

Daimler **BKK**

# Unser Magazin

Ausgabe 4.21



## Aktive Freizeit

Drachen steigen lassen

**eREZEPT, eAU, ePA**  
Alles wird einfacher  
4

**WOHLFÜHLMENÜ**  
Genießen und kassieren  
6

**IMMER DIGITALER**  
Wir stellen uns neu auf  
8

# Liebe Leser\*innen,

mit Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) in diesem Jahr erwacht das Land aus einem tiefen digitalen Dornröschenschlaf – das ist jedenfalls meine große Hoffnung, die ich daran knüpfte. Das unsichere Versenden hochsensibler Gesundheitsdaten per Fax, die Suche nach Arztbriefen in Ordnern und Schubladen, nach dem aktuellsten EKG oder dem letzten Röntgenbild haben hoffentlich bald ein Ende. Die ePA kann all das einfacher, schneller und weniger risikobehaftet erledigen, denn die digitale Ablage für Gesundheitsinformationen unterschiedlichster Art sorgt für Ordnung und Sicherheit. Sie ermöglicht allen an einer Behandlung beteiligten Ärztinnen und Ärzten unmittelbaren Zugriff auf die relevanten Daten – natürlich nur, wenn der Patient oder die Patientin es ihnen erlaubt. Das erleichtert und beschleunigt die (fachbereichsübergreifende) Abstimmung der Ärzte untereinander und spart wertvolle Zeit, die allen Patienten zugutekommt. Zugleich erspart die ePA dem Patienten die häufig belastenden Mehrfachuntersuchungen, wie zum Beispiel erneutes Röntgen. Und das Geld dafür kann an anderer Stelle für die Versicherten sinnvoller ausgegeben werden. Laut einer Studie von McKinsey & Company aus dem Jahr 2018 könnten durch die Vermeidung



Benjamin Plocher,  
Vorstand der Daimler BKK

von unnötigen Doppeluntersuchungen 5,6 Milliarden Euro jährlich eingespart werden.

Wer auf die Einnahme von mehreren Medikamenten angewiesen ist, wird zudem zu schätzen wissen, dass man den eigenen Medikationsplan nun immer dabei hat – sicher aufbewahrt in der ePA-App auf dem Smartphone. Im Notfall leistet der Plan wertvolle Dienste – oder einfach auch dann, wenn der Hausarzt Urlaub hat und ein anderer Arzt aufgesucht wird. Jedes Jahr kommt es wegen falscher Medikation bzw. nicht berücksichtigter Wechselwirkungen zu rund 250.000 Krankenhausaufenthalten; 25.000 Menschen sterben jährlich sogar, weil sie die falschen Präparate verordnet bekommen haben. Die ePA und die darauf aufbauenden Services der Krankenkassen können ganz sicher einen wertvollen Beitrag dazu leisten, solch drastische Folgen künftig zu verhindern oder zumindest zu verringern. Und noch mal: natürlich

immer nur, wenn die Patientinnen und Patienten den Zugriff auf ihre Daten erlauben.

Zum Lebensretter kann auch der in der ePA abgelegte Notfalldatensatz werden. Ärzte und Rettungskräfte erfahren sofort, welche Vorerkrankungen und Allergien ein Patient hat; außerdem sind die Kontaktdaten der Angehörigen hinterlegt. So kann sich der Arzt allein auf den Patienten konzentrieren, es geht keine wertvolle Zeit mit Bürokratie verloren.

Auch wenn Sie die ePA bereits im Appstore runterladen können, stehen wir erst am Anfang dieser Entwicklungen. Denn es sind immer noch nicht alle Praxen, Apotheken und sonstigen Leistungserbringer mit der entsprechenden Technik ausgestattet. Es ist hoffentlich nur eine Frage der Zeit, bis alle ihre Skepsis abgelegt und nachgerüstet haben. Weitere digitale Angebote wie das elektronische Rezept und die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung folgen – der Gesetzgeber hat ihre Einführung bereits beschlossen. Ich wünsche mir sehr, dass Ärzte, Krankenhäuser, Apotheken und Krankenkassen die damit verbundenen Chancen nutzen – ausschließlich in Ihrem Interesse!

Ihr Benjamin Plocher



Fotos: iStock/Getty Images

Seite 4 | Alles einfacher



Seite 6 | Wohlfühlmenü



Seite 17 | Hoch hinaus

**Aktuell**

**eRezept, eAU und ePA** ..... 4

**Daimler BKK-Wohlfühlmenü** ..... 6

**Digitale Welt – Was erwarten unsere Kunden?** ..... 8

Die **Daimler BKK App** ..... 9

**Gesunder Internetkonsum** mit SCAVIS ..... 10

Ab geht die **Post** ..... 11

**Händewaschen** schützt ..... 11

**Grippefrei** durch den Winter ..... 12

**Geschäftsbericht 2020** ..... 12

Hervorragende **Finanzkraft** ..... 13

**Achtsamkeit** in Daimler Kitas ..... 14

**Check-up** erweitert ..... 14

**Wie zufrieden** sind Sie mit uns? ..... 15

**Pflegereform verabschiedet** ..... 15

**Verwaltungsrat**

Ausbau von **Präventionsangeboten** ..... 16

Verwaltungsrat in Kürze ..... 16

**Aktive Freizeit**

Drachen steigen lassen ..... 17

**Lebenshilfe**

Das Immunsystem unterstützen ..... 18

**Für Kids** ..... 20

**Ernährung**

Kugelrund und gesund: **Erbsen** ..... 21

**Unterhaltung – Rätsel** ..... 22

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

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



Ein kleines „e“ macht den Unterschied: Mehr und mehr digitale Angebote halten Einzug in das Gesundheitswesen und verändern es entscheidend. Im Jahr 2021 sind dies vor allem drei Angebote: das elektronische Rezept (eRezept), die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) und die elektronische Patientenakte (ePA). Was können die neuen Angebote? Ab wann sind sie nutzbar? Ein Überblick.

eRezept, eAU und ePA

# Digital macht alles einfacher

## eRezept

Das elektronische Rezept wird 2022 bundesweit das rosa Papierrezept ablösen. Beim Arzt erhalten Sie dann einen QR-Code für das jeweilige verschreibungspflichtige Medizinprodukt, den Sie in der App „Das eRezept“ abspeichern. Auch die Einlösung erfolgt auf digitalem Weg. Entweder zeigen Sie in der Apotheke den QR-Code auf Ihrem Smartphone vor, oder – noch beque-

mer – Sie wählen eine Apotheke aus und entscheiden, wie Sie Ihr Medikament erhalten wollen: Sie reservieren das verschriebene Mittel und holen es anschließend selbst ab, Sie lassen es sich von einem Boten nach Hause bringen, oder Sie beauftragen einen Versanddienstleister, der Ihnen die Arznei per Post schickt. Wenn Sie kein Smartphone nutzen, müssen Sie sich übrigens keine Sorgen machen: Sie können sich den QR-Code beim Arzt auch aus-

drucken lassen und damit – wie bisher mit einem Papierrezept – in die Apotheke gehen.

Bereits seit Juli läuft in Berlin und Brandenburg eine Testphase, in der das eRezept auf Herz und Nieren geprüft wird. Eventuelle Schwachstellen sollen bis zum bundesweiten Start am 1. Januar 2022 behoben sein.

Wie für die ePA brauchen Sie auch für die Nutzung des eRezepts eine NFC-fähige elektronische Gesundheitskarte (eGK) mit PIN. Die kostenlose eRezept-App erhalten Sie in den einschlägigen Stores.

### eAU

Bei der Krankmeldung (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, AU) soll am 1. Oktober 2021 endlich das digitale Zeitalter beginnen, nachdem der Start bereits mehrfach verschoben worden ist. Das bedeutet: Ihr Arzt übermittelt die Krankmeldung per gesicherter und verschlüsselter Datenübertragung an uns. Weil aber noch nicht alle Praxen mit der entsprechenden Technik ausgerüstet sind, können Ärzte den gelben Schein bis Ende 2021 weiterhin in Papierform ausstellen.

Die elektronische Übermittlung der AU (eAU) wird schrittweise eingeführt: Auch bei digitaler Ausstellung erhalten Sie die Ausfertigung für Ihren Arbeitgeber und für Ihre eigenen Unterlagen zunächst in Papierform; Sie müssen Ihren Arbeitgeber – also

wie bisher – selbst informieren und die dafür vorgegebenen Fristen einhalten.

Am 1. Januar 2022 soll eine Pilotphase starten, in der die Arbeitgeber die Arbeitsunfähigkeitszeiten ihrer Beschäftigten bei den Krankenkassen elektronisch und verschlüsselt abrufen können. Sie müssen Ihren Arbeitgeber jedoch weiterhin fristgerecht selbst informieren. Ab 1. Juli 2022 soll dieses Verfahren überall verpflichtend werden. Danach erhalten Sie nur noch eine Ausfertigung der AU für Ihre Unterlagen, und der Arbeitgeber ruft die entsprechenden Zeiten ab.

Wenn alles läuft wie vorgesehen, profitiert jeder Beteiligte von weniger Bürokratie, und auch der Nachhaltigkeitsaspekt ist

nicht zu unterschätzen. Jährlich werden hierzulande etwa 77 Millionen Arbeitsunfähigkeiten festgestellt und die Bescheinigungen in vierfacher Ausführung ausgestellt: für Ärzte, Versicherte, Krankenkassen und Arbeitgeber. Durch den Wegfall ergeben sich viele Vorteile:

- Als Versicherte müssen Sie sich nicht mehr darum kümmern, Ihre AU an Krankenkasse und Arbeitgeber weiterzuleiten.
- Die elektronische AU erreicht Arbeitgeber und Krankenkasse sicherer und schneller.
- Die eAU reduziert die Erstellungs- und Übermittlungskosten.

### ePA

Die ePA gibt es bereits seit Anfang dieses Jahres. Alle gesetzlichen Krankenkassen müssen sie ihren Kunden anbieten. Nutzen können Sie die ePA mit einer App auf Ihrem Smartphone. Sie brauchen dafür eine eGK (elektronische Gesundheitskarte) mit PIN. Rechtzeitig zur Einführung der ePA haben wir unsere Versicherten damit ausgestattet. Bis 30. Juni lief eine Einführungsphase, in der nur einige Ärzte, Krankenhäuser und andere Dienstleister die ePA mit Daten befüllen konnten. Doch seit 1. Juli sind alle Erbringer medizinischer Leistungen verpflichtet, eine ePA zu führen, wenn ihre Patienten dies wünschen – für Sie ist die Nutzung also freiwillig.

Zweck der ePA ist es, künftig alle wichtigen Informationen rund um die medizinische Behandlung digital zu speichern. Unter dieser Voraussetzung können sich Ärzte, denen der Patient Zugriff auf die Akte gewährt, einen Überblick über Untersuchungen, Laborwerte, Therapien und Medikationen verschaffen. Das vermeidet etwa unnötige Mehrfachuntersuchungen, die in vielen Fällen teuer sind und den Patienten belasten. Mit der ePA können Ärzte und Therapeuten ihre Behandlungsschritte gezielt aufeinander abstimmen – und somit die medizinische Versorgung der Patienten verbessern.

Wenn Sie die ePA nutzen möchten, brauchen Sie zusätzlich zur App aus dem App Store von Apple oder dem Google Play Store Ihre PIN zur eGK, die Sie bei uns anfor-

dern können. Damit wir Ihnen den Brief mit der PIN schicken können, legen Sie uns einfach in einem unserer Kundencenter Ihren Personalausweis vor. Dies ist notwendig, damit die PIN nicht in falsche Hände gerät und Ihre Daten geschützt sind. Oder Sie nutzen eines von drei Postident-Verfahren für die sichere Identifikation: in einer Postfiliale, per Videochat oder per Online-Ausweisfunktion (eID). Die Verfahren stehen Ihnen ab Ende Oktober zur Verfügung.

Wir halten Sie über die weitere Entwicklung auf dem Laufenden.

Mehr zum Thema:  
[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)  
 Webcodes 481E, 5577 und 5785



# Wohlfühlmenü

Daimler BKK

100 PRO AKTIV  
BONUS

Corona beeinflusst unseren privaten und beruflichen Alltag weiterhin. Schon mehrfach haben wir den Startschuss für das Wohlfühlmenü in den Daimler Kantinen verschieben müssen – jetzt soll es endlich so weit sein. Doch bei Redaktionsschluss dieses Magazins war nicht absehbar, ob der Plan tatsächlich aufgehen kann – zu ungewiss ist die Lage. Haben die Kantinen geöffnet? Arbeiten viele Kolleginnen und Kollegen weiterhin mobil und können das Angebot daher nicht nutzen? Unser Tipp, falls Sie vor Ort im Betrieb arbeiten und die Kantine geöffnet ist: Probieren Sie das Wohlfühlmenü.

Wenn Sie sich zehnmal für dieses Essen entscheiden, sichern Sie sich damit im Rahmen unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV einen Zehner.

## So einfach geht's

- Zehnmal gesundes Wohlfühlmenü wählen
- Stempelheft an der Kantinenkasse stempern lassen
- Volles Stempelheft über die Daimler BKK App hochladen
- 10 Euro Bonus kassieren

Zusammen mit den Daimler Genusswerk-Kantinen wollen wir es Daimler Beschäftigten so einfach wie möglich machen, sich gesund zu ernähren. Alle Rezepturen der Daimler Gastronomie wurden hinsichtlich Zutatenqualität, Zubereitungsart, Fettgehalt/Fettqualität, Zuckergehalt und Warmhaltezeit bewertet; sie bilden bereits jetzt ein ausgeglichenes Angebot an Speisen. Zukünftig wird es unter Berücksichtigung der genannten Punkte weiter verbessert. Übrigens können Sie auch zu Hause ganz einfach gesünder kochen, wenn Sie diese Punkte im Blick haben.



## Zehnmal wählen, genießen und Zehner kassieren

Mit einer ausgewogenen Ernährung kann jeder selbst für seine Gesundheit aktiv werden. Dabei wollen wir Sie unterstützen und einen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten. Denn die ist eine wesentliche Voraussetzung für Wohlbefinden, Fitness und Leistungsfähigkeit.



Foto: iStock/ Getty Images

### Das Wohlfühlmenü

Vertrauen Sie auf das Wohlfühlmenü. Wenn Sie hier zugreifen, sind Sie immer auf der sicheren, grünen Seite. Verlassen Sie sich auf ein optimal zusammengestelltes Menü als Beitrag zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung. Wenn Sie das Wohlfühlmenü oft wählen, wird es für Sie ganz einfach, sich genussvoll und zugleich gesund zu ernähren. Erhältlich ist es an den Daimler Standorten Bremen, Düsseldorf, Gaggenau, GLC Germersheim, Kassel, Mannheim, Neu-Ulm, Rastatt, Sindelfingen, Untertürkheim, Vaihingen und Würth. Bitte beachten Sie, dass sich die Kantinen im Hinblick auf das Speisenangebot und den Serviceumfang weiterhin an der jeweils gültigen Landesverordnung zum Pandemiegeschehen orientieren. Wir empfehlen daher, sich regelmäßig über den Online-Speiseplan zu informieren.

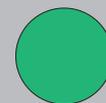
**Unser Tipp:** 100 PRO AKTIV ist unser Bonusprogramm für die ganze Familie; auch mitversicherte Kinder und Ehepartner\*innen können mitmachen. Ein Grund mehr, die komplette Familie bei uns abzusichern.

Mehr zum Thema:  
[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)  
 Webcodes 4455 und 2200



**Zur Erinnerung:** „Essen nach Farben“ lautet das Motto in den Daimler Genusswerk-Kantinen. Ein Ampelsystem macht Ihnen die Auswahl gesunder Menüs ganz einfach.

### Dafür stehen die Farben



Eine ideale Wahl –  
ich fülle den  
Wohlfühl-Akku auf!

Diese Gerichte haben wenige Kalorien, sind ausgewogen und vollwertig zusammengesetzt, haben einen hohen Vitamingehalt, jedoch wenig Fett und Zucker. Je öfter man sich für Grün auf dem Teller entscheidet, desto mehr profitieren Vitalität und Konzentrationsfähigkeit.

#### → Der Wohlfühl-Akku füllt sich auf!



Eine gute Wahl –  
ich liefere eine  
gute Portion Energie.

Diese Gerichte liegen bei Kalorien, Fett und Zucker im mittleren Bereich. Ein Essen dieser Kategorie kann immer mal wieder gewählt werden und liefert ausreichend Energie gegen ein Mittagstief.

#### → Mithilfe weiterer, möglichst frischer Lebensmittel am Tag kann der Wohlfühl-Akku noch gut gefüllt werden.



Wählt mich ab und zu –  
ich kann nur wenig Energie  
beisteuern.

Diese Gerichte verlocken oft mit einem hohen Gehalt an Geschmacksträgern wie Fett und Zucker, enthalten jedoch viele Kalorien und nur wenige Vitamine. Speisen dieser Kategorie sind nicht ideal für Vitalität und Gesundheit und können den Wohlfühl-Akku nur geringfügig aufladen.

#### → Am besten nicht zu oft, dafür aber mit gutem Gefühl und einer grünen Beilage kombiniert genießen.

## Was erwarten unsere Kunden in einer zunehmend digitalen Welt?



Sie entscheiden, über welche Kanäle Sie uns erreichen

**Wir stellen uns neu auf:** In den zurückliegenden zwei Jahren haben wir im Rahmen eines Projekts Antworten darauf gesucht, was unsere Kunden in einer zunehmend digitalen Welt von uns erwarten. Wie möchten sie von uns beraten und betreut werden? Auf welchem Weg möchten sie Kontakt zu uns aufnehmen? Welche digitalen Angebote sind dabei wichtig? Die Antworten auf diese Fragen fließen in unsere Neuausrichtung ein, die wir ab 1. November in der Daimler BKK umsetzen. Beginnend mit dieser Ausgabe werden wir Sie regelmäßig darüber informieren, was das für Sie als Kunde bedeutet, welche Veränderungen auf Sie zukommen.

Als Kunde stehen Sie bei uns im Mittelpunkt. Wann immer Sie Kontakt zu uns haben, möchten wir Sie begeistern. Diese Devise galt bereits in der Vergangenheit – in Zukunft wollen wir hier noch besser werden. Um zu erfahren, worauf es Kunden im Umgang mit uns ankommt und was

ihnen wichtig ist, haben wir beispielsweise Customer Journeys (wörtlich übersetzt: „Kundenreisen“) mit Versicherten unternommen. Dieser Begriff aus dem Marketing umschreibt die Stationen, die ein (potenzieller) Kunde im Kontakt mit uns durchläuft, um sein Anliegen zu erledigen, etwa Mitglied bei uns zu werden oder eine Leistung zu beantragen. Je mehr wir darüber wissen, welche Kontaktpunkte Kunden durchlaufen und wie sie uns dabei erleben, desto individueller können wir auf ihre Bedürfnisse eingehen. Zu diesem Zweck haben wir an mehreren Standorten Daimler Beschäftigte befragt und somit aktiv ihr Feedback eingeholt. Auf diese Weise versuchen wir, uns in die Lage unserer Versicherten hineinzuversetzen und ihre Bedürfnisse und ihr Verhalten besser zu verstehen.

Dieser qualitative Ansatz geht weit über den unserer bisherigen Online-Befragungen hinaus. Die Hinweise, die wir in den Gesprächen erhalten haben, nutzen wir für

Verbesserungen an den einzelnen Kontaktpunkten.

Zum Beispiel werden wir unsere digitalen Kontaktkanäle erweitern. Eingeführt haben wir bereits das digitale Postfach in unserer Daimler BKK App; weitere moderne, zukunftsgerichtete Möglichkeiten werden folgen. Die Erwartungshaltung unserer Kunden ist hier eindeutig: Die Kanäle sollen einfach zu bedienen sein und müssen natürlich funktionieren. Der Kunde will entscheiden, wie er Kontakt zu uns aufnimmt, und dabei auch zwischen verschiedenen Kanälen wechseln können.

Nutzer unseres Online-Kundencenters „Meine Daimler BKK“ wissen, dass wir viele Prozesse digitalisiert haben. Künftig werden weitere Abläufe automatisiert, damit wir uns voll und ganz auf das Wesentliche konzentrieren können: Sie umfassend, individuell und kompetent zu beraten. Das heißt für unsere Mitarbeiterinnen und



Selbstverständlich beraten wir Sie gern auch persönlich

Mitarbeiter beispielsweise, proaktiv auf Sie zuzugehen, um Ihnen für Sie persönlich interessante Leistungen vorzustellen.

Individuelle Betreuung bedeutet auch, eventuelle Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen. Dazu betrachten wir den einzelnen Versicherten und seine Geschichte ganzheitlich. Auf dieser Grundlage machen wir passende Versorgungsangebote.

Die Neuausrichtung der Daimler BKK geht mit einer Neuaufstellung unserer Teams einher. Einige Kunden werden daher auf einen anderen Ansprechpartner treffen. Doch Sie können sich darauf verlassen, auch zukünftig von hoch qualifizierten, kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern beraten zu werden. Wir setzen alles daran, unsere Kunden zu begeistern und sie dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.

## Die Daimler BKK App

Service-Plus  
für Sie

Schon mehr als 120.000 Mitglieder nutzen die Vorteile der Daimler BKK App. Sie noch nicht? Entdecken Sie hier, was alles in ihr steckt.

### 100 PRO AKTIV

Sichern Sie sich Ihren Bonus einfach online. Mit unserem Webformular geht das kinderleicht. Nach dem jüngsten Update finden Sie das Bonusprogramm prominent auf der Startseite platziert, nachdem Sie sich eingeloggt haben. Besonders bequem kassieren Sie Zehner für Zehner, wenn Sie darin einwilligen, dass wir Ihre Abrechnungsdaten von Ärzten und anderen Leistungserbringern nutzen dürfen; in diesem Fall brauchen Sie keine Nachweise dafür vorzulegen. Im Jahr 2021 ist übrigens allen Mitgliedern, die sich den Bonus online holen, ein Zehner dafür sicher.

### Rechnungen hochladen

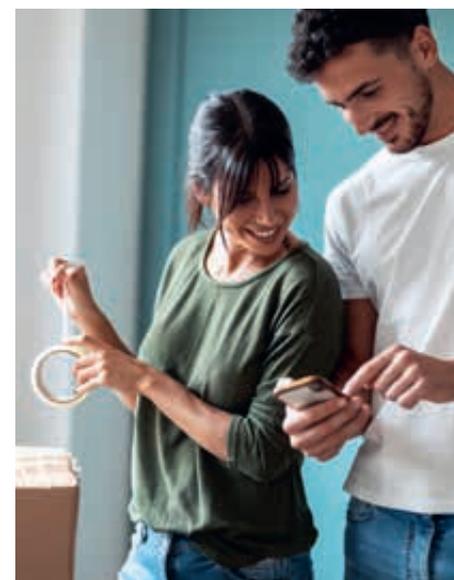
Wenn Sie Rechnungen hochladen, erhalten Sie das verauslagte Geld schneller zurück, als wenn Sie uns Ihre Unterlagen per Post schicken. Das gilt zum Beispiel für unsere Extraleistungen rund um die Schwangerschaftsvorsorge:

- rezeptfreie, apothekenpflichtige Fertigarzneimittel mit Eisen, Magnesium oder Folsäure
- Hebammenrufbereitschaft
- Nackenfaltenmessung beim ungeborenen Baby
- Toxoplasmosestest
- Ultraschalluntersuchung in der Frühschwangerschaft
- Geburtsvorbereitungskurs für den Partner

### Digitales Postfach

Mit dem digitalen Postfach ist der Austausch sensibler Daten zwischen Ihnen und uns einfach und sicher möglich. Wenn Sie diese Option nutzen möchten, sollte die bei uns hinterlegte E-Mail-Adresse immer auf dem aktuellen Stand sein. Ist sie das nicht, kommen unsere Hinweise auf neue Nachrichten nicht bei Ihnen an. In den Benutzereinstellungen können Sie Ihre E-Mail-Adresse selbst ändern.

Mehr zum Thema:  
[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)  
Webcode 4830



Umgezogen? Adresse einfach selbst ändern



# Zu oft online?

## Mit SCAVIS zu gesundem Internetkonsum

Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie heute schon Ihre Mails gecheckt? Wie häufig haben Sie in der letzten Stunde auf Ihr Smartphone geschaut aus Sorge, etwas zu verpassen? Wir alle sind immer öfter online, verbringen viel Zeit im Internet, um praktische Services zu nutzen, zu spielen oder uns anderweitig die Zeit zu vertreiben. Die Coronapandemie hat dieses Verhalten noch verstärkt, denn wichtige Bereiche des Lebens funktionierten während der Lockdowns ausschließlich online; viele Menschen arbeiteten mobil und tun dies immer noch.

Gehören Sie auch zu den Nutzern, die ihre Surfgeohnheiten nicht immer unter Kontrolle haben und schnell die Zeit und alles um sich herum vergessen, wenn sie auf einen Bildschirm oder auf ein Display

schauen? Ein derartiger Umgang mit Internet und Smartphone wird dann problematisch, wenn der Nutzer deswegen Familie, Freunde, Schule/Beruf und Hobbys vernachlässigt.

Doch wie erkennt man, dass die Schwelle überschritten ist? Mit der Studie SCAVIS (**S**tepped **C**are **A**nsatz zur **V**ersorgung internetbezogener **S**törungen) bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihren Internetkonsum zu hinterfragen und sich für einen gesunden und verantwortungsvollen Gebrauch zu sensibilisieren. Es geht darum, problematisches Verhalten zu erkennen, ihm vorzubeugen oder es zu behandeln.

**Teilnehmen können Versicherte im Alter von 16 bis 67 Jahren.**

### Wie können Sie teilnehmen?

Einfach die kostenlose smart@net-App auf Ihr Privathandy runterladen.

### Das bietet die smart@net-App

- Fragebogen zum Internetverhalten und individuelles Feedback dazu
- Motivation und Befähigung zur Verhaltensänderung
- 26 Wochen Präventionsmodul für einen gesunden Internetkonsum

Bei auffälliger Internetnutzung erhalten Sie das Angebot, weitere kostenlose Hilfen in Anspruch zu nehmen:

- telefonische Kurzberatung oder Online-Therapie mit psychotherapeutisch geleiteten Einzel- und Gruppensitzungen
- Möglichkeit zur Erfassung der Smartphone-Nutzung über die smart@net-App

Nicht jeder, der bei dem Projekt mitmacht, durchläuft alle Stationen. Die kostenlose Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit beendet werden.

Der Datenschutz ist jederzeit gewährleistet. Angaben innerhalb der smart@net-App werden anonym erfasst.

Die wissenschaftliche Studie wird im Rahmen des Innovationsfonds gefördert, in den Gelder aller gesetzlichen Krankenkassen fließen. Auch unsere Daimler BKK unterstützt das Projekt. Die wissenschaftliche Leitung hat die Universität zu Lübeck.



Mehr zum Thema:  
[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)  
 Webcode 483s



## Ganz einfach: Händewaschen schützt

Es sind ganz einfache Dinge, die jeder Einzelne tun kann, um sich und andere vor gefährlichen Infektionskrankheiten zu schützen: Abstand halten, häufiger mal die Hände waschen, regelmäßig lüften. Diese simplen Regeln begleiten uns seit Beginn der Coronapandemie. Sie haben sich bewährt und spielen auch weiterhin eine wichtige Rolle im Kampf gegen das Virus.

Hygienisch husten und niesen? Das geht so: Husten oder niesen Sie in ein Papiertaschentuch, das Sie nach Gebrauch in

einen Mülleimer werfen. Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie nicht die Hand, sondern die Armbeuge vor Mund und Nase.

Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife, insbesondere wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, vor und nach dem Kontakt mit Kranken, vor dem Anlegen und nach dem Ablegen einer Mund-Nasen-Bedeckung.

Gründliches Händewaschen umfasst fünf Schritte: Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser. Seifen Sie die Hände rundum ein. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein und lassen Sie sich hierfür 20 bis 30 Sekunden Zeit. Spülen Sie die Hände anschließend ab. Trocknen Sie die Hände sorgfältig.

Vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Nase oder Augen zu berühren. Denn die Hände können Krankheitserreger übertragen.

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten. Am besten geeignet ist Querlüften mit weit geöffneten Fenstern.



Ab geht die Post

**Daimler BKK, 28178 Bremen** – dass unsere Postanschrift bundesweit einheitlich ist, hat sich bewährt. Wann immer Sie uns schreiben, nutzen Sie einfach diese Adresse. So ist sichergestellt, dass uns Ihre Briefe und andere Mitteilungen am schnellsten erreichen – unabhängig davon, wo Sie wohnen und von welchem Kundencenter Sie betreut werden. Ihre Post wird in Bremen digitalisiert und noch am gleichen Tag dem jeweiligen Kundencenter zur Verfügung gestellt. So geht keine Zeit verloren.

Ab sofort erreicht uns Ihre Post nur noch, wenn sie nach Bremen geschickt wird; andernfalls gehen die Briefe zurück an den Absender. Schnell und einfach können Sie uns Ihre Mitteilungen auch mit der Daimler BKK App senden.



Fotos: iStock/Getty Images

# Grippefrei durch den Winter

## Mit einer Impfung rechtzeitig vorbeugen

Die üblicherweise im Winter einsetzende Grippewelle ist in der Saison 2020/2021 ausgefallen; es gab so gut wie keine Grippeerkrankungen. Diese erfreuliche Tatsache ist eine Folge davon, dass viele Menschen die Corona-Hygieneregeln sehr diszipliniert umgesetzt haben. Damit haben sie zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. Zugleich war die Gripeschutzimpfung darin erfolgreich, die keinesfalls harmlose Virus-erkrankung abzuwehren. Eine Grippe schwächt das körpereigene Abwehrsystem; weitere schwere Infektionen wie zum Beispiel eine Lungenentzündung haben dann leichtes Spiel.

Anders als bei einer einfachen Erkältung – einem grippalen Infekt – setzen die Beschwerden bei einer Virusgrippe wie aus heiterem Himmel ein und sind stärker. Grippeviren werden durch Tröpfchen übertragen, also beim Niesen oder Husten. Diese Art der Verbreitung und das hohe Ansteckungsrisiko

führen weltweit immer wieder zu Grippeepidemien. Abstandhalten und Händewaschen bietet Schutz.

Die Kosten für eine Impfung übernehmen wir natürlich. Besonders praktisch: An vielen Daimler Standorten finden die Impfungen im Betrieb beim Werksärztlichen Dienst (Health & Safety) statt. Familienangehörige, Rentner und Versicherte, die nicht bei Daimler arbeiten, können sich beim Hausarzt impfen lassen.

Eine Garantie gegen Grippe liefert auch die Impfung nicht, doch sind die Beschwerden im Fall einer Erkrankung weniger heftig. Und vor einer harmlosen Erkältung schützt sie nicht – ihr beugt eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, genügend Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf vor.

### Wer sollte sich impfen lassen?

Es gibt Personengruppen, für die sich die Impfung ganz besonders empfiehlt:

- über 60-Jährige
- chronisch Kranke
- Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Menschen mit schwachem Immunsystem
- Schwangere
- Berufsgruppen, die häufig mit Viren in Kontakt kommen (Ärzte, Pflegepersonal, Lehrer etc.)
- Menschen, die viel reisen

### Tipp

Unser INFOMED Gesundheitstelefon beantwortet unter 06 21 54 90 18 97 Ihre Fragen zur Grippeimpfung.

### Bitte beachten Sie:

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für Personen ab 60 Jahren vorrangig die Verwendung eines so genannten Hochdosis-Impfstoffes. Möglich sei aber auch die Gabe eines herkömmlichen Impfstoffes. In den Daimler Betrieben steht der Hochdosis-Impfstoff nicht zur Verfügung. Daimler Beschäftigte, die eine solche Impfung wünschen, können sich an ihren Hausarzt wenden.

## Geschäftsbericht 2020: Zahlen schaffen Transparenz

DaimlerBKK

Geschäftsbericht 2020



Wie war unser Jahr 2020? Welche Auswirkungen hatte die Coronapandemie auf unsere Daimler BKK? Welche Fortschritte macht die Digitalisierung? Und – vor allem –: Wie profitieren Sie als Kunde davon? In unserem aktuellen Geschäftsbericht für das Jahr 2020 finden Sie dazu aufschlussreiche Zahlen, Daten und Fakten. Ganz besonders freuen wir uns über die weiterhin positive Mitgliederentwicklung. Immer mehr Kunden sind überzeugt von den Vorteilen einer Mitgliedschaft bei uns. Die Versichertenzahl kletterte auf über 311.000 (Stand 01.01.2021). Sind Sie neugierig geworden? Dann blättern Sie doch mal in unserem Geschäftsbericht, den Sie als E-Paper auf unserer Website finden.

Mehr zum Thema:  
[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)  
Webcode 4973



# Hervorragende Finanzkraft

Im Kassenvergleich sind wir unter den Besten

Bestnote für unsere Daimler BKK: Zum mittlerweile zwölften Mal in Folge sind wir für unsere Finanzkraft ausgezeichnet worden. „Hervorragend“ lautet das Ergebnis des großen Krankenkassenvergleichs des Magazins Focus-Money (Ausgabe 30/2021). Damit haben wir die bestmögliche Note bekommen. Das unabhängige Deutsche Finanz-Service Institut (DFSI) in Köln hat im Auftrag der Zeitschrift die Finanzlage der gesetzlichen Krankenkassen für das Jahr 2020 bewertet.



Beurteilt wurden Kriterien wie Liquidität, Verwaltungskosten, Nettovermögen, Verwaltungskosten-Deckungsbeitrag, Mitgliederentwicklung sowie Transparenz. Auffällig ist, dass von den 102 befragten Krankenkassen nur 51 den Fragebogen vollständig ausgefüllt haben. Offensichtlich ist die Bereitschaft, sich in die Bücher schauen zu lassen, nicht selbstverständlich. Doch wir sind davon überzeugt, dass unsere Mitglieder ein Recht auf Transparenz haben: Was passiert mit ihren Beitragsgeldern, die wir als Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds erhalten? Dazu veröffentlichen wir gern Informationen. Befragungen zeigen immer wieder, dass Versicherte keine Vorstellung davon haben, wie ihre Beiträge verwaltet werden. Noch immer herrscht die Meinung vor, dass Krankenkassen autonom über den Ein-

satz der Gelder ihrer Mitglieder entscheiden können. Das System Gesundheitsfonds ist für viele eine große Unbekannte. Diese Erkenntnis ist für uns ein entscheidender Grund, warum wir seit jeher unsere Finanzkennzahlen offen kommunizieren.

Wie schon in vorangegangenen Vergleichen erreichen wir bei der Liquidität die volle Punktzahl. Liquidität ist besonders wichtig dafür, Schwankungen bei den Ausgaben ausgleichen zu können.

Sehr erfreulich stellt sich auch unsere Mitgliederentwicklung dar. Betrachtet wurde der Zeitraum 2016 bis 2020, in dem wir kontinuierlich steigende Mitgliederzahlen für uns verbuchen konnten – die Zuwachsrate beträgt 10,2 Prozent. Allein im Jahr 2020 haben

sich über 4.100 Mitglieder erstmals für uns entschieden, ein deutlicher Vertrauensbeweis. Aus unserem aktuellen Geschäftsbericht erfahren Sie mehr darüber, wie wir wirtschaftlich aufgestellt sind (siehe auch Seite 12).

Wir freuen uns sehr über dieses Ergebnis, ist es doch eine Bestätigung dafür, dass wir vorausschauend und solide wirtschaften. Zugleich sind wir uns darüber im Klaren, dass es keine Garantie für die Zukunft geben kann, regelmäßig für unsere Finanzkraft ausgezeichnet zu werden. Wir sind abhängig vom politischen Rahmen, in dem wir uns bewegen, das heißt von politischen Entscheidungen und von Gesetzen, die unsere Finanzen beeinflussen und somit auch die Beurteilung der Daimler BKK in Krankenkassenvergleichen.

Zum zwölften Mal in Folge ausgezeichnet





1.000  
kostenlose  
Codes

## Achtsamkeit in Daimler Kitas

Familien mit Kindern verlangt die Corona-pandemie alles ab. Eltern mussten in den zurückliegenden Wochen und Monaten Berufstätigkeit, Homeschooling, die Betreuung von Kita- und Kindergartenkindern und den Haushalt unter einen Hut bringen. Da lagen die Nerven blank und die Grenzen der Belastbarkeit waren erreicht.

Eltern, deren Kinder eine der 15 Daimler Kitas besuchen, unterstützen wir deshalb mit einer besonderen Aktion: Sie erhalten die Möglichkeit, die Premiumversion der Achtsamkeits- und Meditationsapp 7Mind über einen von uns bereitgestellten Zugangscodes kostenlos zu nutzen. Auch den Erzieherinnen und Erziehern der Daimler Kitas steht das Angebot offen. 1.000 Codes

stehen zur Verfügung. Begleitet wird die Aktion von Webinaren, in denen die Teilnehmer\*innen Wissenswertes über Achtsamkeit, Resilienz und Meditation erfahren. Damit erlernen sie Methoden, die dabei helfen, in turbulenten Zeiten zur Ruhe zu kommen. Teilnahmeberechtigte Eltern werden per E-Mail informiert.

Mehr zum Thema:  
[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)  
Webcodes 5736 und 5770



## Check-up erweitert: Test auf Hepatitis-Viren

Der Gesundheits-Check-up wird erweitert: Zu der Untersuchung gehört seit Oktober auch ein Test auf Hepatitis-B- und -C-Viren. Versicherte ab dem 35. Lebensjahr haben einmal Anspruch auf das Screening.

Infektionen mit Hepatitis-B- oder -C-Erregern verlaufen meist ohne Krankheitsanzeichen und schleichend. Daher bleiben sie lange Zeit unentdeckt. Eine unbehandelte chronische Hepatitis kann erhebliche Spätfolgen wie zum Beispiel Leberzirrhose oder Leberkrebs haben. Schlimmstenfalls wird die Leber so schwer geschädigt, dass eine Organtransplantation nötig ist. Wird die Infektion frühzeitig erkannt, lassen sich solche Folgen mit Medikamenten verhindern.

Versicherte ab dem 35. Lebensjahr können den Gesundheits-Check-up alle drei Jahre in Anspruch nehmen – selbstverständlich kostenlos.





## Wie zufrieden sind Sie mit uns?

Regelmäßig fragen wir unsere Mitglieder, wie zufrieden sie mit uns sind. Wie schätzen sie unsere Leistungen und unseren Service ein? Wie wichtig sind ihnen beispielsweise digitale Angebote? Welche Kontaktkanäle bevorzugen sie? Wir planen, die nächste Online-Befragung in den kommenden Monaten durchzuführen. Auch bei dieser Befragung unterstützt uns ein Beratungsunternehmen professionell. Alle Abonnenten unseres Newsletters werden eingeladen, teilzunehmen.

Mit dem Bezug unseres Newsletters sichern Sie sich unter anderem die Möglichkeit, an unseren Kundenbefragungen teilzunehmen und uns so Feedback zu Themen zu geben, die Ihnen wichtig sind. Natürlich halten wir Sie auch über neue Leistungen unserer Daimler BKK, gesetzliche Änderungen in der Sozialversicherung und aktuelle Entwicklungen im Gesundheitswesen auf dem Laufenden. Sie haben Interesse? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter am besten gleich unter [www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com), Webcode 5666, oder nutzen Sie den unten abgebildeten QR-Code.

### Newsletter abonnieren!

Immer aktuell informiert:



Und hier geht's direkt zu unserer Website:



# Pflegereform verabschiedet

## Das ändert sich ab 2022

Die Pflegereform ist beschlossen. Was bringt das Gesetz zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung den Versicherten? Wir fassen die wichtigsten Punkte für Sie zusammen.

- **Stationäre Pflege:** Die Pflegeversicherung zahlt künftig bei der Versorgung im Pflegeheim neben dem je nach Pflegegrad unterschiedlichen Leistungsbetrag einen Zuschlag. Dieser steigt mit der Dauer der Pflege: Im ersten Jahr trägt die Pflegekasse 5 Prozent des pflegebedingten Eigenanteils, im zweiten Jahr 25 Prozent im dritten Jahr 45 Prozent und danach 70 Prozent.
- **Ambulante Pflege:** Die Sachleistungsbeträge steigen um 5 Prozent.
- **Kurzzeitpflege:** Hier sollen Anreize für den Ausbau gegeben werden. Um die Pflegebedürftigen nicht zu belasten, steigt der Leistungsbetrag der Pflegeversicherung zur Kurzzeitpflege um 10 Prozent. Als neue Leistung wird eine

bis zu zehntägige Übergangspflege im Krankenhaus eingeführt. Sie kann genutzt werden, falls im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt eine Pflege im eigenen Haushalt oder in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung nicht sichergestellt werden kann.

- **Pflegefachkräfte** erhalten mehr Entscheidungsbefugnisse bei der Wahl eines (Pflege-)Hilfsmittels.
- Zur Finanzierung der Pflegeversicherung wird ab 2022 ein Bundeszuschuss in Höhe von einer Milliarde Euro pro Jahr eingeführt.
- Der Beitragszuschlag für Kinderlose steigt um 0,1 Prozentpunkte und damit auf 3,4 Prozent.

Bei Fragen zur Pflegeversicherung helfen wir Ihnen gern weiter.



Digitale Präventionsangebote für die ganze Familie

## Verwaltungsrat begrüßt Ausbau von Präventionsangeboten

Die Coronapandemie hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig Präventionsangebote für die körperliche und auch die psychische Gesundheit sind. Das gesellschaftliche Leben nahezu komplett heruntergefahren, Kontakte auf ein Minimum reduziert, Arbeiten zu Hause ohne den unmittelbaren Austausch mit Kolleginnen und Kollegen: Das war die Situation auf dem Höhepunkt der Krise, die uns alle vor die unterschiedlichsten Herausforderungen gestellt hat.

Sportvereine und Fitnessstudios waren geschlossen, und auch die Gesundheitszentren in den Daimler Betrieben mussten ihr Angebot einstellen. Als rettenden Anker in dieser außergewöhnlichen Lage erlebten viele Beschäftigte die digitalen Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), konzipiert von den Kolleginnen und Kollegen des Daimler Gesundheitsmanagements Health & Safety und finanziert aus Mitteln unseres BGF-Bonusmodells. Dieses Angebot, über das wir bereits mehrfach berichtet haben, wurde hervorragend angenommen: 10.412 Beschäftigte sind allein im Jahr 2020 in den

Daimler Werken trotz Corona virtuell oder bei Präsenzmaßnahmen für ihre Gesundheit aktiv geworden.

Die Mitglieder unseres Verwaltungsrates haben sich in ihrer Septembersitzung ausführlich über das BGF-Bonusmodell ausgetauscht und dessen Erfolg gewürdigt. Die Fortführung ist gesichert, im Verwaltungsrat war man sich einig, die dafür erforderlichen Mittel zur Verfügung zu stellen. Digitale Präventionsangebote sollten weiter ausgebaut werden, denn dahin gehe der Trend. Davon können aus Sicht der Verwaltungsratsmitglieder alle Versicherten der Daimler BKK profitieren: Sie sind nicht auf das betriebliche Umfeld beschränkt. Es geht bei Prävention immer um die Themenfelder Bewegung, Ernährung und Entspannung – Online-Angebote dazu können alle Kunden nutzen. Im Idealfall meldet sich die ganze Familie für entsprechende Kurse an. Fazit der Sitzung: Der Verwaltungsrat begrüßt den Ausbau digitaler Präventionsangebote ausdrücklich.

## 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 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 Verwaltungsrates entschieden. Dem Verwaltungsrat der Daimler BKK gehören ausschließlich aktive und ehemalige Arbeitnehmer- und Arbeitgebervertreter unseres Trägerunternehmens Daimler an. Diese idealtypische Form der Selbstverwaltung gewährleistet Kompetenz, Gestaltungskraft, Kollegialität und Nähe des Verwaltungsrates zu unseren Versicherten.

# Hoch hinaus

Drachen  
steigen lassen



Sobald im Herbst der Wind weht, wird es vielerorts bunt am Himmel: Drachen steigen lassen – ein toller Familienspaß. Am besten eignen sich Wiesen, Sportplätze, Strände oder ähnlich große freie Flächen. Grundsätzlich darf man Drachen überall in Deutschland steigen lassen, aber es gibt ein paar Regeln. Die Luftverkehrsordnung besagt, dass sie mindestens 600 Meter Abstand zu Hochspannungs- und Oberleitungen sowie Strommasten einhalten müssen. Das gilt auch im Hinblick auf Bahnschienen, Autobahnen und andere befahrene Straßen. Zu Flughäfen und Segelflughäfen muss ein Abstand von drei Kilometern eingehalten werden. Das Gesetz schreibt außerdem vor, dass die Leinen von Drachen aus Sicherheitsgründen nicht länger als 100 Meter sein dürfen.

Einen einfachen Einleinerdrachen können – mit der Hilfe von Erwachsenen – bereits Dreijährige halten. Er hat nur eine Leine und ist auch bei mittlerer Windstärke einsetzbar. Am besten geeignet für Kinder sind leichte Modelle, die durch kleine Fransen oder eine zusätzliche Verlängerung im Wind stabilisiert werden können und leichter durch die Luft gleiten bzw. nicht so schnell abstürzen. Auch Einsteiger sollten mit solch einem Drachen beginnen.

Dafür, einen Einleinerdrachen steigen zu lassen, sind keine Vorkenntnisse nötig. Ermitteln Sie die Windrichtung, und stellen Sie sich so hin, dass Sie den Wind im Rücken spüren. Legen Sie den Drachen vor sich auf den Boden; die Leine zeigt nach oben. Gehen Sie einige Meter rückwärts,

und wickeln Sie dabei die Leine von der Spule ab, ohne dass der Drachen abhebt. Nachdem Sie Ihren Standort festgelegt haben, ziehen Sie zunächst nur leicht an der Leine und dann noch einmal kräftig. Beginnt der Drachen sich zu neigen, kann er vom Wind erfasst werden und in die Luft steigen. Halten Sie dabei die Leine durchgehend auf Spannung.

Etwas schwieriger zu führen sind Lenkdrachen. Sie haben zwei Schnüre, und man kann mit ihnen Loopings und Kurven fliegen. Vor allem bei stärkerem Wind ist es für Anfänger nicht immer einfach, einen Lenkdrachen unter Kontrolle zu bekommen.

## Bademeister Brause





Helfen Sie Ihrem Körper, gesund zu bleiben

## Das Immunsystem unterstützen

Unser Körper kommt ständig mit verschiedenen Krankheitserregern in Kontakt. Das ist in der Regel kein Problem, denn unser Immunsystem kann die Eindringlinge normalerweise abwehren. Dass dies gelingt, können wir mit einem gesunden Lebensstil fördern.

Grundsätzlich schadet der ein oder andere Infekt dem Körper nicht. Ganz im Gegenteil: Der Kontakt mit Krankheitserregern ist sogar wichtig, denn dadurch lernt das Immunsystem – die Abwehr wird trainiert.



Es gibt kein schlechtes Wetter ...

### Anatomische Barrieren schützen

Krankheitserreger gelangen auf unterschiedlichen Wegen in den Körper, zum Beispiel durch Mund und Nase oder auch über die Haut und die Schleimhäute. Sind Haut und Schleimhäute intakt, fällt es den Erregern schwer, diese anatomischen Barrieren zu überwinden. Sie gelangen gar nicht erst in den Körper oder werden direkt zerstört. Sorgt aber beispielsweise trockene Heizungsluft dafür, dass die Schleimhäute austrocknen und rissig werden, haben es die Eindringlinge leichter, sie zu überwinden und in den Körper zu gelangen.

### Die Abwehr auf Trab bringen

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft tut den Schleimhäuten gut und kurbelt die Durchblutung an. Auch Ausdauersport hat positive Effekte – sofern man nicht übertreibt. Weil man nach schweißtreibenden Aktivitäten für Infektionen anfälliger ist, sollte nach dem Sport eine Pause eingelegt werden. Am effektivsten ist es, mehrmals die Woche moderat aktiv zu sein, denn seltenes, intensives Training steigert das Risiko für eine virale Infektion der oberen Atemwege. Ein aktiver Lebensstil hilft außerdem, Stress abzubauen, der sich ebenfalls negativ auf die Abwehrkräfte auswirkt. Darüber hinaus sorgen Aktivitäten bei Tageslicht im Freien dafür, dass der Körper das für das Immunsystem wichtige Vitamin D bildet.

Auch die Ernährung kann das Immunsystem stärken. Empfehlenswert ist eine

ausgewogene, ballaststoffreiche Kost mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch und pflanzlichen Fetten. Sie versorgt den Körper mit Nährstoffen in ausreichender Menge und macht ihn so weniger anfällig für Infekte.

### Angeborene und erworbene Immunabwehr

Unser Immunsystem ist ein komplexes Gefüge, dessen Komponenten eng zusammenwirken. Infektionserreger werden je nach Art mit unterschiedlichen Verteidigungsmechanismen bekämpft. Bei unbekanntem Erregern wird die angeborene Immunabwehr aktiv. Sie reagiert auf alle Krankheitserreger gleich, weshalb sie auch als unspezifische Abwehr bezeichnet wird. Die angeborene Abwehr reagiert schnell – zum Beispiel sorgt sie dafür, dass Bakterien, die durch eine kleine Wunde in die Haut eingedrungen sind, rasch aufgespürt und zerstört werden.

Gelingt es der angeborenen Immunabwehr nicht, Krankheitserreger zu vernichten, übernimmt die erworbene (spezifische) Immunabwehr. Sie geht gezielt gegen die Erreger vor, braucht aber etwas mehr Zeit, sie zu identifizieren. Dafür ist die Treffsicherheit höher. Außerdem kann sich die erworbene Abwehr die Angreifer merken. Beim zweiten Kontakt reagiert der Körper sofort. Dadurch verläuft die zweite Infektion meist unbemerkt oder zumindest schwächer.

Diese Lernfähigkeit wird auch bei Impfungen genutzt: Abgetötete Erreger oder Bruchstücke davon werden dem Körper verabreicht. Sie können keine ernsthafte Erkrankung auslösen, täuschen dem Körper aber eine Infektion vor – woraufhin er mit der Bildung von Antikörpern und sogenannten Gedächtniszellen reagiert. Kommt es später zu einer Ansteckung mit dem echten Erreger, können die Gedächtniszellen schnell aktiv werden und eine Immunantwort auslösen.

### Risikofaktoren begegnen

Die nächtliche Regeneration ist wichtig für die körpereigene Abwehr. Ein erholsamer und ausreichender Schlaf stärkt das Immunsystem, während es durch Schlafentzug geschwächt wird und sich damit die Infektanfälligkeit erhöht. Auch Dauerstress wirkt sich negativ auf die Abwehr aus und begünstigt Infektionskrankheiten wie Erkältungen oder Grippe. Regelmäßige kleine Verschnaufpausen sowie Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga helfen, Stress zu reduzieren. Die 7Mind-App zum Beispiel bietet zahlreiche Meditations- und Achtsamkeitsübungen. Versicherte der Daimler BKK können die Premiumversion der App kostenlos nutzen: Einfach in der Daimler BKK App oder im Online-Kundencenter einloggen und dort den 7Mind-Code abrufen.

Nikotin und Alkohol sind Gift für den Körper. Sie fördern Krebserkrankungen und beeinträchtigen die Funktion von Zellen und Organen. Darüber hinaus haben sie einen negativen Einfluss auf die Immunabwehr. Durch den Konsum alkoholhaltiger Getränke wird das Immunsystem geschwächt und der Körper ist anfälliger für Infekte. Besonders in der nasskalten Jahreszeit sollte man achtsam sein, denn Alkohol beeinträchtigt auch das Temperaturempfinden und man kann sich leichter erkälten.

## So macht Zähneputzen Spaß

### Knobelei

Fohlen  
Küken  
Welp  
Frischling  
Kalb  
Ferkel  
Fähe  
Kitz

Welches Wort passt nicht zu den anderen?

Eine Fähe ist ein erwachsenes, weibliches Tier beim Fuchs, Wolf oder Marder. Alle anderen Begriffe bezeichnen Jungtiere.

Zähneputzen dauert zwei bis drei Minuten. Aber wer sagt, dass das langweilig sein muss? Sorge dich mit einem Soundtrack für Unterhaltung. Stell deine Lieblingslieder an, und putze dir die Zähne im Rhythmus der Musik.

Ein erbsengroßer Klecks Zahnpasta genügt, und es kann losgehen. Zahnpasta gibt es übrigens in vielen Sorten.

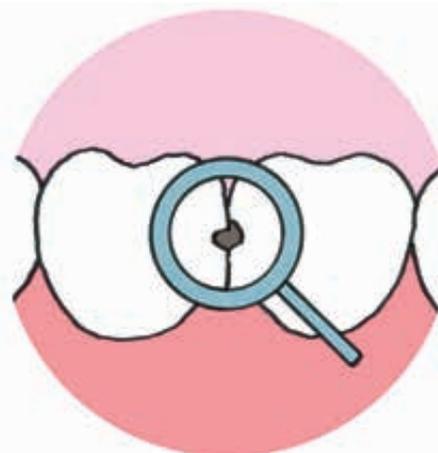
Nach dem Putzen die Zahnbürste mit heißem Wasser abspülen und zum Trocknen aufrecht in den Zahnputzbecher stellen.

Nach zwei bis drei Monaten hat jede Zahnbürste ihren Dienst getan. Dann gibt's eine neue.

Vielleicht darfst du dir die nächste Zahnbürste selbst aussuchen – und einen lustigen Zahnputzbecher dazu. So ausgestattet macht Zähneputzen Spaß!



Mit Zähneputzen sorgst du dafür, dass deine Zähne gesund bleiben und du keine Karies bekommst



Karies entsteht oft zwischen den Zähnen

## Wir ziehen um



Mindestens fünf Kinder müssen mitspielen. Verteilt auf dem Spielfeld mit einigen Metern Abstand Kartons, die groß genug sind, dass eine Person darin Platz hat. Die Kartons sind eure Zimmer. Nehmt einen Karton weniger, als Kinder mitspielen.

Beim Startsignal laufen alle los und suchen sich ein Zimmer. Aber ein Kind findet kein Zimmer und bleibt übrig. Dieses Kind ruft daraufhin: „Wir ziehen um!“

Im einsetzenden Umzugsgetümmel werden alle Zimmer neu verteilt. Natürlich geht ein Kind wieder leer aus – und die nächste Runde kann beginnen.



Frische Erbsen aus deutschem Anbau sind von Juni bis August erhältlich

## Erbsen Kugelrund und gesund

Erbsen bestechen nicht nur durch ihre satte grüne Farbe, auch ihre Inhaltsstoffe überzeugen auf ganzer Linie. Sie zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Proteinen aus und versorgen unseren Körper mit wichtigen Mineralstoffen und Aminosäuren. Wie alle Hülsenfrüchte liefern sie reichlich Ballaststoffe. Mit ihrem Gehalt an Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub> übertrifft die Erbse viele andere Gemüsesorten. Sie punktet zudem mit viel Vitamin A und C. Zusätzlich steckt eine Menge Folsäure in dem grünen Kügelchen.

Viele verbinden Erbsensuppe mit einem deftigen Eintopf aus Omas Zeiten. Probieren Sie doch mal eine leichtere Variante. Guten Appetit!

### **Cremige Erbsensuppe mit Minzjoghurt** (für 4 Personen)

800 g Erbsen (frisch oder TK)  
2 Schalotten  
1 Limette  
1 große Knoblauchzehe  
1 l Gemüsebrühe  
3 – 4 EL Schmand  
½ Bund Minze  
200 g Vollmilchjoghurt  
Estragon (getrocknet)  
Salz und Pfeffer  
2 EL Öl

### **Zubereitung**

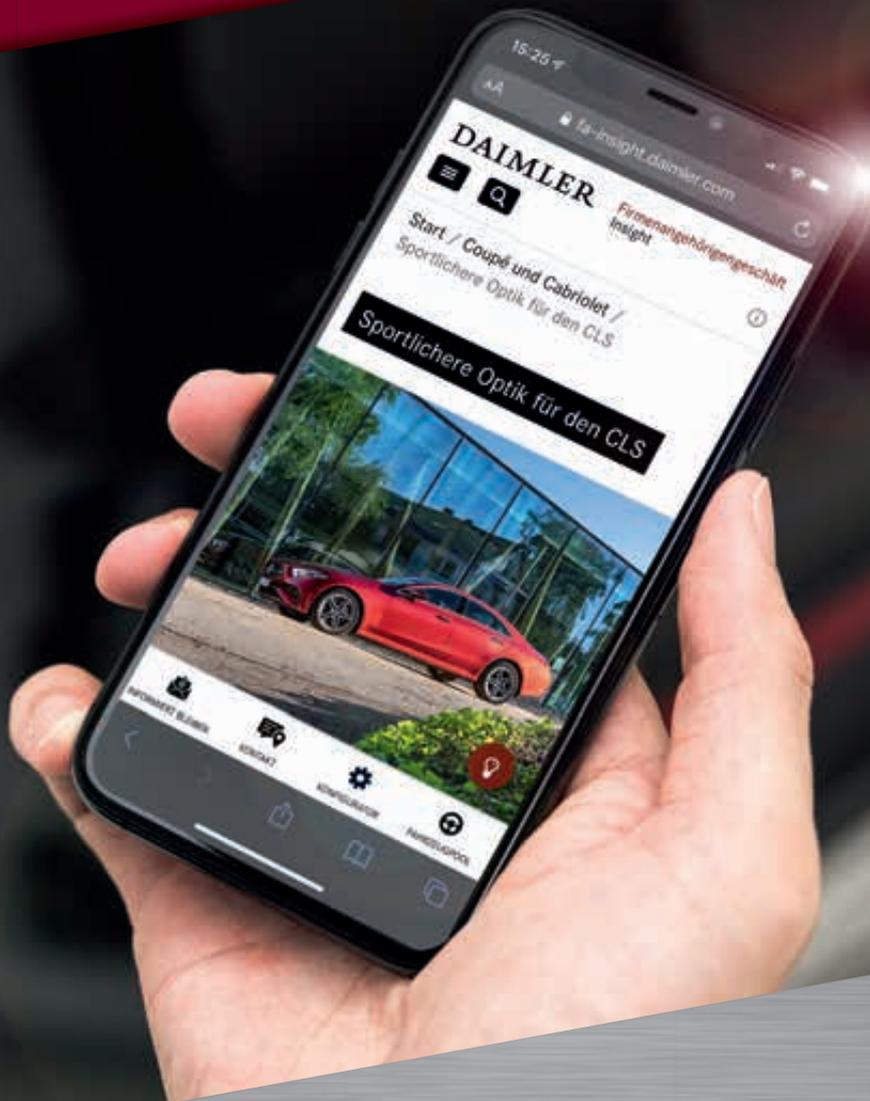
Schalotten würfeln, Knoblauch pressen, Limette halbieren und den Saft auspressen. Minze fein hacken. Joghurt, Minze und Limettensaft verrühren. Öl in einem großen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Erbsen hinzugeben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren, Schmand unterheben und mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen.

Suppe in Teller füllen und mit einem Klecks Minzjoghurt anrichten.

**Tipp:** Wer es knackig mag, kann ein paar Erbsen zurückhalten und nach dem Pürieren in die Suppe geben.





# Jetzt „Insigther“ werden.

Kennen Sie unser digitales Schaufenster Firmenangehörigengeschäft Insight? Bleiben Sie immer informiert und lesen Sie interessante, wissenswerte und unterhaltsame Artikel rund um unser Angebot. Immer aktuell und jederzeit erreichbar!

Lesen, liken, teilen: [fa-insight.daimler.com](https://fa-insight.daimler.com)

DAIMLER



## Ihr direkter Draht zu uns

### Zentrale Rufnummer

0711 17 46 555

### Zentrale Postanschrift

Daimler BKK, 28178 Bremen

## 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  
stuttgart@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  
stuttgart@daimler-bkk.com

### Bremen

Telefon 04 21 4 19-45 94  
bremen@daimler-bkk.com

### Hamburg

Telefon 0 40 79 20-30 77  
hamburg@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  
hannover@daimler-bkk.com

### Rastatt

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

### Weitere wichtige Rufnummern

INFOMED  
Gesundheitstelefon  
06 21 54 90 18 97

### Esslingen-Mettingen

Telefon 07 11 17-224 89  
stuttgart@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

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



Daimler BKK App



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