

Daimler BKK

# Unser Magazin

Ausgabe 2.22



## Kundenbefragung

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen!

### NOCH BESSER ERREICHBAR

Bald neue Rufnummern

6

### PATIENTEN-NAVI

Wohin wenden im Krankheitsfall?

7

### LIKE DICH SELBST

Gesundheitskampagne im Betrieb

11

# Liebe Leser:innen,

wie sehen uns unsere Kunden drei Jahre nach unserer letzten Mitgliederbefragung? Seitdem haben wir etwa die Digitalisierung unserer Daimler BKK konsequent vorangetrieben und unseren Versicherten neue innovative Versorgungsangebote gemacht. Wie nehmen sie diese Veränderungen wahr? Werden wir unserem sehr hohen Anspruch gerecht, einen Premiumservice zu leisten? Antworten geben uns die detaillierten Ergebnisse unserer aktuellen Befragung; ich möchte gern ein paar Zahlen für Sie einordnen.

Worüber ich mich ganz besonders freue: 96 Prozent der Befragten sagen, dass sie uns vertrauen. Und: Acht von zehn Kunden, die ihre Gesundheitsdaten per Smartphone erfassen, vertrauen uns voll und ganz hinsichtlich der Nutzung sensibler Daten wie etwa Diagnosen. Die Nutzung von Daten wird für uns künftig eine entscheidende Voraussetzung sein, unseren Versicherten gezielt – aber ausschließlich auf ihren Wunsch hin – individuelle Angebote für ihre Gesundheit machen zu können.

Unsere Aufgabe als Krankenkasse sehen wir nämlich außer in der Finanzierung von Leistungen künftig vor allem darin, unsere Kunden individuell zu begleiten und durch das komplexe Gesundheitssystem zu lotsen.



Benjamin Plocher,  
Vorstand der Daimler BKK

73 Prozent der Befragten sehen uns bereits als ersten Ansprechpartner in Sachen Gesundheit. Hier erwarten sich einige Kunden aber mehr, nämlich dass wir sie in Zukunft noch intensiver und proaktiv auf unsere Angebote aufmerksam machen, beispielsweise zu chronischen Erkrankungen. Mit unserer gerade erfolgten Neuausrichtung haben wir uns genau diesen Wunsch zum Ziel gesetzt: den individuellen Kunden konsequent in den Mittelpunkt stellen und ihm in jeder Lebenslage die geeignete Versorgung mit einem Premiumservice anbieten. Ein erstes Beispiel dafür ist unsere individuelle Begleitung bei Multipler Sklerose.

Die konsequente Digitalisierung unserer Prozesse wird uns dabei helfen, diese neue Rolle als Lotse weiter auszubauen. Und genau das ist es auch, was unsere Kunden von uns erwarten: digitale Services mit Mehrwert. Fast drei Viertel aller Befragten können sich inzwischen eine Beratung per Videochat vor-

stellen; 2018 war es gerade ein Drittel der Kunden. Ein Pilotprojekt dazu läuft gerade in unseren Kundencentern im Südwesten. Wichtig ist mir in diesem Zusammenhang, dass bei allem digitalen Fortschritt der persönliche Kontakt nicht auf der Strecke bleibt. Das schätzen auch unsere Kunden: 81 Prozent beurteilen den Umfang unserer digitalen Services als genau richtig. Wermutstropfen – wie so oft – bleibt der Datenschutz. Unsere Kunden bemängeln die damit verbundenen Hindernisse, was ich nur zu gut verstehen kann. Unser Ziel ist es natürlich stets, die Nutzung digitaler Angebote so einfach wie möglich zu machen; ich muss aber zugeben, dass wir diese Anforderung nicht immer erfüllen können, denn beim Schutz der sensibelsten Daten überhaupt – Ihrer Gesundheitsdaten – müssen wir Ihnen manchmal einen gewissen Aufwand zumuten. Dennoch möchten wir auch hier besser werden.

Wir setzen uns nun intensiv mit den Ergebnissen der Befragung auseinander, beispielsweise auch damit, dass die einzelnen Kundenregionen unterschiedlich bewertet wurden. Hier können wir als Team voneinander lernen. Wir wollen immer besser werden, und dabei sind die Rückmeldungen unserer Kunden der entscheidende Maßstab.

Ihr Benjamin Plocher



Seite 4 | Kundenbefragung 2021



Illustration: iStock/Getty Images

Seite 10 | TopFit – neue Podcasts



Seite 14 | Sportcamp – jetzt anmelden

**Aktuell**

**Kundenbefragung 2021** – Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen! ..... 4

**Neue Rufnummern:** Daimler BKK und Gesundheitstelefon INFOMED ..... 6

Wohin wenden im **Krankheitsfall?** ..... 7

Neuer digitaler Service – **Videoberatung** ..... 8

**BKK-Aktivwoche** ..... 9

Mit RückenPlus einen **Zehner sichern** ..... 9

Neue **Podcasts** ..... 10

**Eigene Mitgliedschaft** für Azubis ..... 10

**Like** dich selbst ..... 11

Tipps für den **Urlaub 2022** ..... 12

Einfach **online zum Mutterschaftsgeld** ..... 12

Fragebogen zur Familienversicherung **ganz einfach online ausfüllen** ..... 13

Jetzt anmelden zum **Sportcamp der SG Stern** ..... 14

Was wir dem **Finanzamt** melden ..... 14

**Pflegeversicherung**

Pflegetagegeldversicherung ..... 15

**Verwaltungsrat**

2023 sind Sozialwahlen ..... 16

Verwaltungsrat in Kürze ..... 16

**Aktive Freizeit**

Familienausflug mit dem Fahrrad ..... 17

**Lebenshilfe**

Trauerbewältigung ..... 18

**Für Kids** ..... 20

**Ernährung**

Bärlauch – Köstlicher Frühlingsbote ..... 21

Rätsel ..... 22

**Ihr direkter Draht zu uns/Impressum** ..... 24

Aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung verwenden wir für Personen manchmal nur die männliche Form. Gemeint sind stets Personen jeder geschlechtlichen Identität.

Kundenbefragung 2021

# Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen!

## Das sagen unsere Kunden

„Ich würde gerne mehr aktiv über Online-Kurse, zum Beispiel zu Ernährung, Entspannung, Sucht, informiert werden. Ich bekomme dies eher durch Zufall mit.“

„Für mich wird allgemein zu viel durch Internet abgewickelt, dadurch unpersönlich.“

„Die Angebote der Aktivwoche oder 100 PRO AKTIV nehme ich immer in Anspruch und finde es richtig gut, dass das die Daimler BKK anbietet. Ansonsten ist es mit der Daimler BKK unkompliziert, wenn man diese in Anspruch nehmen muss. Also alles in allem recht easy.“

„Bei einer schweren Erkrankung meines Mannes hat unaufgefordert ein Mitarbeiter angerufen und sich angeboten, zu unterstützen bei der Suche nach weiteren Therapien. Nicht aufdringlich, sondern genau richtig, mit einem guten Einfühlungsvermögen. Man hat sich aufgehoben gefühlt und individuell betreut.“

„Ich bin froh, bei der BKK zu sein, und finde die innovativen Ansätze bei den EDV-Themen sehr gut.“



### So haben uns unsere Kunden bewertet

- Leistungs- und Serviceangebot: hervorragend
- Kundenzufriedenheit: hervorragend
- Betreuung: hervorragend
- Preis-Leistungs-Verhältnis: sehr gut

Bei unserer aktuellen Kundenbefragung haben wir wieder vier Gütesiegel erhalten. Darüber haben wir Sie bereits in der Januar-Ausgabe des Magazins informiert, ebenso wie über die ungeheuer hohe Beteiligungsquote von 27 Prozent. Für dieses Vertrauen sagen wir nochmals ganz herzlichen Dank. Heute veröffentlichen wir detaillierte Informationen zu dieser repräsentativen Online-Befragung. Wir gehen offen und transparent mit den Ergebnissen um, damit sich unsere Kunden und auch Interessenten selbst ein Bild von unserer Qualität machen können.

Wir haben unsere Kunden in einer sehr besonderen Zeit befragt, geprägt von der Corona-Pandemie, der Neuaufstellung unserer Kasse und der Umstrukturierung unserer Trägerunternehmen. Dass eine Befragung unter solchen Rahmenbedingungen ein mutiges Unterfangen ist, war uns klar. Ganz bewusst haben wir uns für die Durchführung entschieden, um auch in schweren Zeiten zu erfahren, wie hoch wir in der Gunst unserer Kunden stehen.

Insgesamt fielen die Ergebnisse wieder gut aus, auch wenn wir im Vergleich zu 2018 in einigen Punkten schlechter abschnitten. Mit unserer Neustrukturierung können wir den Erwartungen unserer Kunden gut begegnen.

### Digitalisierung

- Im Vergleich zum Markt haben wir den höchsten Anteil an Kunden, die ihre Gesundheitsdaten per Smartphone erfassen (29 Prozent bei uns, 13 Prozent im Marktdurchschnitt).
- Drei Viertel aller Befragten können sich eine Beratung per Videochat vorstellen.
- 85 Prozent der Befragten nutzen unser Online-Kundencenter „Meine Daimler BKK“, die meisten von ihnen über die Daimler BKK App. Vor allem den Self-Services und dem digitalen Postfach wird ein sehr hoher Nutzwert bescheinigt.
- 81 Prozent beurteilen den Umfang an digitalen Services als genau richtig.
- Der Datenschutz und die damit verbundenen Hindernisse werden bemängelt.

### Versorgung

- 73 Prozent der Befragten sehen uns als ersten Ansprechpartner in Sachen Gesundheit.
- 74 Prozent bestätigen, dass wir den entscheidenden Beitrag leisten, damit sie gesund bleiben.

Es gibt aber auch kritische Rückmeldungen: dass die Angebote zu chronischen Erkrankungen nicht bekannt sind und dass hier aktives Informieren darüber gewünscht ist. Oder auch dass wir nach einer Reha-Maßnahme nicht so beraten haben, wie es sich der Kunde gewünscht hätte. Mit der Neuausrichtung unserer Kasse wollen wir genau solchen Erwartungen begegnen; unser Ziel ist, unseren Kunden in jeder Lebenslange die geeignete Unterstützung zu bieten und sie in die passenden Versorgungsangebote zu steuern.

### Trägerunternehmen

Was uns überrascht hat: 41 Prozent der Befragten, die bei Daimler Truck beschäftigt sind, wissen nicht, dass sich nach der Konzernaufspaltung hinsichtlich der Betreuung durch unsere Kasse nichts ändert. Wir bleiben weiterhin für die Beschäftigten beider Trägerunternehmen und ihre Familienangehörigen die exklusive Krankenkasse.

### Vertrauen

96 Prozent der Befragten bestätigen uns, dass sie uns vertrauen – ein absoluter Spitzenwert im Marktvergleich. Vertrauen ist für uns die Basis unserer Kundenbeziehungen, darauf baut alles auf.

„Ich werde ganz sicher noch in den nächsten fünf Jahren bei der Daimler BKK versichert sein“, antworteten 50 Prozent der Befragten – der höchste Wert im Marktvergleich. Dieses Vertrauen führt zu einer enorm hohen Bereitschaft unserer Kunden, uns an Kollegen, Familienmitglieder und Freunde weiterzuempfehlen (58 Prozent).

**Fazit:** Wir sind genau richtig aufgestellt, um die Erwartungen unserer Kunden zu erfüllen. Die Ergebnisse sind für uns die Bestätigung unserer bisherigen Arbeit und zugleich ein Ansporn, uns kontinuierlich weiterzuverbessern.

# Neue Rufnummern

## Gesundheitstelefon INFOMED

- Sie sind umgezogen und möchten wissen, wo Sie die nächstgelegene Zahnarztpraxis finden.
- Sie verstehen den Beipackzettel der Ihnen neu verordneten Tabletten nicht.
- Sie suchen Rat rund ums Thema Impfen.
- Sie brauchen im Ausland dringend einen Arzt, der Deutsch spricht.

Dies sind nur vier Fälle von vielen, in denen Sie auf unser Gesundheitstelefon INFOMED vertrauen können. Unter der **neuen Rufnummer 06 21 68 13 18 97** erhalten Sie rund um die Uhr Auskunft zu medizinischen Fragen aller Art – im In- und Ausland. Dieses freiwillige Extra unserer Daimler BKK können Sie in jeder Lebenslage nutzen.

Jede Lebensphase und jedes Alter wirft seine eigenen medizinischen Fragen auf. Das wissen die Experten von INFOMED und darauf gehen sie mit ihrem umfangreichen Fachwissen ein. Junge Eltern und Schwangere stellen andere Fragen als Leistungssportler.

Jugendlichen gehen andere Themen durch den Kopf als Menschen im fortgeschrittenen Alter.

Außerdem ist eine ärztliche Videoberatung möglich, sofern Sie sich in unserem Online-Kundencenter registriert haben. Die Beratung ist besonders praktisch bei akuten gesundheitlichen Problemen, die Sie schnell abgeklärt haben möchten. So überbrücken Sie die Wartezeit bis zum Besuch in einer Praxis; vielleicht ist der nach der Videoberatung auch gar nicht mehr nötig. Die Sprechzeiten sind komfortabel: montags bis sonntags zwischen 6 und 22 Uhr. In Ihrem Urlaub sind die Ärzte ebenfalls für Sie erreichbar.

**Eine Wunsch haben wir in diesem Zusammenhang: Bei Fragen zu Leistungen unserer Daimler BKK und zu den Kontaktdaten unserer Kundencenter rufen Sie bitte uns an, nicht INFOMED.**

## Unsere BKK bald noch besser erreichbar

Schon jetzt möchten wir Sie auf die bevorstehende Umstellung unserer Telefonnummern hinweisen. In den nächsten Wochen werden die neuen Nummern „scharf geschaltet“. Falls Sie die Durchwahl eines Kundencenters oder bestimmter Mitarbeiter:innen unserer BKK eingespeichert haben, sollten Sie den Kontakt zeitnah aktualisieren. Vorübergehend werden Anrufe, die über die alten Rufnummern bei uns eingehen, noch weitergeleitet, doch in absehbarer Zeit werden die alten Nummern komplett abgeschaltet.

Die Einrichtung der neuen Rufnummern wurde notwendig, weil wir uns in Ihrem Interesse für eine neue, moderne Telefonsoftware entschieden haben, die eine bessere Erreichbarkeit sicherstellen und die Kommunikation mit Ihnen erleichtern wird. Die neue Technik wird für weniger Ausfälle sorgen, sodass wir die Gespräche mit unseren Kunden in ungestörter Atmosphäre führen können – ganz so, wie es sein soll.



# Patienten-Navi online Wohin wenden im Krankheitsfall?



www.116117.de

Kennen Sie das? Gesundheitliche Probleme machen sich häufig dann bemerkbar, wenn kein Arzt erreichbar ist – außerhalb der Praxissprechzeiten, an Wochenend- oder Feiertagen. Manchmal ist es auch so, dass leichte Beschwerden schon mehrere Tage andauern, Sie die Warnzeichen aber nicht so wichtig genommen haben. Und irgendwann kommen Sie an den Punkt, wo die Schmerzen oder das Unwohlsein immer stärker werden. Was tun? Sind Sie ein Notfall und brauchen sofort ärztliche Hilfe? Ist das Problem eher harmlos und verschwindet von selbst? Hat es Zeit bis Montag, bis sich ein Arzt um Sie kümmert?

Antworten auf solche Fragen liefert liefert das kostenlose und anonyme „Patienten-Navi online“ der Kassenärztlichen Bundesvereinigung und ist darum genau die richtige Anlaufstelle, wenn Ihr Arzt nicht verfügbar ist. Den Service können Sie rund um die Uhr nutzen. Auf der Website [www.116117.de](http://www.116117.de) erhalten Sie

eine fundierte und verlässliche medizinische Ersteinschätzung. Je nach Dringlichkeit Ihres Problems sagt Ihnen ein Chatbot, welche Behandlung in Ihrem ganz speziellen Fall angemessen ist.

Das funktioniert ganz einfach: In leicht verständlicher Sprache stellt Ihnen der Chatbot Fragen zu Ihren Beschwerden und bietet verschiedene Antwortmöglichkeiten an. Auf Basis Ihrer Antworten prüft die Software, ob Anhaltspunkte für eine möglicherweise ernsthafte Erkrankung und einen gefährlichen Verlauf vorliegen. Im Anschluss erhalten Sie eine Empfehlung, an welche der folgenden Stellen Sie sich wenden sollten:

- die bundesweite Servicehotline 116117
- Ihren Haus- oder einen Facharzt
- den ärztlichen Bereitschaftsdienst
- die Notrufnummer 112

Ein Ziel des Patienten-Navis ist es, die Notaufnahmen der Krankenhäuser zu entlasten. Häufig suchen dort Menschen mit harmlosen Beschwerden Hilfe und blockieren so Kapazitäten, die schwer erkrankte Patienten dringend brauchen.

Hinter dem Patienten-Navi steht die Software „Strukturierte medizinische Ersteinschätzung in Deutschland“ (SmED), ein seriöses, wissenschaftlich begleitetes und praxiserprobtes Medizinprodukt. Als Nutzer erhalten Sie keine Diagnose, sondern eine Empfehlung, wie schnell Sie sich ärztlich versorgen lassen sollten:

- sofort
- schnellstmöglich
- innerhalb von 24 Stunden
- in den nächsten Tagen

In den vier Pilotregionen Baden-Württemberg, Bremen, Nordrhein und Sachsen-Anhalt gibt es für die Nutzer des Patienten-Navis noch ein Extra: Mittels einer PIN, die sie am Ende des Dialogs mit dem Chatbot erhalten, haben sie die Möglichkeit, sich nach der digitalen Ersteinschätzung zusätzlich telefonisch unter 116117 von medizinischem Fachpersonal beraten zu lassen. Mit der PIN können die Fachleute den Chatverlauf einsehen und die Beratung darauf aufbauen.

## **Einfach und überall: 116117**

Die Telefonnummer 116117 funktioniert ohne Vorwahl und gilt deutschlandweit. Der Anruf ist für Sie kostenfrei – egal, ob Sie über das Festnetz oder mit dem Mobiltelefon anrufen. Der Patientenservice ist rund um die Uhr erreichbar – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche.

Mehr zum Thema:  
[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)  
Webcode 38





Persönlich und individuell: unsere Videoberatung

# Neuer digitaler Service

## Wir beraten Sie jetzt auch per Video

**Newsletter  
abonnieren!**  
Immer aktuell  
informiert:



Und hier  
geht's direkt  
zu unserer  
Website:



Über unser Projekt „Neue Kundenausrichtung in der digitalen Welt“ haben wir bereits mehrfach im Magazin berichtet. Heute stellen wir Ihnen ein weiteres Ergebnis daraus vor: die Kundenberatung per Video.

Das Pilotprojekt haben wir Ende letzten Jahres an den Standorten Gaggenau, Rastatt, Germersheim, Wörth, Mannheim und Hannover gestartet. Dort haben unsere Kunden jetzt die Möglichkeit, das innovative Angebot zu nutzen. Und das funktioniert ganz einfach – wie bei Ihrem Besuch im Kundencenter natürlich streng vertraulich, persönlich und individuell. Denn in der Videoberatung ist uns die Nähe zu unseren Kunden ebenfalls wichtig – auch im Rahmen dieses Kontakts müssen Sie die persönliche Atmosphäre nicht missen, schließlich sollen Sie sich bei uns wohlfühlen.

Im Rahmen dieses Pilotprojekts sammeln wir erste Erfahrungen, die uns dabei helfen werden, diesen Service künftig auf weitere Regionen auszudehnen. Der Bedarf ist da, und viele unserer Kunden sind digitalen Angeboten gegenüber höchst aufgeschlossen. Die Videoberatung ist eine Ergänzung der anderen Kontaktkanäle, nicht ihr Ersatz. Sie als Kunde haben die Wahl, wie Sie sich beraten lassen: persönlich, telefonisch oder eben per Video. Sie entscheiden, welcher Weg in welcher Situation am besten für Sie ist.

Sie leben in einer der genannten Regionen und möchten die Videoberatung ausprobieren? Auf unseren jeweiligen Kundencentern im Internet erfahren Sie, wie einfach das geht.





## Gesunde Auszeit BKK-Aktivwoche

Wir leben in herausfordernden Zeiten – nicht erst seit Corona. Da ist es wichtig, regelmäßig aufzutanken und sich Techniken anzueignen, die uns dabei helfen, die sich kontinuierlich verändernden Anforderungen zu meistern. Die Aktivwoche bietet Ihnen die Möglichkeit, Körper und Psyche ins Gleichgewicht zu bringen. Die gesunde Auszeit kombiniert Methoden zur Bewegung, Entspannung und gesunden Ernährung miteinander – all das in über 50 reizvollen Kurorten in ganz Deutschland und im benachbarten Ausland.

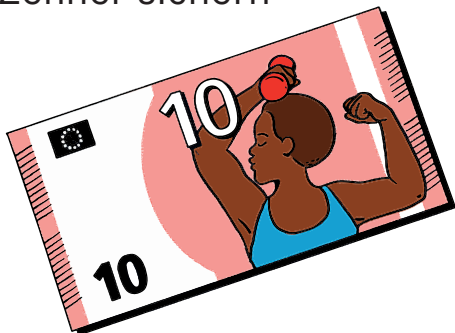
### Unser Zuschuss für Sie

Machen Sie sich fit für die wichtigen Dinge im Leben! Wir unterstützen Sie gern dabei und beteiligen uns an den Kosten. Als Teilnehmer zahlen Sie den Eigenanteil für Unterkunft und Verpflegung; wir übernehmen bis zu 160 Euro für die abwechslungsreichen und qualitativ hochwertigen Gesundheitsangebote. Kinder ab sechs Jahren können zusammen mit der Familie teilnehmen; für sie zahlen wir einen Zuschuss von bis zu 110 Euro.

Übrigens können Sie jedes Jahr eine Aktivwoche buchen. Viele unserer Mitglieder schwören auf dieses Angebot und sind regelmäßig dabei. Neuheiten im Programm sorgen dafür, dass sie immer wieder fündig werden.



## Mit RückenPlus einen Zehner sichern



Neu bei 100 PRO AKTIV: Mit der Teilnahme an RückenPlus können sich Beschäftigte von Mercedes-Benz und Daimler Truck jetzt im Rahmen unseres Bonusprogramms einen Zehner sichern, und zwar in der Rubrik Patientenschulung. Das wissenschaftlich geprüfte Trainingsprogramm wird an vielen Standorten unserer Trägerunternehmen angeboten. Es richtet sich an bei uns versicherte Beschäftigte, die wiederkehrende Probleme im Bereich Hüfte, Schulter oder Knie haben. Teilnehmer des Programms haben nachweislich weniger Schmerzen und sind beweglicher.

## Körper und Psyche ins Gleichgewicht bringen

### Neuheiten 2022

- Gesundheitswandern.Spezial und Bootcamp.Spezial in Oberaichwald im österreichischen Kärnten
- Bad Wildbad
- Leipzig
- Work-Life-Balance.Spezial in Bad Dürnheim
- Gesundheitswandern.Spezial in Bad Griesbach, Bad Salzfluren und Bad Neualbenreuth/Sibyllenbad
- Ernährung.Spezial in Bad Neualbenreuth/Sibyllenbad

### Online anmelden

Sie haben Lust auf eine aktive Auszeit? Dann stöbern Sie auf unserer Website im umfangreichen Angebot und melden Sie sich dort gleich an.

Noch ein Tipp: Nach erfolgreicher Teilnahme können Sie die Aktivwoche für unser Bonusprogramm 100 PRO AKTIV geltend machen und sich damit einen Zehner sichern. Aktivsein lohnt sich doppelt!

Mehr zum Thema:  
[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)  
Webcode 364a



In 30 bis 36 Einheiten trainieren die Teilnehmer in Kleingruppen unter fachlicher Betreuung an hochwertigen Geräten. Bei zwei Trainingsterminen pro Woche dauert das Programm vier bis fünf Monate. Dabei besticht unser RückenPlus Programm außer durch die fachliche Betreuung vor allem durch den unkomplizierten Zugang: Der Werksarzt des jeweiligen Betriebs unserer Trägerunternehmen stellt einfach eine Überweisung aus.

## TopFit Neue Podcasts zur gesunden Führung



Das hört sich gut an: Unter dem Titel „TopFit“ setzen wir zusammen mit dem Gesundheitsmanagement Health & Safety die erfolgreiche Podcastreihe „Tu was für dich“ fort. In den zwölf neuen Folgen geht es um Erfolgsstrategien und Tipps rund um gesundheitsorientierte Selbst- und Mitarbeiterführung.

Freuen Sie sich auf die neuen Folgen, die hybrides Arbeiten im Team, achtsame Führung und weitere Themen aufgreifen, deren Bearbeitung zur Gesundheit im Team beitragen kann. Die maximal zehnmündigen Beiträge begleiten die gleichnamigen Seminare für Führungskräfte in unseren Trägerunternehmen. Keine Sorge – auch wenn Sie keine Führungsfunktion ausüben, können Sie die Podcasts für sich nutzen. Das Themenspektrum ist so breit gefächert, da ist für jede und jeden etwas dabei.

Ein paar Beispiele gefällig?

- Lust statt Frust: Wie lässt sich Vitalität in ein Team bringen?
- Konferenz am Küchentisch: Wie verbindet man das Beste aus den beiden Welten Büro und Homeoffice?
- Sich täglich gesund entscheiden: Wie gelingt es, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen?

Wir wünschen viel Spaß beim Reinhören!

Mehr zum Thema:  
[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)  
Webcode 5880



Wer eigenes Geld verdient, muss sich selbst versichern

## Wenn die Ausbildung beginnt, endet die Familienversicherung

Das erste selbst verdiente Geld, die erste eigene Wohnung, endlich auf eigenen Beinen stehen – auf all das freuen sich viele junge Leute, die noch in diesem Jahr eine Ausbildung beginnen. Dieses neue, selbstständige Leben bedeutet auch, Mitglied einer Krankenkasse zu werden. Denn wer eigenes Geld verdient, muss sich auch selbst versichern. Die bisherige Familienversicherung über die Eltern endet dann.

Ganz klar: Wer eine Ausbildung bei der Mercedes-Benz Group AG, der Daimler Truck AG oder in einem der zugehörigen Betriebe aufnimmt, kann Mitglied unserer Betriebskrankenkasse werden. **Was viele aber nicht wissen:** Auch wer eine Lehre in einem anderen Unternehmen beginnt, kann sich für die Mitgliedschaft bei uns entscheiden, wenn er oder sie bereits über die Eltern bei uns familienversichert ist. Hier heißt es, die Gunst der Stunde zu nutzen, denn diese Chance bietet sich nur ein einziges Mal – beim Übergang von der Familienversicherung in die eigene Mitgliedschaft.

**Ein späterer Wechsel zu uns ist ausgeschlossen.** Es sei denn, der Berufsweg führt zu einem anderen Zeitpunkt in eines unserer beiden Trägerunternehmen. Dann ist die Mitgliedschaft wieder möglich.

**Was macht es für einen jungen Menschen attraktiv, bei uns Mitglied zu werden?** Unsere vielen Extraleistungen, zum Beispiel Aktivwochen für junge Leute, oder unser geldwertes Bonusprogramm 100 PRO AKTIV. Bei uns bekommen junge Versicherte mehr für ihr Geld, Leistungen, die nicht jede Krankenkasse bietet. Übrigens: Der schnellste Weg zur Mitgliedschaft führt über unsere Website – einfach den Online-Antrag ausfüllen.

Wir freuen uns auf viele neue Mitglieder und wünschen einen guten Start in die Ausbildung oder ins Studium.

Mehr zum Thema:  
[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)  
Webcode 5233



# Kampagne rund ums eigene Wohlbefinden



Unter dem Motto „Like dich selbst“ starten wir im Mai 2022 eine neue Gesundheitskampagne in den Betrieben unserer beiden Trägerunternehmen. Blogs, Webinare und Podcasts rücken Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt.

Dabei dreht sich alles um Bewegung, Entspannung, Ernährung und den richtigen Umgang mit Suchtmitteln. Die Angebote sollen die Beschäftigten dabei unterstützen, das persönliche Gesundheitsziel fest im Blick zu haben, dabei Hindernisse zu überwinden und ganz individuell einen Schritt weiterzukommen. Alle Angebote laden dazu ein, für die eigene Gesundheit vorbeugend aktiv zu werden, Bequemlichkeit und Routinen abzustellen und so einen gesunden Lebensstil zu finden. Das Ziel ist es, die Teilnehmer zu motivieren, Schritt für Schritt mehr für die eigene Gesundheit zu tun und dabei Neues auszuprobieren.

Die Beschäftigten können sich auf vielseitige digitale und interaktive Themen freuen. Es lohnt sich, auf die Terminankündigungen auf unserer Homepage sowie in den Betrieben der Mercedes-Benz Group AG und der Daimler Truck Holding AG zu achten.

Initiiert wurde die Kampagne vom Verein Betriebliche Krankenversicherung (BKV), der Interessenvertretung unternehmensbezogener Betriebskrankenkassen.





## Urlaub 2022 Mit unseren Tipps ...

### ... das reine Vergnügen

Nach den Osterferien ist vor dem Sommerurlaub. Bei vielen Menschen ist die Reiselust zurück.

Sie haben ebenfalls das Reisen für sich wiederentdeckt? Auf unserer Website finden Sie ein paar Tipps, die dazu beitragen sollen, dass Sie gut vorbereitet in den Urlaub starten und bestens erholt zurückkehren.

## Einfach online zum Mutterschaftsgeld

Ihre Familie erwartet Nachwuchs? Für berufstätige werdende Mütter ist es beruhigend zu wissen, dass sie sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt finanziell durch uns abge-

sichert sind. Auf Antrag zahlen wir Mutterschaftsgeld. Klingt kompliziert? Ist es aber nicht, denn mit unserem neuen Webformular erledigen Sie auch diesen Papierkram papierlos. Online

kommen unsere Versicherten deutlich einfacher zum Mutterschaftsgeld als auf dem herkömmlichen Postweg – sie sparen Zeit und Porto.

Einfach in unserer Daimler BKK App oder auf unserer Website unter „Meine Daimler BKK“ anmelden und in der Rubrik „Online-Formulare“ bzw. „Mein Mutterschaftsgeld“ das Webformular ausfüllen. Die ärztliche Bescheinigung über den mutmaßlichen Entbindungstag oder die Geburtsurkunde abfotografieren, die Bilder hochladen und zusammen mit dem Formular senden, fertig!

Mehr zum Thema:  
[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)  
Webcode 121



- Warum ist eine Auslandsreise-Krankenversicherung unverzichtbar?
- Wieso ist Ihre elektronische Gesundheitskarte ein wichtiger Begleiter im In- und Ausland?
- Wo erhalten Sie auch im Ausland medizinische Auskünfte rund um die Uhr?
- Wie können Sie gesundheitliche Probleme in kürzester Zeit von einem Arzt einschätzen lassen?

All das erfahren Sie auf unserer Homepage. Vorbeischauen lohnt sich!

Mehr zum Thema:  
[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)  
Webcode 4975



Fotos: iStock/Getty Images

Antrag online stellen spart Zeit und Porto



GANZ  
EINFACH  
ONLINE  
AUSFÜLLEN

## Fragebogen zur Familienversicherung

Ganz schön praktisch: Schon über 69 Prozent aller Fragebogen zur Prüfung der Familienversicherung erreichen uns auf digitalem Weg: über unser Online-Kundencenter „Meine Daimler BKK“, das Sie per Daimler BKK App oder auf unserer Website aufrufen können. Unsere Kunden schätzen diese einfache, schnelle und bequeme Möglichkeit.

### Wie funktioniert's?

Im Lauf des Jahres erhalten Sie **automatisch** eine Benachrichtigung, dass Sie den Fragebogen zur Familienversicherung online ausfüllen können.

Haben Sie sich bereits für „Meine Daimler BKK“ registriert, finden Sie die Nachricht in Ihrem Online-Postfach. Zusätzlich werden Sie entweder per E-Mail oder per SMS informiert – je nachdem, für welchen Benachrichtigungskanal Sie sich entschieden haben. Sobald Sie sich eingeloggt haben, können Sie die

Familienversicherungsprüfung starten. Dazu klicken Sie auf die Kachel Familien-Bestandspflege.

Sie haben sich noch nicht registriert und wollen dies nachholen? Dann folgen Sie einfach der Anleitung in Ihrem Anschreiben. Ihr darin enthaltenes Einmal-Passwort und Ihre Versichertennummer nutzen Sie, um sich erstmals zu registrieren und sich anschließend anzumelden. Schon geht's los und Sie können den Fragebogen online ausfüllen. Wenn während der Abfrage Dokumente wie zum Beispiel Steuerbescheid, Heiratsurkunde, Schul- oder Studienbescheinigung notwendig werden, können Sie diese Unterlagen bequem an der entsprechenden Stelle im Webformular hochladen.

### Warum die Abfrage?

Ganz gleich, ob online oder auf dem Papier: Bitte füllen Sie den Bogen aus, auch wenn sich bei Ihnen nichts geändert hat oder Sie bestimmte Angaben (zum Beispiel zum Familienstand) bereits in der Vergangenheit gemacht haben. Aus dem Gesundheitsfonds erhalten wir Gelder, mit denen wir Leistungen für unsere Versicherten – Mitglieder und ihre Familienangehörigen – finanzieren. Diese Mittel bekommen wir jedoch nur für geprüfte Versicherungsverhältnisse. Unser Datenbestand muss also stets aktuell sein.

Ihre Mithilfe kommt der ganzen Versichertengemeinschaft unserer Daimler BKK zugute. Vielen Dank schon jetzt!



**JETZT  
ANMELDEN**

Viel Spaß hatten die Teilnehmer des Sportcamps 2021 in Stuttgart

## Sportcamp von SG Stern und Daimler BKK

Schnell sein lohnt sich. Wenn Ihr Kind schon einmal an einem von uns finanzierten Sportcamp – organisiert und durchgeführt von der SG Stern – teilgenommen hat, wissen Sie, dass bei der Anmeldung jede Minute zählt. Die Plätze im Camp sind begehrt, aus gutem Grund.

Unsere Kooperation mit der SG Stern macht es möglich, dass die Kinder für 50 Euro eine abwechslungsreiche Ferienwoche mit Sport, Spiel und Action geboten bekommen – inklusive Verpflegung und eines SG-Stern-Shirts. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Mitgliedschaft bei der SG Stern am jeweiligen Standort.

### Doppelt profitieren

Unsere Versicherten profitieren doppelt: Sie bekommen den Eigenanteil für das Sportcamp zu 100 Prozent von der SG Stern erstattet und außerdem winkt für die Teilnahme ein Zehner im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV.

Termine	
07.06. – 10.06.	Stuttgart
13.06. – 17.06.	Gaggenau und Rastatt
11.07. – 15.07.	Berlin
25.07. – 29.07.	Wörth/Germersheim (Dierbach)
01.08. – 05.08.	Wörth/Germersheim (Herxheimweyher)
01.08. – 05.08.	Rastatt
01.08. – 05.08.	Stuttgart
08.08. – 12.08.	Stuttgart
08.08. – 12.08.	Hamburg
15.08. – 19.08.	Berlin
29.08. – 02.09.	Mannheim
05.09. – 09.09.	Sindelfingen/Stuttgart

### Anmeldung

Melden Sie Ihr Kind bei Interesse direkt bei der SG Stern über die Website [www.sgstern.de](http://www.sgstern.de) an. Dort erfahren Sie weitere Einzelheiten zu den Camps und was die SG Stern sonst noch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene anbietet.

### Kontakt

[www.sgstern.de](http://www.sgstern.de)  
 Felicitas Gerhardt  
 Telefon 01 70 3 74 78 34  
[felicitas.gerhardt@sgstern.de](mailto:felicitas.gerhardt@sgstern.de)

Bonuszahlungen

## Was wir dem Finanzamt melden



Gute Neuigkeiten für Teilnehmer unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV und Empfänger unseres Babybonus: Wir melden dem Finanzamt ab sofort nur noch Beitragserstattungen aus Bonuszahlungen, die 150 Euro übersteigen. Folge für die betroffenen Versicherten: Ihr zu versteuerndes Einkommen verringert sich. Der vom Bundesfinanzministerium beschlossene Freibetrag von 150 Euro gilt erstmals für das Steuerjahr 2021.

Das Bürgerentlastungsgesetz ermöglicht es Ihnen, Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung als Sonderausgaben steuerlich geltend zu machen. In diesem Zusammenhang sind wir verpflichtet, dem Finanzamt elektronisch zu melden, welche Beiträge vom Mitglied und welche Erstattungen gegebenenfalls von uns gezahlt wurden. Auch Entgeltersatzleistungen wie beispielsweise Krankengeld müssen wir dem Finanzamt melden, außerdem Bonuszahlungen im Rahmen von 100 PRO AKTIV und unseren Babybonus (insgesamt 200 Euro für beide Elternteile).

Per Brief informieren wir betroffene Mitglieder über die Meldung an das Finanzamt. Falls Sie in diesem Jahr kein Schreiben zu gezahlten oder erstatteten Beiträgen von uns erhalten, liegt das am neu eingeführten Freibetrag für Bonuszahlungen. Nur wenn Ihr Bonus mehr als 150 Euro beträgt, schreiben wir Sie an – klassisch oder per Nachricht in Ihr digitales Postfach.

Die Neuregelung gilt ab dem Steuerjahr 2021. Änderungen für die zurückliegenden Jahre sind nicht vorgesehen. Bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihr Finanzamt.

Mehr zum Thema:

[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)

Webcodes 4455 und 4799





Eine Pflegetagegeldversicherung entlastet Sie und Ihre Angehörigen

## Oma kommt zu uns

Vier von fünf Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt

Die Lebenserwartung hierzulande steigt weiter. Männer werden im Durchschnitt 78,9 Jahre und Frauen 83,6 Jahre alt. Mit dem höheren Alter wächst die Zahl der Pflegebedürftigen. Bereits heute sind 4,1 Millionen Menschen in Deutschland auf Pflege angewiesen, Tendenz steigend. Die meisten werden von ihren Angehörigen gepflegt, nur etwa ein Fünftel lebt in einem Pflegeheim.

Die Pflege eines Angehörigen kostet nicht nur sehr viel Kraft, sie kostet auch Geld. Zum Beispiel, wenn die eigene Arbeitszeit aufgrund der Pflege reduziert wird oder eine unterstützende ambulante Pflegekraft finanziert werden muss.

Nicht alle durch Pflege entstehenden Kosten sind vom Gesetzgeber gedeckt. Es besteht bei entsprechendem Pflegegrad ein rechtli-

cher Anspruch auf Pflegegeld und Pflegeleistungen, doch es bleibt ein Eigenanteil, also ein Anteil, der selbst getragen werden muss. So gibt es beispielsweise bei Pflegegrad 1 noch keinen Anspruch auf Pflegegeld. Die monatlichen Kosten belaufen sich allerdings auf durchschnittlich 450 Euro. Diese sogenannte Pflegelücke wird umso größer, je höher die Pflegebedürftigkeit ist. Für eine Pflege zu Hause mit Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst betragen die monatlichen Kosten im Bundesdurchschnitt 2.557 Euro. Durch gesetzliche Leistungen sind davon nur 1.363 Euro abgedeckt (bei Pflegegrad 3). Diese Lücke kann durch eine Pflegetagegeldversicherung geschlossen werden. Als Mitglied der Daimler BKK profitieren Sie und Ihre Angehörigen von speziell verhandelten Konditionen, zum Beispiel von einer vereinfachten Gesundheitsprüfung. Der

### Hilfe in jeder Lebenslage

Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen. Sie wollen Pflegeleistungen beantragen? Sie brauchen ein Hilfsmittel? Sie suchen eine Pflegeeinrichtung in Ihrer Nähe? Bei allen Fragen zur Pflegeversicherung sind wir Ihr kompetenter Ansprechpartner und beraten wir Sie individuell. Beschäftigten von Mercedes-Benz und Daimler Truck empfehlen wir die Community im Social Intranet: [PFlege@Mercedes-Benz bzw.](mailto:PFlege@Mercedes-Benz.bzw.) [PFlege@Daimler Truck.](mailto:PFlege@Daimler Truck.)

Daimler Vorsorge und Versicherungsdienst berät Sie individuell, welche Möglichkeiten der Absicherung Sie im Einzelnen haben.

### Kontakt zum Daimler Vorsorge und Versicherungsdienst

Termin vereinbaren:  
[www.daimler-vvd.com/  
 service/onlineberatung](http://www.daimler-vvd.com/service/onlineberatung)  
 Telefon 07 11 1 75 33 56  
[daimler-vvd@daimler.com](mailto:daimler-vvd@daimler.com)

Mehr Infos:  
[www.daimler-vvd.com/pflege](http://www.daimler-vvd.com/pflege)



# 2023 sind Sozialwahlen

Im nächsten Jahr sind wieder Sozialwahlen – sie bilden das Kernstück der Demokratie in der Sozialversicherung. Bis zum Wahltag am 31. Mai 2023 geht zwar noch einige Zeit ins Land, trotzdem befassen sich die Sozialversicherungsträger schon jetzt damit. Aus gutem Grund, denn die Vorbereitung und Durchführung der alle sechs Jahre stattfindenden Wahl ist aufwendig und zeitintensiv. Gewählt wird in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung sowie in der Renten- und Unfallversicherung. Der Ausgang der Wahl entscheidet über die Zusammensetzung der Verwaltungsräte der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen. Über die Aufgaben dieses „Versichertenparlaments“ informiert Sie der nebenstehende Artikel.

Welche Schritte stehen bei der Wahlvorbereitung aktuell an? Was wann zu tun ist, regelt der Wahlkalender des Bundeswahlbeauftragten Peter Weiß. Er ist übrigens im Internet für jeden Interessierten frei zugänglich. Der Bundeswahlbeauftragte fungiert als oberster

Koordinator und kümmert sich darum, den vorgeschriebenen Ablauf des Wahlverfahrens in rechtlicher, organisatorischer und technischer Hinsicht sicherzustellen.

Bei den einzelnen Kranken- und Pflegekassen wiederum sorgen Wahlausschüsse dafür, dass bis zum Wahltag alles seinen geregelten Gang geht. Auf seiner letzten Sitzung im Dezember 2021 hat der Verwaltungsrat

unserer Daimler BKK die Mitglieder des Wahlausschusses bestellt. Die Hauptaufgabe dieses Ausschusses besteht darin, für die Daimler BKK die Durchführung der Sozialwahl rechtlich und organisatorisch sicherzustellen.

Wir halten Sie – auch auf unserer Website – über die Sozialwahl auf dem Laufenden.

## Verwaltungsrat in Kürze

Der Verwaltungsrat ist das Gremium der Selbstverwaltung. Die ehrenamtlich tätigen Mitglieder treffen Entscheidungen, die für unsere BKK von richtungweisender Bedeutung sind: Sie beschließen Satzungsleistungen wie etwa Bonusprogramme, Wahltarife, Modellvorhaben oder spezielle Versorgungsformen. Mitglieder des Verwaltungsrates sind im Widerspruchsausschuss vertreten. Wenn es darum geht, wie die Versichertengelder einge-

setzt werden, bringt sich der Verwaltungsrat ein. Mit einem Wort: Die soziale Selbstverwaltung ist die Interessenvertretung für die Versicherten, die sozialen Mehrwert erzielen will. Alle sechs Jahre wird per Sozialwahl über die Zusammensetzung des Verwaltungsrates entschieden. Dem Verwaltungsrat der Daimler BKK gehören ausschließlich aktive und ehemalige Arbeitnehmer- und Arbeitgebervertreter unserer Trägerunternehmen an. Diese idealtypische Form der Selbstverwaltung gewährleistet Kompetenz, Gestaltungskraft, Kollegialität und Nähe des Verwaltungsrates zu unseren Versicherten.





Gesunder Spaß für die ganze Familie

## Auf die Räder, fertig, los ...

Frühjahr, Frischluft, Fahrspaß: Radtouren zählen zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten bei Groß und Klein. Mit einem schönen Ziel vor Augen – beispielsweise ein Aussichtsturm oder ein Waldspielplatz – und einem kleinen Picknick im Gepäck lässt sich die Umgebung wunderbar vom Drahtesel aus erkunden.

Achten Sie bei der Auswahl der Strecke darauf, dass der Untergrund gut befahrbar ist,

möglichst wenig Autoverkehr herrscht und die Distanz für alle Familienmitglieder mühelos zu schaffen ist. Planen Sie Pausen ein, in denen sich die Beine erholen und der Durst gestillt werden kann. Als Highlight bietet sich ein Picknick an, etwa nach halber Tour. Nehmen Sie hierfür eine Decke, kleine Snacks wie geschnittenes Obst und – ganz wichtig – genügend zu trinken mit. Damit tanken Sie neue Kräfte für den weiteren Ausflug.

Bei einer Radtour mit der gesamten Familie ist natürlich auch das Thema Sicherheit zu berücksichtigen; sowohl die Erwachsenen als auch die Kinder sollten mit einem geeigneten Fahrradhelm ausgestattet sein. Im Fall eines Sturzes schützen Knie- und Ellbogenschoner den Nachwuchs vor Verletzungen.

## Bademeister Brause



# Durch dunkle Zeiten

Nahezu jeder erlebt sie irgendwann: die Trauer um einen geliebten Menschen. Der Tod reißt eine Lücke ins Leben und erschüttert Hinterbliebene zutiefst. Der Verlust löst eine Krise aus, die alle Ebenen des Lebens berührt. Nicht jeder ist darauf vorbereitet.

Wie begegnet man dem Gefühlschaos? Wie geht man mit der Trauer um? Viele Betroffene sind zunächst kaum in der Lage, den Verlust in ihr Leben einzuordnen. Manche erleben auch, dass sich Menschen in ihrer Umgebung schwertun, mit der Trauer umzugehen.

## Was Trauern bedeutet

Menschen erfahren Trauer individuell ganz verschieden. Und doch lassen sich einige Phasen benennen, die fast jeder Trauernde durchmacht.

Da ist zunächst die Zeit des Leugnens, in der Trauernde den Verlust nicht wahrhaben wollen, um sich psychisch zu schützen. Gefühlstaubheit und Schockgelähmtheit bestimmen diese Phase – die Trauernden „funktionieren“ lediglich.

Darauf kann eine Zeit des Zorns folgen – zum Beispiel gegen Gott oder gegen den Arzt, der

den Tod nicht verhindert hat. Aber auch Schuldgefühle können Trauernde belasten; das können etwa Vorwürfe sein, dieses und jenes gegenüber dem Verstorbenen versäumt zu haben.

Und schließlich ist es möglich, dass auch Depressionen dem finsternen Part der Trauer ihren Stempel aufdrücken: Apathie, Antriebslosigkeit, Desinteresse an einstmaligen geliebten Hobbys, Freud- und Hoffnungslosigkeit gehören zum Bild dieser manchmal Monate umfassenden Trauerphase. Zusätzlich beeinträchtigen in vielen Fällen Schlaf- und Appetitstörungen die Gesundheit der Betroffenen.

Der dunkle Teil des Trauerprozesses klingt in den meisten Fällen von allein aus. Die Menschen akzeptieren dann den Verlust und sind wieder imstande, positiv in die Zukunft zu blicken. Manche aber bleiben in einer bestimmten Trauerphase stecken und benötigen therapeutische oder ärztliche Unterstützung, um den Trauerprozess abzuschließen.

## Weiterführende Informationen

### Rund um die Uhr schnelle psychologische Hilfe

Deutsche Telefonseelsorge:

08 00 1 11 01 11 (evangelisch)

08 00 1 11 02 22 (katholisch)

Beratung im Internet:

<https://online.telefonseelsorge.de/onlineberatung>

### Trauergruppen und -cafés finden

<https://www.trauergruppe.de>

Trauernde können sich auch bei ihrer Kirchengemeinde nach einem Trauercafé erkundigen.

### Professionelle Trauerbegleiter:innen finden

<https://bv-trauerbegleitung.de/angebote-fuer-trauern/hier-finden-sie-unsere-trauerbegleiterinnen/>





### **Unterstützung in der Trauer**

Sich mitzuteilen sowie Mitgefühl und Trost zu erfahren, ist für Trauernde wohltuend und nimmt ihnen das Einsamkeitsgefühl. Statt gut gemeinte Ratschläge zu erteilen oder auszuweichen, helfen Freunde und Angehörige oft am besten, indem sie einfach nur da sind, zuhören und den Schmerz mittragen.

Viele haben anfangs ein starkes Bedürfnis, über ihren Verlust zu sprechen. Für den Austausch mit anderen Trauernden bieten sich Selbsthilfe- und Trauergruppen sowie sogenannte Trauercafés an. Es gibt außerdem die Möglichkeit, sich in Online-Chats anonym zu öffnen.

Auch die Hilfe eines professionellen, psychologisch geschulten Trauerbegleiters kann sinnvoll sein. Gerade in schwierigen Phasen kann er weiterhelfen, etwa wenn den Trauernden Schuldgefühle quälen oder er auch nach einigen Wochen nicht über die Phase des Leugnens hinwegkommt.

### **Selbsthilfe**

Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen und sich nicht unter Druck zu setzen, in die „Normalität“ zurückzukehren.

Ihren Gefühlen sollten Trauernde nachgeben und zum Beispiel weinen, wenn ihnen danach ist – schließlich lindert Weinen den Schmerz. Auch Wut sollte nicht unterdrückt werden. Für positive Emotionen wie Freude müssen sich Trauernde nicht schämen oder gar verurteilen.

Quälende Schuldgefühle sind oft grundlos und sollten hinterfragt werden. In so manchen Fällen ist objektiv betrachtet keine wahre Schuld auszumachen. Die Reise, die mit dem Partner stattfinden sollte, aber aus gesundheitlichen Gründen immer wieder verschoben wurde, ist ein Beispiel.

Regelmäßige Spaziergänge und Unternehmungen an der frischen Luft – am besten bei Tageslicht – können die Stimmung heben. Aber nicht nur Bewegung hilft Trauernden, sondern auch eine ausgewogene Ernährung. Gerade ihre anstrengende Lebenslage verlangt, dass sie ihren Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgen. Eine obst- und gemüsereiche Kost ist zu empfehlen. Auf den Konsum von Medikamenten mit Suchtpotenzial oder von Alkohol sollte verzichtet werden.

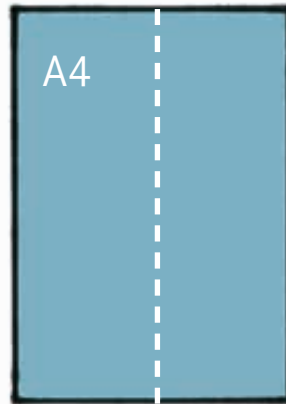


## Reihum zählen

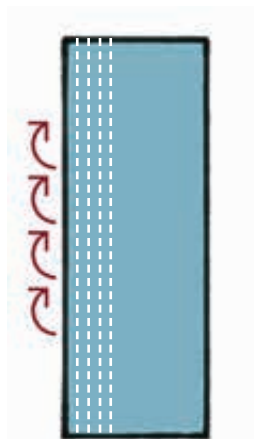
„Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, lala, acht ...“

Wer an der Reihe ist, zählt weiter oder sagt statt der Zahl, in der eine Sieben vorkommt (7, 17, 27 ... 70 ... 87 ...): „Lala.“ Wer einen Fehler macht oder länger überlegt, scheidet aus.

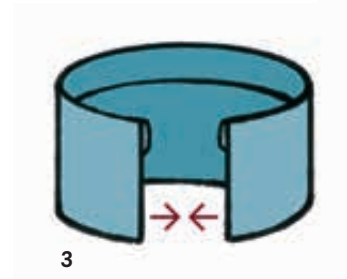
**Etwas schwerer:** „Lala“ sind alle Zahlen, die durch sieben teilbar sind (7, 14, 21 ...).



1



2



3

## Der fliegende Ring

### Bastelanleitung

- 1 Zerschneide** ein DIN-A4-Blatt in zwei Hälften
- 2 Knicke** bei einer der Hälften einen 1,5 cm breiten Streifen ein und wiederhole das drei weitere Male
- 3 Biege** den Streifen zu einem Ring, schiebe die Enden ineinander und **klebe** sie zusammen



### So lässt du den Ring fliegen

Nimm den Ring zwischen Daumen und Zeigefinger und wirf ihn – den verstärkten Rand nach vorn – aus dem Handgelenk.

## Schöne Träume



Auch der schönste Tag geht einmal zu Ende. Dann heißt es schlafen gehen. Viele Kinder haben feste Rituale, wenn sie abends ins Bett gebracht werden.

Bei den meisten Kindern läuft das Waschen und Zähneputzen immer gleich ab. Sind sie schließlich im Bett, werden die Kuscheltiere begrüßt. Kuscheltiere sind gute Schlafbegleiter. Aber das ist noch nicht alles.

Manche Kinder lieben es, wenn ihnen vor dem Einschlafen jemand ein Buch vorliest

oder eine Geschichte erzählt. Nach einer schönen Geschichte schlafen viele Kinder besonders gut ein.

Andere Kinder mögen lieber noch kuscheln und über den zu Ende gehenden Tag sprechen. Was ist heute los gewesen? Welche Menschen waren wichtig? Gab es ein besonders schönes Erlebnis? So verabschieden diese Kinder ihren Tag.

Wie verabschiedest du deinen Tag? Bestimmt hast du auch Rituale.



### Pasta mit Bärlauchpesto auf Rucola

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Bandnudeln
- 100 g Bärlauch
- 1 Bund Rucola
- 12 Cherrytomaten
- 90 g Pinienkerne
- 180 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 2 Kugeln Mozzarella

#### Zubereitung

Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Bärlauch waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen, grob hacken und mit 50 g der Pinienkerne und dem Olivenöl pürieren. Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola waschen und von etwaigen groben Stielen befreien. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren.

Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser kochen. Bärlauchpesto in einer großen Pfanne leicht erwärmen, die abgetropften Nudeln, den Mozzarella und die Tomaten hinzugeben und vermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Rucola auf Teller verteilen, die Nudeln darauf anrichten und mit den restlichen Pinienkernen bestreuen.

## Bärlauch Köstlicher Frühlingsbote

Jetzt ist Bärlauchzeit! Das Kraut erinnert in Geschmack und Aroma an Knoblauch, hat jedoch nicht den typischen Mund- bzw. Körpergeruch zur Folge. Die frischen Blätter schmecken sehr aromatisch und verleihen vielen Gerichten eine zarte Knoblauchnote. Sie sollten stets frisch verwendet und niemals mitgekocht werden, da sonst das Aroma verloren geht. Bärlauch ist sehr gesund. Er soll zum Beispiel bei Bluthochdruck und bakteriellen Erkrankungen helfen. Frischer Bärlauch liefert reichlich Vitamin C sowie die wichtigen Mineralstoffe Kalium, Eisen und Magnesium. Auch die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, ätherischen Öle und schwefelhaltigen Aminosäuren wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.

Probieren Sie es aus, zum Beispiel mit einem frischen Bärlauchpesto zu Ihrer Lieblingspasta!



Die Bärlauchsaison beginnt je nach Region und Witterung ungefähr Mitte März und endet mit der Blütezeit etwa Anfang Mai

ursächlich	▽	letzttes Stück beim Bahnlauf	▽	in den Adelsstand erheben	▽	Weltorganisation (Abk.)	▽	Lasttier	französischer Dramatiker (†)	niederländisch: eins	Fluss durch Köln	▽	▽	deutsche Vorsilbe	Oberschichtssprache auf Java	leichtathletische Disziplin	▽	Additionsergebnis	▽	Förderer, Auftraggeber
▷						freier Platz	▷				7			Irisgewächs	▷					13
afrikanischer Affe		alter Name Tokios	▷			Präfix für Produkte aus biol. Landwirt.	▽	dt. Fußballtorwart (Manuel)	▷					Sprecher		Zeltlager	▷			
italienisch: Sonne	▷		1			Vorname des US-Autors Welles (†)	▷				Hunnenkönig (5. Jh.)	▽		dt. Lyriker, †1976 (Eugen)	▷	14			Schneegleitbrett	
europäisches Hochgebirge		Teil der Kette	▷					5	Teil des Talmuds		verhältnismäßig, fair	▷			4					
▷					Leim			schädlicher Stoff	▷				künstliche Weltsprache	▷		Bein-gelenk			3	„Gesäß“ in der Kindersprache
Einzelheit	vervollständigen	jeden Tag, ... tagaus	▷	Rippenstück, Fleisch (franz.)	▷									schweres Geschütz		Kriminal-polizei (Kw.)	▷			
▷	▷	▷				Maß der Geschwindigkeit	▷			8	einer der Hügel Roms	▷		Vorname von US-Filmstar Reeves	▷				spanisch: ja	
Kreis-halbmesser (Mz.)	▷					10		Lachsforelle			Vorname von Filmstar Wepper	▷								künftig (lat.)
▷				persönlich		Kurort in Graubünden	▷						soziales Umfeld		Bezirk	▷				
Ackergerät		brasil. Formel-1-Pilot, †1994	▷	9					Stimmung					Einheit der Stoffmenge	▷					
▷			6			Sage, Kunde		Waldrandblume	▷											
fort-gesetzt		roter japan. Edelstein	▷			Ehrenzeichen aus Metall	▷								11		kurz für: zu dem			
Zu-sammen-bruch		schwedische Popgruppe	▷	12				Vorname d. Schauspielers Brynner	▷				dt. Autohersteller (Abk.)	▷		Flächenmaß	▷			
▷																				2
freundlich und liebenswert	▷					Tier unter der Erde	▷													

**Die Lösung des letzten Rätsels:**  
 „FAMILIENVERSICHERUNG ONLINE“

A	W	I	D		L	V		B	O									
A	N	W	A	L	T	I	M	K	E	R	E	I	B	R	E	Z	E	L
G	L	E	O	W	A	D	R	I	A	R	F	O	T	O				
E	N	D	O	P	A	P	P	E	O	E	D	E	Z	S				
L	A	N	T	U	N	I	P	R	I	N	Z	E	S	S	I	N		
T	A	L	M	I	T	S	T	E	R	A	N	T	O	U				
E	S	Z	E	N	E	R	I	E	G	B	I	S	A	M				
P	A	C	I	N	O	N	I	L	M	B	E	Z	U	G	K	M		
B	A	S	A	L	T	P	Z	U	V	O	R	G	E	S	T	E		
E	S	S	E	E	P	E	I	E	S	C	R	I	N	G	E	R		
T	S	G	N	E	I	S	N	P	U	R								
H	E	I	Z	E	N	N	S	T	R	A	S	S						
C	S	H	S	T	R	A	E	H	N	E								
H	M	A	L	E	N	U	N	Z	I									
W	E	L	T	B	I	L	D	D	A	S	E	I	N					
R	A	V	E	L	E	B	E	R	T	R	A	N						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

### Sudoku – geht ganz einfach, oder?

Alle leeren Kästchen innerhalb der neun Quadrate müssen mit Zahlen gefüllt werden. Dabei dürfen die Zahlen von 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen – in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem der neun kleineren Quadrate.

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

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

Lösungen								
Leicht								
9	8	5	6	7	1	3	2	4
2	4	7	8	3	5	1	6	9
1	6	3	4	9	2	5	7	8
3	7	2	4	7	8	6	9	1
6	1	2	9	5	4	7	8	3
8	5	9	3	1	7	6	4	2
7	2	1	5	6	8	4	9	3
5	3	6	7	4	9	2	8	1
4	9	8	2	1	3	7	5	6
Mittel								
7	4	6	8	9	2	5	3	1
8	1	9	5	3	4	2	6	7
3	5	7	2	6	7	8	4	9
5	7	2	7	4	1	3	6	9
2	5	1	1	6	9	7	8	4
1	9	8	2	5	6	4	7	3
9	6	1	3	2	5	7	8	4
2	7	4	5	8	9	3	1	6
4	8	3	6	1	7	2	9	5

# Willkommen bei Mercedes-Benz Members.

**Neuer Name, neuer Look, gewohnt attraktive Konditionen:**

Das ist Mercedes-Benz Members, Ihre neue Welt exklusiver Fahrzeugangebote für Mercedes-Benz und smart. Steigen Sie ein und erfahren Sie mehr über Ihre besonderen Vorteile, die neuen digitalen Services und wie leicht es ist, sich Ihren Traumwagen zu sichern.

Besuchen Sie uns jetzt unter:  
**[members.mercedes-benz.de](https://members.mercedes-benz.de)**



Mercedes-Benz



## Ihr direkter Draht zu uns

**Zentrale Rufnummer**  
0711 17 46 555

**Zentrale Postanschrift**  
Daimler BKK, 28178 Bremen



**Daimler BKK App**

## So erreichen Sie unsere Kundencenter

**Berlin**  
Telefon 0 30 74 91-20 72  
berlin@daimler-bkk.com

**Gaggenau**  
Telefon 0 72 25 61-41 34  
suedwest@daimler-bkk.com

**Ludwigsfelde**  
Telefon 0 30 74 91-20 72  
berlin@daimler-bkk.com

**Stuttgart-Untertürkheim**  
Telefon 07 11 17-224 89  
sued@daimler-bkk.com

**Berlin-Friedrichshain**  
Telefon 0 30 74 91-20 72  
berlin@daimler-bkk.com

**Germersheim**  
Telefon 0 72 74 56-30 32  
suedwest@daimler-bkk.com

**Mannheim**  
Telefon 06 21 3 93-72 60  
suedwest@daimler-bkk.com

**Stuttgart-Vaihingen**  
Telefon 07 11 17-224 89  
sued@daimler-bkk.com

**Bremen**  
Telefon 04 21 4 19-45 94  
nord@daimler-bkk.com

**Hamburg**  
Telefon 0 40 79 20-30 77  
nord@daimler-bkk.com

**Neu-Ulm**  
Telefon 07 31 1 81-21 88  
sued@daimler-bkk.com

**Wörth**  
Telefon 0 72 71 71-30 00  
suedwest@daimler-bkk.com

**Düsseldorf**  
Telefon 02 11 9 53-37 13  
servicemitte@daimler-bkk.com

**Hannover**  
Telefon 05 11 41 01-3 65  
nord@daimler-bkk.com

**Rastatt**  
Telefon 0 72 22 91-2 39 83  
suedwest@daimler-bkk.com

**Weitere wichtige  
Rufnummern**

**INFOMED**  
Gesundheitstelefon  
06 21 68 13 18 97

**Esslingen-Mettingen**  
Telefon 07 11 17-224 89  
sued@daimler-bkk.com

**Kassel**  
Telefon 05 61 8 02-22 24  
servicemitte@daimler-bkk.com

**Sindelfingen**  
Telefon 0 70 31 90-37 54  
sued@daimler-bkk.com

### Impressum

Dieses Magazin erscheint viermal jährlich und wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung zur Gesundheitserziehung sowie zur Aufklärung über die Inanspruchnahme von Maßnahmen zur Früherkennung von Krankheiten §§ 13 ff. SGB I herausgegeben. Den Versicherten der Daimler BKK wird das Magazin kostenlos zugestellt (Entgelt ist im Mitgliedsbeitrag enthalten). Unser Magazin gibt Ihnen einen Überblick über verschiedene Themen. Rechtsverbindlich sind allein die gültigen Gesetze und unsere Satzung.

Herausgeber: Daimler BKK, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart, [www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)

Postanschrift: Daimler BKK, 28178 Bremen

Verantwortlich: Benjamin Plocher, Vorstand der Daimler BKK, Toralf Speckhardt, Stellvertreter des Vorstands

Redaktion: Monika Bähner, Daimler BKK. Gesamtherstellung und Copyright ©: SoPunkt Agentur GmbH



Druck: Evers-Druck GmbH  
– ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe –  
Ernst-Günter-Albers-Straße  
D-25704 Meldorf