

Daimler **BKK**

Unser Magazin

Ausgabe 1.22



100 PRO AKTIV

Chance nutzen und Extra-Zehner kassieren

PROJEKT FOKUS

Wir bleiben an Ihrer Seite
6

UNSERE ANGEBOTE

Nichtrauchen lohnt sich immer
14

KUNDENBEFRAGUNG

Hervorragende Ergebnisse
15

Liebe Leser:innen,

wir haben uns neu aufgestellt und setzen die Ergebnisse unseres zweijährigen Projekts „Neue Kundenausrichtung in der digitalen Welt“ in die Praxis um. Mir ist es wichtig, Ihnen zu erläutern, was wir machen und – vor allem – warum wir das machen.

Die Antwort ist im Grunde einfach: Die Welt um uns herum ändert sich gerade rasant; wir alle spüren das täglich. Unsere zentrale Frage: Wie können wir bei all diesen Veränderungen weiterhin Sie, unsere Kunden, in den Mittelpunkt stellen? Unsere Vision: Wir möchten den entscheidenden Beitrag leisten, Ihnen zu helfen, gesund zu sein. Entwickelt haben wir dieses Zielbild ohne externe Berater. Ich bin davon überzeugt, dass nur wir die für uns passenden und richtigen Antworten auf die Herausforderungen der Zukunft geben können. Entscheidend sind dabei vor allem Ihre Wünsche und Bedürfnisse.

Um sie zu erkennen, haben wir Interviews mit Beschäftigten unseres Trägerunternehmens geführt, darunter auch Versicherte anderer Krankenkassen. Sie gaben uns wertvolle Hinweise, was sie trotz aller Zufriedenheit von unserer Kundenbetreuung in Zukunft noch mehr und anders erwarten und wo die Bedürfnisse liegen – zum Beispiel im Hinblick auf digitale Angebote.



Benjamin Plocher,
Vorstand der Daimler BKK

Und dann haben wir uns an die Projektarbeit gemacht. In rund 200 Telefonkonferenzen und 55 digitalen Workshops haben wir mit neuen Methoden ausgearbeitet, was das konkret heißt: neue Kundenausrichtung in der digitalen Welt. Was bedeutet das für die Kontaktkanäle und wie müssen sie organisiert werden? Was heißt das für unsere künftigen Versorgungsangebote und für unsere Dienstleistungen drumherum? Wie erzeugen wir Kundenbegeisterung künftig? Fast 20 Prozent unserer Mitarbeiter:innen waren beteiligt; sie brachten Know-how und Erfahrung aus unterschiedlichsten Teams ein. Anfang 2020 haben wir damit begonnen, kurz darauf veränderte ein Virus unser aller Leben – sämtliche BKK-Kolleg:innen wechselten von heute auf morgen ins Homeoffice. Trotz zahlreicher zusätzlicher Aufgaben, die die Coronapandemie verursachte, haben wir unseren Projektplan in der vorgesehenen Zeit abgearbeitet – darüber freue ich mich sehr und das macht mich

auch richtig stolz.

Schritt für Schritt setzen wir nun die Ergebnisse um. Wo Sie das spüren werden? Zum Beispiel bei der Versorgung, die unser neues Team Gesundheitsmanagement aktiver gestalten will. Dabei wollen wir eine steuernde, unterstützende und lotsende Rolle einnehmen – immer voraussetzend, Sie möchten es auch. Unser hoher Anspruch ist hier, die Versorgung unserer Versicherten ganzheitlich, individuell und vorausschauend auszurichten.

Spüren werden Sie es unter anderem in Form von neuen digitalen Kontaktkanälen. Im eigens geschaffenen Team Digitale Services wollen wir unser Know-how noch stärker bündeln. Und wir werden auch neue Kanäle wie zum Beispiel eine Videoberatung erproben; ein Pilotprojekt läuft bereits.

Ich bin sehr gespannt, wie all das bei Ihnen ankommt. Es sind Angebote, die Sie annehmen können, aber nicht müssen. Bei aller Digitalisierung bleiben wir eine Krankenkasse, für die der persönliche Kontakt und die persönliche Nähe entscheidend sind – dort, wo es nötig ist und Sie es erwarten.

Ich wünsche Ihnen ein gutes neues Jahr und vor allem Gesundheit.

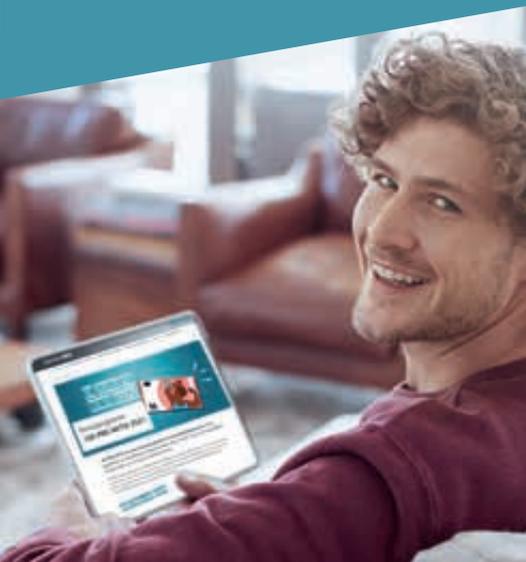


Foto: iStock/Getty Images

Seite 4 | 100 PRO AKTIV



Seite 6 | Wir bleiben an Ihrer Seite



Seite 18 | Soll ich oder soll ich nicht?

Aktuell

Chance nutzen und **Extra-Zehner kassieren** 4

Projekt **Fokus** 6

Ab geht die **Post** 7

Beitragsbemessungsgrenze **bleibt unverändert** 7

Transparenzbericht 2020 7

Neue **Leistungen** 8

Unsere **Podcasts** 8

Individuelle **Gesundheitsleistungen** 9

Die ePA kann **jetzt mehr** 10

Elektronisches Rezept bundesweit 11

Familie einfach **online versichern** 12

Krankenversicherung **steuerlich geltend machen** 12

Die Daimler BKK App 13

Nichtrauchen lohnt sich immer 14

Kundenbefragung 15

Projekt Mobbingfrei 16

Verwaltungsrat

Beitragssatz konstant 17

Verwaltungsrat in Kürze 17

Lebenshilfe

Entscheidungen leichter treffen 18

Für Kids

..... 20

Ernährung

Wintersalat 21

Aktive Freizeit

Wildtiere beobachten 22

Rätsel 23

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.

100 PRO AKTIV

Chance nutzen und Extra-Zehner kassieren

Zeit für einen Kassensturz: Wie viele Zehner haben Sie gesammelt und sich für das Jahr 2021 verdient? Keine Sorge, als Teilnehmer unseres Bonusprogramms 100 PRO AKTIV haben Sie auch jetzt noch die Möglichkeit, sich fürs Absolvieren von Maßnahmen zu belohnen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass sich viele erst zu Beginn eines neuen Jahres ihren wohlverdienten Bonus sichern.

Mit der Neuauflage von 100 PRO AKTIV im vergangenen Jahr haben wir neben zahlreichen Verbesserungen auch ein einmaliges Extra eingeführt: **den Online-Bonus**. Wenn Sie sich entscheiden, Ihren Bonus online einzulösen, haben Sie damit bereits einen Zehner sicher. Ganz bequem und einfach können Sie in unserem Online-Kundencenter „Meine Daimler BKK“ alle absolvierten Maßnahmen eintragen – entweder am PC oder natürlich per Smartphone mit unserer Daimler BKK App.

Das hat viele Vorteile:

- Online sichern Sie sich schnell und einfach Ihren Bonus.
- Beim Arztbesuch brauchen Sie die Bonuskarte nicht mehr.
- Wenn Sie der Datennutzung zustimmen, brauchen Sie bei bestimmten Maßnahmen keinen Nachweis mehr zu erbringen; die Daten liegen uns aus den Abrechnungen mit Ärzten etc. vor.

100 PRO AKTIV richtet sich an die ganze Familie: Mitmachen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Ihre Bonushöhe hängt davon ab, wie viele Maßnahmen Sie absolviert haben. Das Angebot ist vielfältig; beispielsweise werden ärztliche Untersuchungen, sportliche Aktivitäten, Impfungen und Gesundheitsförderung im Betrieb belohnt. Unsere Vision: Mit 100 PRO AKTIV tragen wir dazu bei, dass unsere Versicherten länger gesund bleiben.

Sie haben sich noch nicht für „Meine Daimler BKK“ registriert? Auf unserer Website erfahren Sie, wie einfach das geht und welche Vorteile Sie haben.

Und natürlich können Sie Ihre neue Zehnerjagd schon starten, das Online-Bonusprogramm 2022 steht Ihnen seit Januar zur Verfügung – dann ohne Extra-Zehner für die Online-Durchführung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Aktivsein!

Newsletter abonnieren!

Immer aktuell
informiert:



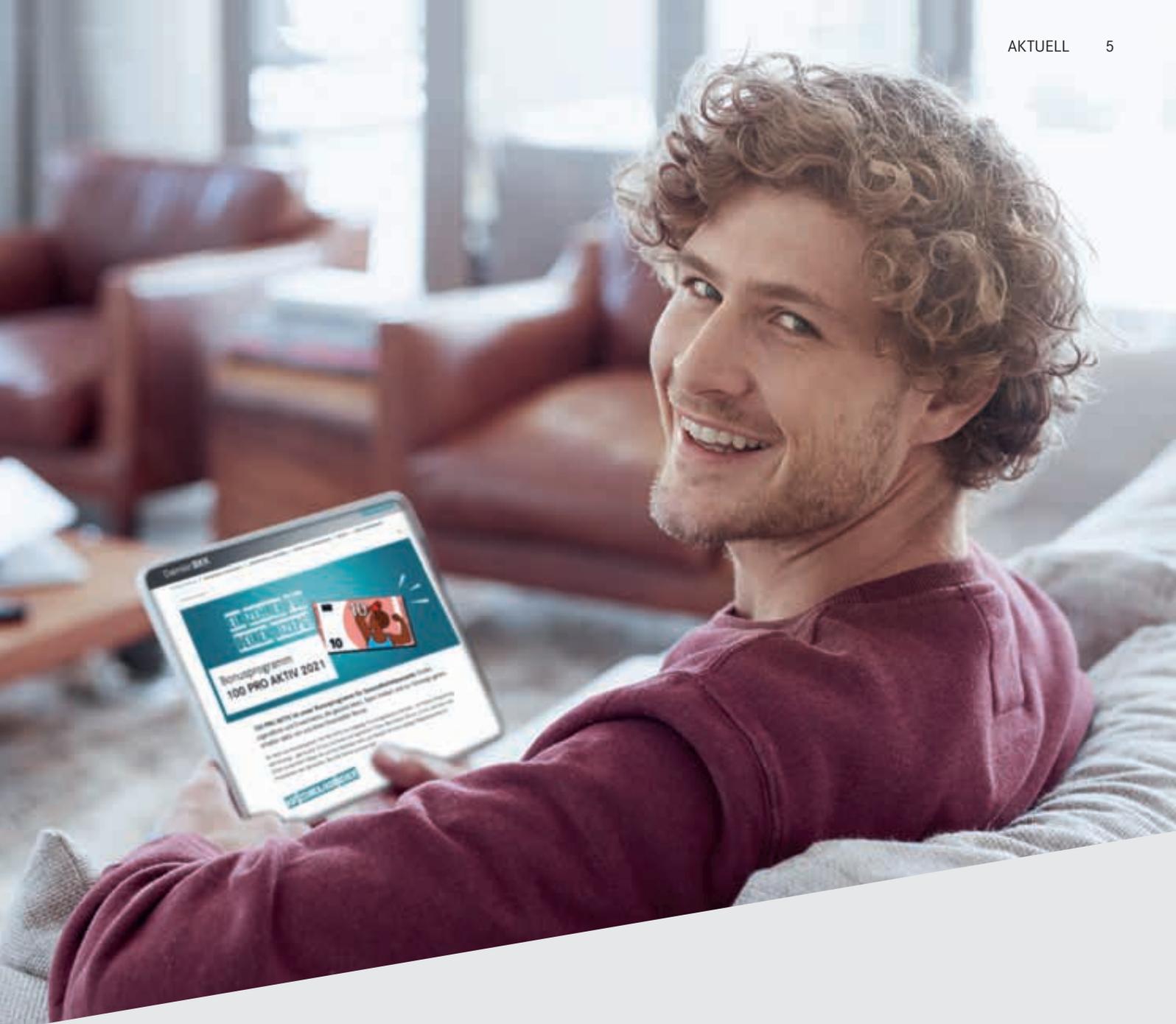
Und hier
geht's direkt
zu unserer
Website:



Mehr zum Thema:

www.daimler-bkk.com

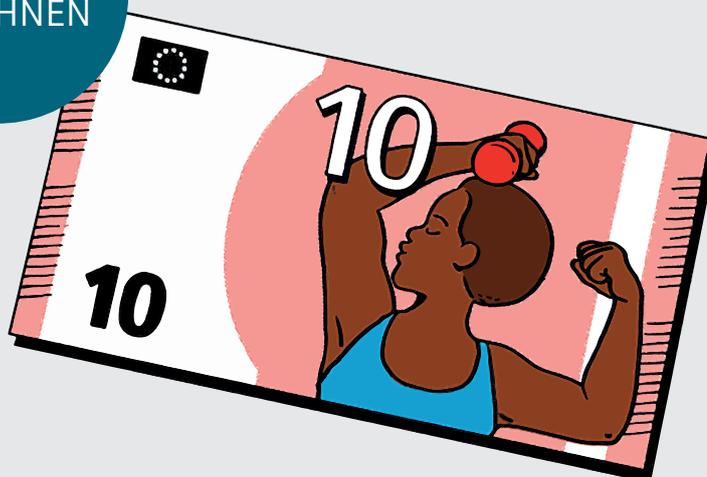
Webcodes 4455 und 239



MIT
ZEHNERN
BELOHNEN

Viele Zehner für Ihre Gesundheit

Für diese Maßnahmen können Sie sich mit Zehnern belohnen. Für teilnehmende Kinder gelten besondere Regelungen.



- Gesundheitsuntersuchungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Aktive Mitgliedschaft im Fitnessstudio, Sportverein, Gesundheitszentrum, in der SG Stern
- Angeleitete sportliche Aktivität
- Qualitätsgesicherter Gesundheitskurs, Aktivwoche, Well-Aktiv
- Patientenschulung
- Kinder-U-Untersuchungen
- Impfungen
- Zahnvorsorge

Projekt Fokus

Wir bleiben an Ihrer Seite

Ob Daimler Truck oder Mercedes-Benz: Wir sind weiter für Sie da

Mit dem Projekt Fokus und der Aufteilung der Daimler AG in zwei eigenständige Unternehmen ändert sich vieles – eines aber nicht: Die Daimler BKK ist auch in Zukunft kollegial für Sie da. Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner, wenn es um Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie geht. Mehr noch: Wir bauen unsere Services weiter aus und unterstützen Sie einfach und direkt bei allen Fragen rund um Ihren Krankenversicherungsschutz.

Unabhängig davon, ob Sie bei der Mercedes-Benz Group AG, bei der Daimler Truck Holding AG oder einer der in unserer Satzung genannten Daimler Tochtergesellschaften arbeiten, können Sie weiterhin das komplette Angebot der Daimler BKK nutzen. An Ihrem Versicherungsschutz ändert sich nach der Aufteilung des Unternehmens nichts, Sie brauchen sich um nichts zu kümmern, alles läuft wie gewohnt weiter.

Falls Sie trotzdem Fragen dazu haben, wie es nach der Aufteilung mit Ihrer Versicherung weitergeht, schauen Sie in die FAQ auf unserer Website – vielleicht ist die Antwort schon dort zu finden.

Wussten Sie, dass wir mit neuen Kundencentern in Sindelfingen (Gebäude 24) und in Stuttgart-Vaihingen für Sie vor Ort sind? Auch wenn wir unsere digitalen Services kontinuierlich ausbauen, ist uns der persönliche Kontakt zu Ihnen weiterhin wichtig. Wir bleiben eine Krankenkasse zum Anfassen. Auf dem neuen Daimler Truck Campus in Leinfelden haben wir ein weiteres Kundencenter eröffnet, das allerdings den Truck-Kolleg:innen vorbehalten ist.

Und selbstverständlich haben Kolleg:innen der Mercedes-Benz Group AG, der Daimler Truck Holding AG und der Tochtergesellschaften,

die noch nicht bei uns versichert sind, auch nach der Neustrukturierung die Möglichkeit, uns als Krankenkasse zu wählen. Wenn Sie mit uns zufrieden sind, empfehlen Sie uns an sie weiter. Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie von uns 20 Euro.



Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
Webcodes 435f und 4868



Ab geht die Post

Daimler BKK, 28178 Bremen – dass unsere Postanschrift bundesweit einheitlich ist, hat sich bewährt. Auch nachdem wir uns neu aufgestellt haben und in einer veränderten Struktur arbeiten, bleibt sie bestehen. Für Sie heißt das: Sämtliche Post geht nach Bremen. Wann immer Sie uns schreiben, nutzen Sie bitte die obige 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.

Beitragsbemessungsgrenze bleibt 2022 unverändert

Jedes Jahr wird die Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Krankenversicherung an die Einkommensentwicklung angepasst, um die soziale Absicherung stabil zu halten. Da die Einkommen bundesweit aufgrund der Coronapandemie gesunken und nicht wie sonst üblich gestiegen sind, kommt es nicht zu einer Anhebung der Bemessungsgrenze. Sie bleibt unverändert bei 4.837,50 Euro monatlich. Das bedeutet, Sie zahlen bis zu dieser Grenze Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung; alles, was Sie darüber hinaus verdienen, ist beitragsfrei.

Die Versicherungspflichtgrenze in der gesetzlichen Krankenversicherung (Jahresarbeitsentgeltgrenze) bleibt ebenfalls unverändert bei 64.350 Euro.

Daimler BKK

Transparenzbericht 2020



Transparent gemacht

Was haben wir genehmigt, was bezahlt – und wie schnell?

Premiere für ein neues Medium: Wir haben erstmals einen Transparenzbericht veröffentlicht, und zwar online. Der Bericht gibt anhand konkreter Zahlen Einblick in unser Leistungsgeschehen des Jahres 2020: Wie gut konnten Sie uns telefonisch erreichen? Wie viele Versicherte nutzten die Daimler BKK App? Wie viele Kuranträge haben wir genehmigt? Wie schnell erhielten Sie Ihr Krankengeld? Wie oft haben Versicherte Widerspruch gegen eine Entscheidung eingelegt?

Mithilfe dieser und vieler weiterer harter Kennzahlen können Sie uns auf den Zahn fühlen, wenn Sie beispielsweise unser Angebot mit dem anderer Krankenkassen vergleichen möchten. Solche Zahlen machen einen Qualitätsvergleich möglich – vorausgesetzt möglichst viele Mitbewerber sind ebenfalls zur Offenlegung ihrer Leistungsdaten bereit. In unserer Kommunikation waren wir schon immer transparent, wie die jährliche Veröffentlichung unserer Bilanz zeigt.

Regelmäßig nehmen wir am Krankenkassenvergleich des Magazins Focus-Money teil – ein weiteres Beispiel für Transparenz und offene Kommunikation.

Wir sind überzeugt, dass ein rein beitrags-satzorientierter Wettbewerb für Sie als Kunden nicht hilfreich ist. Denn es zählen vor allem die Qualität einer Krankenkasse und die Leistungen, die sie Ihnen bietet, wenn es darauf ankommt. In dieser Hinsicht gibt unser Bericht Ihnen Orientierung.

Wir freuen uns, wenn Sie einen Blick in unseren Transparenzbericht werfen und sich vielleicht sogar „festlesen“.



Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
 Webcode 497T


 NEUE
LEISTUNGEN

Vorsorge für Babys und Gruppenpsychotherapie

Zum 1. Oktober letzten Jahres ist der Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen verbessert worden. Über die Ergänzung des Check-ups um einen Test auf Hepatitis-Viren haben wir Sie schon im Oktober-Magazin informiert. Heute stellen wir Ihnen zwei weitere neue Leistungen vor.



Erweitertes Neugeborenen-Screening

Mit dem Neugeborenen-Screening, bei dem einige Tropfen Blut untersucht werden, können seltene angeborene Erkrankungen bereits in den ersten Lebenstagen entdeckt werden. Im Rahmen der Früherkennungsuntersuchung wird nun auch geprüft, ob die spinale Muskelatrophie (SMA) und die Sichelzellerkrankung vorliegen. Bei einem positiven Befund kann jetzt schneller mit der Behandlung des Kindes begonnen werden.

SMA und Sichelzellerkrankung

Die SMA ist eine neuromuskuläre Erkrankung, bei der die motorischen Nervenzellen im Rückenmark absterben. Für die schwerste Form stehen mit dem Arzneimittel Spinraza® und der Gentherapie Zolgensma® seit kurzer Zeit neue Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Bei der Sichelzellerkrankung sind die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) sichelförmig verkrümmt und können ihre Aufgabe, den Sauerstoff zu transportieren, nicht gut erfüllen.

Unbehandelt kann dies zu schweren Schäden an lebenswichtigen Organen und sogar zum Tod führen.

Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung

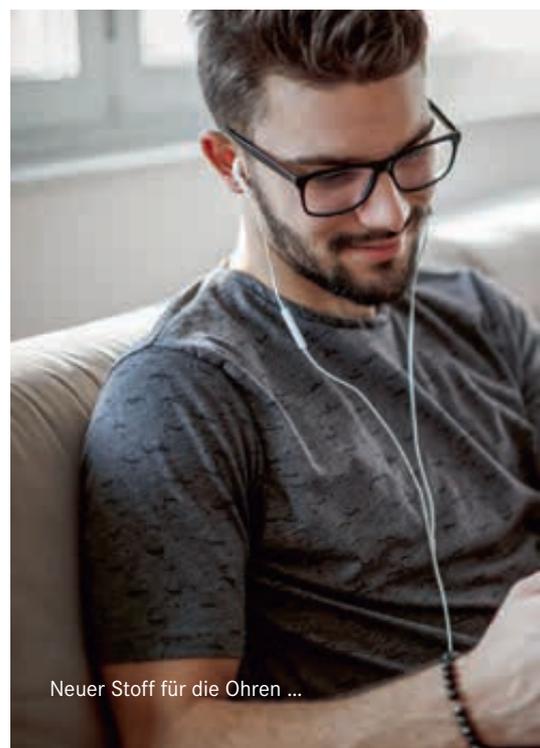
Die gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung ist ein neues Versorgungsangebot in der ambulanten Psychotherapie. Patientinnen und Patienten können hier erste Erfahrungen mit diesem Format sammeln und prüfen, ob eine Gruppentherapie für sie infrage kommt. Die Therapeuten informieren in bis zu vier Sitzungen zu je 100 Minuten oder in bis zu acht Sitzungen zu je 50 Minuten über psychische Störungen sowie über Arbeitsweise und Wirkmechanismen, Chancen und Nutzen einer Gruppentherapie. Außerdem geht es um eine erste Symptomlinde- rung. Das Angebot ist ganz einfach und unbürokratisch nutzbar, ohne Anzeige- oder Antragsverfahren bei den Krankenkassen. Neu ist außerdem die Möglichkeit von Probesitzungen in der Gruppe. Patient und Therapeut können so herausfinden, ob sie „zueinanderpassen“ und eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen können.



Jungbrunnen-Formel? Unsere Podcasts lüften das Geheimnis

„Tu was für dich“: Unter diesem Motto gibt es jetzt auf unserer Website neuen Stoff für die Ohren. Damit setzen wir unsere beliebte Podcast-Reihe fort, in der Moderator Tobias Häusler mit Experten aus der Gesundheitsförderung plaudert. Im lockeren Gespräch werden Themen wie etwa Ernährung, Sport, Schichtarbeit, Schlaf oder Arbeiten im Homeoffice beleuchtet. Die neuen Folgen geben Tipps und Anregungen, die im Alltag leicht umsetzbar sind. Wie bringe ich Beruf und Familie unter einen Hut? Was kann ich tun, um gesund älter zu werden? Wie nehme ich Angst vor Neuem und Herausforderungen an? All diese Fragen werden in den kurzweiligen, 10- bis 15-minütigen Podcasts beantwortet. Außerdem wird das Geheimnis um die Jungbrunnen-Formel gelüftet.

Reinhören lohnt sich! Wenn Sie keine Folge verpassen wollen, abonnieren Sie unsere Sendungen bei Apple Podcasts/iTunes, Spotify oder Deezer. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!



Neuer Stoff für die Ohren ...

Individuelle Gesundheitsleistung

Was ist das eigentlich?



Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
 Webcode 5880



Foto: iStock / Getty Images

Hat Sie Ihr Arzt auch schon mal gefragt, ob Sie Interesse an einer Individuellen Gesundheitsleistung (IGeL) haben? Das ist eine Leistung, die Ihr Arzt mit Ihnen privat abrechnet und deren Kosten wir nicht erstatten. Vor allem von Augen- und Hautärzten, Gynäkologen sowie Zahnärzten werden IGeL angeboten. Die Augeninnendruckmessung oder die reisemedizinische Vorsorge sind zwei gängige Beispiele. Wir erklären Ihnen, was Sie über IGeL wissen sollten.

IGeL gehören nicht zum festgeschriebenen Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen, die Kosten müssen daher nicht übernommen werden. Das hat verschiedene Gründe:

- Beispielsweise die Kosten für Atteste und Reiseimpfungen zu übernehmen gehört nach Auffassung des Gesetzgebers nicht in den Aufgabenbereich der gesetzlichen Krankenversicherung.
- Für die Leistungen ist nicht belegt, dass sie „ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sind und das Maß des Notwendigen nicht überschreiten“. Dies sind die Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit Krankenkassen die Kosten einer Leistung übernehmen dürfen.
- Die Leistungen wurden noch nicht nach den oben genannten Kriterien bewertet.

IGeL können ärztlich empfehlenswert sein. Eine IGeL zu empfehlen bedeutet jedoch nicht, dass sie medizinisch notwendig oder von wissenschaftlich gesicherter Qualität sein muss. Die zusätzlichen Angebote unterliegen nicht der gleichen strengen Qualitätskontrolle wie der Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen.

Sie sind unsicher, wie Sie sich verhalten sollen, wenn Ihr Arzt Ihnen eine IGeL anbietet? Es gibt ein paar einfache Leitfragen, die Ihnen bei der Entscheidung dafür oder dagegen helfen können, zum Beispiel:

- Hat Ihr Arzt Ihnen erklärt, warum er die IGeL für empfehlenswert hält?
- Hat Ihr Arzt Sie sachlich und ohne anpreisende Werbung informiert?
- Gibt es eine schriftliche Vereinbarung zur IGeL und zu den voraussichtlichen Kosten?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich ohne Druck für oder gegen die IGeL entscheiden können?
- Haben Sie für Ihre Entscheidung eine angemessene Bedenkzeit?
- Fühlen Sie sich gut beraten zu Nutzen, Risiken und Nebenwirkungen?

Hilfreich ist auch der IGeL-Monitor, ein Internetportal, das allgemein rund um das Thema aufklärt und spezielle IGeL bewertet. Entwickelt hat die Plattform der Medizinische Dienst des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenversicherung.



Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
 Webcode 322

Sollte alles nach Plan gelaufen sein, dann hat die elektronische Patientenakte (ePA) zum Jahreswechsel deutlich an Mehrwert gewonnen. War die App bisher mehr oder weniger eine reine Ablage für Ihre digitalen Befund- und Arztberichte, soll sie inzwischen sehr viel mehr können. Das dürfte die Nutzung für mehr Versicherte interessant und attraktiv machen. Auch für Sie?

Die geplanten neuen Funktionen der ePA

Bei Redaktionsschluss dieses Magazins im Dezember war nicht absehbar, ob die folgenden Funktionen wie geplant ab Januar zur Verfügung stehen, eine Verschiebung ist möglich.

- **Notfalldatensatz**

Beinhaltet Angaben zu Vorerkrankungen, Allergien, Medikamenteneinnahme, Kontaktdaten von Angehörigen

- **Medikationsplan**

Listet alle Medikamente auf, sobald mindestens drei verschreibungspflichtige Mittel gleichzeitig eingenommen werden

- **Impf- und Mutterpass**

- **Zahnbonusheft**

- **Kinderuntersuchungsheft**

- **Patientenquittung**

Übersicht über die in Anspruch genommenen ärztlichen Leistungen und die Beträge, die der Arzt dafür abgerechnet hat

Identifizierung erforderlich

Wenn Sie die ePA nutzen möchten, laden Sie die ePA-App der Daimler BKK aus dem Store von Apple oder dem Google Play Store herunter. Danach müssen sie sich sicher identifizieren. Die Verfahren dafür finden Sie unten beschrieben. Nach erfolgter Identifizierung erhalten Sie von uns eine PIN für Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK). Mit dieser Kombination aus eGK, PIN und ePA-App können Sie die Anmeldung abschließen. Zur sicheren Identifikation legen Sie uns einfach in einem unserer Kundencenter Ihren Personalausweis vor. Oder Sie wählen eines von drei Postident-Verfahren und greifen ohne PIN direkt auf die ePA zu. Auch in diesem Fall wird Ihnen die PIN per Post zugesendet, da Sie sie für weitere Anwendungen (z. B. E-Rezept) oder als „Anmeldeschlüssel“ für Ihre ePA nutzen können.

Kann jetzt mehr – Nutzung attraktiver

Die ePA

- **Filialident:** Wenn Sie sich in einer Postfiliale vor Ort identifizieren möchten, benötigen Sie einen Coupon, den Sie über die Website oder die App der Deutschen Post erhalten. In der Filiale legen Sie diesen Coupon zusammen mit Ihrem Ausweis vor, und eine Mitarbeiterin/ein Mitarbeiter der Post führt die Identifizierung durch.
- **Videoident:** Über die Auswahl des Verfahrens Videoident in der ePA-App werden Sie an eine Mitarbeiterin/einen Mitarbeiter der Deutschen Post weitergeleitet. Für die Prüfung der Identität werden in der Regel zwei Fotos Ihres Ausweises sowie dessen Sicherheitsmerkmale und Hologramme überprüft. Sie brauchen Ausweis, Smartphone und eine Video-/Chatfunktion.
- **Online-Ausweisfunktion (eID):** Dafür benötigen Sie ein Smartphone mit aktivierter NFC-Funktion, die Postident-App, einen Ausweis mit NFC-Funktion und die dazugehörige sechsstellige PIN. Die App der Deutschen Post leitet Sie durch das Identifizierungsverfahren.

Zurzeit können Sie die ePA nur auf Ihrem Smartphone nutzen; eine Version für den Gebrauch am PC ist derzeit in Arbeit und soll im Lauf des Jahres zur Verfügung stehen.

Warum zwei Apps – ePA und die Daimler BKK App?

Immer mal wieder fragen uns Kunden, warum sie zwei Apps auf ihr Smartphone laden müssen. Der Grund ist, dass unsere Daimler BKK App und die Daimler BKK ePA-App zwei völlig voneinander getrennte und unterschiedliche Anwendungen sind.

Unsere Daimler BKK App ist eine reine Service-App, die eigens für uns entwickelt wurde. Damit können Sie ausschließlich digitale Service- und Versorgungsangebote unserer Daimler BKK nutzen, zum Beispiel:

- Krankmeldung hochladen
- Mitgliedsbescheinigung und Auslandskrankenschein selbst erstellen
- Kinderkrankengeld online beantragen
- Rechnungen zur Erstattung hochladen
- persönliche Daten ändern
- 100 PRO AKTIV Bonus online sichern (siehe Seite 4)
- sensible Daten zwischen Ihnen und uns per digitalem Postfach austauschen

Unsere App kommuniziert nur mit unseren eigenen EDV-Systemen. Dagegen kommuniziert die Daimler BKK ePA-App ausschließlich mit Leistungserbringern wie etwa Ärzten. Mit der ePA-App haben Sie Zugriff auf Ihre persönliche ePA; ihr Funktionsumfang ist gesetzlich festgelegt. Mehr zur Daimler BKK App auf Seite 13.



Das elektronische Rezept kommt bundesweit



Mit der E-Rezept-App kommen Sie bequem an Ihr Arzneimittel

Zum Jahresanfang ist bundesweit das elektronische Rezept (E-Rezept) eingeführt worden. Dadurch kommt es seltener vor, dass Ärzte den Papierblock mit dem rosafarbenen Vordruck zücken. Bei Hausbesuchen oder auch in Notfällen gehört er aber nach wie vor zur ärztlichen Ausstattung.

Beim Arzt erhalten Sie jetzt – in der Regel – für das verordnete Arzneimittel einen QR-Code, den Sie in der App „Das E-Rezept“ abspeichern. Auch die Einlösung erfolgt auf digitalem Weg: Entweder zeigen Sie in der Apotheke den QR-Code auf Ihrem Smart-

phone vor, oder – noch bequemer – Sie wählen in der App 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 keine Sorgen machen: Sie können sich den QR-Code beim Arzt auch ausdrucken lassen und damit – wie bisher mit einem Papierrezept – in die Apotheke gehen.

Das E-Rezept gibt es zunächst ausschließlich für Arzneimittel. Die elektronische Version für Heil- und Hilfsmittel folgt später.

Gut zu wissen: Wenn Sie die E-Rezept-App nutzen möchten, brauchen Sie dafür die PIN zu Ihrer elektronischen Gesundheitskarte; Sie können die PIN bei uns anfordern. Bevor wir sie Ihnen per Post schicken, müssen wir zum Schutz Ihrer persönlichen Daten Ihre Identität feststellen. Zu diesem Zweck bieten wir Ihnen verschiedene Verfahren an, die wir Ihnen auf Seite 10 genauer vorstellen.

Einführung verschoben: Die verpflichtende bundesweite Einführung des elektronischen Rezepts wurde bis auf Weiteres verschoben. Es läuft lediglich die Erprobungsphase in ausgesuchten Pilotregionen weiter. Wir halten Sie in unseren Medien auf dem Laufenden.



Zeit und Porto sparen

Familienangehörige jetzt einfach online versichern

Als Krankenkasse für die ganze Familie freuen wir uns, wenn Sie auch Ihre Angehörigen bei uns versichern. Das geht jetzt noch einfacher online. Nutzen Sie zur Beantragung einer neuen Familienversicherung unser Webformular – entweder in unserer Daimler BKK App oder in unserem Online-Kundencenter „Meine Daimler BKK“. Falls Sie sich dafür noch nicht registriert haben, gibt es jetzt einen weiteren Grund, es nachzuholen.

Mit der Online-Familienversicherung sparen Sie Zeit und Porto. Einfach in unserer App oder auf unserer Website unter „Meine Daimler BKK“ anmelden und in der Rubrik „Online-Formulare/

Familienversicherung“ bzw. „Familienversicherung“ das Webformular ausfüllen, abschicken – fertig! Wir kümmern uns um alles Weitere. Nicht zu verwechseln ist dieses neue Formular mit dem Webformular zur jährlichen Familienbestandspflege.



Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
 Webcodes 2200, 239 und 4830



Fotos: iStock/Getty Images

Kosten für Krankenversicherung steuerlich geltend machen

Das Bürgerentlastungsgesetz macht es möglich: Für das Steuerjahr 2021 können Sie Aufwendungen für die Kranken- und Pflegeversicherung als Sonderausgaben wieder voll steuerlich geltend machen. Damit Sie als Steuerzahler möglichst wenig Aufwand haben, sind wir als Krankenkasse verpflichtet, die Höhe der gezahlten und erstatteten Beiträge dem Finanzamt zu melden. Außerdem melden wir Entgeltersatzleistungen wie Kranken-, Kinderkranken-, Mutterschafts- und Verletztengeld dem Finanzamt, falls Sie Zahlungen erhalten haben.

Für Arbeitnehmer übermittelt der Arbeitgeber dem Finanzamt auf

elektronischem Weg die Lohnsteuerbescheinigung mit den Beiträgen zur Kranken- und Pflegeversicherung. Für Rentner erledigen das die Rentenversicherungsträger und die Zahlstellen für Versorgungsbezüge. Zahlen Sie als Mitglied selbst die Beiträge, meldet unsere Daimler BKK die im Jahr 2021 gezahlten und erstatteten Beiträge bis Ende Februar 2022 der zentralen Stelle der Finanzverwaltung. Die Bescheinigung über die für 2021 gemeldeten Daten erhalten Sie bis Ende April von uns.

Bescheinigt werden alle von Ihnen selbst an uns gezahlten und von uns erstatteten Kranken-



Setzen Sie die Kosten für Ihre Kranken- und Pflegeversicherung steuerlich ab

und Pflegeversicherungsbeiträge. Außerdem müssen wir Bonuszahlungen und Prämienrückstellungen melden, weil sie die Beitragszahlungen mindern; dazu gehören die Beitragsrückerstattung aus dem Wahltarif und der Bonus 100 PRO AKTIV. Die Bescheinigung enthält alle im Kalenderjahr 2021 geflossenen Zahlungen und Erstattungen. Dazu gehört auch der Beitrag für Dezember 2020, da er im Januar 2021 fällig und in der Regel auch gezahlt wurde.

Die Daten werden unter Angabe Ihrer steuerlichen Identifikationsnummer, kurz Steuer-ID, an das Finanzamt gemeldet. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass die Krankenkassen die Daten ihrer Versicherten direkt beim Bundeszentralamt für Steuern erfragen; eine gesonderte Zustimmung der Versicherten ist hierfür nicht erforderlich.

Einfach praktisch Die Daimler BKK App

Mit der Daimler BKK App haben Sie unseren Service immer in der Tasche. Sie entscheiden, wann und wo Sie Ihre Krankengeschäfte erledigen – bequem zu Hause, unterwegs, im Urlaub. Schon über 55 Prozent unserer Mitglieder nutzen unsere App. Kontinuierlich erweitern wir die Funktionen, sodass ihre Zahl stetig steigt. Testen auch Sie die Vorteile der App!

Mein Postfach

Mit dem digitalen Postfach ist der Austausch sensibler Daten zwischen Ihnen und uns einfach und vor allem sicher. Sie möchten auf Papierpost verzichten und stattdessen Briefe auf digitalem Weg von uns erhalten? Sie wollen uns eine Nachricht

mit hochsensiblen Gesundheitsdaten schicken? Mit Ihrem persönlichen Postfach ist das problemlos möglich, alles bleibt unter uns. Ganz anders beim unverschlüsselten Versand per E-Mail: Hier besteht die Gefahr, dass unbefugte Dritte mitlesen. Und was noch fürs digitale Postfach spricht: Es geht damit einfach alles schneller.

Meine Bescheinigungen

Praktisch ist auch der Self-Service für Dokumente wie Mitgliedsbescheinigung und Auslandskrankenschein. Kurz vor der Abreise in den Urlaub fällt Ihnen schlagartig ein, dass Sie vergessen haben, einen Auslandskrankenschein im Kundencenter abzuholen oder telefonisch

anzufordern? Macht nichts. Mit der Daimler BKK App stellen Sie sich den Schein einfach selbst aus, ein Postversand durch uns erübrigt sich. Das spart Zeit und vor allem Nerven in der meist hektischen Urlaubsvorbereitung.

Sie haben den Arbeitgeber gewechselt? Dann brauchen Sie eine Mitgliedsbescheinigung von uns, damit Ihr Arbeitgeber weiß, an welche Krankenkasse die Sozialversicherungsbeiträge zu überweisen sind. Uns zu besuchen oder anzurufen können Sie sich sparen, mit der Daimler BKK App stellen Sie sich auch die Mitgliedsbescheinigung ganz einfach selbst aus.



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



Viel Bewegung an der frischen Luft beugt Entzugserscheinungen vor

Nutzen Sie unsere Angebote

Nicht rauchen lohnt sich immer

Neues Jahr, neues Ziel: nicht mehr rauchen. Mit den guten Vorsätzen ist das aber so eine Sache – wissen wir. Kurze Zeit legt man sich mächtig ins Zeug, doch irgendwann verliert man das Ziel aus den Augen, die Motivation lässt spürbar nach, der Plan wird zu den Akten gelegt. Beim Rauchstopp sprechen alle Fakten dafür, dass es sich lohnt, am Ball zu bleiben und sich unabhängig zu machen vom giftigen Nikotin.

Stichwort COPD: Rauchen gilt als eine der Hauptursachen für diese Lungenkrankheit (COPD: chronic obstructive pulmonary disease/chronische obstruktive Lungenerkrankung). Zwischen 80 und 90 Prozent aller COPD-Fälle gehen laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung auf das Rauchen zurück. Nach Zahlen des Statistischen Bundesamtes sterben in Deutschland jährlich mehr als 30.000 Menschen an COPD-Folgen.

Die Erkrankung erhöht auch das Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf.

Viele Raucher unterschätzen ihr Risiko, an einer COPD zu erkranken. Sie beginnt schleichend. Vermehrter Husten als frühes Symptom, verbunden mit Auswurf und Kurzatmigkeit, wird als sogenannter Raucherhusten hingenommen. Durch die fortschreitende Schädigung der Lungenbläschen wird die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus immer schlechter. Deshalb müssen schwer an COPD Erkrankte dauerhaft mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt werden.

COPD ist nur ein Beispiel von vielen, wie Rauchen die Gesundheit schädigen kann; weitere Folgen sind Krebs sowie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Rauchen wirkt sich auf fast alle Vorgänge im menschlichen Körper aus und bestimmt Fitness, Befinden,

Potenz und Fruchtbarkeit. Und: Raucher schädigen nicht nur ihre eigene, sondern auch die Gesundheit ihrer Mitmenschen.

Das sind harte Fakten. Raucher können ihnen jedoch jederzeit etwas entgegensetzen. Ein Rauchstopp lohnt sich immer, ganz egal, seit wie vielen Jahren oder Jahrzehnten die Nikotinabhängigkeit besteht. Schon wenige Tage nach der letzten Zigarette wirkt sich der Ausstieg aus dem Nikotinkonsum messbar positiv auf den Körper aus, beispielsweise auf die Atemwege und den Blutdruck. Und je länger der Nikotinverzicht anhält, desto größer die Wirkung: So besteht nach zehn Jahren nur noch ein halb so hohes Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken.

Nutzen Sie Ihre Chance, machen Sie Schluss mit dem Rauchen. Wir unterstützen Sie dabei.

Unsere Kostenbeteiligung

Für alle qualitätsgeprüften Kurse zur Raucherentwöhnung gilt: Wir beteiligen uns an den Kosten. Wir erstatten Ihnen 90 Prozent der Gebühren, maximal 150 Euro. Angebote, auch in Ihrer Nähe, finden Sie mithilfe unserer Gesundheitskurs-Datenbank auf unserer Website. Gern beraten wir Sie dazu auch in unseren Kundencentern.

Die meisten dieser Kurse sind verhaltenstherapeutisch angelegt. Sie erhalten Unterstützung von Experten, Ihre Einstellung zur Zigarette grundlegend zu ändern. Aufklärende Informationen, der Austausch mit der Gruppe und eine objektive Beobachtung des eigenen Rauchverhaltens gehören zu den wesentlichen Inhalten der Kurse. Übrigens gibt es auch Online-Angebote, mit denen Sie zum Nichtraucher werden können.

Unsere Tipps zum Durchhalten

Ein Motivationstief ist beim Aufhören ganz normal. Was Sie dagegen tun können:

- Wählen Sie einen günstigen Zeitpunkt zum Aufhören. Ein Urlaub oder eine Erkrankung können ein idealer Ausgangspunkt sein.
- Machen Sie sich klar, warum Sie aufhören wollen – das fördert die Motivation, wenn Sie ins Wanken kommen.
- Nehmen Sie sich viel vor. Bewegung (Spaziergehen, Schwimmen, Radfahren) regt den Kreislauf an und beruhigt die Nerven. Damit beugen Sie Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen oder Schwindel vor.
- Schlafen Sie viel. Ein entspannendes Bad am Abend hilft bei Unruhe und Nervosität.
- Erzählen Sie Freunden und Bekannten von Ihrem Vorhaben. So verpflichten Sie sich durchzuhalten.
- Rückfälle gehören dazu, sollen Sie aber nicht von Ihrem Plan abbringen. Analysieren Sie, wie es zu den Ausrutschern kam, damit sie Ihnen künftig nicht wieder passieren.
- Traubenzuckertrick: Hinter dem Verlangen nach einer Zigarette steckt häufig nur ein Hungergefühl. Das Lutschen von Traubenzuckerbonbons hilft darüber hinweg und verhindert so den Griff zur Zigarette. Der Trick wirkt nicht bei jedem, aber ein Versuch lohnt sich.



Mehr zum Thema:
www.daimler-bkk.com
 Webcode 333



Kundenbefragung mit riesiger Resonanz

Das sind die ersten Ergebnisse

Unsere Mitglieder sind einfach spitze! Die Beteiligungsquote von 27 Prozent bei unserer großen Online-Kundenbefragung ist kaum zu toppen und zeigt uns einmal mehr, dass eine enge Bindung zu unseren Kunden besteht. Im Vergleich zu Befragungen, die Unternehmen oder andere Krankenkassen durchführten, stellt eine solch hohe Beteiligung die absolute Ausnahme dar. Wir sind überwältigt und sagen auch auf diesem Weg nochmals ganz herzlichen Dank fürs Mitmachen.

Vom 10. bis 24. November 2021 hatten wir alle Empfänger unseres E-Mail-Newsletters eingeladen, uns Feedback zu geben zu unseren Services und Leistungen. Einen Schwerpunkt nahmen dabei auch unsere digitalen Angebote und die Erwartungen ein, die unsere Kunden daran knüpften. Professionell unterstützt hat uns bei der Befragung das Kölner Analysehaus MSR Insights, das uns das abgebildete Gütesiegel verliehen hat.

Heute stellen wir Ihnen kurz und knapp die ersten Ergebnisse vor.

Herzlichen Dank für diese Bewertung

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

In der Aprilausgabe werden wir ausführlich berichten; die detaillierte Auswertung läuft noch.



Gütesiegel: So funktioniert die Vergabe

KUBUS steht für **KU**ndenorientiertes **Ben**chmarking von Prozessen für die **U**nternehmens-**S**teuerung. Erreichbar waren die Noten „1. Platz“, „hervorragend“ und „sehr gut“. Das Gesamturteil in der Kategorie „Betreuung“ wird mit dem Gesamturteil zu allen anderen Krankenkassen verglichen (Benchmarking), die an einer KUBUS-Befragung teilgenommen haben. Ist das Ergebnis bei einer Krankenkasse besser als der Durchschnitt, erhält sie ein Gütesiegel. Unternehmen, die Sieger in einer Kategorie sind, erhalten das Siegel „1. Platz“. Bei leicht überdurchschnittlichen Ergebnissen wird die Note „sehr gut“ vergeben. Krankenkassen, die sich deutlich positiv vom Markt absetzen, qualifizieren sich für die Kategorie „hervorragend“.



„Mir hat es gefallen, dass die Musik so cool war und dass ich jetzt weiß, was ich machen soll, wenn ich gemobbt werde.“

„Es hat richtig Spaß gemacht und ich habe gelernt, was Mobbing ist.“

„Ich fand's cool, dass wir ein Mobbingprojekt gemacht haben und ich gelernt habe, dass Mobbing schlecht ist.“

„Ich fand alles cool und dass wir uns jetzt alle verstehen.“

Auftakt des Projekts Mobbingfrei an einer Düsseldorfer Schule

Ich weiß jetzt, was ich machen soll, wenn ich gemobbt werde

Die Aktion hat ins Schwarze getroffen, wie die begeisterten Stimmen dieser Dritt- und Viertklässler zeigen. Das Präventionsprojekt gegen Mobbing von und mit Tom Lehel machte im November Station an der Friedrich-Schiller-Schule in Renningen. Gemeinsam mit elf weiteren Betriebskrankenkassen, dem BKK Dachverband und vier BKK Landesverbänden unterstützen wir dieses wichtige Präventionsprojekt, das auch Eltern und Lehrer einbezieht. Ziel ist, über Mobbing einschließlich Cybermobbing aufzuklären und dagegen vorzubeugen. 22 Schulen sind bis ins Jahr 2022 beteiligt. Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt von der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Das Schulevent war eine Mischung aus Lesung, Popkonzert, Stand-up-Comedy und Interaktion mit den Kindern. In 90 Minuten erzählte Tom Lehel von seinen eigenen Mobbing Erfahrungen, die ihn als Kind stark belastet haben, und traf dabei die Sprache der Kinder. Er holte sie in ihrer Lebenswelt ab, dort, wo das mulmige Gefühl vieler einsetzt. Die Kinder lernten, wo Mobbing anfängt und was sie tun können, wenn sie Mobbing erleben. Tom Lehel sensibilisierte sie für dieses ernste Thema mit feinsinniger Comedy, die sie zum Lachen brachte, mit Liedern, bei denen sie ausgelassen mitsangen und mittanzten, sowie mit Rollenspielen und Gesprächen.

Zwei Pädagogen vertieften spielerisch, was die Schüler zuvor gehört und erlebt hatten. In Spielen und Übungen lernten die Kinder beispielsweise, welche Wirkung ihr Verhalten innerhalb einer Gruppe haben kann.

Das Präventionsprogramm klärt auf und stellt Schülern, Eltern und Lehrern Methoden vor, gemeinsam Mobbing zu verhindern. Das geteilte Wissen führt dazu, dass im Alltag alle bewusster aufeinander achten. Dadurch wird die Gemeinschaft gestärkt.

Eine Lehrerin der Friedrich-Schiller-Schule zog ihr ganz persönliches Fazit: „Dass Tom Lehel den Kindern den Unterschied zwischen Petzen und Hilfefholen erklärt hat, fand ich sehr wichtig. Wer Mobbing beobachtet, trägt Verantwortung und soll Hilfe bei Erwachsenen suchen.“

Verwaltungsrat tagte digital

Beitragssatz
bleibt
konstant



Foto: iStock/Getty Images

Wir punkten durch unser breit gefächertes Angebot – zum Beispiel bei Osteopathie

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 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 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.

Für die Mitglieder des Verwaltungsrates der Daimler BKK sind digitale Sitzungen mittlerweile geübte Praxis. Nachdem schon Ende 2020 wegen der Coronapandemie keine persönliche Zusammenkunft möglich war, entschieden sich die Selbstverwalter auch im Dezember 2021 wieder für die sichere Variante via Video. Auf der letzten Sitzung eines Jahres stehen stets wichtige Themen wie die Finanzlage und der Haushaltsplan für das kommende Jahr an, außerdem ging es um eine Satzungsänderung.

Ein Thema, das Sie als Mitglied vermutlich sehr stark interessiert, ist die finanzielle Situation der Daimler BKK. Die gute Nachricht gleich vorweg: Der Beitragssatz beträgt auch weiterhin 15,9 Prozent. Er setzt sich zusammen aus dem allgemeinen Beitragssatz von 14,6 Prozent, der bei allen gesetzlichen Krankenkassen gleich ist, und dem individuellen Zusatzbeitrag von 1,3 Prozent.

Das Pandemiegeschehen beeinflusst selbstverständlich die Finanz- und Haushaltsplanung aller Krankenkassen. 2021 war ein weiteres Jahr im Ausnahmezustand, und bei Redaktionsschluss dieses Magazins spitzte

sich die Lage gerade weiter zu, beispielsweise durch steigende Krankenhauseinweisungen. Nachholeffekte wirken sich auf der Ausgabenseite aus: Behandlungen (beispielsweise Zahnersatz), Operationen oder auch Kuren, die im Coronajahr 2020 verschoben worden waren, wurden im Lauf des Jahres 2021 nachgeholt. Aktuell ist die Lage in den Krankenhäusern wieder angespannt, sodass Eingriffe erneut verschoben werden müssen. Derlei Unwägbarkeiten beeinflussen die Haushaltsplanung.

Die Mitglieder des Verwaltungsrates stellten den vom Vorstand aufgestellten Haushaltsplan (Volumen: 1 Milliarde Euro) fest, des Weiteren den Haushaltsplan für die Pflegekasse (Volumen: 241 Millionen Euro). Spürbar ist, dass die Pflegemorbidity stärker gestiegen ist als in den Jahren zuvor. Infolgedessen steigen die Ausgaben in der Pflegeversicherung.

Eine positive Entwicklung der Mitglieder- und Versichertenzahlen konnte Vorstand Benjamin Plocher dem Gremium präsentieren. Über 1.000 Versicherte und rund 1.700 Mitglieder beträgt der Zuwachs für 2021. Und nur wenige Kunden haben uns – trotz einer Anhebung des Beitragssatzes Anfang 2021 – verlassen. Das zeigt einmal mehr, dass die Daimler BKK eine leistungsstarke (zum Beispiel bei Osteopathie) und leistungsbereite Kasse ist, die durch ihr breit gefächertes Angebot punktet.

Letztes Thema Satzungsänderung: Durch die Aufspaltung unseres Trägerunternehmens in Daimler Truck AG und Mercedes-Benz Group AG ändert sich für unsere Versicherten nichts (siehe auch Seite 6). Lediglich an einen neuen Namen ihrer BKK werden sie sich gewöhnen müssen: Mit Wirkung zum 1. Oktober 2022 benennen wir uns in Mercedes-Benz BKK um.



Soll ich oder soll ich nicht?
Entscheidungen
leichter treffen



Was ziehe ich heute an? Was unternehme ich am Wochenende? Was soll es zum Abendessen geben? Die kleinen Alltagsentscheidungen werden meistens intuitiv und blitzschnell gefällt. Schwieriger wird es, wenn wir eine Wahl treffen müssen, die langfristige Auswirkungen auf unser weiteres Leben haben kann.

Die Qual der Wahl

Das Angebot an Konsumgütern ist riesig; es gibt eine Vielfalt neuer Berufe und Studiengänge, und bei der Partnersuche bestehen mit Dating-Apps und sozialen Medien diverse Wege, die Traumfrau oder den Traummann zu finden. Die Wahl zu haben bietet uns Freiraum und Gestaltungsmöglichkeiten. Unter verschiedenen Optionen wählen zu können ist für viele Menschen aber nicht immer einfach, denn mit der Entscheidung für eine Möglichkeit schließen wir andere aus.

Wenn wir vor wichtigen Entscheidungen stehen – etwa darüber, ob wir uns vom Partner trennen oder in eine fremde Stadt ziehen –, kann es vorkommen, dass wir uns tage- oder wochenlang in Grübeleien verlieren, endlose Szenarien durchspielen und letztlich mit keiner Option zufrieden sind. Dieser Schwebezustand stresst Körper und Psyche.

Neben der wachsenden Zahl an Wahlmöglichkeiten tragen häufig Zukunfts- und Versagensängste zum Entscheidungsdilemma bei. Eine Rolle können auch Befürchtungen vor einer Fehlentscheidung und die Angst vor deren Konsequenzen spielen. Je wichtiger eine Entscheidung ist, umso größer ist die Angst, dafür geradestehen zu müssen, wenn sie sich als falsch erweist und schlimme Folgen zeitigt. Auch die Erwartungen nahestehender Menschen üben nicht selten Einfluss auf unsere Wahl aus.

Sich treu bleiben

Entscheidungen sollten Sie möglichst unabhängig von der Meinung Ihrer Mitmenschen treffen. Schließlich müssen Sie mit den



Konsequenzen leben. Je klarer und ehrlicher Sie Ihre Wünsche und Ziele definieren, umso leichter fällt es Ihnen, die richtige Wahl zu treffen. Neben dem Abwägen der Fakten ist es wichtig, eigene Gefühle nicht außer Acht zu lassen. Herrscht keine Übereinstimmung zwischen Kopf und Gefühl, werden nach der Entscheidung Zweifel bestehen bleiben. Gehen Sie bei Unsicherheiten in sich und analysieren Sie neben sachlichen Argumenten auch Ihr Empfinden.

Pro- und Kontra-Liste

Um einen Überblick über die wichtigsten Punkte zu erhalten, helfen Listen. Notieren Sie auf einem Blatt Papier in einer Spalte alle Punkte, die für eine Option sprechen, und in einer weiteren alle Punkte, die dagegensprechen. Sind alle Punkte notiert, sollten Sie sie noch mit Schulnoten bewerten. Besonders wichtigen Faktoren geben Sie eine Eins, wichtigen eine Zwei und nicht so wichtigen eine Drei. So finden Sie heraus, welche Gründe wirklich ausschlaggebend für oder gegen eine Option sind. Bei der Gegenüberstellung der Pro- und Kontra-Argumente entscheidet nicht allein deren jeweilige Zahl, sondern welche Spalte die für Sie wichtigeren Punkte enthält.

Eine Nacht darüber schlafen

Entscheidungen, die aus einer Emotion heraus getroffen werden, sind nicht immer die besten. Sie zu überschlafen und am nächsten Tag zu überprüfen, schützt Sie vor folgenschweren Fehlern. Nachts arbeitet unser Unterbewusstsein und füttert das Gehirn mit Informationen, die wir vorher nicht wahrgenommen haben. Fühlen Sie sich am nächsten Tag noch wohl mit Ihrer Entscheidung, können Sie zur Tat schreiten.



Eine Gegenüberstellung der Pro- und Kontra-Argumente hilft bei schwierigen Entscheidungen

Mut zu Neuem

„Aber die alten Kollegen sind so nett!“ – Ja, das mag sein. Aber wer sagt denn, dass die neuen nicht auch ein tolles Team abgeben? Natürlich ist eine Veränderung im Leben immer mit Unwägbarkeiten und einem gewissen Risiko verbunden. Der Angst vor Veränderungen nachzugeben kann aber dazu führen, gute Chancen zu verpassen.

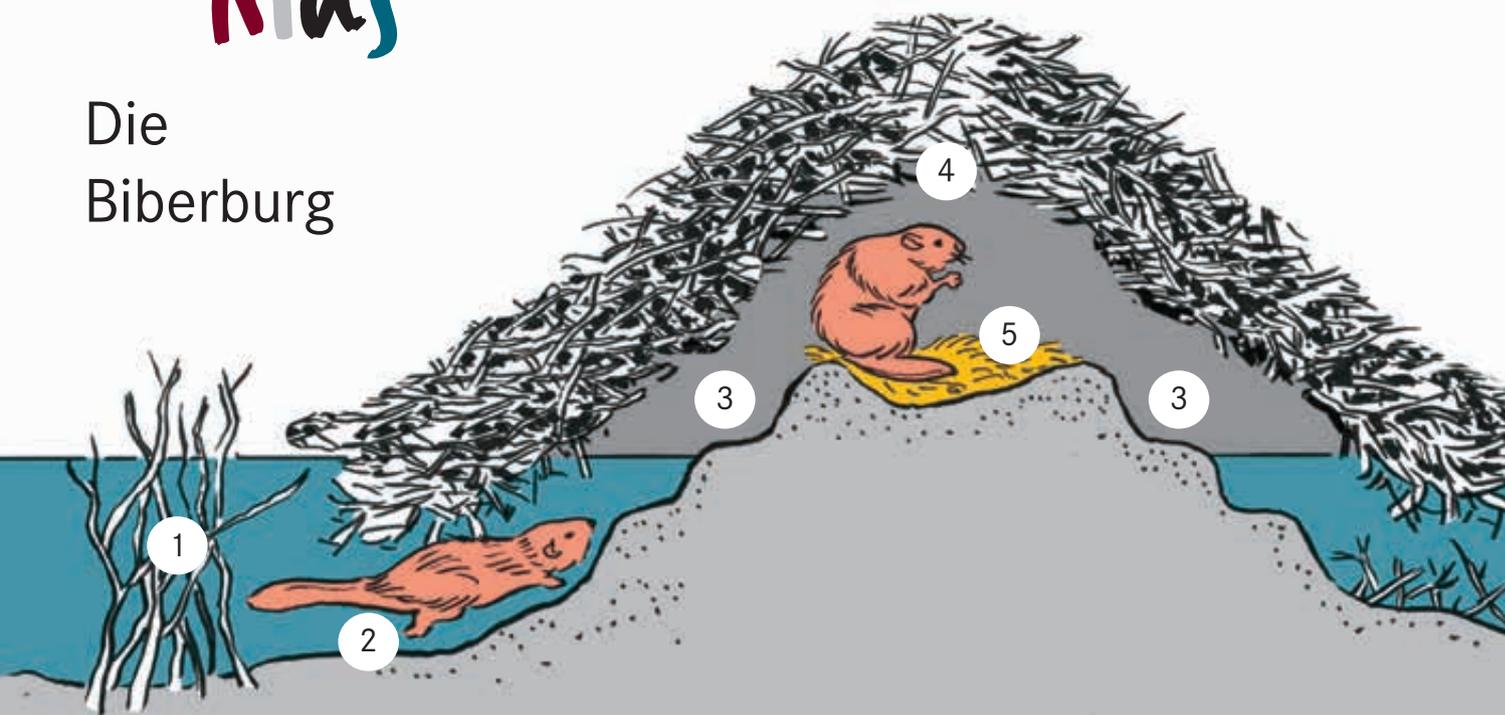
Alles-oder-nichts-Denken vermeiden

Akzeptieren Sie, dass Ihre Wahl nicht perfekt sein muss. Sie sollten mit Ihrer Entscheidung zufrieden sein und sich langfristig damit wohlfühlen; Abstriche müssen dennoch gemacht werden. Das ist in Ordnung, denn auch Kompromisse können gut sein und eine Verbesserung darstellen. Im alten Job waren die Kollegen vielleicht netter, dafür verdienen Sie jetzt mehr und haben spannendere Aufgaben.

Niemand ist perfekt

Wohl jeder hat schon einmal eine Fehlentscheidung getroffen. Nicht selten hatte sich diese im Moment der Wahl als die plausibelste Option dargestellt. Es fällt Ihnen viel leichter, sich festzulegen, wenn Sie akzeptieren, dass auch mal was schiefgehen kann. Man sollte in dieser Situation nicht verzweifeln, sondern die Faktoren ermitteln, die ausschlaggebend waren: Finden Sie zum Beispiel heraus, dass Sie sich hauptsächlich von äußeren Umständen oder anderen Menschen beeinflussen ließen und Ihre Bedürfnisse nicht ausreichend berücksichtigten, können Sie daraus lernen und es künftig besser machen.

Die Biberburg



- 1 Vorratskammer für den Winter
- 2 Die Eingänge liegen unter Wasser
- 3 Hier säubert und trocknet sich der Biber
- 4 Lüftungsschacht
- 5 Wohnkammer

Biber leben an den kalten Gewässern des Nordens. Um der Kälte zu trotzen, bauen sie an Flüssen und Seen Burgen. Sie legen auch Vorräte für den Winter an. Biber sind Pflanzenfresser.

Am Anfang ist eine Burg nicht mehr als ein Erdloch in der Uferböschung. Der Eingang liegt unter Wasser. Sobald eine Überflutung der Wohnkammer droht, wird der Bau nach oben erweitert. Die dünner werdende Decke wird mit Ästen, Steinen und Schlamm verstärkt. So entwickelt sich die Burg nach und nach weiter. Die Burg ist schließlich so stark, dass selbst ein Bär dort kaum einbrechen kann.

Ganz egal, wie hoch das Wasser steigt: Biber können das ausgleichen, indem sie den Sockel ihrer Wohnkammer höher bauen.

Was aber, wenn das Wasser so tief sinkt, dass der Eingang nicht länger unter Wasser verborgen ist? Dann bauen Biber einen Damm und stauen das Wasser. Um den Damm zu bauen, fallen sie mithilfe ihrer Zähne ganze Bäume!

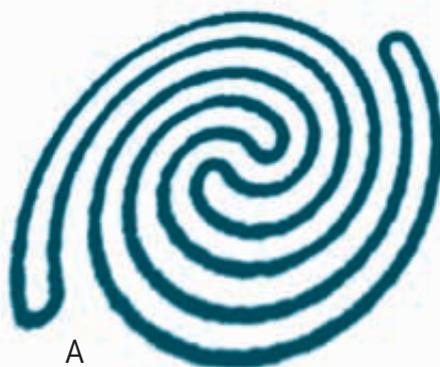
Biber können den Wasserstand genau kontrollieren. Die Auswirkungen haben schon ganze Landschaften verändert.

Würfeln und Lieder klatschen

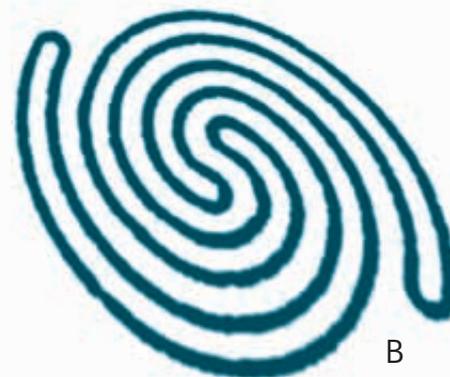
Mehrere Spieler versammeln sich um einen Tisch. Ein Spieler hat einen Würfel. Sobald er anfängt zu würfeln, beginnen die anderen, ein Lied zu klatschen. Es kommt nicht darauf an, besonders schön zu klatschen, sondern darauf, möglichst schnell fertig zu werden. Denn es darf so lange gewürfelt werden, wie das Lied dauert. Für jede gewürfelte Sechs wird ein Punkt gutgeschrieben.

Reihum sind alle Spieler mit Würfeln dran. Es gewinnt, wer über mehrere Runden die höchste Punktzahl erreicht.

Richtig gespiegelt?



A



B

Worin besteht der Unterschied zwischen den beiden Formen? **Tipp:** Die Antwort lautet nicht, dass sie spiegelverkehrt erscheinen.



Foto: SePunkt Agentur GmbH

Rotkohlsalat mit Apfel, Feldsalat und Walnusskernen (für 4 Personen)

Für den Salat:

1 kleiner Rotkohl
(ca. 500 g)
250 g Feldsalat
1 großer Apfel
2 Lauchzwiebeln
120 g Walnusskerne
Salz

Für das Dressing:

Saft einer Orange
2 EL Balsamico
4 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 TL Senf
Pfeffer

Wintersalat

Saisonaler Fitmacher

Salate sind nicht nur was für den Sommer – auch in der kalten Jahreszeit müssen wir nicht auf den knackigen Genuss verzichten. Wintersalate punkten mit saisonalen Zutaten aus heimischem Anbau. Probieren Sie doch mal eine Variante aus Rotkohl, Feldsalat, Apfel und Walnusskernen. Der Salat bringt nicht nur Farbe auf den Teller, er liefert auch viele Vitamine, Mineralstoffe und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Die violette Farbe des Rotkohls entsteht durch Anthocyane, sekundäre Pflanzenstoffe, die sich unter anderem positiv auf die Gesundheit der Zellen auswirken. Verstärkt wird dieser Effekt durch Vitamin E, das in Walnusskernen enthalten ist.



Foto: iStock/Getty Images

Feldsalat gibt es jetzt frisch aus der Region; die dunkelgrünen Blätter liefern neben wichtigen Mineralstoffen besonders viel Vitamin C

Zubereitung

Feldsalat verlesen, Wurzeln abschneiden, sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen, vierteln und den Strunk entfernen. Mit einem Messer in feine Streifen schneiden oder mit einem Gemüsehobel fein hobeln. Gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Rotkohl in eine Schüssel geben, 1 TL Salz hinzufügen und gut durchkneten (wichtig, denn dadurch wird der Kohl weich). Nach ca. 15 Minuten aus der Schüssel nehmen und leicht ausdrücken.

Orangensaft, Balsamico, Olivenöl, Honig, Senf und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

Apfel abwaschen, grob reiben und mit Rotkohl, Lauchzwiebeln, Feldsalat und Dressing in einer Schüssel vermengen (eventuell nachsalzen). Die Walnüsse darüberstreuen.



Wildtiere beobachten bei knackiger Kälte

Nutzen Sie in der dunklen Jahreszeit die wenigen Stunden Tageslicht, so oft es geht – am besten draußen an der frischen Luft. Ausflüge mit den Liebsten heben nicht nur die Stimmung, das Tageslicht steigert auch die Vitamin-D-Produktion und die Bewegung kurbelt den Kreislauf an.

Wie wäre es mit einem Besuch im Wildpark? Dort können Sie einheimische Tiere wie Rehe, Wildschweine und manchmal sogar Wölfe aus nächster Nähe sicher beobachten. Viele Parks bieten zudem Schaufütterungen an, bei denen Sie etwas über die Tiere erfahren. Oder eine Flugschau, in der Sie Greifvögel aus kurzer Entfernung bestaunen können. In vielen Wildparks können Kinder manche Tiere sogar selbst füttern oder ihnen in einem Streichelgehege nahe kommen.

Picknick zum Aufwärmen

Für den kleinen Hunger zwischendurch und zum Aufwärmen bei kalten Temperaturen gibt

es in den meisten Wildparks Restaurants oder Cafés. Eine schöne Alternative ist ein Picknick – auch im Winter. Denn wann schmeckt ein heißes Getränk besser als bei knackiger Kälte im Freien?

Warm angezogen und mit einer Decke um die Beine machen Sie es sich einfach auf einer Bank gemütlich. Genießen Sie mitgebrachten Tee, Kaffee oder heiße Schokolade aus der Thermoskanne. Auch eine kräftige Bouillon oder ein deftiger Eintopf lassen sich darin transportieren. Dazu schmeckt ein frisches Brot. Gut gestärkt und von innen aufgewärmt geht es dann weiter auf Entdeckungstour.

Bademeister Brause



Frauenname	ein Insekt	US-Filmschauspieler(in) (Téa)	24	japanischer Politiker, † 1909	Audienzraum im Orient	Abchnitt eines Buches	Witzfigur, Gauner	antikes Zupf-Instrument	römische Militärstraße	bayerisch: Brezel	montieren, anbringen	1991 gefund. Gletschermumie	Lotterieziffer	
19				Bienenzucht					13	Backware				
Rechtsbeistand	Papstname	16		Überzug des Mauerwerks	Teil des Mittelmeers					asiatischer Halbesel	Ablichtung	1		
griechisches Wortteil: innen			Karton			2		Klassenbesten	langweilig			internationales Notrufzeichen		
Unechtes	Leid zufügen				US-Filmstar (Wesley)		Königstochter			8				
		3	festlich, feierlich	Holzraummaß				11	kurz für: heran		Kulturvolk auf Borneo		Ablageordner	
US-Filmstar (Al)	kurzer Auszug	Johannisbeerlikör	Schauplatz			25			franz. Meistertochter (†, Paul)		Pelzart			
					Strom durch Ägypten	4	Hundertjähriger	Stoffhülle				Kfz-Kz. Solingen		
dunkles Erstarungsgestein				23	englisches Biermaß		vorher, erst			21	Körpersprache		26	
	12	Wichtigkeit	jüdische Schläfenlocken					10	Militärfahrzeug		Schwerathlet		20	
Kamin	kristalliner Schiefer			6	Trinkspruch in Portugal		unverfälscht					Die Lösung des letzten Rätsels: „IMMUNSYSTEM STAERKEN“ 		
		7	englisch: verkaufen	Edelsteinimitation										
Temperatur erhöhen, wärmen	14	US-amerikan. TV-Sender (Abk.)	Haarbüschel					15	englischer Gasthof					
Vorstellung vom Leben		Hauptstadt der Malediven		jetzt		18	Abk.: Sachsen-Anhalt	Abk.: im Auftrag						
					anwesend, gegenwärtig	5						22		
junge Musikrichtung		9	Fischöl										17	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Weitere wichtige
Rufnummern**

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

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

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

INFOMED
Gesundheitstelefon
06 21 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: 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