

**im** Mitgliedermagazin

**blick**

**Merck BKK**

Unser Anspruch bist Du.

**NIE WIEDER  
SONNENBRAND**

**02  
24**

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

in einer Zeit, die von ständigem Wandel und wachsenden Herausforderungen geprägt ist, sind es die Mitarbeiter, die durch ihre unermüdete Hingabe an Sie, unsere Versicherten, ihr außergewöhnliches Teamwork, ihre unerschütterliche Leistungsbereitschaft und ihren tief verwurzelten Dienstleistungsgedanken den Unterschied ausmachen. Ihre täglichen Bemühungen und ihr Engagement sind der Dreh- und Angelpunkt unseres Erfolgs und unserer Fähigkeit, einen positiven Einfluss auf das Leben unserer Versicherten auszuüben.

Die Integration neuer Auszubildender und – ganz neu – von Werkstudenten verdeutlicht unsere Verpflichtung, Talente zu fördern und Wissen zu teilen, um eine starke, zukunftsorientierte Gemeinschaft aufzubauen. Die Bereitschaft, Wissen und Erfahrung weiterzugeben, ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Kultur und ein Schlüssel zur kontinuierlichen Weiterentwicklung.

Dank meines großartigen Teams sind wir in der Lage, die Bedürfnisse unserer Versicherten zu verstehen, zu antizipieren und zu erfüllen.

Unermüdetes Bestreben, die Erwartungen zu übertreffen, spiegelt sich in jedem Aspekt unserer Dienstleistungen wider und prägt nachhaltig die Erfahrungen unserer Versicherten, die uns dies immer wieder auf unterschiedlichen Kommunikationswegen wissen lassen – was uns natürlich besonders erfreut!

Mein Führungsteam und ich sind stolz darauf, auf unser gesamtes Team bauen zu können, da sie das Fundament unserer Merck BKK bilden. Die Zukunft ist vielversprechend und wir freuen uns darauf, gemeinsam weiterzuwachsen und unsere Mission zu erfüllen.

Mit freundlichen Grüßen

Dirk Sulzmann  
Vorstand



Seite  
12

Nie wieder  
Sonnenbrand



Pflanzenkost! So gelingt ein  
reduzierter Fleischkonsum



Seite  
08

Tief durchatmen bitte!



Seite  
10

Inhalt

Seite  
4

Deutschland legalisiert  
Cannabis-Konsum



## 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** 11.750 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: monkeybusinessimages; Seite 2: Merck BKK

- 04 | 05 Deutschland legalisiert Cannabis-Konsum
- 06 | 07 Fit nach 40 – wie Sie Fitnessfallen clever umgehen
- 08 | 09 Pflanzenkost! So gelingt ein reduzierter Fleischkonsum
- 10 | 11 Tief durchatmen bitte!
- 12 | 13 Nie wieder Sonnenbrand

- 14 Living Well Plus-App
- 15 Wir waren dabei – Merck Firmenlauf
- 16 | 17 Tilo Alt – Leiter Finanzmanagement
- 18 | 19 Stress im Griff
- 20 | 21 ParkinsonGo TM
- 22 Kurz & knapp
- 23 Das blaue Wunder erleben

# DEUTSCHLAND LEGALISIERT CANNABIS- KONSUM

## 1. Ein Blick auf Risiken und Potenziale

Mit der jüngsten Legalisierung des Cannabis-Konsums betritt Deutschland Neuland in seiner Drogenpolitik. Diese Entscheidung markiert einen signifikanten Wendepunkt und wirft Fragen bezüglich der gesundheitlichen Auswirkungen auf. Laut einer Umfrage im Jahr 2021 haben mehr als vier Millionen Menschen zwischen 18 und 64 Jahren in Deutschland innerhalb der vergangenen zwölf Monate Cannabis konsumiert, was die Wichtigkeit einer fundierten Auseinandersetzung mit dem Thema unterstreicht.

## 2. Kurzfristige Folgen des Cannabis-Konsums

Der sofortige Effekt des Cannabis-Konsums variiert je nach Individuum, Konsummethode und Dosierung. Während einige Konsumenten von einem Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens berichten, erleben andere negative psychische Effekte wie Angstzustände, Panik und Paranoia. Auf physischer Ebene können kurzfristige Auswirkungen eine erhöhte Herzrate, Mundtrockenheit und Augenrötungen einschließen. Diese Effekte sind üblicherweise temporär, doch können sie besonders bei Neukonsumenten oder bei hohen Dosen zu ernsthaften Ängsten oder sogar zu Notaufnahmebesuchen führen.

## 3. Mittelfristige Folgen

Bei regelmäßigem Gebrauch kann Cannabis zu psychischer Abhängigkeit führen. Hierbei gibt es zwar keine körperlichen Entzugserscheinungen, aber ein ständiges Verlangen nach dem Konsum, um Entspannung zu erreichen oder negative Gefühle zu vermeiden. Obwohl Cannabis oft als weniger süchtig machend im Vergleich zu anderen Substanzen wie Alkohol oder Tabak betrachtet wird, besteht dennoch ein signifikantes Risiko für die Entwicklung einer Abhängigkeit. Diese kann insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, deren Gehirne sich noch in der Entwicklung befinden, langfristige, negative Auswirkungen haben.

## 4. Langzeitfolgen des Konsums

Langfristiger Cannabis-Konsum wurde mit verschiedenen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht. Dazu gehören unter anderem:

- respiratorische Erkrankungen (verschiedene leichte bis schwere Atemwegserkrankungen)
- Herz-Kreislauf-Probleme
- psychische Störungen wie Depressionen und Angstzustände
- kognitive Beeinträchtigungen

Die Forschung in diesem Bereich ist aktiv und entwickelt sich ständig weiter, doch ist es klar, dass der langfristige Konsum von Cannabis nicht risikofrei ist.

## 5. Auswirkungen auf Minderjährige

Der Konsum von Cannabis unter Minderjährigen ist besonders problematisch. Studien haben gezeigt, dass Jugendliche, die regelmäßig Cannabis konsumieren, ein höheres Risiko für Entwicklungsstörungen haben, einschließlich Beeinträchtigungen im Lernen, beim Gedächtnis und der Aufmerksamkeit. Diese Effekte können dauerhaft sein und die akademische sowie berufliche Zukunft der betroffenen Individuen erheblich beeinträchtigen.

Da die Auswirkungen von Cannabis auf junge Menschen gravierend sein können, verlangen sie nach einer sorgfältigen Regulierung des Zugangs und nach Aufklärung. Effektive Präventionsprogramme, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren, sind entscheidend, um Jugendliche zu erreichen und zu informieren. Durch diese Maßnahmen kann ein bewusster Umgang mit Cannabis in der Gesellschaft gefördert und der Schutz junger Menschen gewährleistet werden.

## EIN BALANCEAKT ZWISCHEN CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN

Die Meinungen über die Legalisierung sind geteilt! Sie bietet Deutschland einige Herausforderungen, aber auch Chancen. Eines der Hauptargumente für die Legalisierung ist die Chance, den Schwarzmarkt für Cannabis zu schwächen und die damit verbundene Kriminalität zu reduzieren. Durch staatlich regulierte Verkaufsstellen können Qualität, Reinheit und der THC-Gehalt des verkauften Cannabis kontrolliert werden, was den Konsum sicherer macht und Gesundheitsrisiken minimiert.

Darüber hinaus bietet die Legalisierung die Möglichkeit, die Erforschung und medizinische Nutzung von Cannabis zu erleichtern und zu erweitern, was neue Therapieansätze für Patienten mit chronischen Schmerzen oder anderen Erkrankungen ermöglichen könnte.

### Auf die Handhabung kommt es an

Die Legalisierung von Cannabis in Deutschland ist ein Schritt, der sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich bringt. Eine kontinuierliche Forschung, Überwachung und Anpassung der politischen Maßnahmen werden entscheidend sein, um die positiven Auswirkungen der Legalisierung zu maximieren und negative zu minimieren.

„Deutschlands Schritt zur Legalisierung von Cannabis eröffnet neue Möglichkeiten, stellt jedoch auch Herausforderungen dar.“

# FIT NACH 40 – WIE SIE FITNESS-FALLEN CLEVER UMGEHEN

Dos und Don'ts für Männer und Frauen im besten Alter

DIE MAGISCHE GRENZE VON 40 JAHREN ZU ÜBERSCHREITEN, BRINGT NICHT NUR EINE FÜLLE AN LEBENSERFAHRUNG MIT SICH, SONDERN AUCH DIE UNVERMEIDBARE KONFRONTATION MIT DEN KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN HERAUSFORDERUNGEN DES ÄLTERWERDENS. WÄHREND VIELE VON UNS DAS MOTTO „VIERZIG IST DAS NEUE DREISSIG“ ALS ANSPORN BETRACHTEN, BIRGT DIESE LEBENSPHASE SPEZIFISCHE ANFORDERUNGEN AN UNSERE FITNESS UND GESUNDHEIT.

## Allgemeine Fehler beim Workout für Männer und Frauen Ü40

Das Trainieren nach dem 40. Lebensjahr benötigt eine angepasste Herangehensweise, um Verletzungen vorzubeugen und maximale Ergebnisse zu erzielen. Hier sind zehn Fehler, die Sie unbedingt vermeiden sollten:

### 1. Das Überspringen des Aufwärmens

Mit zunehmendem Alter lassen Flexibilität und die Vorbereitung der Muskeln auf körperliche Anstrengungen nach. Ein gründliches Aufwärmen ist unerlässlich, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu maximieren.

### 2. Ignorieren von Ruhe und Erholung

Erholungsphasen sind genauso wichtig wie das Training selbst. Der Körper braucht nach 40 Jahren mehr Zeit, um sich zu regenerieren, und ungenügende Ruhe erhöht das Risiko von Übertraining und Verletzungen.

### 3. Übertriebene Zielsetzung

Unrealistische Ziele können demotivierend wirken. Setzen Sie realistische Ziele und feiern Sie jeden Fortschritt.

### 4. Einseitiges Training

Vermeiden Sie die Fokussierung auf nur eine Trainingsform. Eine Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Flexibilität- und Gleichgewichtstraining minimiert Verletzungsrisiken und verbessert die Fitness ganzheitlich.

### 5. Vernachlässigung der Ernährung

Eine ausgewogene Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen ist entscheidend, um die Ergebnisse Ihres Workouts zu unterstützen und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

### 6. Missachtung von Schmerzsignalen

Schmerzen oder Beschwerden sind Hinweise des Körpers, dass etwas nicht stimmt. Ignorieren Sie diese Signale nicht und passen Sie Ihr Training an oder suchen Sie ärztlichen Rat.

### 7. Zu schnelle Steigerung der Trainingsintensität

Eine plötzliche Erhöhung der Intensität kann zu Verletzungen führen. Steigern Sie die Belastung graduell.

### 8. Vernachlässigung des Krafttrainings

Krafttraining ist entscheidend, um den altersbedingten Muskelschwund zu bekämpfen und die Knochendichte zu erhalten.

### 9. Mangelnde Konsistenz

Regelmäßigkeit ist entscheidend für den Erfolg. Machen Sie Bewegung zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags.

### 10. Zu wenig Herausforderung

Steigern und variieren Sie Ihr Training, um den Körper kontinuierlich zu fordern und Anpassungen zu fördern.

## Dos und Don'ts für die gesunde Ernährung beim Training

Für eine gesunde Ernährung beim Training gilt: Setzen Sie auf Vollkornprodukte und magere Proteine, um Energie zu gewinnen und Muskeln aufzubauen. Ungesättigte Fette und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind ebenso wichtig wie eine bunte Auswahl an Gemüse und Früchten für die nötigen Nährstoffe. Vermeiden Sie das Überspringen von Mahlzeiten und den Griff zu verarbeiteten Snacks. Alkoholkonsum sollte reduziert und versteckte Zucker gemieden werden. Wichtig ist auch, auf das eigene Sättigungsgefühl zu hören, um ein Überessen zu verhindern. So unterstützen Sie nicht nur Ihr Training, sondern fördern auch Ihr Wohlbefinden.

## FITNESSSTRATEGIEN NACH 40: EIN LEITFADEN FÜR SIE UND IHN

### Frauen Ü40

Für Frauen nach dem 40. Lebensjahr ist ein angepasstes Training essenziell, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern:

#### Krafttraining

Fokus auf Gewichtstraining zur Stärkung der Knochen und Vorbeugung von Osteoporose.

#### Hormonelle Balance

Übungen wählen, die helfen, hormonelle Schwankungen auszugleichen, wie z. B. Yoga und Pilates.

#### Stressabbau

Aktivitäten integrieren, die Stress reduzieren und das mentale Wohlbefinden steigern.

#### Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Kalzium und Vitamin D zur Unterstützung der Knochengesundheit.

### Männer Ü40

Männer über 40 Jahren sollten besonderes Augenmerk auf die Herzgesundheit und die Vermeidung von Verletzungen legen:

#### Cardio-Training

Regelmäßige Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren zur Förderung der Herzgesundheit.

#### Flexibilität

Dehnübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit und Minimierung des Verletzungsrisikos.

#### Krafttraining

Beibehaltung von Krafttraining zur Verlangsamung des Muskelabbaus und Beschleunigung des Stoffwechsels und Kalorienumsatzes.

#### Herzgesunde Ernährung

Eine Diät reich an Omega-3-Fettsäuren, Vollkorn und Gemüse zur Unterstützung der Herzfunktion.

## DOS UND DON'TS: SCHNELLE TIPPS FÜR EFFEKTIVES TRAINING Ü40

### Dos:

Sorgen Sie für Abwechslung in Ihrem Trainingsplan, um alle Aspekte der Fitness – Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Gleichgewicht – gleichmäßig zu entwickeln. Dies fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern hält auch die Motivation hoch.

### Don'ts:

Unterschätzen Sie nicht die Bedeutung von Flexibilitäts- und Dehnübungen. Diese sind entscheidend, um die Beweglichkeit zu erhalten und das Risiko von Verletzungen zu reduzieren. Integrieren Sie diese regelmäßig vor und nach dem Training, um maximale Vorteile zu erzielen.



Nutzen Sie unsere Gesundheitskurse zu Themen wie Fitness, Ernährung und Entspannung! Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf unserer Website unter [www.merck-bkk.de/gesundheit/praeventionsleistungen/praeventionskurse](http://www.merck-bkk.de/gesundheit/praeventionsleistungen/praeventionskurse)

„Die Kunst liegt darin, ein gesundes Gleichgewicht zwischen aktivem Lebensstil und der Anerkennung unserer körperlichen Beschränkungen zu finden.“

# PFLANZENKOST! SO GELINGT EIN REDUZIERTER FLEISCHKONSUM

## Das bewirkt unsere Ernährung

DIE ENTSCHEIDUNG ZWISCHEN FLEISCH UND PFLANZENKOST PRÄGT NICHT NUR UNSERE INDIVIDUELLEN ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN, SONDERN HAT AUCH WEITREICHENDE AUSWIRKUNGEN AUF UNSERE GESUNDHEIT UND DIE UMWELT. EINE AKTUELLE, UMFASSENDE META-ANALYSE DEUTSCHER WISSENSCHAFTLER BRINGT NUN LICHT INS DUNKEL UND ZEIGT AUF, WAS WIRKLICH PASSIERT, WENN MAN FLEISCH DURCH PFLANZLICHE LEBENSMITTEL ERSETZT.

### Natur pur: wie Pflanzenkost den Körper heilt

Der Konsum von rotem Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten ist ein Kernmerkmal der typisch westlichen Ernährung. Diese Ernährungsweise verbraucht jedoch viele Ressourcen und wirkt sich negativ auf die Umwelt aus. Zudem steht sie im Verdacht, die Entwicklung chronischer Krankheiten zu begünstigen. Frühere Studien haben bereits die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung hervorgehoben, darunter eine reduzierte Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und koronare Herzkrankheiten. Mit pflanzlicher Ernährung ist sogar ein vorzeitiger Tod weniger wahrscheinlich.

Deutsche Forschungseinrichtungen haben in einer aktuellen Analyse, die mehr als 30 Studien umfasst, diese Erkenntnisse nun bestätigt.

Diese Studien-Auswertung zeigt deutlich, wie der Verzicht auf tierische Produkte, speziell auf verarbeitetes Fleisch, erhebliche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt.

- Ersetzt man täglich 50 Gramm verarbeitetes Fleisch durch pflanzliche Alternativen, sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 25 Prozent und das allgemeine Sterberisiko um 21 Prozent. Der Austausch von verarbeitetem Fleisch durch Nüsse reduziert speziell das Risiko für koronare Herzkrankheiten.
- Wer statt Eiern und Butter Nüsse und Olivenöl isst sowie statt rotem Fleisch Vollkornprodukte, verringert nicht nur das Herz-Kreislauf-Risiko, sondern senkt auch das Risiko, an Diabetes zu erkranken, deutlich.

Eine bewusste Ernährungsumstellung und der gezielte Austausch bestimmter Lebensmittel kann somit wesentliche Verbesserungen der Gesundheit ermöglichen, ohne dabei auf Vielfalt und Geschmack verzichten zu müssen.

### Vorteile für Erde und Klima

Neben den gesundheitlichen Aspekten bietet der Wechsel zu einer pflanzenbasierten Ernährung erhebliche Vorteile für die Umwelt. Die Produktion pflanzlicher Lebensmittel erfordert weniger Ressourcen und Land. Eine globale Umstellung könnte den Landverbrauch für die Nahrungsmittelproduktion um 76 Prozent und die Treibhausgas-Emissionen um 49 Prozent senken. Diese Zahlen unterstreichen das Potenzial einer pflanzenbasierten Ernährung, nicht nur zur Verbesserung der individuellen Gesundheit beizutragen, sondern auch einen entscheidenden Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz zu leisten.

## Grüne Neuanfänge für ein gesundes Leben

Keine Angst! Der komplette Verzicht auf Fleischkonsum ist erstmal gar nicht notwendig. Versuchen Sie es in kleinen Schritten, so kann eine Anpassung an eine pflanzenbasierte Ernährung einfacher sein als viele denken. Ein guter erster Schritt könnte das Einführen eines „Veggie Day“ pro Woche sein, an dem ausschließlich pflanzliche Gerichte auf dem Speiseplan stehen. Dies hilft nicht nur dabei, neue Rezepte zu entdecken, sondern auch schrittweise die Vorzüge pflanzlicher Nahrung zu erleben. Zusätzlich bieten Online-Kochkurse und Blogs eine Fülle an Inspiration und praktischen Tipps, um den Übergang genussvoll zu gestalten. Social-Media-Plattformen und Foren sind zudem großartige Ressourcen, um Erfahrungen auszutauschen und Unterstützung von einer Community zu erhalten, die ähnliche Ziele verfolgt. Mit diesen Ansätzen kann der Wechsel zu einer pflanzlichen Ernährung nicht nur zu einer gesünderen Lebensweise beitragen, sondern auch zu einem spannenden kulinarischen Abenteuer werden.

### Nährstoff-Check bei pflanzlicher Ernährung

Der Schritt der Ernährungsumstellung kann auch Herausforderungen mit sich bringen, insbesondere wenn es um die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen geht. Vitamin B12 beispielsweise ist ein essenzieller Nährstoff, der fast ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Zudem kann der Körper Eisen aus pflanzlichen Quellen weniger effizient aufnehmen als aus Fleisch, was das Risiko für einen Eisenmangel erhöht. Auch andere wichtige Nährstoffe wie Jod, Kalzium, Zink, Vitamin D, Riboflavin und bestimmte Fettsäuren könnten in einer rein pflanzlichen Ernährung in unzureichenden Mengen vorhanden sein.

Daher ist besonders in der Anfangsphase der Ernährungsumstellung eine sorgfältige Planung essenziell. Eine ausgewogene Auswahl an pflanzlichen Lebensmitteln, die reich an Eiweiß und anderen Nährstoffen sind, kann aber Defizite verhindern. Deshalb ist es ratsam, sich umfassend zu informieren und gegebenenfalls eine professionelle Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen.

### Rundum vorteilhaft

Die Entscheidung, Fleisch durch Pflanzenkost zu ersetzen, ist mehr als nur eine persönliche Ernährungswahl. Es ist eine Maßnahme mit tiefgreifenden positiven Effekten auf die persönliche Gesundheit und die des Planeten. Die jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnisse bieten überzeugende Argumente für eine pflanzenbasierte Ernährung und laden dazu ein, den eigenen Speiseplan zu überdenken. Mit dem zunehmenden Angebot an pflanzlichen Alternativen und unterstützenden Ressourcen war es nie einfacher, diesen Schritt zu machen.

*„Eine pflanzenbasierte Ernährung fördert die Gesundheit und schützt zugleich Umwelt und Klima.“*



## Lunge

# TIEF DURCHATMEN BITTE!

EINATMEN, AUSATMEN ...  
SOLANGE DIE LUNGE UND UN-  
SERE ATEMWEGE FUNKTIONIEREN,  
IST ATMEN EINE SELBSTVERSTÄND-  
LICHKEIT. WIR TUN ES RUND 20.000-  
MAL AM TAG – EIN LEBENSWICHTIGER  
REFLEX.

Erkrankungen der Lunge bedeuten starke Einschränkungen für den ganzen Körper, weil dieser nicht optimal mit Sauerstoff versorgt werden kann. Zum Glück kann jede und jeder aktiv etwas für eine gesunde Lunge tun und damit auch das Risiko für Lungenkrebs senken.

### Die Lunge – so empfindlich wie robust

Mit jedem Atemzug strömt etwa ein halber Liter Luft durch unsere Atemwege, die sich stark verästeln und in mikroskopisch kleine Lungenbläschen münden. Dort findet der lebenswichtige Gasaustausch statt. Sauerstoff gelangt in die Blutbahn und Kohlenstoffdioxid zum Ausatmen aus der Blutbahn wieder in die Lunge.

Dabei verfügen die Atmungsorgane über eine erstaunliche Fähigkeit zur Selbstreinigung. Grobe Schmutzpartikel, aber auch Krankheitserreger werden schon im Mund- und Nasenraum herausgefiltert. In den Bronchien fangen winzige Flimmerhärchen weitere Partikel ab, um sie anschließend zum Abhusten in die Luftröhre zurückzuführen.

### Fit und leistungsfähig bleiben

Im Alltag können wir unsere Lunge bei der Erfüllung ihrer Aufgaben aktiv unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren stärkt die Abwehrkräfte des gesamten Körpers – auch die der Lunge. Und viel Bewegung regt die Durchblutung an. Das vereinfacht den Gasaustausch.

Durch Ausflüge in den Wald oder den nächsten Park können wir diesen Gasaustausch zusätzlich verbessern, da Pflanzen in der Umgebung Schadstoffe aus der Luft filtern. Außerdem können sie unser Immunsystem anregen und sogar unsere Psyche profitiert von ihrer Nähe. Selbst Zimmerpflanzen können sich so positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

### Saubere Luft – saubere Lunge

Indem wir auf saubere Atemluft achten, geben wir der Lunge die Möglichkeit, sich selbst zu reinigen. Außerdem atmen wir weniger Feinstaub ein. Der kommt insbesondere an viel befahrenen Straßen, Industrieanlagen und Flughäfen in hoher Konzentration vor. Doch die mit Abstand größte Quelle ist die Zigarette.

Der Schutzmechanismus der Atemwege ist den winzigen Schmutz- und Schadstoffteilchen des Feinstaubes nicht gewachsen. Diese können tief in unsere Lunge vordringen. Eingeatmete Giftstoffe gelangen sogar bis in den Blutkreislauf. Dadurch erhöht sich das Risiko für Entzündungen und dafür, an Krebs zu erkranken.

### Möglichkeiten zur Früherkennung

In Deutschland gibt es für Lungenkrebs bisher kein wirksames Früherkennungsprogramm. Oft lassen sich erste Anzeichen und Beschwerden nicht eindeutig zuordnen. Deshalb ist es schwer, die Krankheit frühzeitig zu erkennen.

Umso wichtiger ist es, mögliche Anzeichen ernst zu nehmen. Dazu zählen unter anderem Atembeschwerden, anhaltende Heiserkeit oder wochenlang, sich stark verändernder Husten. Aber auch Fieberschübe, Konzentrations- oder Leistungsverlust können Warnsignale sein. Wenn Sie andauernde und starke Beschwerden haben, lassen Sie sich lieber einmal zu viel als einmal zu wenig ärztlich untersuchen. Ihre Lunge wird es Ihnen danken.



# NIE WIEDER SONNENBRAND

Mit dieser Formel gehen Sie schmerzfrei durch den Sommer



HAUTSCHUTZ IM SOMMER IST WICHTIG – ABER WAS HILFT GEGEN SONNENBRAND? WIR ERKLÄREN IHNEN DIE ULTIMATIVE FORMEL, MIT DER SIE NIE WIEDER EINEN SONNENBRAND BEKOMMEN WERDEN.

### Welche Sonnencreme ist die richtige?

Die Auswahl der richtigen Sonnencreme ist entscheidend für einen effektiven Hautschutz. Dabei spielen Markenbekanntheit und Preis eine untergeordnete Rolle, denn die Qualität und Zuverlässigkeit von Sonnenschutzprodukten wird durch unabhängige Produkttests, wie die der Stiftung Warentest, aufgedeckt. Ein wichtiger Aspekt ist das Verfallsdatum der Sonnencreme; abgelaufene Produkte bieten keinen zuverlässigen Schutz mehr.

UV-Filter in Sonnencremes schützen die Haut, indem sie ultraviolette (UV) Strahlen blockieren oder absorbieren, um Sonnenschäden vorzubeugen. Man unterscheidet zwischen mineralischen und chemischen UV-Filtern. Mineralische Filter, hauptsächlich bestehend aus Titandioxid und Zinkoxid, reflektieren UV-Strahlung, während chemische Filter diese absorbieren und in Wärme umwandeln. Mineralische Filter sind umweltfreundlicher, müssen aber im Vergleich dicker aufgetragen werden.

### Sonnencreme: So viel Hautschutz sollte es schon sein

Für jede Körperpartie wie den Kopf, Hals und Brustkorb, die Arme etc. empfiehlt sich ein handlanger Strang Sonnencreme oder -lotion, also so lang wie die Entfernung von den Handwurzelknochen bis zur Spitze des Mittelfingers.

- Das Sonnenschutzmittel bitte großzügig auftragen und den Schutz regelmäßig erneuern, insbesondere bei starkem Schwitzen und nach dem Schwimmen.
- Am Strand wirken Wasser und heller Sand wie Reflektoren, Kopf und Schultern sollten zusätzlich durch entsprechende Kleidung geschützt werden.
- Der Aufenthalt in Höhenlagen erfordert ebenfalls einen höheren Schutzfaktor, denn in klarer Luft dringt die Strahlung besonders intensiv durch, noch vorhandene Schneefelder verstärken die Strahlung.

Doch was bedeutet das umgerechnet in Sonnencreme-Flaschen?

### Empfohlener Sonnencreme-Verbrauch – Beispielrechnung

Wenn eine vierköpfige Familie in einen zweiwöchigen Sommerurlaub mit viel Sonneneinstrahlung fährt, sollte mehr als nur eine Flasche Sonnencreme für alle im Gepäck sein:

- Eine 200-Milliliter-Flasche reicht pro Person für maximal fünf Tage.
- Das macht also drei Flaschen pro Familienmitglied für den zweiwöchigen Urlaub.

Das nimmt zwar Platz und Gewicht im Gepäck ein, lohnt sich im Hinblick auf die Hautgesundheit jedoch allemal – und auch finanziell, da solche Artikel am Urlaubsort oft deutlich mehr kosten.

### Wie berechnet man eigentlich den Lichtschutzfaktor?

Minuten, die man in der Sonne verbringen möchte, geteilt durch Eigenschutzzeit (ESZ) ergeben den Lichtschutzfaktor (LSF).

$$\text{🕒} : \text{☀️ ESZ} = \text{LSF}$$

#### Beispiel:

Wollen Sie sich ungefähr zweieinhalb Stunden (gleich 150 Minuten) in der Sonne aufhalten, benötigen Sie z. B. als Hauttyp 1 (10 Minuten Eigenschutzzeit mindestens Lichtschutzfaktor 15 (150 geteilt durch 10 = LSF 15).

**Achtung: Wiederholtes Auftragen verlängert die Schutzzeit nicht!**

iStock.com: AleksandraKatic, ianleimages, Julia Aulova

## Die verschiedenen Hauttypen

Die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlung bestimmt maßgeblich, wie stark die Auswirkungen der Sonneneinstrahlung sind. Auf Basis dieser Empfindlichkeit teilt die von Thomas Fitzpatrick im Jahr 1975 entwickelte Klassifikation die Menschen in sechs verschiedene Hauttypen ein. Die ersten vier Hauttypen werden oft als europäische Hauttypen bezeichnet, da sie vorwiegend in der europäischen Bevölkerung vorkommen. Hauttyp V findet sich hauptsächlich bei Menschen aus dem arabischen Raum, Nordafrika, Indien und bestimmten asiatischen Gebieten. Hauttyp VI wird vor allem bei Einwohnern Zentralafrikas und den Ureinwohnern Australiens beobachtet.

Merkmale	Hauttyp I	Hauttyp II	Hauttyp III	Hauttyp IV	Hauttyp V	Hauttyp VI
<b>Haut</b>	sehr hell, häufig Sommersprossen, extrem empfindlich	hell, empfindlich, häufig Sommersprossen	hell bis hellbraun, selten Sommersprossen	hellbraun, olivfarben, keine Sommersprossen	dunkelbraun bis schwarz, keine Sommersprossen	dunkelbraun bis schwarz, keine Sommersprossen
<b>Haar</b>	blond, rot	blond bis braun	dunkelblond bis braun	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz	schwarz
<b>Augen</b>	blau	blau, grau, grün oder braun	grau oder braun	braun bis dunkelbraun	dunkelbraun	dunkelbraun
<b>Sonnenbrand</b>	immer stark, schmerzhaft	oft stark, schmerzhaft	selten bis mäßig	selten	sehr selten	extrem selten
<b>Bräunung in der Sonne</b>	keine Bräunung	kaum bis mäßige Bräunung	gute, fortschreitende Bräunung	schnelle und tiefe Bräunung	keine Bräunung	keine Bräunung
<b>Eigenschutz der Haut</b>	bei UV-Index 8 bis maximal 15 Minuten	bei UV-Index 8 bis maximal 20 Minuten	bei UV-Index 8 bis maximal 30 Minuten	bei UV-Index 8 bis maximal 40 Minuten	bei UV-Index 8 bis maximal 60 Minuten	bei UV-Index 8 bis maximal 90 Minuten

☀️ **Hauttyp I** ist besonders empfindlich. Er zeichnet sich durch eine sehr helle, extrem empfindliche Haut, helle Augen, rotblondes Haar und sehr häufig durch Sommersprossen aus. Hauttyp I bräunt nie und bekommt sehr schnell einen Sonnenbrand. Kinder gehören auch zu dieser Gruppe.

**Eigenschutzzeit:** 15 min

☀️ **Hauttyp II** zeichnet sich durch helle, empfindliche Haut, blaue, graue, grüne oder braune Augen, blonde bis braune Haare und häufig durch Sommersprossen aus. Hauttyp II bräunt kaum bis mäßig und bekommt, wenn nicht ausreichend geschützt wird, oft einen Sonnenbrand.

**Eigenschutzzeit:** 20 min

☀️ **Hauttyp III** hat eine helle bis hellbraune Haut, graue oder braune Augen und dunkelblonde bis braune Haare. Sommersprossen sind selten. Hauttyp III bräunt schneller als Hauttyp II.

**Eigenschutzzeit:** 30 min

☀️ **Hauttyp IV** hat hellbraune, olivfarbene Haut, braune bis dunkelbraune Augen und dunkelbraunes Haar. Hauttyp IV bräunt schnell.

**Eigenschutzzeit:** 40 min

☀️ **Hauttyp V** hat dunkelbraune Haut, dunkelbraune Augen und dunkelbraunes bis schwarzes Haar.

**Eigenschutzzeit:** 60 min

☀️ **Hauttyp VI** hat dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Augen und schwarze Haare.

**Eigenschutzzeit:** 90 min

Der Hauttyp sollte durch einen Dermatologen bestimmt werden.

### Gut zu wissen

Sonnencreme schützt vor UV-B-Strahlen und damit vor Sonnenbrand, verhindert aber die Hautbräunung nicht. Im Gegenteil: Ein hoher Lichtschutzfaktor trägt sogar dazu bei, dass die Bräune länger hält.

*„Die Auswahl der richtigen Sonnencreme und ein bewusster Umgang mit Sonnenschutz sind entscheidend, um einen effektiven Hautschutz zu gewährleisten und Sonnenbrand zu vermeiden.“*

Emotionale Unterstützung während der Krebsbehandlung

# LIVING WELL PLUS-APP

## Living Well PLUS

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.

Aus diesem Grund bieten wir dieses Angebot, eine Kombination aus digitaler Verhaltenstherapie und persönlicher Begleitung.

Im Mittelpunkt des Programms steht die Living Well Plus-App.

Diese App ermöglicht Krebspatienten 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.

### 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 psycho-onkologische 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 wollen, 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.



# WIR WAREN DABEI – MERCK FIRMENLAUF

Die BKK stark vertreten

WELCH EIN HERRLICHER TAG! 20 GRAD CELSIUS, SONNENSCHNEIN UND VIELE GUT GELAUNTE UND MOTIVIERTE SPORTLER. DER MERCK FIRMENLAUF WAR AUCH IN DIESEM JAHR EINE GROSSARTIGE VERANSTALTUNG MIT FLAIR IM MERCK STADION AM BÖLLENFALLTOR.

**Mittendrin:** 14 motiviere Kolleginnen und Kollegen der Merck BKK.

Ob Walking oder Laufen, ob dreieinhalb, fünf oder zehn Kilometer, alle waren mit Spaß dabei und haben zu einer schönen Gruppendynamik beigetragen.

Mit Arbeitskolleginnen und -kollegen gemeinsam zu laufen verbindet. Nicht nur während dem Lauf, sondern vor allem in Gesprächen danach.

So kommen auch Bereiche und Abteilungen übergreifend in Unterhaltungen und einen wertvollen Austausch. Ob für Beschäftigte oder Arbeitgeber, für alle Seiten ein Gewinn!

Dieses Jahr hatte sich die Merck BKK noch mehr als Partner engagiert. Wie auch im vergangenen Jahr war unser Logo auf jedem Kilometer ein treuer Begleiter auf dem Ärmel der Laufshirts.

Neu in diesem Jahr war das „Warm-up“ auf der BKK-Bühne. Vor jedem der drei Läufe gab eine Trainerin professionelle Anleitung für eine gute Aufwärmphase.

Wir freuen uns bereits jetzt auf die Veranstaltung im kommenden Jahr und werden auf jeden Fall wieder ein aktiver Teil davon sein.



Walken und Laufen gehört zu den beliebtesten Ausdauersportarten in Deutschland. Es stärkt nicht nur viele Muskelgruppen, sondern auch das Herz-Kreislauf-System und die Stimmung!

Und wann starten Sie?!

Die Merck BKK stellt sich vor.  
In dieser Ausgabe:

# TILO ALT LEITER FINANZ- MANAGEMENT

„HALLO, MEIN NAME IST TILO ALT. SEIT DEM 01.01.2001  
VERANTWORTE ICH DEN BEREICH FINANZMANAGEMENT DER MERCK BKK.

Ursprünglich begann meine berufliche Laufbahn mit der Aus- und Fortbildung zum Krankenkassenbetriebswirt bei der AOK Offenbach. Dort leitete ich für knapp zwei Jahre die Geschäftsstellen Seligenstadt und Dietzenbach.

Danach war ich Anwendungsfachberater für die Finanzsoftware der Betriebskrankenkassen (BKK) beim BKK Landesverband Hessen und arbeitete dort über sechs Jahre in diesem Servicebereich.

Nach der Fusion des Rechenzentrums wechselte ich in die Buchhaltung der BKK Opel, bis ich schließlich 2001 zur Bildung der Gruppe Rechnungswesen und Finanzen meine berufliche Heimat bei der Merck BKK fand.

Durch meine abwechslungsreiche Vita konnte ich im Umgang mit KundInnen, VertragspartnerInnen und Mitarbeitenden sehr viel Erfahrung sammeln.

Die Herausforderungen meines Bereichs liegen in der Schnellebigkeit der politischen Entscheidungen, die innerhalb kürzester Zeit eine vernünftige, konservative Finanzplanung auf den Kopf stellen können. Hierzu ist eine sehr enge und intensive Kontrolle notwendig, um die Kosten im Blick zu behalten und, wenn notwendig, auf der Einnahmenseite entgegenzuwirken. Das gefällt Ihnen – als auch uns – nicht besonders, da es zu einer Anpassung des Zusatzbeitrags führt. Leider lässt sich das aber nicht immer vermeiden.

Meine Frau und ich wohnen in Offenbach am Main, einer im Rhein-Main-Gebiet oft verkanteten Stadt. Wir fühlen uns dort sehr wohl und genießen die kurzen Wege in einer sich im Wandel befindenden aufstrebenden Großstadt.

Unsere beiden Söhne stehen bereits auf eigenen Füßen und wir sind stolz darauf, dass sie ihren persönlichen Weg gefunden haben. Wir reisen gerne innerhalb Europas, oft auch in Verbindung mit Konzerten oder Comedy-Veranstaltungen. Auch fahren wir gerne Fahrrad und haben schon manche ausgiebige Tour unternommen.“



istock.com: Tim Ull; Merck BKK



## ERSATZ- BESCHEINIGUNG FÜR IHRE GESUNDHEITS- KARTE ONLINE

**Sie können Ihre Gesundheitskarte einfach nicht mehr finden oder haben Sie bereits beantragt, doch noch nicht in Ihrem Briefkasten?**

Kein Problem! Ab sofort können Sie sich eine Ersatzbescheinigung über unsere Online-Geschäftsstelle als PDF anfordern. Klicken Sie einfach auf die Rubrik eGK-Foto und schon sehen Sie den Button eGK-Ersatzbescheinigung.

Sie können dann ganz einfach das PDF in ihrem Postfach abrufen und Ihrem Arzt vorlegen.

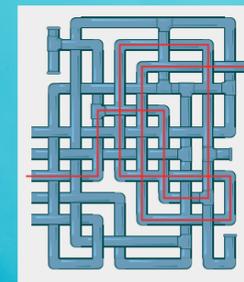
So steht auch einem Arztbesuch ohne aktuelle Gesundheitskarte nichts mehr im Wege.

Schätzfragen:

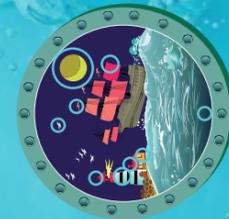
1. C / 2. B / 3. A

fest • flüssig • gasförmig

1. Ba / 2. Cb / 3. AC



2	9	8	6	7	3	5	1	4
5	4	6	2	9	1	7	3	8
3	7	1	5	8	4	2	9	6
1	2	7	9	6	5	4	8	3
4	3	9	1	2	8	6	5	7
6	8	5	4	3	7	9	2	1
8	5	3	7	4	2	1	6	9
7	6	2	3	1	9	8	4	5
9	1	4	8	5	6	3	7	2



LÖSUNGEN  
SEITE 23

# STRESS IM GRIFF

Effektive Wege, Stress zu meistern und zu reduzieren

## Stressanfälligkeit: Wie Sie sich schützen und gelassen bleiben

In unserem hektischen Alltag sind wir ständig von Stressoren umgeben. Eine Studie der Carnegie Mellon University in Pittsburgh hat nun aufgezeigt, dass Stress nicht nur ein individuelles, sondern auch ein kollektives Phänomen ist, das sich innerhalb von Gruppen übertragen kann. Doch nicht jeder ist gleichermaßen anfällig für diese „Ansteckung“.

## Die Dynamik der Stressübertragung

Die Forschung zeigt, dass bestimmte Persönlichkeitsmerkmale uns empfänglicher für den Stress anderer machen können. Interessanterweise überträgt sich Stress besonders leicht in Gruppen, in denen das Stressniveau ähnlich hoch ist. Dies bedeutet, dass in einem Arbeitsumfeld, in dem viele Mitarbeiter hohen Stress empfinden, die Wahrscheinlichkeit größer ist, dass auch Sie diesen Stress aufnehmen. Doch was macht einige von uns anfälliger für diesen Übertragungseffekt?

## Drei Schlüsselmerkmale der Stressanfälligkeit

Die Studie identifiziert drei zentrale Eigenschaften, die bestimmen, wie anfällig eine Person für die Übernahme von Stress aus ihrer Umgebung ist:

### 1. Emotionale Labilität

Personen, die emotional weniger stabil sind, tendieren dazu, Stress stärker zu empfinden.

### 2. Mangelnde Zielstrebigkeit und Gewissenhaftigkeit

Wer weniger fokussiert und gewissenhaft agiert, ist anfälliger für äußere Stressfaktoren.

### 3. Geringes Selbstwirksamkeitsempfinden

Menschen, die glauben, wenig Einfluss auf ihre Situation nehmen zu können, lassen sich leichter von der Stimmung ihres Umfelds beeinflussen.



„Durch die Entwicklung autonomer Reaktionsweisen und das Bewahren von Gelassenheit können wir den Einfluss von Stress in unserem Umfeld neutralisieren und ein positives Klima fördern.“

## Strategien für den Umgang mit Stress im beruflichen Umfeld

Im beruflichen Umfeld begegnen wir oft Stresssituationen, von denen wir uns nicht immer physisch distanzieren können. Doch mental stark zu bleiben, ist möglich, und es gibt praktische Wege hin zu mehr Gelassenheit im Umgang mit gestressten Kollegen.

- Ein Schlüssel ist die **Entwicklung autonomer Reaktionsweisen**. Anstatt sich vom Stress anderer mitreißen zu lassen, ist es hilfreich, **mit Mitgefühl zu reagieren und positiv zu motivieren**. Die mentale Widerstandsfähigkeit wird gestärkt, wenn wir uns auf positive Gedanken konzentrieren, die wie ein Schutzschild gegen Stress wirken.
- Es ist wichtig, ein **Helfersyndrom zu vermeiden** und nicht in den Problemen anderer verloren zu gehen. Stattdessen sollte man eine gewisse Distanz wahren und sich daran erinnern, dass der Stress anderer nicht zwangsläufig der eigene ist.
- Eine **sachliche und ruhige Kommunikation** trägt dazu bei, angespannte Situationen zu deeskalieren. Positives Verhalten zu bestärken, sei es durch ein Lob oder ein Lächeln, kann eine erstaunliche Wirkung haben. Es ist ebenso wichtig, unerwünschtes Verhalten zu ignorieren und unsere Aufmerksamkeit bewusst auf Menschen und Dinge zu richten, die uns Ruhe und Positivität oder sogar Freude vermitteln.

istock.com: Moon Salari

Das Bewusstsein für diese Strategien ermöglicht es uns, trotz der allgegenwärtigen Herausforderungen des Stresses, unsere Gelassenheit zu bewahren. Indem wir gezielt auf unser Wohlbefinden achten und uns von den stressigen Einflüssen unseres Umfelds distanzieren, stärken wir nicht nur unsere psychische Gesundheit, sondern fördern auch ein positiveres und produktiveres Arbeitsklima.

## ! Nein zum Stress

Achten Sie auf diese Zeichen und handeln Sie rechtzeitig, um einem Burnout vorzubeugen. Gegensteuern können Sie, indem Sie lernen, Grenzen zu setzen und auch einmal Nein zu sagen. Lassen Sie sich vom Stress anderer nicht anstecken, sondern treten Sie dann bewusst einen Schritt zurück. Nehmen Sie sich Bedenkzeit für Anfragen und kommunizieren Sie klar und bestimmt. Ein gesundes Nein zu überfordernden Bitten kann Sie vor Überlastung schützen und Ihre psychische Gesundheit bewahren.

## Warnsignale ernst nehmen: So erkennen Sie einen zu hohen Stresspegel

EIN BURNOUT KÜNDIGT SICH OFT SCHLEICHEND AN, DOCH VIELE ERKENNEN DIE WARNZEICHEN ZU SPÄT. UM DEM VORZUBEUGEN, IST ES WICHTIG, AUF BESTIMMTE ALARMZEICHEN ZU ACHTEN, DIE AUF EINEN ZU HOHEN STRESSPEGEL HINWEISEN KÖNNEN.

- 1. Lebensfreude verlieren**  
Wenn Sie keine Energie mehr für Hobbys oder soziale Kontakte haben, könnte dies ein Zeichen sein, dass der Stress überhandnimmt.
- 2. Kreativität blockiert**  
Dauerhaftes Grübeln und ein Mangel an neuen Ideen können auf zu viel Stress im Alltag hinweisen.
- 3. Essgewohnheiten ändern sich**  
Das regelmäßige Auslassen von Mahlzeiten deutet darauf hin, dass Sie im Notfallmodus arbeiten.
- 4. Pausen werden vernachlässigt**  
Nonstop-Arbeit ohne Erholungspausen belastet Körper und Geist enorm.
- 5. Erholung fehlt**  
Wenn das Wochenende nicht zur Entspannung reicht, ist das ein klares Zeichen für Überlastung.
- 6. Vergesslichkeit steigt**  
Ein überlastetes Gehirn kann zu häufigen Gedächtnislücken führen.
- 7. Prioritäten setzen fällt schwer**  
Die Unfähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, deutet auf mentale Erschöpfung hin.
- 8. Beziehungsprobleme treten auf**  
Gereiztheit und mangelndes Einfühlungsvermögen können die Beziehung belasten.
- 9. Desinteresse macht sich breit**  
Ein Verlust an Interesse für bisherige Leidenschaften kann ein Warnsignal sein.
- 10. Schlafstörungen belasten Sie**  
Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen sind oft stressbedingt.

# PARKINSONGO™

## Koordiniertes, multimodales und telemedizinbasiertes Versorgungsmodell Parkinson-Syndrom

ParkinsonGo™ (Tele-Monitoring) ist ein hybrides Versorgungskonzept, das Bewegungssensoren, eine intelligente App und die Unterstützung durch Parkinson-Telenurses kombiniert. Es bietet eine Ganganalyse mit individuellem Training, Aktives Coaching und einen leichteren Zugang zu Spezialisten. Parkinson-Patienten werden durch ParkinsonGo™ in ihrem täglichen Leben unterstützt während Ärzte diese Alltagsdaten als Grundlage für ihre Therapieplanung nutzen können.

Ergänzend zur intelligenten Technik rundet ein patientenindividueller Nurse-Support (medizinische Beraterin) das Produkt ab, um den Betroffenen eine umfassende Versorgung zu bieten.

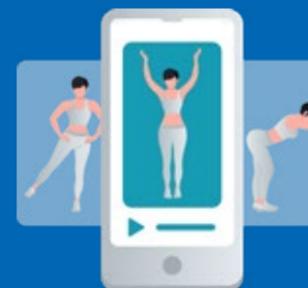
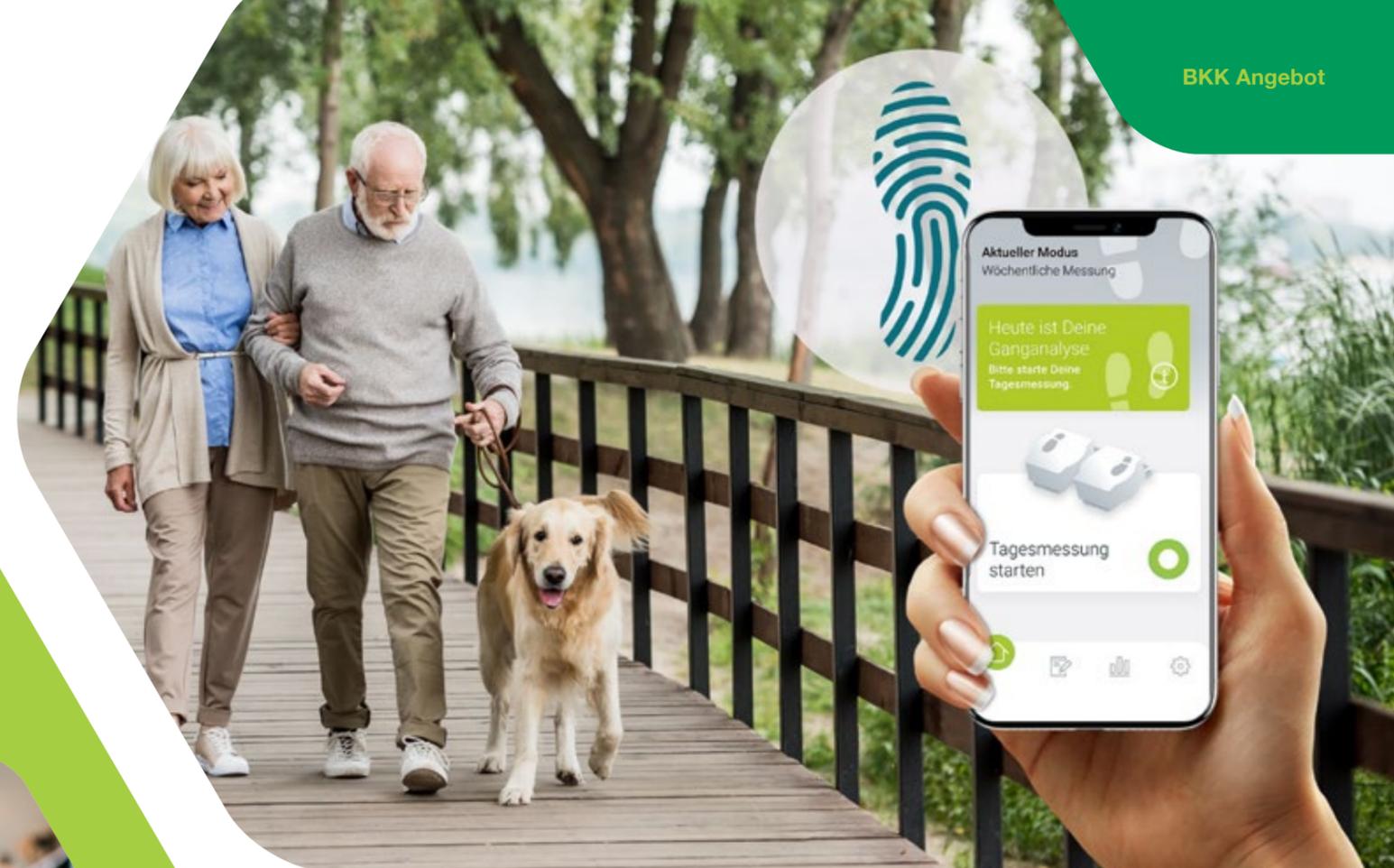
### Vorteile für Patienten

#### Algorithmen gestützte Gang-Analyse

Mithilfe von Bewegungssensoren an den Schuhen analysiert die ParkinsonGo™-App das Gangmuster des Patienten und erfasst Symptommuster sowie alltägliche Herausforderungen. Intelligente Algorithmen leiten daraus individualisierte Handlungsempfehlungen in Form von physiotherapeutischen Übungen sowie Tipps für den Umgang mit der Erkrankung ab. Zudem ermöglicht es dem behandelnden Arzt, die Medikation noch zielgerichteter auf Beweglichkeitsschwankungen untertags auszurichten. Die App leitet daraus sowie aus den Tagebuchangaben den Gesundheitszustand der Betroffenen ab.

#### Betreuung durch eine Parkinson-Telenurse

Die Parkinson-Telenurse beobachtet anhand der Daten aus der App den Gesundheitszustand beziehungsweise den Krankheitsprogress und steht den Patienten beziehungsweise deren Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite. Die Betreuung erfolgt für die Betroffenen bequem zu Hause per Telefon oder Video. Sollte sich der Gesundheitszustand verschlechtern, schaltet die Parkinson-Telenurse den behandelnden Neurologen ein. Falls die Patienten noch nicht in einer neurologischen Praxis betreut werden, vermittelt die Parkinson-Telenurse gerne einen Kontakt. Neben der engmaschigen Betreuung der Betroffenen sollen insbesondere nicht zwingend notwendige Krankenhauseinweisungen zur stationären Medikationseinstellung vermieden werden.



### Übungen zu Hause

Die App schlägt auf Basis des Gangbilds und der Tagebucheinträge maßgeschneiderte physiotherapeutische Trainingsübungen vor, die bequem zu Hause durchgeführt werden können. So werden Beweglichkeit, Balance und Sicherheit beim Gehen und bei allen anderen Bewegungen des Alltags verbessert und bleiben möglichst lange erhalten.

### Tipps zum Umgang mit Parkinson

Passend zum Gangbild und in der App dokumentierten Symptomatik stellt ParkinsonGo™ umfangreiche Tipps und Alltagshelfer zur Verfügung, die den Umgang mit Parkinson erleichtern. Das gibt den Patienten mehr Sicherheit und erhöht die Lebensqualität.



### Voraussetzungen

Versicherte ab 18 Jahren mit idiopathischem Parkinson-Syndrom, die gehfähig sind. Genauere Auskünfte geben die teilnehmenden neurologischen Praxen oder Ihr Kundenberater. Für die ParkinsonGo™-App werden ein Smartphone sowie ein Internetzugang benötigt.

### Teilnahme

Betroffene können sich unter [www.parkinson-go.de](http://www.parkinson-go.de) sowie unter **09131 9402807** näher informieren und die nächsten Schritte besprechen.



# KURZ & KNAPP

## DIE WAHRHEIT HINTER ABNEHM-MYTHEN

Warum eine ausgewogene Ernährung und Bewegung zählen

Viele Abnehm-Mythen basieren auf der Übereinfachung komplexer Themen: Fett und Kohlenhydrate werden irrtümlich als Hauptursachen für Gewichtszunahme gesehen, obwohl der menschliche Körper beide in Maßen benötigt. Viele glauben fälschlicherweise, dass bestimmte Lebensmittel oder Produkte wie „Light“-Varianten, glutenfreie oder Detox-Diäten schnelle Lösungen bieten, übersehen dabei aber die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßigen Bewegung. Der Kernfehler liegt in der Suche nach simplen Lösungen für ein komplexes Thema. Effektives Abnehmen erfordert eine langfristige Umstellung der Lebensweise, nicht die strikte Befolgung von Diät-Mythen.

### Was nicht hilft

- schnelle Diäten
- Vermeidung bestimmter Lebensmittelgruppen

### Was wirklich hilft

- ausgewogene, qualitativ hochwertige Ernährung
- Kaloriendefizit
- gesunder Lebensstil mit viel Bewegung

## EU BESCHLIESST AMALGAM-VERBOT AB 2025

Ab 2025 verbietet die EU größtenteils Zahn-Amalgam, um Mensch und Umwelt vor Quecksilber zu schützen, einer Chemikalie, die bei einer hohen Belastung Gehirn, Lunge, Nieren und Immunsystem schädigen kann. Obwohl es Alternativen gibt, verwendet die EU jährlich 40 Tonnen Quecksilber für Amalgam. Die bisherige Regelung beschränkte die Nutzung nur für Kinder unter 15 Jahren, Schwangere und Stillende. Das neue Verbot, vereinbart von Kommission, Rat und europäischem Parlament, erlaubt Amalgam nur noch bei spezifischen medizinischen Bedürfnissen und zielt darauf ab, den gesamten Nutzungszyklus von Quecksilber zu regulieren, von der Gewinnung bis zur Entsorgung.

## DAS BLAUE WUNDER ERLEBEN

Unser Wasser (chemisch: H<sub>2</sub>O) – mit Spaß und Durchblick

WASSER IST LEBEN – ES TRÄGT UNS, ES NÄHRT UNS UND ES BEWEGT UNS.  
HAST DU DIR SCHON EINMAL GEDANKEN ÜBER DIESES ELEMENT GEMACHT, KENNST DU DICH DAMIT AUS?

ALLE LÖSUNGEN AUF SEITE 17



### SCHÄTZ-FRAGEN

Wie viel Liter Wasser verbraucht jeder Einwohner bei uns täglich – was meinst du?

1. Toilettenspülung A 10 B 25 C 34
2. Körperpflege (baden, duschen) A 34 B 45 C 90
3. Essen und trinken A 5 B 7 C 9

### GEMÜSE-SURFING

Finde den richtigen Zahlenwert (1 – 9) jedes Gemüses, um die Aufgaben zu lösen.

### H<sub>2</sub>O – FEST · FLÜSSIG · GASFÖRMIG

H<sub>2</sub>O ist ein sehr besonderer Stoff – einmalig in der Natur und sehr wandelbar: Er kann fest, flüssig und gasförmig sein. Nass wird man jedenfalls meistens. **Ordne richtig zu (z. B. 5Gx):**

- |              |                  |                |
|--------------|------------------|----------------|
| 1. fest      | A: Wasserdampf   | a: unter 0 °C  |
| 2. flüssig   | B: Eis, gefroren | b: ca. 20 °C   |
| 3. gasförmig | C: Wasser        | c: über 100 °C |

### FINDE 9 UNTERSCHIEDE



9	6	3	1
4	2	1	3
7	1		2
1	9	5	4
4	9		6
6	5	3	9
8	3	2	
	2	3	1
	4	5	

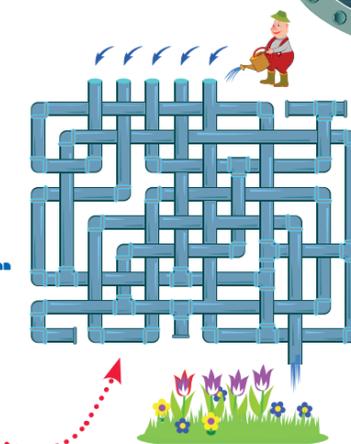
### SUDOKU – EINFACH

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

### HILFE, DIE BLUMEN ...

Im Sommer muss gewässert werden, so viel ist klar. Aber immer mit Bedacht! Unser Gärtner hat ein ganz anderes Problem:

Welche Rohrleitung ist denn die richtige?



## Ihr direkter Weg zur Merck BKK



### Merck BKK

Frankfurter Straße 129  
64293 Darmstadt



### Öffnungszeiten

Montag bis  
Donnerstag 8 bis 16 Uhr  
Freitag 8 bis 15 Uhr



### Telefonische Erreichbarkeit

Montag bis  
Donnerstag 8 bis 17 Uhr  
Freitag 8 bis 15 Uhr

**06151 72-2256**

**06151 72-Durchwahl**



bkk@merckgroup.com



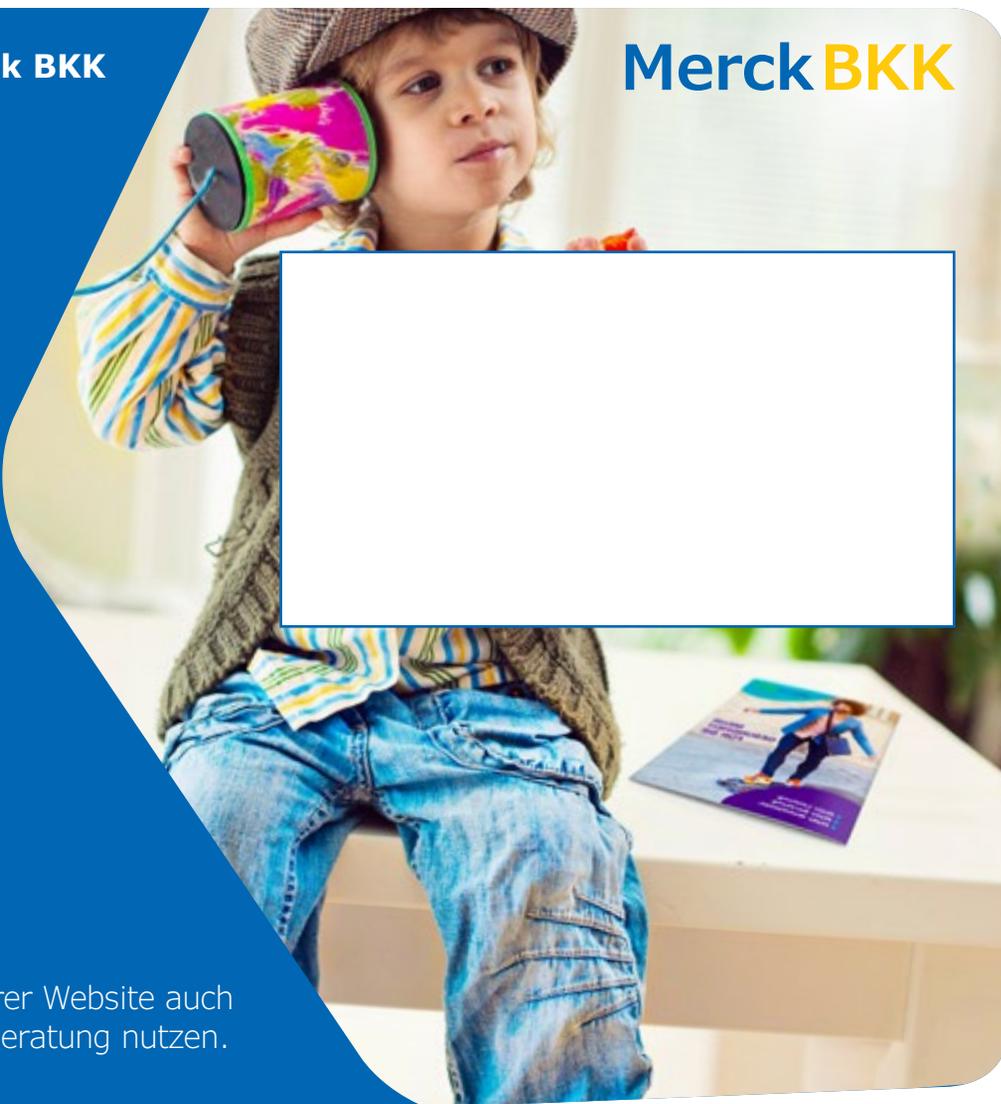
**www.merck-bkk.de**



### Servicefunktionen

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

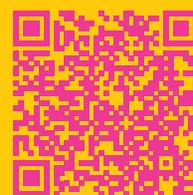
# Merck BKK



# Merck BKK – das sind wir

## Hier geht es zu Ihrer Ansprechperson:

[www.merck-bkk.de/kontakt/ihr-kontakt-zur-merck-bkk/ansprechpartner](http://www.merck-bkk.de/kontakt/ihr-kontakt-zur-merck-bkk/ansprechpartner)



# Noch kein Mitglied?

## Hier geht es zu unserem Mitgliedschaftsantrag:

[www.merck-bkk.de/100-prozent-merckser/mitgliedschaft-online](http://www.merck-bkk.de/100-prozent-merckser/mitgliedschaft-online)

