

Daimler **BKK**

Unser Magazin

Ausgabe 3.22

Like dich selbst!

Aktiv werden und am Ball bleiben

NEUER BKK-VORSTAND

Toralf Speckhardt gewählt

6

DAIMLER BKK APP

Jetzt mit Push-Nachrichten

9

AUSBILDUNGSBEGINN

Werben Sie Ihr Kind als Mitglied

16

Liebe Leser:innen,

künftig begegnet Ihnen an dieser Stelle ein anderes Gesicht – seit dem 1. Juli ist Toralf Speckhardt als Vorstand der Daimler BKK im Amt. Ich selbst habe eine neue Aufgabe in der Mercedes-Benz Group AG übernommen, und ich freue mich wirklich sehr, dass die Mitglieder des Verwaltungsrats der Daimler BKK in ihrer letzten Sitzung Toralf Speckhardt zu meinem Nachfolger gewählt haben. Ihm wünsche ich viel Glück und Erfolg dabei, die Daimler BKK zum Wohle der Versicherungsgemeinschaft und auch zum Nutzen ihrer beiden Trägerunternehmen weiterzuentwickeln und in eine weiterhin erfolgreiche Zukunft zu führen. Und ich bin mir absolut sicher, dass ihm dies mit seinem großen Fachwissen, seiner Erfahrung und seinem Weitblick gelingen wird.

Der Abschied ist mir nicht leichtgefallen. Die viereinhalb Jahre als Vorstand habe ich als eine sehr spannende und intensive Zeit erlebt, in der ich zusammen mit einem großartigen BKK-Team vieles gestalten konnte. So sind wir bei der Digitalisierung ein gutes Stück vorangekommen und ich bin überzeugt, dass mein Nachfolger den eingeschlagenen Kurs gemeinsam mit der BKK-Mannschaft konsequent fortsetzen wird.



Benjamin Plocher,
Vorstand der Daimler BKK bis 30.6.2022

Er übernimmt den Stab zu einem günstigen Zeitpunkt: Die im November 2021 begonnene Neuaufstellung der Daimler BKK ist auf den Weg gebracht. Die neue Ausrichtung zielt darauf ab, die Kunden noch stärker als zuvor in den Mittelpunkt zu stellen, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen und sie zum Beispiel mit innovativen digitalen Kontaktkanälen und Produkten zu begeistern.

Die Richtung steht also fest; nun gilt es, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen. Ich vertraue darauf, dass Toralf Speckhardt auf Kontinuität setzt und die oben skizzierte Neuausrichtung der BKK im Interesse der Kunden weiter vorantreibt. Die Voraussetzungen dafür könnten nicht besser sein.

Die Geschicke der Daimler BKK werde ich natürlich mit viel Interesse und noch mehr Herzblut weiterverfolgen – nicht zuletzt weil ich selbst und meine Familie in dieser Kasse mit Premiumservice versichert sind.

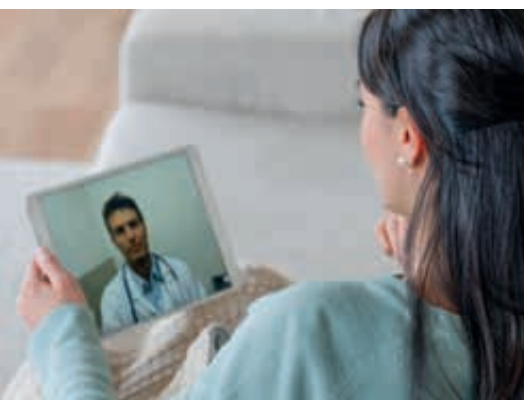
Danken möchte ich an dieser Stelle allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Daimler BKK, die mit ihrem leidenschaftlichen Engagement täglich ihr Bestes für diese BKK geben und ihre Kunden begeistern. Ich freue mich darauf, dem ein oder anderen auch in meiner jetzigen Funktion zu begegnen. Mein Dank gilt außerdem den Mitgliedern des Verwaltungsrats für das große Vertrauen und die gute Zusammenarbeit.

Ich wünsche Ihnen allen eine gute Zeit.

Ihr Benjamin Plocher



Seite 4 | Jede Bewegung ist besser als gar keine



Seite 10 | Individuelle Beratung bei MS



Seite 15 | Organspende: Soll ich oder soll ich nicht?

Aktuell

Like dich selbst – Aktiv werden und am Ball bleiben 4

Verwaltungsrat wählt **neuen BKK-Vorstand** 6

Verwaltungsrat in Kürze 7

7Mind-App zum Umgang mit **Stress** 8

Daimler BKK App jetzt mit Push-Nachrichten 9

Unsere neuen **Telefonnummern** 9

Individuelle Beratung bei Multipler Sklerose 10

Jetzt noch **mehr Vorteile** mit Hausarzt* 11

Mehr Rente – Auswirkung auf Versorgungsbezüge 11

Sportcamps wieder sehr begehrt 12

Hotline zum **Schulstart** 12

Entbindung von der **Schweigepflicht** 13

Initiative **WERTGESCHÄTZT** 14

Hausarzt berät zur **Organspende** 15

Versicherung

Werben Sie Ihr Kind als neues Mitglied 16

Aktive Freizeit

Auf in die Pilze 17

Lebenshilfe

Selbsthilfegruppen – Gemeinsam stark 18

Für Kids 20

Ernährung

Leckeres Duo – Kartoffeln und knackige Bohnen 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.

Fotos: iStock/Getty Images



Aktiv werden und am Ball bleiben

Denn jede Bewegung ist besser als gar keine

Gesundheit ist unser höchstes Gut – das hat uns nicht zuletzt die Corona-Pandemie vor Augen geführt. Den meisten Menschen ist gesund zu sein wichtiger als alles andere. Allerdings sind nur wenige mit der eigenen Gesundheit wirklich zufrieden. Dabei können wir selbst viel dafür tun. Aktiv zu werden, ist die erste Hürde – am Ball zu bleiben, die zweite.

Mit unserer Kampagne „Like dich selbst“ helfen wir Ihnen, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wo zwickt es? In welchem Bereich wollen Sie gesünder leben? Auf unserer Website finden Sie Wissenswertes rund um Ernährung, Bewegung, Entspannung und Sucht – alles auf einen Klick. Setzen Sie sich Ihr persönliches Ziel, holen Sie sich Inspiration für den Alltag und werden Sie aktiv! Wollen Sie gesünder essen? Unsere Webinare machen Sie mit den Grundpfeilern gesunder Ernährung vertraut. Für Beschäftigte, die viel am Bildschirm arbeiten, bieten wir ein Augentraining und informieren über einen rückengesunden Arbeitsplatz. Haben Sie ab und zu Spannungskopfschmerzen oder schlafen schlecht? Lernen Sie Entspannungstechniken kennen. Oder wollen Sie mit dem Rauchen aufhören – diesmal wirklich? Wir helfen Ihnen gern. Heute lautet das Schwerpunktthema Bewegung.

Zum Glück Bewegung

Für jede Bewegung beansprucht ein gesunder Mensch mindestens einen von 656 Muskeln im Körper. Manche von ihnen arbeiten, ohne dass wir darüber nachdenken müssen – das Herz beispielsweise. Die meisten Muskeln können wir aber aktiv steuern. Allen Muskeln ist gemeinsam: Sie brauchen Training. Wer sich regelmäßig bewegt, kann sich nicht nur über einen sportlicheren Körperbau sowie über gesteigerte Kraft und Ausdauer freuen. Sport macht auch glücklich.

Gut für Körper und Geist

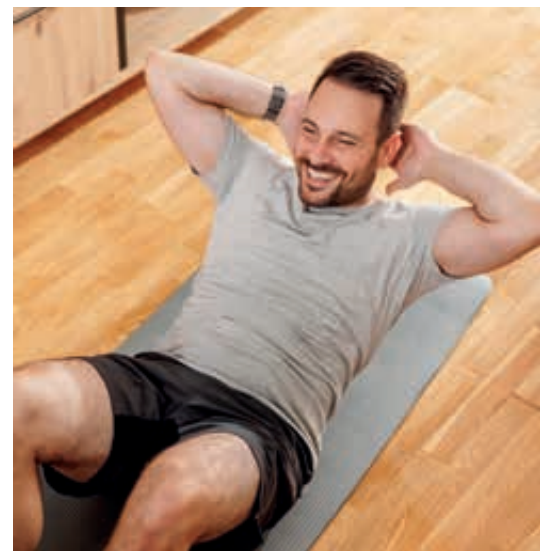
Die Vorteile von Bewegung liegen auf der Hand: Ein aktiver Lebensstil stärkt die Immunabwehr sowie Herz und Kreislauf, und er verbessert den Stoffwechsel. Dadurch fühlen Sie sich nicht nur gesünder, Sie sind auch weniger anfällig für Erkältungen, Grippe und anderes. Gleichzeitig sinkt das Risiko, die sogenannten Volkskrankheiten Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Herzinfarkt zu erleiden. Auch manchen Krebsarten können Sie durch einen aktiven Lebensstil vorbeugen.

Auch dem Geist tut Bewegung gut. Durch sportliche Aktivität werden vermehrt Glückshormone ausgeschüttet. Das steigert die Zufriedenheit und baut Stress ab. Vor allem nach einem harten Arbeitstag kann es helfen, sich zumindest für ein paar Minuten körperlich zu betätigen, statt sofort erschöpft auf die Couch zu sinken.

Umgekehrt kann bei Bewegungsmangel ein Teufelskreis einsetzen: Sie fühlen sich häufiger gestresst, müde und krank, können sich schwerer zu Aktivitäten motivieren und bewegen sich dadurch noch weniger. Körperlich aktive Menschen haben dagegen weniger Probleme mit Rücken-, Glieder- und Kopfschmerzen. Sie fühlen sich generell erholter und gesünder. Wer sich regelmäßig bewegt, kann sich auch langfristig für einen gesunden Lebensstil begeistern. Davon profitiert man bis ins hohe Alter.

Mit Schwung durch den Alltag

Sorgen Sie für mehr Bewegung im Alltag! Machen Sie mehr Erledigungen zu Fuß oder mit dem Rad, nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang. Erwachsene sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv bewegen. Im Durchschnitt entspricht das etwa einem zügigen halbstündigen Spaziergang oder einer Viertelstunde Ausdauertraining an fünf Tagen in der Woche, zum Beispiel Radfahren oder Joggen.



Vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur braucht aber auch gezielte Kräftigung. Schließlich hält sie uns den ganzen Tag über aufrecht. Nehmen Sie sich zweimal pro Woche ein paar Minuten für muskelkräftigende Übungen wie etwa Liegestütz. Wer mehr will, kann auch Übungen mit dem Thera-Band oder kleinen Hanteln machen. Unabhängig davon, ob Sie das empfohlene wöchentliche Pensum schaffen, sollten Sie eines im Hinterkopf behalten: Jede Bewegung ist besser als gar keine!



„Like dich selbst“ heißt die aktuelle Gesundheitskampagne, die wir gemeinsam mit den Gesundheitsmanagement-Bereichen unserer Trägerunternehmen in den Betrieben durchführen. Blogs, Webinare und Podcasts rücken Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Initiiert hat die Kampagne der Verein Betriebliche Krankenversicherung (BKV), die Interessenvertretung unternehmensbezogener Betriebskrankenkassen.

Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
 Webcode 3271





Verwaltungsrat wählt neuen BKK-Vorstand

Toralf Speckhardt folgt auf Benjamin Plocher

Nach über zweijähriger pandemiebedingter Pause freuten sich die Mitglieder des Verwaltungsrats unserer Daimler BKK, sich endlich wieder persönlich begegnen zu können. Sitzungsort am 21. Juni war das Mercedes-Benz Werk Hamburg, wo an diesem Tag ein neuer Vorstand der Daimler BKK gewählt wurde. Einstimmig sprachen sich die Versichertenvertreter:innen des Verwaltungsrats für Toralf Speckhardt aus, der von der Mercedes-Benz Group AG als Arbeitgeber für das Amt vorgeschlagen worden war. Toralf Speckhardt ist damit seit 1. Juli Nachfolger von Benjamin Plocher, der nach vierinhalb Jahren in dieser Funktion eine neue Aufgabe in der Mercedes-Benz Group AG übernommen hat (siehe auch Seite 2).



Toralf Speckhardt

Toralf Speckhardt war ab 2016 Stellvertreter des Vorstands und leitete ab 2009 den kaufmännischen BKK-Bereich mit Abteilungen wie etwa Finanzen, IT, Marketing/Kommunikation, Recht und Datenschutz. In seiner über 30-jährigen Tätigkeit für die Daimler BKK hat er nahezu alle Stationen durchlaufen: von der Revision über den Vertrieb bis hin zur Kundencenterleitung.

Toralf Speckhardt bedankte sich bei den Mitgliedern des Verwaltungsrats für das Ver-

trauen: „Die BKK ist ein Herzensanliegen von mir. Das empfinde ich bei Ihnen in ähnlicher Weise.“

Eine weitere Wahl stand in Hamburg auf der Tagesordnung: Eva-Maria Behninger wurde zur neuen Stellvertreterin des Vorstands gewählt – ebenfalls einstimmig. Sie ist eine ausgewiesene Sozialversicherungsexpertin und seit mehr als 30 Jahren bei der Daimler BKK beschäftigt. Seit 2016 verantwortet sie



Eva-Maria Behninger

sämtliche Prozesse rund um die Kundenbetreuung. In den vielen Jahren davor hat sie diverse Kundencenter der Daimler BKK geleitet, sich im Vertrieb engagiert und maßgeblich an der Etablierung der BKK vor allem an den Südstandorten unserer beiden Trägerunternehmen mitgewirkt.

Schließlich galt es, den scheidenden Vorstand Benjamin Plocher zu verabschieden. Die alternierenden Vorsitzenden des Verwaltungsrats



Gut drauf: der Verwaltungsrat der Daimler BKK

bedankten sich für die gute Zusammenarbeit. Jens Bieller (Arbeitgebervertreter): „Es läuft harmonisch und konstruktiv, das ist dein Verdienst. Und die Zahlen sprechen für sich.“ Jürgen Coors: „Es war eine gute Zeit mit Ihnen. Ich bedanke mich für Ihren Einsatz für die Daimler BKK, die Sie gut aufgestellt übergeben.“ – „Es hat wahnsinnig Spaß gemacht, ich übergebe die Kasse mit einem guten Gefühl“, resümierte Benjamin Plocher. Und: „Ich gehe mit einem großen weinenden Auge.“



Benjamin Plocher (r.) übergibt an seinen Nachfolger Toralf Speckhardt

Weitere Themen

Andere wichtige Tagesordnungspunkte waren die Abnahme der Jahresrechnung für die Kranken- und Pflegeversicherung, die mit der Entlastung des Vorstands einherging, sowie die Bestellung der Wirtschaftsprüfer für das Jahr 2022.

Satzungsänderungen beschlossen

Die zusätzliche **Ultraschalluntersuchung in der Frühschwangerschaft** (Babykino) wurde zum 1. Juli aus unserer Satzung gestrichen, weil der Gesetzgeber die Durchführung dieser Untersuchung verboten hat. Begründung: Die Untersuchung hat keinen medizinischen Nutzen.

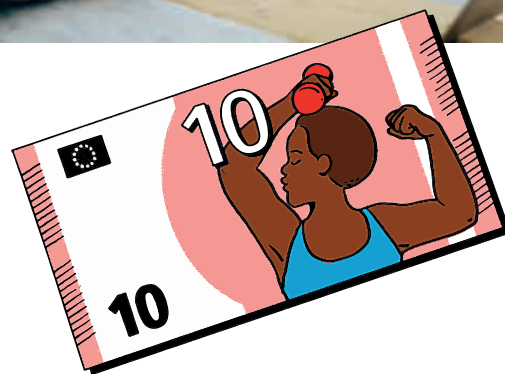
Die Nackentransparenzmessung ist nicht mehr Bestandteil unserer Satzung. Stattdessen können Schwangere als gesetzliche Leistung den nicht invasiven Pränataltest (NIPT) nutzen, wenn im Rahmen der ärztlichen Beratung die Frage aufkommt, ob beim ungeborenen Kind eine Trisomie (Chromosomenstörung) vorliegen könnte und die Ungewissheit eine unzumutbare Belastung wäre. Hierbei wird das Blut der Frau auf genetische Veränderungen untersucht, die auf eine Erkrankung des Babys hindeuten können.

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 wählen den Vorstand, beschließen Satzungsleistungen wie etwa Bonusprogramme, Wahltarife, Modellvorhaben oder spezielle Versorgungsformen. Mitglieder des Verwaltungsrats sind im Widerspruchsausschuss vertreten. Wenn es darum geht, wie die Versicherungsgelder eingesetzt 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 Verwaltungsrats 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 Verwaltungsrats zu unseren Versicherten.



7Mind-App mit neuem Kurs zum Umgang mit Stress



Ruhig und gelassen bleiben – das ist eine Fähigkeit, die wir heute mehr denn je brauchen. Regelmäßig entspannen und abschalten ist wichtig dafür, sich wohlfühlen und ausgeglichen zu sein. Achtsamkeit und Meditation sind für viele Menschen ein Weg, dies zu erreichen. Achtsamkeit ist eine Technik, die die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment lenkt, ohne ihn zu bewerten. Bei regelmäßiger Übung lernt das Gehirn so, sich leichter zu fokussieren und weniger schnell ablenken zu lassen.

Unsere Versicherten haben die Möglichkeit, die Premiumversion der Achtsamkeits- und Meditations-App 7Mind zwölf Monate kostenlos zu nutzen. Neu in der App ist ein Präventionskurs zum Thema Stress. Der Kurs „Resilienz im Umgang mit Stress“ umfasst acht Einheiten zu je 50 Minuten. Er ergänzt das ebenfalls in der App enthaltene Angebot „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement“.

Unser Tipp: Mit beiden Kursen sichern Sie sich einen Zehner im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV. Nach absolviertem Kurs einfach die Teilnahmebescheinigung bei 7Mind anfordern und bei uns im Online-Kundencenter „Meine Daimler BKK“ hochladen – entweder über unsere Daimler BKK App oder unsere Website.

Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
 Webcode 5770





Daimler BKK App jetzt mit Push-Nachrichten

Nutzer unserer Daimler BKK App brauchen sich keine Sorgen mehr zu machen, dass sie eine Neuigkeit in ihrem digitalen Postfach verpassen könnten. Mit einer automatisch erzeugten Push-Nachricht informieren wir sie über jeden neuen Posteingang. Aber natürlich nur, wenn sie als User von diesem Service profitieren wollen.

Hier gibt es einen Unterschied zwischen den Betriebssystemen iOS und Android. Bei iOS müssen Sie als Kunde aktiv zustimmen, damit wir Ihnen Push-Nachrichten senden dürfen. Bei Android ist die aktive Zustimmung nicht erforderlich. Sie können aber natürlich auch bei Android die Push-Nachrichten-Funktion ausschalten oder bei iOS später zustimmen. Bei Android finden Sie die Push-Berechtigungen unter „Einstellungen/Apps/Daimler BKK/Benachrichtigungen“ und bei iOS unter „Einstellungen/Mitteilungen/Siri-Vorschläge/Daimler BKK“.

Ihr Vorteil

Wenn Sie die neue Funktion nutzen, werden Sie schneller als mit einer SMS oder E-Mail über den Eingang neuer Nachrichten informiert.

Das kann die Daimler BKK App

Schon mehr als 147.000 Kunden nutzen unsere App. Ihnen stehen zahlreiche praktische Services zur Verfügung, zum Beispiel:

- Krankmeldungen, Rechnungen und weitere Dokumente hochladen
- digitales Postfach zum sicheren Austausch von Nachrichten
- 100 PRO AKTIV-Bonus online sichern
- Auslandskrankenschein und Mitgliedsbescheinigung selbst erstellen
- Gesundheitskarte bestellen

Entdecken Sie die vielen weiteren Funktionen der Daimler BKK App, eines unverzichtbaren Begleiters.

Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
 Webcode 4830



Besser erreichbar Neue Telefonnummern

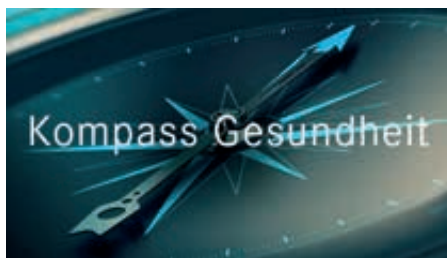
Sie sind schon fast ein alter Hut – trotzdem möchten wir an unsere neuen Telefonnummern erinnern. Auf der Rückseite dieses Magazins finden Sie die neuen Nummern aller Kundencenter, übersichtlich sortiert nach den einzelnen Regionen. Falls Sie noch alte Durchwahlen eines unserer Kundencenter oder bestimmter Mitarbeiter:innen unserer BKK gespeichert haben, sollten Sie die Kontakte jetzt schnell aktualisieren.

Die Einrichtung der Rufnummern wurde notwendig, weil wir uns im Interesse unserer Kunden für eine neue, moderne Telefonsoftware entschieden haben, die eine bessere Erreichbarkeit sicherstellt und die Kommunikation mit ihnen erleichtert. Die neue Technik sorgt für weniger Ausfälle, sodass wir die Gespräche mit unseren Kunden in ungestörter Atmosphäre führen können – ganz so, wie es sein soll.

Kompass MS

Individuelle Beratung bei Multipler Sklerose

Sie gilt als die „Krankheit mit den vielen Gesichtern“: Multiple Sklerose (MS). Bei dieser chronisch-entzündlichen Erkrankung des zentralen Nervensystems sind die Symptome der Patienten so vielfältig wie die Therapien. Unser Gesundheitssystem bietet Betroffenen viele Möglichkeiten – hier den Durchblick zu behalten, ist nicht einfach. Als Partner in allen Gesundheitsfragen ist es unser Ziel, Versicherten mit MS Orientierung zu geben und sie zu unterstützen, den in ihrer jeweiligen Situation bestmöglichen Behandlungspfad zu finden.



Unser Service-Extra: Kompass MS

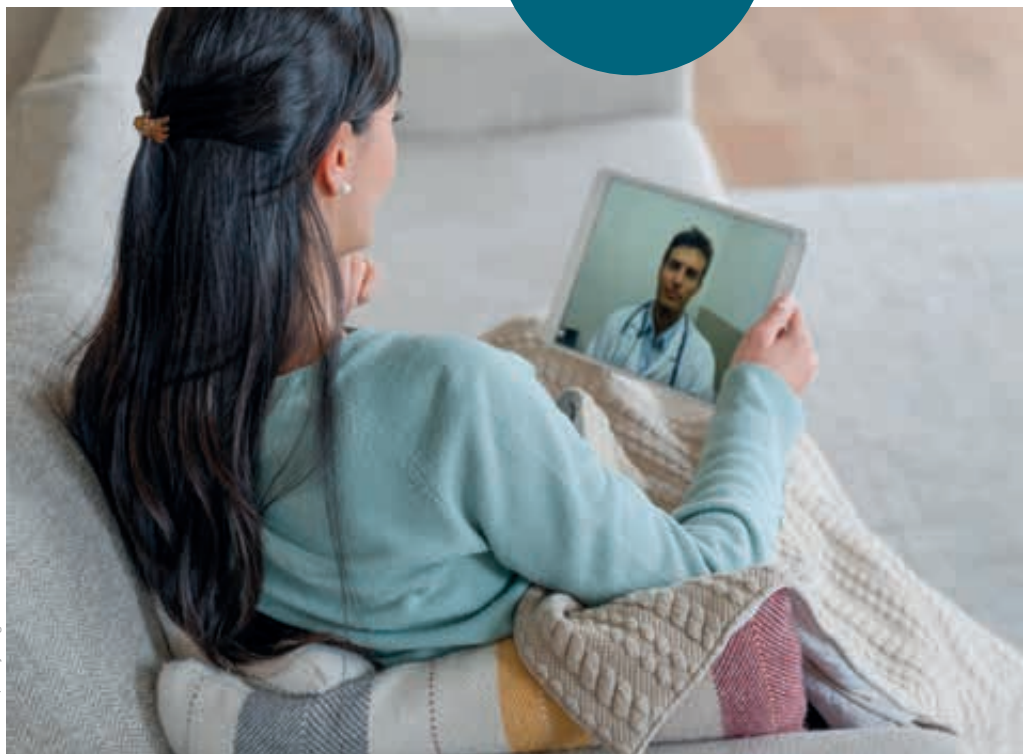
Kompass MS ist der erste Baustein unserer Serie Kompass Gesundheit. Unter diesem Namen stehen unseren Versicherten besondere Versorgungsangebote bei speziellen Gesundheitsfragen zur Verfügung.

Versicherte mit MS sprechen wir gezielt an und weisen sie auf unsere individuelle Beratung hin. Wir informieren Betroffene zu allen Fragen rund um Multiple Sklerose und zu unseren (Extra-)Leistungen in diesem Zusammenhang. Beispielsweise können sie sich telefonisch oder per Video von Fachärzten wie etwa Neurologen beraten lassen. Oder sie haben die Möglichkeit, eine speziell auf MS ausgerichtete Ernährungsberatung zu nutzen. Zusätzlich finden sie auf unserer Homepage hilfreiche Informationen – fachlich fundiert, aus seriösen Quellen und mit nützlichen weiterführenden Links. Wer sich hier umschaut, wird zum Experten in eigener Sache und erhält Hilfe zur Selbsthilfe.

Lebensqualität steigern

Unser Anliegen ist es, die Lebensqualität unserer Kunden mit MS zu verbessern. Dafür setzen wir uns engagiert ein, nehmen uns Zeit für Gespräche und nutzen unser weitverzweigtes Netzwerk. Wir freuen uns, wenn viele Versicherte dieses freiwillige und kostenlose Angebot für sich nutzen. Sie erreichen unser Expertenteam unter der Rufnummer +49 421 80 71 61 71.

NEUE SERIE

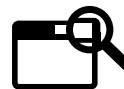


Versicherte mit MS können sich telefonisch oder per Video von Fachärzten beraten lassen

Was ist Multiple Sklerose?

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, die das zentrale Nervensystem betrifft. Krankheitssymptome entstehen durch die Schädigung der Nervenscheidungs- und Myelinscheiden und durch den Abbau von Nervenzellen.

Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
 Webcode 206m





Check-up und Hautkrebsscreening jährlich Jetzt noch mehr Vorteile mit Hausarzt⁺

Sie nutzen unser Programm Hausarzt⁺? Dann profitieren Sie seit Juli von weiteren Vorteilen. Die neuen Pluspunkte im Überblick:

- Check-up ab 35 Jahren jährlich (bundesweit)
- Hautkrebsscreening ab 35 Jahren jährlich (bundesweit)
- Antibiotika-Schnelltest (bundesweit außer Baden-Württemberg)

Mit diesen Neuerungen ist das Angebot noch attraktiver geworden – ob Sie davon Gebrauch machen möchten, entscheiden Sie selbst. Bisher konnten teilnehmende Versicherte ab 35 Jahren alle zwei Jahre die Gesundheitsuntersuchung Check-up in Anspruch nehmen. Außerhalb von Hausarzt⁺ werden die Kosten nur alle drei Jahre übernommen – so sieht es der Gesetzgeber vor. Der gesetzliche Standard ist auch beim Hautkrebsscreening niedriger: alle zwei Jahre statt wie in unserem Programm Hausarzt⁺ jedes Jahr.

Komplett neu ist der Antibiotika-Schnelltest (CRP-Schnelltest): Mit dieser Blutuntersuchung kann Ihr Arzt ermitteln, ob die Verordnung von Antibiotika im Krankheitsfall sinnvoll ist – in der Regel nur bei Infektionen, die durch Bakterien verursacht werden. Der Test kann dabei helfen, gesundheitliche Risiken für die teilnehmenden Versicherten zu verringern. Außerdem trägt er dazu bei, die Entstehung von Resistenzen zu vermeiden.

Werden Antibiotika nämlich zu häufig eingenommen, kann es passieren, dass die Medikamente gegen bestimmte Krankheitserreger nicht mehr wirken. Im Rahmen von Hausarzt⁺ kann der Test bei Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege, Mittelohrentzündung und Divertikulitis (entzündliche Darmerkrankung) vom Arzt angewendet werden.

Wenn Sie an Hausarzt⁺ teilnehmen, profitieren Sie von einer Reihe weiterer Vorteile:

- kurze Wartezeiten in der Praxis (maximal 30 Minuten)
- Früh-, Abend- oder Samstagssprechstunde für Berufstätige
- auf Wunsch Hilfe bei der Vermittlung eines Facharzttermins
- mehr Zeit für Arztgespräche
- Koordination von Diagnose und Therapie einer Krankheit von Anfang bis Ende
- Möglichkeit zur Videosprechstunde mit Ihrem Hausarzt

Ob Ihr Hausarzt unser Programm Hausarzt⁺ anbietet und wie Sie teilnehmen können, erfahren Sie auf unserer Website. Oder Sie lassen sich von uns persönlich beraten.

Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
Webcode 4749



Seit 1. Juli 2022 mehr Rente



Auswirkung auf Versorgungsbezüge

Gute Nachricht für alle Rentner: Mit Wirkung zum 1. Juli 2022 wurden ihre Bezüge angehoben. Die Renten sind in Westdeutschland um 5,35 Prozent, im Osten um 6,12 Prozent gestiegen.

Sie sind Rentner und Ihre beitragspflichtigen Einnahmen liegen über der Beitragsbemessungsgrenze von 4.837,50 Euro? Dann führt die Rentenerhöhung zur Neuberechnung der Beiträge aus kapitalisierten oder laufenden Versorgungsbezügen. Wenn Sie kapitalisierte Versorgungsbezüge erhalten, informieren wir Sie schriftlich über die neue Höhe Ihres Beitrags. Handelt es sich um laufende Versorgungsbezüge, dann bekommen Sie Post von der jeweiligen Versorgungskasse (z.B. Daimler Pensionsfonds, EvoBus usw.).

Sie haben dazu Fragen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter +49 421 80 71 64 50.

SG Stern und Daimler BKK Sportcamps wieder sehr begehrt

In einigen Bundesländern gehen die Sommerferien in die heiße Phase, in anderen drücken die Kids schon wieder die Schulbank. Etliche von ihnen nutzten auch in diesem Jahr wieder die Möglichkeit, bei den Sportcamps von SG Stern und Daimler BKK mitzumachen. Vielleicht war Ihr Kind auch dabei?

Jede Menge Sport, Spaß und Action ist den Teilnehmern sicher. Und weil sie das wissen und sich darauf freuen, sind die Camps – wie auch in diesem Jahr – jedes Mal im Handumdrehen ausgebucht. Die Mischung aus Austoben, Abschalten und gesunden Snacks stimmt ganz einfach. Hinzu kommt das Erleben in der Gruppe, worauf die Kinder pandemiebedingt über lange Zeit verzichten mussten. Umso größer

sind die Freude und die Begeisterung, dass all das wieder möglich ist. Unser Foto entstand übrigens in den Osterferien beim Sportcamp am Standort Berlin.

Typisch für alle SG Stern und Daimler BKK Sportcamps: Unsere teilnehmenden Versicherten profitieren doppelt. Sie bekommen die 50 Euro Eigenanteil von der SG Stern erstattet, außerdem winkt ein Fünfer im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV. Das nächste Sportcamp kommt bestimmt – wir wünschen schon jetzt viel Spaß!

Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
Webcode 5728

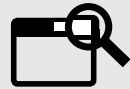


Foto: iStock/Getty Images



Ein großer Tag (nicht nur) für die Kleinen

Hotline zum Schulstart gibt Tipps





Wann ist eine Entbindung von der Schweigepflicht nötig?



Haben auch Sie einen Schulanfänger in Ihrer Familie? Dann Hand aufs Herz – wer ist aufgeregter, Sie oder Ihr Kind? Damit der Start in den sprichwörtlichen Ernst des Lebens gut gelingt, geben wir Ihnen ein paar Tipps mit auf den Weg.

Vielen Kindern fällt das frühe Aufstehen schwer, was den durchgetakteten Alltag (nicht nur) berufstätiger Eltern leicht durcheinanderbringen kann. Damit genügend Zeit für Waschen und Anziehen bleibt, sollten Sie Ihr Kind mit einigem Vorlauf wecken. Ein gesundes Frühstück in aller Ruhe bildet eine gute Grundlage für den Tag. Die nötige Energie für den Unterricht bringen ein vollwertiges Pausenbrot und eine Portion Obst. Geben Sie Ihrem Kind Wasser, Saftschorle oder ungesüßten Tee mit in die Schule.

Unser INFOMED-Gesundheitstelefon steht Ihnen in vielen Lebenslagen zur Verfügung. Auch zum Schulstart sind die Experten von INFOMED die

richtigen Ansprechpartner. Sie beantworten Ihre Fragen zu den wichtigsten Themen:

- Ernährung in der Schule
- Bewegung
- Stressvermeidung
- Packen der Schultasche

Die Schulstart-Hotline erreichen Sie rund um die Uhr unter +49 621 68 13 18 97.

Um diesen Service nutzen zu können, nennen Sie einfach Ihren Namen, Ihre Anschrift, Ihr Geburtsdatum, Ihre Versicherungsnummer und den Namen unserer Daimler BKK. Diese Angaben sind erforderlich, damit INFOMED die Beratung mit uns abrechnen kann.

Das Angebot ist für Sie kostenlos. Sie zahlen lediglich die Telefongebühren.

Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
 Webcode 101



Vielleicht haben Sie das selbst schon erlebt: Ein Freund, ein Angehöriger, Ihr Ehe- oder Lebenspartner liegt nach einem Unfall schwer verletzt im Krankenhaus. Für Sie ist es selbstverständlich, ihn in dieser Situation zu unterstützen, indem Sie sich beispielsweise um die Angelegenheiten mit der Krankenkasse kümmern. Sie rufen uns an oder kommen persönlich im Kundencenter vorbei. Und dann das: Ohne Vorlage einer Entbindung von der Schweigepflicht dürfen die Mitarbeitenden unserer Kundenberatung nicht tätig werden, auch nicht wenn Sie mit unserem Versicherten verheiratet oder verwandt sind. Auch in weniger dramatischen Situationen, wenn Sie sich zum Beispiel „nur“ nach dem Bearbeitungsstand eines Antrags auf ein Hilfsmittel, auf eine Kur oder auf Familienversicherung erkundigen wollen, sind uns die Hände gebunden. Aus Datenschutzgründen dürfen wir Ihnen erst dann personenbezogenen Auskunft geben, wenn eine Entbindung von der Schweigepflicht vorliegt. Dies gilt auch,

wenn sich Eltern für ihre volljährigen familienversicherten Kinder erkundigen möchten.

Aus diesem formlosen Schreiben, verfasst und unterzeichnet vom Versicherten, sollte hervorgehen, dass Sie berechtigt sind, die Interessen des Patienten wahrzunehmen.

Wir empfehlen Ihnen, ein solches Schreiben aufzusetzen, sodass Sie im Fall der Fälle darauf zurückgreifen können. Noch einfacher erhalten Sie Auskunft, wenn Sie die Vorlage auf unserer Website genutzt haben. Und wir drücken die Daumen, dass es nicht gebraucht wird. Wenn Sie Fragen zum Thema haben, helfen wir Ihnen gern weiter.

Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
 Webcode 4929



Digitale Gesundheitswoche für Pflegepersonal

Initiative WERTGESCHÄTZT

In herausfordernden Zeiten wie diesen ist Wertschätzung für die Beschäftigten von Kliniken und Pflegeeinrichtungen noch wichtiger als sonst. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Fehlt es an Wertschätzung, so ist das nicht nur ärgerlich und unkollegial, es wirkt sich auch negativ auf die Gesundheit aus. Gesundheitsförderung und gelebte Wertschätzung gehören unmittelbar zusammen. Wie lassen sich langfristig Verbesserungen in der Gesundheitsförderung anstoßen?

Hier setzt die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT an: Sie unterstützt Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen bei Aufbau und Weiterentwicklung ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). In direkter Zusammenarbeit mit den Einrichtungen werden Rahmenbedingungen für eine gesundheitsfördernde und wertschätzende Unternehmenskultur geschaffen. 31 Betriebskrankenkassen haben sich in der 2019 gestarteten Initiative zusammengeschlossen und unterstützen derzeit über 125 Einrichtungen bundesweit. Auch unsere Daimler BKK macht mit.

Ein konkretes Beispiel aus der Arbeit der Initiative sind die digitalen Gesundheitstage unter dem Motto „Energie tanken – Kraft schöpfen“. Aufgezeigt wurden Wege aus dem Stress. Außerdem wurde die Selbstfürsorge von Mitarbeitenden gefördert. Zum Einsatz kamen zahlreiche Games, virtuelle Parcours und Videos. 1.700 Beschäftigte aus 25 verschiedenen Einrichtungen haben teilgenommen.

Das vielseitige Angebot ermöglichte eine flexible Einbindung in den eigenen Tagesablauf. In der ersten Woche stand das Thema Stressmanagement auf dem Plan. Hierzu gab es Live-Vorträge zur Resilienzstärkung, Pausen zur Spannungsförderung und einen „Escape Room Stress“. In der zweiten Woche ging es



WERTGESCHÄTZT unterstützt Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen bei Aufbau und Weiterentwicklung ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements

um den Themenkomplex Schlaf. Highlight war der Schlafparcours, bei dem die Teilnehmenden in ein virtuelles Schlafzimmer eintauchten und verschiedenen Schlafstörungen auf die Spur kamen. Die dritte Woche stand ganz im Zeichen der Bewegung. So sorgten Vorträge zum ergonomischen Arbeiten in der Pflege, Bewegungsübungen für zwischendurch und das Mitmachangebot „Reise durch den Körper“ für eine bewegte Arbeitswoche der Teilnehmenden. In der letzten Woche drehte sich alles um Pausen und Entspannung. Einer der Höhepunkte war das Videotraining „Aktive Regeneration & digitales Detoxing“.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist der Markenkern der Betriebskrankenkassen. In kaum einem anderen Umfeld erreichen wir mit Gesundheitsaktionen so viele Menschen gleichzeitig wie im Betrieb. Aufgrund unserer Nähe zu den Beschäftigten sind wir auf besondere Weise in der Lage, entsprechende Maßnahmen gemeinsam mit Partnern im Betrieb zu begleiten und zu finanzieren. Auf diesem Gebiet haben wir langjährige Erfahrung, und es war für uns selbstverständlich, diese Kompetenz in die Initiative WERTGESCHÄTZT einzubringen.

Weitere Informationen unter:
www.bkk-wertgeschaezt.de



Es ist eine schwerwiegende Entscheidung: Will ich nach meinem Tod Organe spenden, die einem anderen Menschen neue Lebensqualität schenken oder ein Überleben überhaupt erst ermöglichen? Organspende ist kein leichtes Thema, beinhaltet es doch zwangsläufig die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben. Gedanken daran verdrängen wir nur zu gern. Wie so oft bei schwierigen Themen kann der Austausch mit anderen dabei helfen, zu einer Entscheidung zu kommen. Das können Familie, Freunde, Kollegen oder Institutionen wie die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) oder die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sein, vielleicht auch ein Geistlicher. Seit einiger Zeit beraten auch Hausärzte zur Organ- und Gewebespende, denn viele Patienten haben auch medizinische Fragen zum Thema. Ziel der Beratung ist, eine Entscheidungshilfe zu geben: Organe spenden – ja oder nein?

Organe werden dringend benötigt: Rund 8.500 Menschen stehen in Deutschland auf der Warteliste für eine Transplantation. Dafür stehen zu wenige Organe zur Verfügung – die DSO spricht von einem dramatischen Einbruch bei der Organspende. Die Stiftung sieht für das erste Quartal dieses Jahres erstmals auch die Corona-Pandemie als eine Ursache der Knappheit.

Mehrere Faktoren kommen hier zusammen, zum Beispiel:

- Die Kliniken konnten aufgrund der hohen Belastung und des Personalausfalls auf den Intensivstationen weniger Organ-spende-Operationen durchführen als unter normalen Umständen.
- Im Fall einer Infektion mit dem Coronavirus sprechen häufig medizinische Gründe gegen eine Organspende.

Soll ich oder soll ich nicht?

Ihr Hausarzt berät Sie
zum Thema Organspende

Foto: iStock/Getty Images

Die BZgA sieht nach einer aktuellen repräsentativen Befragung grundsätzlich eine positive Einstellung der Menschen zur Organspende. Jedoch kämen viele Spenden nicht zustande, weil der potenzielle Spender seinen Willen zu Lebzeiten nicht eindeutig mitgeteilt hat – beispielsweise in einem Organspendeausweis.

Sie sind unsicher, ob Sie Organe spenden wollen? Auf unserer Website finden Sie Fragen und Antworten rund um die Organspende und weiterführende Links zu Organisationen, die Hilfestellung geben. Einen Organspendeausweis können Sie ebenfalls online selbst erstellen oder anfordern. Außerdem können Sie sich bei unserem INFOMED-Gesundheitstelefon informieren.

Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
Webcode 4831



Newsletter abonnieren!

Immer aktuell
informiert:



Und hier
geht's direkt
zu unserer
Website:



Ausbildungsbeginn

Werben Sie Ihr Kind als neues Mitglied

Aus Kindern werden Leute: Ihr Sohn oder Ihre Tochter steht mit dem Einstieg ins Berufsleben bald auf eigenen Beinen? Dann ist es für Ihren Nachwuchs jetzt höchste Eisenbahn, die eigene Mitgliedschaft in der Daimler BKK perfekt zu machen. Die Familienversicherung über Sie endet nämlich mit Ausbildungs- oder Studienbeginn.

Wer eine Ausbildung bei der Mercedes-Benz Group AG, der Daimler Truck AG bzw. in einem der zugehörigen Betriebe oder ein duales Studium aufnimmt, kann Mitglied unserer Betriebskrankenkasse werden. 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.

Gerade auch jungen Leuten bieten wir eine ganze Reihe von Leistungen, die die Mitgliedschaft bei uns lohnenswert machen:

- **100 PRO AKTIV** ist unser geldwertes Bonusprogramm, mit dem wir Gesundheitsbewusste belohnen. Für jede Aktivität winken 10 Euro.
- **7Mind:** Die Achtsamkeits- und Meditations-App liegt voll im Trend. Für Berufstarter ist es besonders wichtig, bei all den neuen Anforderungen, die auf sie zukommen, im Gleichgewicht zu bleiben. Die Premiumversion der App ist für unsere Mitglieder zwölf Monate kostenlos.
- **Aktivität zahlt sich aus:** Wir beteiligen uns an den Kosten für Aktivwoche, Well-Aktiv, qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse (auch digital) und vieles mehr. Denn wer vorbeugend aktiv wird, kann einiges dazu beitragen, länger gesund zu bleiben.
- **Daimler BKK App:** Mit der App können unsere Mitglieder viele Dinge rund um ihre Krankenversicherung ganz einfach selbst erledigen. Das digitale Postfach ermöglicht den sicheren Austausch sensibler Daten zwischen Ihnen und uns.

Wir freuen uns, wenn Sie Ihren Nachwuchs von den vielen Vorteilen einer eigenen Mitgliedschaft überzeugen. Für jedes neu geworbene Mitglied winken 20 Euro.



Übrigens: Der schnellste Weg zur Mitgliedschaft führt über unsere Website – einfach den Online-Antrag ausfüllen.

Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
 Webcode 5233





Auf in die Pilze

Im Spätsommer und Herbst im Wald Pilze zu suchen, ist ein wahres Naturerlebnis und bringt Entspannung, Spaß und nicht zuletzt eine leckere Mahlzeit. Champignons und Pfifferlinge aus dem Supermarkt kennt jeder – die Schätze aus der heimischen Natur zu entdecken und zu sehen, wie sich das Körbchen mit Maronen, Hallimasch, Butter- und Steinpilzen füllt, ist dagegen ein besonderes Erlebnis.

Es lohnt sich, dafür früh aufzustehen und die Tour zeitig zu beginnen; denn in der Pilzseason zieht es zahlreiche Sammler in die Wälder. Unbedingt ratsam ist lange Kleidung zum Schutz vor Zecken und Kratzern durch Dornen sowie festes Schuhwerk – schließlich geht es im Wald über Stock und Stein. Bei der Ausrüstung zum Pilzesammeln sollte ein Weiden- oder Sperrholzkörbchen sowie ein Pilzmesser oder ein kleines Küchenmesser nicht fehlen. Und, ganz wichtig: ein Buch oder eine App zur Pilzbestimmung! Schließlich dürfen Sie nur Funde essen, die sich eindeutig

als Speisepilze identifizieren lassen. Die goldene Regel lautet: Ist man sich nicht sicher, lässt man den Pilz lieber stehen.

Im Zweifel: Bevor die Schätze aus dem Wald in der Pfanne oder im Topf landen, lassen Sie sie besser von einem Pilzsachverständigen begutachten. Pilzberatungsstellen, die Ihre Funde kostenlos unter die Lupe nehmen, gibt es in fast jedem größeren Ort. Im Übrigen sollten Sie selbst gesammelte Pilze nicht roh essen, denn viele sind erst nach dem Garen genießbar.

Bademeister Brause



Selbsthilfegruppen

Gemeinsam stark

Chronisch Erkrankte und Menschen mit Behinderung begegnen einigen gesundheitlich oder sozial bedingten Schwierigkeiten, die sich mit ihrem Arzt oder Therapeuten oder ihrer Familie und ihren Freunden nicht überwinden lassen. Doch kein Grund zu verzweifeln – schließlich sind sie nicht allein, und es kann hilfreich sein, sich nach Leidensgenossen umzuschauen. Die finden sie in Selbsthilfegruppen, die die medizinisch-therapeutische Arbeit zwar nicht ersetzen, wohl aber ergänzen können.

Per Selbsthilfegruppe Krankheit und Behinderung bewältigen

Nichtbetroffene sind teils nicht imstande, sich in die Lage erkrankter oder behinderter Menschen einzufühlen und ihnen wertvolle Tipps zu geben, etwa Empfehlungen zu Ärzten und Therapeuten, die weiterhelfen könnten. Diese Lücke kann eine Selbsthilfegruppe schließen. Hier tauschen sich die Mitglieder über ihre Erfahrungen mit der gemeinsamen Erkrankung oder Behinderung aus und geben einander Empfehlungen und Informationen zur Lösung verschiedener typischer Probleme, etwa im Umgang mit der Bürokratie. Außerdem stützen sie sich emotional durch Trost und Ermutigung. Darüber hinaus

erleben sie in der Gruppe Solidarität und Gemeinschaft, das Gefühl, durch die anderen zu erstarren und Sicherheit zu bekommen. Dies alles sind wichtige Voraussetzungen, eine gesundheitlich bedingt nicht einfache Lebenssituation zumindest erträglicher zu machen, Schwierigkeiten anzugehen und sie zu beseitigen.

Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen können also, begleitend zur medizinischen Versorgung, die Lage von Erkrankten und Menschen mit Behinderung verbessern. Auch der Gesetzgeber sieht diese Zusammenschlüsse als nutzbringend an und hat die gesetzlichen Grundlagen dafür geschaffen, dass Krankenkassen die Gruppen finanziell unterstützen, wenn diese bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

An einer Selbsthilfegruppe teilnehmen

Eine relevante gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppe zu finden, die sich am Wohnort der oder des Betroffenen bzw. in der Nähe davon trifft, ist vor allem in großen Städten weniger schwierig; aber auch in kleineren Orten werden Suchende oft fündig, wächst doch dort das Angebot immer stärker. Und es gibt zu einer Vielzahl von Themen gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen: Süchte verschiedener Art, ADHS, Blind- und Taubheit, Autismus, AIDS, Krebs, Allergien, um nur einige zu nennen. Kontaktdaten, über die der Weg zu einer Gruppe führen kann, lassen sich zum Beispiel auf der Website der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) ermitteln: www.nakos.de



Selbsthilfegruppen bieten Trost und Unterstützung in schwierigen Lebenslagen



Ist die passende Selbsthilfegruppe erst einmal gefunden, gestaltet sich der Zugang unkompliziert. Formale Verpflichtungen bringt die Teilnahme nicht mit sich, und niemand muss etwas dafür bezahlen. Die ehrenamtlichen Gruppenleiter führen auch keine Teilnehmerlisten, denn Diskretion wird in Selbsthilfegruppen großgeschrieben. Das bedeutet selbstverständlich auch, dass von den anderen Gruppenmitgliedern ein vertraulicher Umgang mit teilnehmerbezogenen Informationen erwartet wird. Einander vertrauen zu können ist schließlich enorm wichtig für den Erfolg und Bestand einer Selbsthilfegruppe.

Die Gruppentreffen können an unterschiedlichen Orten stattfinden, zum Beispiel in dafür gemieteten Räumen, an öffentlichen Orten wie Cafés oder auch in der Wohnung eines der Mitglieder. Daran teilzunehmen ist freiwillig, und so darf jeder einer Gruppensitzung auch ganz fernbleiben – empfehlenswert ist jedoch, regelmäßig zu erscheinen; je häufiger, desto größer die Chance, Vertrauen bei den anderen zu gewinnen, die Kommunikation mit ihnen dadurch zu verstärken und somit einen Nutzen aus den Treffen zu ziehen. Ist die Teilnahme einmal nicht möglich, sollte die Gruppenleitung so früh wie möglich darüber informiert werden, damit sie die Zusammenkunft gegebenenfalls umorganisieren kann.

Ebenso wie die Treffpunkte variieren von Selbsthilfegruppe zu Selbsthilfegruppe auch

die Zahl der Mitglieder, die Dauer und Häufigkeit der Treffen und deren Gestaltung. Eine Gruppe kann fünf bis zwanzig Personen umfassen, teils auch mehr. Ihre Treffen dauern ein, zwei Stunden, manchmal auch länger, und finden oftmals wöchentlich statt. In ihrem Rahmen gibt es keine medizinischen Behandlungen, wohl kann es aber vorkommen, dass ein Mediziner oder ein anderer Experte zu einem Vortrag eingeladen wird. Darüber hinaus unternehmen manche Gruppen gemeinsame Ausflüge oder Reisen.

Eine Selbsthilfegruppe gründen

Wer keine passende Selbsthilfegruppe findet, sollte erwägen, eine zu gründen. Beratung und Informationen hierzu bieten die Selbsthilfekontaktstellen. Um die nächstgelegene zu finden, können sich Gründungsinteressierte auf der oben genannten NAKOS-Website umsehen.



A



B



C



D



E

Die fünf Abbildungen unterscheiden sich ein wenig. Nur zwei der Abbildungen sind genau gleich. Findest du raus, welche?

Schmetterlinge

1: Raupe
2: Puppe
3: der fertige Schmetterling



einen Faden spinnt und daran aufhängt. Sie häutet sich und erstarrt zu einer Puppe. Die Puppe ist außen ganz hart.

Dann verwandelt sie sich. Nach einiger Zeit ist die Puppe nur noch eine Hülle. Ihr ent-schlüpft ein fertiger Schmetterling.

Jetzt im Sommer sieht man sie häufig: Schmetterlinge. Das Leben eines Schmetterlings beginnt als kleine Raupe, die aus einem nur millimeterkleinen Ei schlüpft. Eine Raupe ist immer hungrig. Sie verbringt den ganzen Tag damit, zu fressen. Viele Raupenarten fressen aber nur ganz bestimmte Pflanzen.

Wenn die Raupe nach einigen Wochen ganz groß und dick geworden ist, wird es Zeit für sie, sich zu verpuppen. Das bedeutet, dass sich die Raupe einen kräftigen Stängel sucht,

Seine Flügel sind zuerst noch zerknittert. Um sie auszufalten, pumpt der Schmetterling eine Flüssigkeit in die Flügel. Sie sind mit unzähligen Schuppen bedeckt. Die vielen Farben der Flügel entstehen, weil sich das Licht in den Schuppen bricht.

Schmetterlinge ernähren sich von Nektar. Deshalb sieht man sie meistens in der Nähe von Blumen.

Ein Sommer ohne Schmetterlinge wäre nur halb so bunt.

Der Müller kommt

Für beliebig viele Spieler

Spielt auf einer großen Wiese oder der freien Fläche eines Spielplatzes. Ein Kind wird zum Müller bestimmt, alle anderen Kinder sind Läufer.

Müller und Läufer stellen sich an zwei Seiten des Spielfeldes so auf, dass sie einander gegenüberstehen. Auf ein Startzeichen hin laufen alle los. Müller und Läufer laufen also aufeinander zu. Der Müller versucht, so viele Läufer wie möglich zu schnappen. Läufer und

Müller dürfen zur Seite ausweichen – anhalten, rückwärtslaufen oder sich umdrehen ist aber verboten!

Abgeschlagene Läufer werden zu Helfern des Müllers. Sie wechseln sofort die Richtung und jagen mit dem Müller gemeinsam.

Wenn beide Parteien jeweils auf der gegenüberliegenden Seite angekommen sind, beginnt die nächste Runde in umgekehrter Laufrichtung.

Sollte das Spielfeld sehr klein sein, könnt ihr auch hüpfen, statt zu laufen.



Foto: SoPunkt Agentur GmbH

Kartoffeln und knackige Bohnen

Leckeres Duo

Kartoffelsalat ist ein echter Klassiker. Er lässt sich gut vorbereiten und schmeckt der ganzen Familie. In einer leichten Variante mit grünen Bohnen und einem frischen Dressing bereichert er jedes Picknick und wird auch beim nächsten Grillfest seine Fans finden.

dürfen sie nicht gegessen werden, denn sie enthalten den giftigen Eiweißstoff Phasin, der durch das Kochen zerfällt.



Foto: iStock / Getty Images

Grüne Bohnen aus heimischem Freiland gibt es von Mai bis Oktober

Grüne Bohnen liefern Ballaststoffe und reichlich pflanzliches Eiweiß – deshalb werden sie auch von Vegetariern und Veganern sehr geschätzt. Darüber hinaus enthalten sie neben Vitaminen auch Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Phosphor. Ein weiterer Vorteil: Grüne Bohnen sind kalorienarm. Nur roh

Kartoffelsalat mit grünen Bohnen

800 g Kartoffeln
400 g grüne Bohnen
2 EL Kapern (in Sud)
6 – 8 Radieschen
1 Bund glatte Petersilie
3 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für das Dressing:

20 ml Weißweinessig
60 ml Gemüsebrühe
80 ml Olivenöl
2 TL Senf
1 TL Honig
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser gar kochen.

Bohnen waschen, Enden abschneiden und Bohnen halbieren. Salzwasser erhitzen und die Bohnen darin ca. 10 Minuten kochen, bis sie leicht bissfest sind. In ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben. Gemüsebrühe leicht erhitzen und über die Kartoffeln geben.

Öl, Essig, Senf, Honig, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren und mit den Lauchzwiebeln und den abgetropften Kapern vorsichtig unter die Kartoffeln mischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Vor dem Servieren Bohnen, Radieschen und Petersilie in den Salat geben und unterheben.

unge- weichte Hostie	7	deutsche „Silber- Münze“	Sport- auto	Maß des elektr. Wider- stands	Name des Aga Khan	Arbeits- einheit beim Film	Schmier- stoff	insel- reicher See in Finnland	chem. Maß der Konzen- tration	Fluss durch Halle	jedoch	Jagd- er- gebnis	Bestand an Sport- pferden
Not- unter- kunft		Haupt- stadt von Italien		Gehalt der Soldaten	Bücher- gestell	16			Helfer aus der Not	Prügel (ugs.)			
Strom- speicher (Kw.)			afrika- nisches Trocken- gebiet				irischer Schauspieler (Liam)	bayrisch: Rettich	10			Wachol- der- brannt- wein	
Glücks- spiel		Spitzel			Schiff fest- machen	germa- nisches Sagenge- schlecht	14						
9			Schmier- stoff- abfall	altes Maß des Luft- drucks	2		griechi- sche Unheils- göttin	finn. Formel-1- Pilot (Mika)			Männer- kurz- name		
Auf- rührer, Aufstän- discher	finan- zielle Rück- lage	Burgun- der- wein	erster dt. Bundes- kanzler				4	bayrisch: Gast- haus	Ältesten- rat				13
			11	Elektro- kardio- gramm (Abk.)		süd- amerik. Raub- fische	Deck- schicht				int. Kfz-K. Neu- seeland		
eine Richt- ungs- angabe			auf- wärts	Ent- wässer- ungs- rohr	3	franz. Schauspielerin, † 2017	Karten- glücks- spiel		eh. tschech. Tennis- spieler				
5							Hinder- nis, Barriere	Treffen der Bischöfe					
türk. Woll- teppich- art		hinteres Schiffs- segel				Frauen- kose- name	Süd- süd- west (Abk.)	6					
			12	ein Cocktail	Putz- tuch								
Hart- schalen- frucht		amerik. Riesen- schild- kröte	Dach- decker- material				8	Spreng- stoff (Abk.)					
Stadt- staat in Südost- asien	Wortteil: Land- wirt- schaft			englisch: Asche	1	Kfz-K. Franken- thal	einges- chaltet						
		15		Gewürz				17					
Tischler- abfall			wider- stands- fähig										

Die Lösung des letzten Rätsels:
„LIKE DICH SELBST“

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

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

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

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



Willkommen bei Mercedes-Benz Members.

Entdecken Sie die Welt exklusiver Fahrzeugangebote.

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



Mercedes-Benz



Ihr direkter Draht zu uns

Zentrale Rufnummer
+49 711 490 91 00

Zentrale Postanschrift
Daimler BKK, 28178 Bremen



Daimler BKK App

So erreichen Sie unsere Kundencenter

Region Nord

Bremen, Hamburg
und Hannover
Telefon +49 421 80 71 60
nord@daimler-bkk.com

Region Mitte

Düsseldorf
Telefon +49 211 882 39 60
servicemitte@daimler-bkk.com

Kassel
Telefon +49 561 510 04 90
servicemitte@daimler-bkk.com

Region Ost

Berlin, Ludwigsfelde
Telefon +49 30 76 75 82 80
berlin@daimler-bkk.com

Region Süd

Esslingen-Mettingen,
Leinfelden-Echterdingen,
Stuttgart,
Stuttgart-Vaihingen
Telefon +49 711 49 09 11 10
sued@daimler-bkk.com

Sindelfingen
Telefon +49 70 31 30 97 90
sued@daimler-bkk.com

Neu-Ulm
Telefon +49 731 298 79 10
sued@daimler-bkk.com

Region Südwest

Mannheim
Telefon +49 621 399 94 10
suedwest@daimler-bkk.com

Rastatt
Telefon +49 72 22 940 38 10
suedwest@daimler-bkk.com

Wörth, Germersheim
Telefon +49 72 71 59 64 50
suedwest@daimler-bkk.com

Gaggenau
Telefon +49 72 25 60 64 50
suedwest@daimler-bkk.com

Weitere wichtige Rufnummern

INFOMED
Gesundheitstelefon
+49 621 68 13 18 97

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

Postanschrift: Daimler BKK, 28178 Bremen

Verantwortlich: Toralf Speckhardt, Vorstand der Daimler BKK, Eva-Maria Behninger, Stellvertreterin 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