsere Gesundheitskurse sollen also auch in Zukunft im Verhältnis zum Angebot, Nachfrage und den Kosten stehen. Für die Anpassung des Kursprogramms bitten wir um Verständnis.

Vielen Dank!



Wussten Sie schon? Bis zu 200 Euro Zuschuss für Präventionskurse!



Sie interessieren sich für einen zertifizierten Präventionskurs oder wollen einfach einmal etwas Neues ausprobieren! Prima, denn die Merck BKK bezuschusst diese Kurse mit 85 Prozent der Kurskosten bis 100 Euro je Kurs (2x jährlich). Suchen Sie sich also einfach einen krankenkassenzertifizierten Kurs, der Ihnen gefällt, reichen uns hinterher eine Teilnahmebescheinigung ein und fertig. Dann erstatten wir Ihnen den entsprechenden Zuschuss. Gerne informieren wir Sie auch persönlich über weitere Details

06151 72 2256.

Kassenzertifizierte Präventionskurse finden Sie hier:



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem mit Deiner BKK

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

HABEN SIE MANCHMAL DAS GEFÜHL, IM „AUTOPILOT“ ZU FUNKTIONIEREN UND STÄNDIG UNTER STRESS ZU STEHEN? IM HEKTISCHEN ALLTAG JONGLIEREN WIR OFT VIELE AUFGABEN GLEICHZEITIG – ES BLEIBT NUR ZEIT ZUM REAGIEREN. ACHTSAMKEIT KANN HELFEN, SICH DIE KONTROLLE ÜBER DEN MOMENT ZURÜCKZUHOLEN. SO FÜHLEN WIR UNS ALLTAGSVERPFLICHTUNGEN NICHT MEHR AUSGELIEFERT. DAS MACHT WENIGER ANFÄLLIG FÜR STRESS UND STÄRKT DAS SEELISCHE IMMUNSYSTEM.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsam zu sein, hat nichts mit Esoterik zu tun: Es geht darum, die Umgebung, den Körper und die eigenen Gedanken bewusst wahrzunehmen – ohne direkt zu urteilen. Wer sich ausschließlich auf das Hier und Jetzt fokussiert, entschleunigt und bleibt gelassener. Das schafft Raum für überlegte Entscheidungen.

Dadurch haben wir das Gefühl, die Kontrolle zu behalten. So nehmen wir Stressursachen vermehrt als Herausforderung wahr, die wir bewältigen können. Wer sich achtsam verhält, stellt schnell fest, dass Herausforderungen – egal, ob beruflich oder privat – oft nicht mehr so belastend wirken.



Hilfe zur Selbsthilfe

Wir sind es gewohnt, in Gedanken stets mehrere Schritte voraus zu sein. Einen kurzen Moment innezuhalten, fällt vielen Menschen schwer. Mit etwas Übung fühlt sich der vermeintliche „Stillstand“ schon bald nicht mehr unangenehm an. Im Gegenteil: Sie werden sich erholt und angenehm geerdet fühlen – bereit für die nächsten Herausforderungen.

MBSR-Training (dt.: Training zur achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung) kann dabei helfen, sich Schritt für Schritt an das Innehalten zu gewöhnen. Die alltagsnahen Übungen hat der Mediziner Jon Kabat-Zinn auf wissenschaftlicher Grundlage entwickelt. Interessierte können sie nach dem Training selbstständig in den Alltag integrieren.



Unterstützung holen

Das notwendige Wissen und die Fähigkeit, sich achtsam zu verhalten, können Sie in krankenkassengeförderten, zertifizierten Präventionskursen erwerben. Das ist sowohl online als auch vor Ort möglich. Unser umfangreiches Kursangebot finden Sie hier:

<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/merck-bkk>

Doch auch wenn Achtsamkeit unser seelisches Immunsystem stärkt, sind psychische Erkrankungen nicht völlig ausgeschlossen. Sollten bei Ihnen seit mehreren Wochen typische Anzeichen auftreten, ist ein Termin beim Haus-, Fach- oder Werkarzt, bei der Sozialberatung oder beim Therapeuten hilfreich. Solche 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.

Möchten Sie mehr über Ihr seelisches Immunsystem wissen?

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Kampagnenseite unter:

<https://merck.bkk-achteaufdich.de/>



ACHTSAMKEIT TRAINIEREN

Um Achtsamkeit zu erlernen, sind keine besonderen Fähigkeiten notwendig. Durch passende Übungen machen Sie schnell Fortschritte. Diese lassen sich jederzeit in den Alltag integrieren.

- **Atemmeditation:** Schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie tief durch die Nase ein und nach kurzem Innehalten langsam durch den Mund wieder aus. Konzentrieren Sie sich nur auf die Atmung und sperren Sie andere Gedanken aus.
- **Bodyscan:** Fokussieren Sie sich mit geschlossenen Augen auf einzelne Körperteile – von den Zehen aufwärts durch den ganzen Körper. Machen Sie sich bewusst, was Sie dabei fühlen: Wärme oder Kälte, den Stoff der eigenen Kleidung usw.
- **Drei-Minuten-Pause:** Konzentrieren Sie sich drei Minuten lang nur auf Ihre Emotionen. Beobachten Sie diese wie Außenstehende, ohne nach dem Warum zu fragen. Wenn die Zeit vorbei ist, überprüfen Sie, ob es Ihnen anders geht als zuvor.



WIR SORGEN FÜR TRANSPARENZ



Wie kommen eigentlich die Mitgliedsbeiträge zur Merck BKK?

DER WEG DER BEITRÄGE ZU DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN IN DEUTSCHLAND IST EIN VOR-GELEGENER, STRUKTURIERTER PROZESS.

Bei Arbeitnehmenden wird der Beitrag prozentual auf Grundlage des Bruttoeinkommens bis zu einer festgelegten Bemessungsgrenze berechnet. Arbeitnehmende und Arbeitgebende tragen jeweils die Hälfte.

Der Arbeitgebende zieht die Beiträge direkt vom Bruttoeinkommen ab und überweist diese zusammen mit seinem eigenen Anteil zunächst an die Krankenkasse des Arbeitnehmenden. Die Krankenkasse überweist nun den **Gesamtbeitrag** komplett weiter an den Gesundheitsfonds. Hier fließen sämtliche Krankenversicherungsbeiträge aller gesetzlichen Krankenkassen zusammen, ebenfalls werden hier die Beiträge der Rentenbeziehenden von der Rentenversicherung sowie die Beiträge der Arbeitssuchenden von der Agentur für Arbeit vereinnahmt.

Dieser Fonds wird vom Bundesamt für soziale Sicherung (BAS) verwaltet, das diese Einnahmen nun an alle gesetzlichen Krankenkassen neu verteilt.

Verteilung der Beiträge

Im Rahmen der „Neu-Verteilung“ wirkt nun der Risikostrukturausgleich. In diesem sehr komplexen Prozess werden unter anderem Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand (Morbidität) aufgegriffen.

Ebenso eine erst seit etwa vier Jahren geltende Regionalkomponente, die regionale Besonderheiten wie Vollversorgung oder Minderversorgung wohnortbezogen bewertet, wobei der Ort der Inanspruchnahme der medizinischen Leistung außen vorgelassen wird.

Hier beginnt die Problematik des Systems, die Bewertung nach verschiedenen Faktoren im Risikostrukturausgleich!

Die Merck BKK erhält aus dem Gesundheitsfonds weit weniger an Beiträgen für die Versorgung ihrer Versicherten zurück, als sie in den Gesundheitsfonds einzahlen muss! Das Verteilen der Mittel nach diesem Schlüssel in das Krankenkassen-System kostet die Merck BKK rund 20 Prozent der Einnahmen. Das heißt, für das Jahr 2024 wurden rund 27 Millionen Euro an Ihren Beiträgen nicht an uns zurückverteilt, sondern für andere Krankenkassen vorgesehen, deren Morbidität nach Berechnungen des BAS deutlich schlechter ist und die auf solidarischen Ausgleich angewiesen sind.

Ob dieser Prozess am Ende tatsächlich fair und solidarisch ist, stellen wir natürlich immer wieder in Frage!

Tilo Alt, Leiter Finanzmanagement der Merck BKK



VERWALTUNGSKOSTEN DER GESETZLICHEN KRANKENVERSICHERUNG

Verwaltungskosten bei gesetzlichen Krankenkassen sind die Ausgaben, die für die Organisation und den laufenden Betrieb einer Krankenkasse anfallen. Dazu gehören zum Beispiel die Kosten für Personal, Büros, Computer, Post oder Energie. Diese Kosten sind also notwendig, dass eine Krankenkasse als Einrichtung des öffentlichen Rechts funktioniert und sie ihre Aufgaben erfüllen kann.

Die Höhe der Verwaltungskosten sind bei den Betriebskrankenkassen oftmals niedriger als im System der Ersatzkassen oder der AOK. Auch bei der Merck BKK sind die Kosten für diesen Bereich mit ca. 4 Prozent gering und unter dem Durchschnitt. Da wir Mitarbeitende von Merck sind, erstatten wir an Merck jährlich unsere Personal- und Sachkosten.

Spart man mit weniger Krankenkassen Geld?

Diese These wird in der Politik immer wieder diskutiert. Der Wettbewerb und die politischen Rahmenbedingungen haben die Anzahl der ehemals knapp 2.000 Kassen bereits auf derzeit 94 reduziert. Dennoch ist der Anteil an den Verwaltungskosten weiter gestiegen! Wieso sollte also eine staatliche Regulierung und noch weniger Kassen nun auf einmal Kosten in diesem Bereich reduzieren!

Zumal eine zukünftig angestrebte Einheitsversicherung durch Wegfall der Konkurrenzsituation keinen Handlungsdruck für Sparmaßnahmen verspüren wird.





KEIN SCHÖNER TREND! ANSTIEG DER WEGEUNFÄLLE

Herausforderung Herbst durch schlechte Sicht und Sichtbarkeit

UNFÄLLE KÖNNEN ÜBERALL PASSIEREN. DOCH GERADE IN DEN KOMMENDEN MONATEN STEIGT DIE GEFAHR DURCH EINIGE FAKTOREN. WAS BEDEUTET EIGENTLICH „WEGEUNFALL“?

Wegeunfälle: Was ist das?

Wegeunfälle sind Unfälle, die passieren, während wir uns auf dem Weg zur Arbeit oder nach Hause befinden. Sie stehen unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Es spielt keine Rolle, ob du zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto unterwegs bist – solange der Unfall in einem direkten Zusammenhang mit deinem Arbeitsweg steht. Sogar kleine Umwege können in bestimmten Fällen als Wegeunfall gelten, z. B. der Weg zur Kita oder Schule, das Abholen von Kollegen einer Fahrgemeinschaft. Die Idee dahinter ist, dass Arbeitgeber dafür sorgen müssen, dass ihre Mitarbeiter sicher zur Arbeit und wieder nach Hause kommen. Das klingt doch fair oder?

Statistischer Überblick der Wegeunfälle in Deutschland

Wenn wir uns die Zahlen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ansehen wird deutlich, dass Wegeunfälle ein ernstes Thema sind. Im Jahr 2023 gab es **184.335 Wegeunfälle** mit mehr als drei Ausfalltagen (sogenannte meldepflichtige Wegeunfälle) – davon allein 11.742 in Hessen. Das ist ein **Anstieg von knapp 7 Prozent** im Vergleich zum Vorjahr.

Es ist wichtig zu wissen, dass viele Unfälle nicht gemeldet werden, so dass die tatsächliche Zahl wahrscheinlich höher ist. Besonders Fußgänger und Radfahrer haben ein höheres Risiko, betroffen zu sein, weil sie in der Regel weniger Schutz haben als Autofahrer.

Verkehrgefährdungen und schlechte Sichtbarkeit im Herbst oder Winter

Jetzt wird's spannend: Besonders in den Herbst- und Wintermonaten steigt die Gefahr von Wegeunfällen. Warum? Nun, die Tage werden kürzer und das Wetter kann richtig mies werden – Nebel, Regen, Schnee. Das alles macht die Sichtverhältnisse schlechter und erhöht die Wahrscheinlichkeit von Unfällen. Fußgänger und Radfahrer sind in der Dämmerung oder bei schlechtem Wetter oft schwerer zu sehen. Autofahrer nehmen sie manchmal erst zu spät wahr, was zu gefährlichen Situationen führen kann.

Passt aufeinander auf!

Wichtig ist, dass wir alle ein bisschen mehr aufeinander aufpassen, besonders in den dunklen Monaten. Denkt daran, möglichst helle oder reflektierende Kleidung zu tragen, achtet auf funktionierendes Licht am Fahrrad, nutzt den Helm. Für Autofahrer gilt, rechtzeitig auf Winterreifen zu wechseln.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Wegeunfälle ein Thema sind, das uns alle betrifft. Die Zahlen zeigen, dass wir wachsam sein müssen, besonders in den Herbst- und Wintermonaten, wenn die Bedingungen schwieriger werden. Es liegt an uns, die Sicherheit auf unseren Wegen zur Arbeit zu erhöhen und auf die Gefahren aufmerksam zu machen, die uns auf unserem Weg begegnen können.



WICHTIG FÜR MERCK MITARBEITER

Alle Unfälle – auch Wegeunfälle – sind über das globale Unfallmeldesystem cr360 zu melden.

ASTRID LASTIC – MEINE NICHT GEBUCHTE REISE MIT DEM BRUSTKREBS!

Ein Interview über Stärke, Trauer, Unterstützung und Lebensfreude.

BRUSTKREBS – EINE DIAGNOSE, DIE DAS LEBEN AUF DEN KOPF STELLT. DIE EMOTIONALE UND KÖRPERLICHE BELASTUNG, DIE MIT DER ERKRANKUNG EINHERGEHT, KANN ERDRÜCKEND SEIN. DOCH MIT MUT, OFFENHEIT UND DER RICHTIGEN UNTERSTÜTZUNG KANN DIESE HERAUSFORDERNDE ZEIT AUCH NEUE PERSPEKTIVEN UND UNGEAHNT KRAFTQUELLEN ERÖFFNEN. IN DIESEM INTERVIEW TEILT UNSERE VERSICHERTE ASTRID LASTIC MIT UNS EINIGE IHRER PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN.



Wie hast du von der Diagnose erfahren?

Astrid: Es war ein Zufall, da ich bei meinem Frauenarztbesuch auf eine kleine Unregelmäßigkeit in meiner Brust aufmerksam gemacht wurde. Drei Wochen später die Entnahme einer Gewebeprobe in der Klinik Darmstadt. Die Brustkrebsdiagnose erhielt ich dann am Freitagmittag, nach einer Woche, per Telefon. Es schossen mir die Tränen in die Augen und viele Fragen durch den Kopf.

Die Therapiezeit

Welche Art von Therapie hast du durchlaufen, und wie hast du diese Zeit erlebt?

Astrid: Gleich zu Beginn der Therapie im Klinikum Darmstadt erhielt ich eine Checkliste mit vielen Terminen, Überweisungen und Ansprechpartnern – das gab mir Struktur und Sicherheit. Es folgten weitere Untersuchungen und Vorbereitungen wie den operativen Einsatz des Ports. Ich kann sagen, dass ich mich dort sehr gut aufgehoben gefühlt habe. Nach weiteren Gesprächen mit dem zuständigen Arzt aus der Klinik wurde vom Tumorboard mein Behandlungsplan festgelegt. Ich habe mehrere Chemotherapien durchlaufen, insgesamt waren es bei mir 32 Gaben mit anschließender OP und Bestrahlung. Nun bin ich in der Nachsorgephase inklusive Hormontherapie.

Wie hast du es erlebt? Was gab dir in der anstrengenden Chemotherapie Kraft, Zuversicht und Freude?

Astrid: Ganz klar meine Familie, meine Freunde und meine Kollegen. Ihre Nähe, ihre Gespräche, ihr Dasein – das war unbezahlbar und dafür bin ich unendlich dankbar. Auch Erholung und tägliche Bewegung – auch Sport waren wichtig, um fit für die kraftraubenden Chemos zu sein. Besonders meine Leidenschaft für den kreativen und künstlerischen Bereich hat mir geholfen. Das hat mir eine Aufgabe, Erfüllung und eine willkommene Auszeit gegeben. Mein Leitspruch: „Tu dir jeden Tag irgendetwas Gutes!“ Selbst wenn es nur kleine Dinge waren.

Ratschläge für andere Betroffene

Welche Ratschläge, Tipps oder Gedanken würdest du anderen Betroffenen mit auf den Weg geben?

Astrid: Ich kann nur empfehlen, sich nicht zu isolieren. Unterstützung durch Familie, Freunde, anderen Betroffenen oder Selbsthilfegruppen sind wichtig. Während den Chemos habe ich meine fünf „Pink-Ladies“ (pink steht symbolisch für Krebserkrankungen) kennen und schätzen gelernt, so dass wir uns noch heute regelmäßig treffen, um uns auszutauschen. Jede hat eine andere Geschichte, andere Erfahrungen und einen anderen Weg. Trotz allem, dass wir so unterschiedlich sind, haben wir etwas Verbindendes zusammen und verstehen uns. Es ist wichtig, über Gefühle zu sprechen und Hilfe anzunehmen. Brustkrebs ist kein Tabuthema. Es gibt viele wertvolle Hilfestellungen, wie die „Look Gold – Feel Better“-Kosmetikseminare der Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS), die auch das Selbstwertgefühl stärken und durchaus ein Lächeln ins Gesicht zaubern können. Eins meiner absoluten Highlights. Auch Selbsthilfegruppen oder digitale Angebote wie das „Buusenkollektiv“ sind wertvolle Unterstützer in dieser Zeit und darüber hinaus.

Welche Rolle spielte die Krankenkasse in dieser Zeit?

Astrid: In dieser Phase kommen viele Dinge gleichzeitig auf einen zu und man steht vor einer völlig neuen Lebenssituation und einem Berg Herausforderungen. Was man in dieser Zeit definitiv nicht gebrauchen kann, sind zusätzliche kräftezehrende Baustellen. Krankenkassen, die einen mit bürokratischen Hürden belasten oder für einfache Anträge Wochen benötigen, können das Leben zusätzlich schwer machen. Bei der Merck BKK habe ich mich stets sehr gut aufgehoben gefühlt. Die Gespräche von Kollegin zu Kollegin waren einfühlsam, empathisch und vor allem unkompliziert. Alles ging sehr zügig und ich musste auf nichts wirklich warten. Wenn man eine Erkrankung hat, braucht man eine zuverlässige Kasse, wie die Merck BKK. Ein Wechsel der Kasse, für kein Geld der Welt!

Wie geht es dir heute und wie hat sich dein Leben seit der Behandlung verändert?

Astrid: Heute fühle ich mich gut und bin stolz darauf, dass ich dieser großen Herausforderung getrotzt habe. Natürlich holt mich der Alltag Stück für Stück zurück in das „normale“ Leben, doch das gehört dazu und tut auch gut. Geblieben ist ein Bewusstsein, öfter auf mich und meinen Körper zu hören! Wenn ich das Gefühl habe, eine Pause zu benötigen, dann nehme ich mir diese Zeit ganz bewusst. Ich kann nun besser akzeptieren, was ich wirklich möchte und brauche. Auch meine Leidenschaft zum Kunsthandwerk ist geblieben, die gibt mir auch heute noch wertvolle Energie und ich tue mir auch noch heute jeden Tag etwas Gutes.

Gibt es etwas, das du dir von deiner Krankenkasse wünschst, um die Unterstützung für Krebspatientinnen zu verbessern?

Astrid: Nach einer Krebsdiagnose befindet man sich in einer völlig neuen Welt. Man braucht Zeit, um all die tollen Angebote kennenzulernen. Eine Beratung über die klassischen Krankenkassenleistungen hinaus, wie digitale Angebote oder Selbsthilfegruppen, wäre sicher ein toller Mehrwert und könnte vielen Betroffenen helfen.

Vielen Dank für den sehr offenen und sympathischen Austausch.

Tom Müller im Gespräch mit Astrid Lastic.



Wir wünschen Dir weiterhin
alles Gute für die Zukunft!

Digitale Helfer: DearMamma-App -
Selbstuntersuchung kann Leben retten



EIN ONLINE-SERVICE FÜR DIE BRUSTKREBSVORSORGE

BRUSTKREBS IST EINE DER HÄUFIGSTEN KREBSERKRANKUNGEN BEI FRAUEN. FRÜHERKENNUNG KANN DIE HEILUNGSCHANCEN ERHEBLICH VERBESSERN. HIER SETZT DEARMAMMA AN MIT EINER INNOVATIVEN PLATTFORM, DIE FRAUEN BEI DER BRUSTKREBSVORSORGE UNTERSTÜTZT.

Mit dieser App erhalten Nutzerinnen Zugang zu wertvollen Informationen über Brustgesundheit, Symptome und präventive Maßnahmen.

Die Plattform bietet nicht nur umfassende Informationen, sondern auch Erinnerungsfunktionen für regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Dies hilft, die eigene Gesundheit proaktiv zu verwalten und sicherzustellen, dass wichtige Termine nicht vergessen werden.

Ein herausragendes Merkmal dieses Angebots ist die personalisierte Betreuung. Nutzerinnen können ihre Gesundheitsdaten sicher speichern und individuelle Empfehlungen erhalten, die auf ihrem persönlichen Risikoprofil basieren. **So wird die Vorsorge gezielt auf die Bedürfnisse jeder Frau abgestimmt.** Die Plattform fördert auch die Selbstuntersuchung der Brust, indem sie Schritt-für-Schritt-Anleitungen und hilfreiche Tipps bereitstellt.

Darüber hinaus kann auch eine wertvolle Community genutzt werden. Frauen können sich **miteinander vernetzen, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen.** Diese Gemeinschaft stärkt das Bewusstsein für Brustgesundheit und ermutigt Frauen, aktiv für ihre Vorsorge zu handeln. DearMamma **arbeitet auch mit Gesundheitsexperten zusammen**, um sicherzustellen, dass die bereitgestellten Informationen stets aktuell und zuverlässig sind. Nutzerinnen haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und persönliche Beratung in Anspruch zu nehmen, was das Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens in die eigene Gesundheitsvorsorge stärkt.

Die Nutzung dieses Angebots ist einfach und benutzerfreundlich gestaltet. Frauen können jederzeit und überall auf die Informationen zugreifen, was besonders wichtig ist, um eine fundierte Entscheidung über ihre Gesundheit zu treffen.

Zusammengefasst ist diese App mehr als nur eine Informationsquelle – es ist ein ganzheitlicher Begleiter auf dem Weg zu einem gesünderen Leben. Mit modernster Technologie und einem klaren Fokus auf die Bedürfnisse der Frauen bietet DearMamma eine wertvolle Unterstützung bei der Brustkrebsvorsorge und trägt dazu bei, das Bewusstsein für Brustgesundheit zu fördern. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen und werden Sie Teil der Community!

Weitere Informationen finden sie unter:
<https://dearmamma.org/de>

Hier finden Sie die App zum Herunterladen.



Emotionale Unterstützung
während der Krebsbehandlung

LIVING WELL PLUS-APP

Living Well
PLUS

Teilnahmevoraussetzungen

Das Versorgungsprogramm bietet die Merck BKK für versicherte Kunden ab 18 Jahren an.

Welche Inhalte erwarten Sie?

- Lektionen zur Vermittlung von Methoden im Umgang mit psychischen Belastungen bei Krebs
- Übungen zur mentalen Unterstützung und Verbesserung des Wohlbefindens
- Erfahrungsberichte von betroffenen Frauen und Männern, die ihre Krebserkrankung bewältigt haben
- wissenschaftlich fundierte psychoonkologische Artikel
- FAQs zu Krebserkrankungen und deren Behandlung
- Tracking und Monitoring des Wohlbefindens (Stresslevel & Emotionen)
- personalisierter Aufbau – Anpassung des Ablaufs auf Grundlage der individuellen Symptomatik
- Unterstützung beim Umgang mit psychischen Belastungen und emotionalem Stress
- Klären von offenen Fragen und Unsicherheiten
- telefonische Begleitung durch zertifizierte Psychologen (Tele-Coaches) – optional und kostenfrei buchbar

So funktioniert es:

Wenn Sie Living Well Plus für zwölf Monate kostenfrei nutzen möchten, laden Sie hier gratis die App herunter und registrieren sich einfach direkt zur Teilnahme.



Weitere Informationen
finden sie unter:
<https://krankenkassen.prosoma.com/de/merckbkk>



Hier finden Sie die App zum Herunterladen.

DIE LIVING WELL PLUS-APP IST EIN DIGITALES, MOBILES VERSORGUNGSPROGRAMM MIT PERSÖNLICHER BEGLEITUNG EINES TELE-COACHES WÄHREND DER KREBSTHERAPIE.

Für Krebspatienten oder dessen Angehörige ändert sich mit der Diagnose Krebs oftmals von heute auf morgen alles! Nicht nur Betroffene stehen vor riesigen Herausforderungen, sondern auch das Umfeld.

Deshalb bieten wir Ihnen ein Angebot an, das digitale Verhaltenstherapie mit persönlicher Begleitung kombiniert.

Im Mittelpunkt des Programms steht die Living Well Plus-App. Diese App ermöglicht Krebspatienten und deren Angehörigen einen niedrighwelligen Zugang zu einer psychoonkologischen Unterstützung.

Mit Hilfe der App durchlaufen Sie unterschiedliche Lektionen zu verschiedenen Themenbereichen und können somit den Umgang mit psychischen Belastungen, die durch die Diagnose und Therapie der Krebserkrankung entstehen, erlernen und Bewältigungsstrategien entwickeln.

Zusätzlich zur Living Well Plus-App können Sie durch ein Tele-Coaching-Modul unterstützt werden. Im Rahmen der telefonisch stattfindenden Coaching-Einheiten werden Sie von zertifizierten Psychologen unterstützt.

87 % empfanden diese App als hilfreich
und sogar 90 % würden sie
weiterempfehlen!

Die Merck BKK stellt sich vor
In dieser Ausgabe:

BIANCA WORMS

ASSISTENZ DES VORSTANDES DER MERCK BKK

HALLO, MEIN NAME IST BIANCA WORMS UND SEIT ÜBER 20 JAHREN BIN ICH TEIL DES BKK-TEAMS.

Meine Ausbildung bei Merck als Büroassistentin habe ich 1987 abgeschlossen und nebenbei noch den Abschluss zur geprüften Sekretärin bei der IHK abgelegt. Nach meiner Lehre war ich 10 Jahre im Bereich Forschung Flüssigkristalle als Assistentin eingesetzt.

2001 dann, nach der Elternzeit, startete ich bei der Merck BKK im Bereich Sachbearbeitung Leistungen. Als der Wunsch des damaligen Vorstandes an mich herangetragen wurde, Assistenz des Vorstandes zu werden, zögerte ich keine Sekunde. Auf mich warteten spannende und sehr vielfältige Aufgaben: Unterstützung des Vorstandes im täglichen Geschäft und hier vor allem die Gesamtorganisation der Verwaltungsratssitzungen, die Korrespondenz mit diversen externen Gremien, Behörden und Verbänden sowie mit den internen Stakeholdern – wie sagt mein Chef immer: ein Chef ist nur so gut wie seine Assistentin. Zusätzlich unterstütze ich unsere 50 BKK-MitarbeiterInnen und das BKK-Leitungsteam bei den Themen Fortbildungen und Dienstreisen sowie der Beauftragung diverser Dienstleistungen. Wie Sie lesen – ein vielfältiges und anspruchsvolles Aufgabenfeld.

Aufgrund der langen Zeit habe ich mir natürlich auch ein exzellentes Netzwerk, vor allem beim Trägerunternehmen Merck aufgebaut und bin Anlaufstelle für Fragen rund um das Thema Gesundheit. Viele KollegInnen kennen mich noch vom Fit@Merck Aktivprogramm, welches ich bis 2024 mit großer Leidenschaft betreuen durfte oder auch von unseren Präventionskursen aus unserem Frühjahrs- und Herbstprogramm hier im Kundenmagazin.

Langeweile? Das ist für mich ein Fremdwort! Reformen, Gesetzesänderungen oder auch die Herausforderungen auf dem Gesundheitssektor machen uns als Krankenkasse das Leben manchmal wirklich schwer. Daher müssen wir gemeinsam immer wieder überlegen, wie wir für unsere Versicherten nicht nur persönlicher Ansprechpartner sind, sondern auch darüber nachdenken, was deren Ansprüche und Wünsche sind. Denn „Unser Anspruch bist Du“ leben wir als BKK-Team täglich.

Den Ausgleich zum Alltag in der BKK und zu manch stressigen Tagen finde ich bei E-Bike-Touren mit meinem Mann, gerne auch mal bis zu 100 Kilometer am Tag. Auch Konzerte oder Musikevents zu besuchen, sind eine große Leidenschaft von mir. Weiter finde ich Städtetouren großartig, wir lieben es, neue Regionen kennenzulernen.



Ich darf dieses Jahr ein großes Jubiläum feiern, 40 Jahre bin ich nun bei Merck. Wow, was für eine Zahl! Ich hätte 1985 nie gedacht, dass ich das Unternehmen nicht vielleicht doch irgendwann einmal verlassen werde. Aber meine wertvollen KollegInnen sowie die besonderen Rahmenbedingungen haben es mir immer leicht gemacht, mich wohlfühlen und auch immer weiter zu wachsen und lernen zu dürfen.

Ich hoffe, dass ich noch viele Jahre im Team der Merck BKK arbeiten darf und werde auch künftig mit viel Elan, Freude, Neugierde und Motivation die auf uns zukommenden Herausforderungen annehmen.



SCHMERZMITTEL – WENN HILFE ZUR GEFAHR WIRD

Warum der Griff zur Tablette nicht immer die beste Lösung ist

SIE SITZEN IM BÜRO, DER KOPF POCHT. NOCH SCHNELL ZWEI TABLETTEN – UND WEITER GEHT'S. SCHMERZMITTEL GEHÖREN FÜR VIELE MENSCHEN ZUM ALLTAG WIE DER MORGENDLICHE KAFFEE. SCHNELL, BEQUEM, SCHEINBAR HARMLOS. DOCH WER BEI JEDER VERSPANNUNG, MIGRÄNE ODER JEDEM ZAHNSCHMERZ DIREKT ZUR TABLETTE GREIFT, GEHT EIN ERNSTZUNEHMENDES RISIKO EIN: DENN SCHMERZMITTEL HELFEN NUR EFFIZIENT, WENN MAN SIE RICHTIG EINSETZT – SONST DROHEN RESISTENZEN, NEBENWIRKUNGEN ODER SOGAR EINE ABHÄNGIGKEIT.

Wenn Schmerz zur Gewohnheit wird

Ob Ibuprofen, Paracetamol oder Diclofenac: Schmerzstillende Medikamente sind rezeptfrei erhältlich, leicht zu dosieren und wirken zuverlässig. Gerade das macht sie aber auch anfällig für Fehlgebrauch. Wer zu häufig und über einen längeren Zeitraum zu Schmerzmitteln greift – insbesondere bei Kopfschmerzen – riskiert das sogenannte medikamenteninduzierte Kopfschmerz-Syndrom. Die Tablette, die eigentlich Linderung bringen soll, verursacht dann selbst den Schmerz. Ein Teufelskreis.

Ein unterschätztes Risiko

Viele wissen nicht: Bereits ab zehn Einnahmetagen pro Monat über längere Zeit kann es unabhängig von der Dosis problematisch werden. Besonders betroffen sind Menschen mit chronischen Schmerzen oder regelmäßig wiederkehrenden Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Auch psychischer Stress spielt eine Rolle: Schmerzmittel werden mitunter als Mittel gegen Erschöpfung, Reizüberflutung oder emotionale Anspannung eingenommen, ohne ärztliche Begleitung.

Warum weniger manchmal mehr ist

Die Lösung liegt nicht im vollständigen Verzicht, sondern im bewussten Umgang mit Schmerzmitteln. Schmerz hat eine wichtige Warnfunktion des Körpers und sollte nicht dauerhaft „ausgeschaltet“ werden. Wer bei Beschwerden sofort zur Tablette greift, ohne Ursache oder Verlauf zu klären, läuft Gefahr, die Warnsignale zu überhören.

Stattdessen gilt: Beobachten, nachdenken, erst dann handeln. Wann und wie oft treten die Schmerzen auf? Welche Ursachen sind möglich, etwa Stress, Schlafmangel oder Verspannungen? Häufig können auch nicht-medikamentöse Maßnahmen helfen: Bewegung, Entspannungsübungen, Ergonomie am Arbeitsplatz oder physiotherapeutische Anwendungen.

Bei wiederkehrenden Schmerzen sollte in jedem Fall ärztlicher Rat eingeholt werden, nicht nur zur Diagnose, sondern auch zur individuellen Schmerztherapie.

Schmerzmittel sind kein Allheilmittel

Ob bei akuten Beschwerden oder chronischen Schmerzen, Medikamente können wertvolle Helfer sein, aber keine Dauerlösung. Ein bewusster, informierter Umgang ist entscheidend, um dem Körper nicht langfristig zu schaden. Wer regelmäßig Schmerzmittel einnimmt, sollte immer ärztlich abklären lassen, ob Alternativen möglich oder sogar notwendig sind. Denn richtige Hilfe beginnt mit richtiger Information.

Schmerzfallen im Alltag – typische Auslöser für Tablettengebrauch

Laptop-Nacken und Bildschirmstress

Wer zu lange verkrampt vor dem Bildschirm sitzt, kennt die Spannungskopfschmerzen – oft unnötig medikamentös behandelt.

„Ich muss funktionieren“-Mentalität

Schmerzen gelten als Schwäche, Medikamente als schnelle Lösung – auch ohne Rücksicht auf Ursachen oder Nebenwirkungen.

Selbstmedikation ohne Beratung

Viele greifen zu rezeptfreien Mitteln, ohne die Packungsbeilage zu lesen oder ihre Einnahme zu dokumentieren.



Hilfe & Beratung bei Schmerzmittelgebrauch

- **Hausarzt & Apotheke:** Bei Fragen zu Schmerzmitteln oder regelmäßigem Gebrauch ist die Hausarztpraxis & Apotheke oft die erste Anlaufstelle für medizinische Beratung, Aufklärung und weiterführende Unterstützung.
- **Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD):** 0800 011 77 22 (kostenfrei)
- **Schmerzliga Deutschland e. V.:** Infos und Ansprechpartner für Menschen mit chronischen Schmerzen unter [schmerzliga.de](https://www.schmerzliga.de)



Modedroge Tilidin

Ein besonders alarmierender Aspekt des Schmerzmittelmissbrauchs betrifft Jugendliche und junge Erwachsene: In sozialen Medien und Teilen der Rap-Kultur hat sich Tilidin – ein starkes, verschreibungspflichtiges Opioid – zur regelrechten Modedroge entwickelt. Die Wirkung wird oft als „entspannend“ oder „beruhigend“ beschrieben und verharmlost, dabei sind die Risiken hoch: Tilidin kann schnell abhängig machen, schwere körperliche und psychische Schäden verursachen und im schlimmsten Fall lebensgefährlich wirken. Besonders problematisch: Viele Jugendliche wissen wenig über die Nebenwirkungen oder unterschätzen die Suchtgefahr massiv.

Laut aktueller Daten der BOJE-Studie (2024) gaben 4 Prozent der befragten 15- bis 18-Jährigen an, mindestens einmal im Leben Opioide konsumiert zu haben – Tendenz steigend. Das zeigt: Schmerzmittelmissbrauch ist längst nicht nur ein Problem medizinischer Fehlanwendung, sondern hat gesellschaftliche und kulturelle Dimensionen.



Merck BKK

Unser Anspruch bist Du.

LUST AUF AUSBILDUNG IN UNSEREM GROSSARTIGEN TEAM?

Wir suchen eine/n Auszubildende/n für Sommer 2026

FÜR DEN SOMMER 2026 SUCHEN WIR EINE AUSZUBILDENDE/EINEN AUSZUBILDENDEN ALS SOZIALVERSICHERUNGSFACHANGESTELLTE/R.

Du magst den Umgang mit Menschen und abwechslungsreiche Arbeit im Büro? Dann bewirb Dich jetzt. Bei uns dreht sich alles um Menschen und Gesundheit, da wird es Dir nicht langweilig.

Dich erwartet eine anspruchsvolle, dreijährige Ausbildung in der Berufsschule, auf Lehrgängen und natürlich mit viel Praxis in der BKK. Nach dieser Zeit ist das Lernen nicht vorbei. Es gibt jedes Jahr genügend Neuerungen und Weiterbildungsmöglichkeiten. Mobiles Arbeiten ist bei uns auch möglich und eine überdurchschnittliche Bezahlung wartet ebenfalls auf Dich.



Deine Qualifikation

- Du hast die mittlere Reife oder das Abitur mit einem guten Abschluss gemacht?
- Du bist aufgeschlossen und magst den Umgang mit Menschen?
- Du möchtest Spaß im Job haben und liebst einen offenen und fairen Umgang miteinander?

Dann hören wir hoffentlich von Dir.

Dein nächster Schritt

Bewirb Dich bitte online unter www.merck-bewerbung.de und gib als Stichwort „BKK“ ein. Für weitere Fragen steht Dir Herr Rostock unter Tel. **06151 72-2928** zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Dich.



iStock.com: Paperkit/Deepblue4you



RECHNUNGSLEGUNG 2024 DER MERCK BKK

Veröffentlichung des Geschäftsjahres nach §305b SGB V

	2024 absolut in Euro	2024 je Versicherten in Euro	2023 absolut in Euro	2023 je Versicherten in Euro	Veränderung zu 2023 je Versicherten in %
Mitglieder/Versichertenentwicklung					
Versicherte	33.922		33.246		2,03
Mitglieder	25.159		24.587		2,33
Einnahmen					
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	106.374.512,04	3.135,86	102.571.214,73	3.085,22	1,64
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	12.035.097,06	354,79	8.915.142,20	268,16	32,31
sonstige Einnahmen	758.366,57	22,36	888.349,95	26,72	-16,33
Einnahmen gesamt	119.167.975,67	3.513,00	112.374.706,88	3.380,10	3,93
Leistungsausgaben					
Ärztliche Behandlung	22.500.250,76	663,29	19.748.706,67	594,02	11,66
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	6.104.253,46	179,95	5.684.914,36	171,00	5,24
Zahnersatz	1.435.830,90	42,33	1.433.859,12	43,13	-1,86
Arzneimittel	21.764.176,37	641,59	19.395.549,82	583,39	9,98
Hilfsmittel	4.720.077,27	139,15	4.767.970,22	143,41	-2,98
Heilmittel	3.900.427,50	114,98	3.644.823,96	109,63	4,88
Krankenhausbehandlung	36.367.303,63	1.072,09	32.341.735,74	972,80	10,21
Krankengeld	10.753.339,04	317,00	9.383.840,48	282,25	12,31
Fahrtkosten	3.187.028,88	93,95	2.963.634,32	89,14	5,39
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.523.133,24	44,90	1.592.871,16	47,91	-6,28
Schutzimpfungen	1.620.495,77	47,77	1.373.115,10	41,30	15,66
Früherkennungsmaßnahmen	1.458.726,09	43,00	1.360.193,51	40,91	5,11
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	881.556,34	25,99	845.682,83	25,44	2,16
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	3.313.254,79	97,67	3.228.436,00	97,11	0,58
Dialyse	478.267,17	14,10	484.685,77	14,58	-3,29
sonstige Leistungsausgaben	2.540.614,11	74,90	2.292.391,37	68,95	8,62
Leistungsausgaben (LA) gesamt	122.548.735,32	3.612,66	110.542.410,43	3.324,98	8,65
Prävention	4.636.686,08	136,69	4.113.839,33	123,74	10,46
weitere Ausgaben					
Verwaltungsausgaben	5.172.575,32	152,48	4.867.134,00	146,40	4,16
sonstige Ausgaben	433.572,80	12,78	2.026.956,46	60,97	-79,04
Ausgaben gesamt	128.154.883,44	3.777,93	117.436.500,89	3.532,35	6,95
Vermögen					
Betriebsmittel	-3.876.545,41	-114,28	2.629.362,36	79,09	-244,49
Rücklage	0,00	0,00	2.481.000,00	74,63	-100,00
Verwaltungsvermögen	170.739,40	5,03	170.739,40	5,14	-1,99
Vermögen gesamt	-3.705.806,01	-109,24	5.281.101,76	158,85	-168,77

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

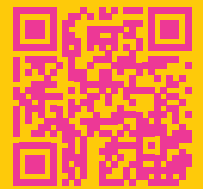
Servicefunktionen
Gerne können Sie auf unserer Website
auch unsere Rückruf- und Videoberatung nutzen.

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

