GESUNDHEIT JETZT

DAS MITGLIEDERMAGAZIN DER MAHLE BETRIEBSKRANKENKASSE

AUSGABE
3.2022

- Kampagne 2022 – „Like Dich selbst!“
- Jahresrechnung 2021
- Online-Psychotherapie

BKK MAHLE

WIR SIND PERSÖNLICH
FÜR SIE DA!

Hauptgeschäftsstelle

Stuttgart

Pragstr. 26–46 • 70376 Stuttgart

Telefon: 0711 2090-9400
Telefax: 0711 2090-9450
E-Mail: info@bkk-mahle.de

Öffnungszeiten
Montag–Donnerstag 8–16 Uhr
Freitag 8–15.30 Uhr

Servicestellen

Feuerbach

Mauserstr. 3 • 70469 Stuttgart

Telefon: 0711 501-40227
E-Mail: info@bkk-mahle.de

Öffnungszeiten
Freitag 8–13 Uhr

Alzenau
Maria Fäth

Gutenbergstr. 1 • 63755 Alzenau

Telefon: 0711 2090-9448
Telefax: 0711 2090-9498

Öffnungszeiten
Montag und Freitag 8–12 Uhr
Mittwoch 12–16 Uhr

Vaihingen/Enz

Planckstr. 12 • 71665 Vaihingen/Enz

Telefon: 0711 2090-9400
E-Mail: info@bkk-mahle.de

Öffnungszeiten
Dienstag 10–12 Uhr

Mühlacker

Lienzinger Str. 82 • 75417 Mühlacker

Telefon: 0711 2090-9400
E-Mail: info@bkk-mahle.de

Öffnungszeiten
Dienstag 13:30–15:30 Uhr

Rottweil
Ute Hirt

Primtalstr. 2 • 78628 Rottweil

Telefon: 0741 255-15112
Telefax: 0741 255-15180

Öffnungszeiten
Donnerstag 9.30–12 Uhr und 13–15 Uhr

Markgröningen

Tammer Str. 32 • 71706 Markgröningen

Telefon: 07145 23-17141

Titel: stock.adobe.com: djoronimo, Seite 2+3_BKK MAHLE

Impressum

Herausgeber BKK MAHLE · Pragstraße 26–46 · 70376 Stuttgart · Telefon: 0711 2090-9400 · www.bkk-mahle.de · E-Mail: info@bkk-mahle.de · Redaktion Nicole Müller-Coonan (V. i. S. d. P.) · BKK MAHLE · Sabrina Schmidt · DSG1 GmbH · Bildnachweis siehe einzelne Seiten · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe DSG1 GmbH · Gottlieb-Daimler-Straße 9 · 74076 Heilbronn · Telefon 07131 61618-0 · www.dsg1.de · E-Mail: info@dsg1.de · Druck, Vertrieb KKF-Verlag · Martin-Moser-Straße 23 · 84503 Altötting · Telefon 08671 5065-10 · Projektidee SDO GmbH Weidelbach 11 · 91550 Dinkelsbühl · Telefon 09857 9794-10 · www.sdo.de · E-Mail: info@sdo.de · Erscheinungsweise viermal jährlich jeweils in der ersten Woche des letzten Quartalsmonats · Druckauflage 9.300 Exemplare · Bezugsquelle direkt bei der BKK MAHLE · Preis im Mitgliedsbeitrag enthalten · Anzeigen www.bkkanzeige.de

INHALT
3.2022

Liebe Mitglieder und Versicherte,

„Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt.“ Dieses Zitat des 1832 geborenen „Max und Moritz“-Autors Wilhelm Busch passt auch im Jahr 2022 noch prima. Denn: Die Ampelkoalition in Berlin hatte sich ja so viel vorgenommen … doch dann schlug die Realität zu.

Zunächst wollte und will das Corona-Virus nicht weichen. Dann folgte die Inflation auf traurigem Rekordniveau. Und schließlich kam der Krieg in der Ukraine mit den bekannten Folgen für die (Energie-) Versorgung zu den bereits zuvor hohen Preisen hinzu. Schwieriger kann ein Umfeld für Reformen kaum sein. Doch jetzt nimmt die Gesundheits- und Sozialpolitik Fahrt auf.

Bereits beschlossen ist die Anpassung des Mindestlohns. Dieser beträgt ab Oktober 12 Euro. Gleichzeitig steigt die Geringfügigkeitsgrenze auf 520 Euro monatlich. Für Sie wichtig zu wissen: Die Geringfügigkeitsgrenze gilt für diese Beschäftigten auch als Einkommensgrenze für die Familienversicherung, die bisher 470 Euro beträgt.

Sorgen Sie für sich vor

Bei all diesen Entwicklungen wird der ganz persönliche Blick auf Ihre Gesundheit immer wichtiger. Unsere diesjährige Präventions-Kampagne rückt genau dieses Thema in den Mittelpunkt. Unter dem Motto „Like Dich selbst!“ unterstützt Sie unsere Kampagne dabei, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dabei werden die Themenblöcke Bewegung, Stress, Sucht und Ernährung aufgegriffen. Einen ersten Einblick erhalten Sie auf den Seiten 4 bis 7 dieses Magazins.

Aufgrund der gesetzlich erfolgten Vermögensabführung an den Gesundheitsfonds haben wir unser Vermögen zum Ende des Geschäftsjahres 2021 um 4,9 Mio. Euro verringert. Unter Anbetracht dieser Abführung beendeten wir das Geschäftsjahr mit einem Verlust von 255.000 Euro. Den Einnahmen in Höhe von 48,8 Mio. Euro standen Ausgaben von 53,8 Mio. Euro gegenüber. Mit einem Vermögen von rund 6,9 Mio. Euro zählt die MAHLE BKK weiterhin zu den finanzstärksten Krankenkassen in Deutschland (Vermögen pro Versicherter). Das ausführliche Rechnungsergebnis finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

Erfolgreicher Start der BKK MAHLE Service-App

Nach Einführung zum 01. April 2022 können wir mit Stolz berichten, dass wir zum Stichtag 01.07.2022 nach nur vier Monaten die ersten 1.000 Downloads aufweisen können und somit bereits 10 Prozent unserer Mitglieder die App nutzen. Wir freuen uns über dieses Ergebnis. Sie kennen die BKK MAHLE Service-App noch nicht? Mit ihr können Sie rund um die Uhr mobil und sicher Ihre Rechnungen, Anträge oder andere Unterlagen an uns senden. Nutzen Sie einfach den QR-Code auf der Rückseite des Magazins und laden Sie sich unsere Service-App direkt herunter.

Herzlichst Ihre
Nicole Müller-Coonan

Vorwort 03

Like Dich selbst! – Vorstellung unserer neuen Kampagne 04

Like Dich selbst! – Teil 1: zum Glück mit Bewegung 06

Geschäftsbericht 2021 08

Online-Psychotherapie von zu Hause aus 10

Strategien gegen Prüfungsangst 12

Rücken Fit Challenge 14

Rätselspaß 15

LÖSUNGEN von Seite 15

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

1. Großer Suppenlöffel
2. Planet leuchtet nicht – er reflektiert das Licht / ein Stern leuchtet aus sich selbst
3. stehend
4. Sternen-Explosion
5. Astronaut (Russland bzw. China)
6. Ja und nein – je nachdem, wie man es sieht
7. Kleiner Wagen/Bär
8. 3.000
9. Kometen
10. Venus
11. Ja, sonst würden wir immer wieder eine andere Seite von ihm sehen
12. Reihenfolge der Planeten in unserem Sonnensystem: Merkur/Venus/Erde/Mars/Jupiter/Saturn/Uranus/Neptun

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung. Sämtliche Anzeigen von Fremdanbietern in diesem Heft stehen für sich selbst. Sie beinhalten keine Empfehlung der BKK MAHLE.

Eine gute Gelegenheit für mehr gesunde Bewegung ist z. B. unsere **Rücken Fit Challenge**. Bauen Sie die praktischen Übungen einfach in Ihren Alltag zu Hause oder im Büro ein. **Mehr dazu auf Seite 14.**

istock.com: Alihan Usullu

LIKE DICH SELBST!

Unsere diesjährige Präventions-Kampagne für Ihre Gesundheit

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

Mit der Kampagne „Like Dich selbst" helfen wir Ihnen, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Wo zwickt es bei Ihnen? In welchem Bereich wollen Sie gesünder leben?
Unter **mahle.bkk-like-dich-selbst.de** finden Sie Wissenswertes rund um die Themen **Ernährung, Bewegung, Entspannung und Sucht** – alles auf einen Klick. Setzen Sie sich Ihr persönliches Ziel, holen Sie sich Inspiration für den Alltag und werden Sie aktiv!

Für Beschäftigte, die viel am Bildschirm arbeiten, bieten wir ein Augentraining und informieren über einen rückengesunden Arbeitsplatz. Haben Sie ab und zu Spannungskopfschmerzen oder schlafen Sie schlecht? Lernen Sie Entspannungstechniken kennen. Oder wollen Sie das Rauchen aufgeben – diesmal wirklich? Wir helfen Ihnen gerne.

So verschieden wie unsere Versicherten ist auch unser Angebot. Suchen Sie sich das Passende aus! Über unsere Homepage und die folgenden Ausgaben unseres Mitgliedermagazins bleiben Sie stets auf dem Laufenden. Unsere Podcast-Reihe rückt regelmäßig ein Gesundheitsthema in den Mittelpunkt, regt zum Nachdenken an und setzt Impulse, wie Sie selbst aktiv werden können.

Keine Ausreden mehr. Like Dich selbst! Vielleicht das wichtigste Like, das wir zu vergeben haben.

like +1 Dich selbst!

Fortsetzung nächste Seite >>

Mit der Kampagne „Like Dich selbst" unterstützen die MAHLE Betriebskrankenkassen ihre Versicherten mit einer Vielzahl an Angeboten auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden – alles auf einen Klick:
mahle.bkk-like-dich-selbst.de

stock.adobe.com: PixieMe/exclusive-design/taniasv/uwimages/

Like Dich selbst! – Teil 1

ZUM GLÜCK MIT BEWEGUNG

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

Gut für Körper und Geist

Die Vorteile von Bewegung liegen auf der Hand: Ein aktiver Lebensstil stärkt die Immunabwehr sowie Herz und Kreislauf und er verbessert den Stoffwechsel.

Dadurch fühlen Sie sich nicht nur gesünder, Sie sind auch weniger anfällig für zum Beispiel Erkältungen oder Grippe. Gleichzeitig sinkt das Risiko für die sogenannten Volkskrankheiten Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Herzinfarkt. Auch manchen Krebsarten können Sie durch einen aktiven Lebensstil vorbeugen.

Doch nicht nur dem Körper tut die Bewegung gut, sondern auch dem Geist. Durch sportliche Aktivität werden vermehrt Glückshormone ausgeschüttet. Das steigert die Zufriedenheit und baut Stress ab. Vor allem nach harten Arbeitstagen kann es also helfen, wenn Sie sich zumindest für ein paar Minuten körperlich betätigen, statt sofort erschöpft auf die Couch zu fallen. Wer regelmäßig für diesen kleinen Glücks-Kick sorgt, leidet zudem seltener unter depressiven Verstimmungen und ist so glücklicher.

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

Weitere beeindruckende Effekte von Bewegung wirken sich auf das Gehirn aus: Bereits ein **zehnminütiger Spaziergang hilft, unsere Gedächtnisleistung zu erhöhen.** Die regelmäßige Bewegung lässt neue Gehirnzellen wachsen und wirkt der Entwicklung von Demenz entgegen.

istock.com: stockfour/Halfpoint/alvarez/kzenon

Mit Schwung durch den Alltag

Sorgen Sie für mehr Bewegung im Alltag! Machen Sie mehr Erledigungen zu Fuß oder mit dem Rad, nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang.

Erwachsene sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten mit hoher Intensität bewegen. Im Durchschnitt entspricht das etwa einem zügigen halbstündigen Spaziergang oder einer Viertelstunde Ausdauertraining an fünf Tagen in der Woche, zum Beispiel Radfahren oder Joggen.

Vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur braucht aber auch gezielte Kräftigung. Schließlich hält sie uns den ganzen Tag über aufrecht. Nehmen Sie sich zweimal pro Woche ein paar Minuten für muskelkräftigende Übungen wie Sit-ups, Liegestütze oder Planks. Dafür benötigen Sie nicht mehr als etwas Platz auf dem Boden. Wer mehr will, kann auch Übungen mit einem Gymnastik-/Fitness-Band oder kleinen Hanteln zu Hause durchführen.
Nach Schätzungen der WHO könnten im Jahr weltweit fünf Millionen vorzeitige Todesfälle verhindert werden, wenn Menschen körperlich aktiver wären. Schließlich spielt Bewegungsmangel in der gleichen Liga wie beispielsweise Rauchen, Diabetes oder Bluthochdruck. Insbesondere Büroangestellte, die mehr als acht Stunden pro Tag sitzen, haben ein um rund 80 Prozent erhöhtes Sterberisiko. Unabhängig davon, ob Sie das empfohlene wöchentliche Pensum schaffen, sollten Sie aber eines im Hinterkopf behalten: Jede Bewegung ist besser als gar keine.

UNSER **TIPP** FÜR SIE

like +1 Dich selbst!

AKTIV DURCH DEN ALLTAG

30 Minuten täglich sollten wir im Alltag mindestens in Bewegung sein. Das kann ganz nebenbei geschehen.

Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, machen Sie Einkäufe zu Fuß, steigen Sie hin und wieder aufs Rad statt ins Auto. Um die Ausdauer zu verbessern, darf es auch mal schweißtreibend sein. **Für den Anfang reichen zehn Minuten an drei Tagen in der Woche**. Sportarten, die Herz und Kreislauf in Schwung bringen und zugleich die Koordination verbessern, sind z. B. Fuß- oder **Volleyball**, Joggen, schnelleres Fahrradfahren oder Inlineskaten, aber auch Tischtennis oder Badminton.

Gerade die großen Muskelgruppen brauchen auch gezielte Kräftigung. **Wer zwei- bis dreimal pro Woche für zehn Minuten** die Rücken-, Bein- und Gesäßmuskeln trainiert, beugt Rücken- und Gelenkschmerzen vor. **Einfache Übungen gibt es auch für zu Hause – ohne Hilfsmittel oder z. B. mit einem Gymnastik-/Fitness-Band**. Um die Beweglichkeit zu erhalten, sollten die Muskeln anschließend sanft gedehnt werden.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Priya Murugaraj

Telefon: 0711 2090-9431
E-Mail: pmurugaraj@bkk-mahle.de

istock.com: iprogressman/FatCamera/SrdjanPav; BKK MAHLE

JAHRESRECHNUNG 2021

Veröffentlichung nach § 305b SGB V

Das Geschäftsjahr 2021 wurde mit einem Verlust in Höhe von 255.000 Euro abgeschlossen. Aufgrund einer gesetzlich erfolgten Vermögensabführung an den Gesundheitsfonds in Höhe von 4.736.000 Euro verringerte sich das Vermögen 2021 um insgesamt 4.991.000 Euro.

Der Verwaltungsrat nahm in der Sitzung im Juli 2022 die von den Wirtschaftsprüfern kontrollierte Jahresrechnung ab und erteilte dem Vorstand Entlastung. Der Versichertenbestand lag im Jahresmittel bei 14.399 Versicherten. Wir freuen uns damit über 180 neue Versicherte.

Das Vermögen sank auf 6.923.000 Euro. Damit gehört die BKK MAHLE trotzdem weiterhin zu den finanzstärksten Kassen in Deutschland nach Vermögen je Versicherten.

Mit unserem unterdurchschnittlichen Zusatzbeitragssatz und überdurchschnittlichen Satzungsleistungen bleibt die BKK MAHLE weiterhin eine gute Wahl.

Ihre BKK MAHLE

istock.com: crumstock

	2021 absolut	2021 je Versicherten	2020 absolut	2020 je Versicherten	Veränderungsrate zu 2020 in Prozent
Mitglieder-/Versichertenentwicklung (Anzahl)					
Versicherte	14.399		14.219		1,27
Mitglieder	10.920		10.819		0,93
Einnahmen					
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	45.393.863,17	3.152,57			
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	3.209.715,49	222,91			
sonstige Einnahmen	278.395,07	19,33			
Einnahmen gesamt	**48.881.973,73**	**3.394,82**			
Leistungsausgaben					
ärztliche Behandlung	8.965.745,21	622,66	8.513.573,07	598,75	3,99
zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	2.586.727,99	179,65	2.300.370,30	161,78	11,04
Zahnersatz	655.111,33	45,50	473.896,35	33,33	36,51
Arzneimittel	7.041.956,62	489,06	6.428.037,71	452,07	8,18
Hilfsmittel	2.122.630,01	147,42	2.022.599,63	142,25	3,63
Heilmittel	1.718.302,51	119,33	1.448.804,14	101,89	17,12
Krankenhausbehandlung	14.229.942,15	988,26	13.086.058,17	920,32	7,38
Krankengeld	2.886.281,73	200,45	2.672.270,09	187,94	6,66
Fahrkosten	1.237.790,71	85,96	1.011.080,13	71,11	20,89
Vorsorge- und Reha-Leistungen	896.230,84	62,24	781.977,23	55,00	13,18
Schutzimpfungen	426.385,86	29,61	352.123,30	24,76	19,58
Früherkennungsmaßnahmen	525.068,23	36,47	405.887,11	28,55	27,75
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	375.100,66	26,05	331.475,77	23,31	11,75
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	1.299.224,93	90,23	1.411.142,48	99,24	-9,55
Dialyse	311.938,57	21,66	354.412,64	24,93	-13,08
sonstige Leistungsausgaben	1.014.384,78	70,45	1.100.238,67	77,38	-8,35
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	**46.292.822,13**	**3.215,00**	**42.693.946,79**	**3.002,60**	**7,07**
Prävention (Davonposition aus 5999)	1.302.242,79	90,44	1.093.633,50	76,91	17,59
weitere Ausgaben					
Verwaltungsausgaben	2.347.679,72		2.344.345,01		
sonstige Ausgaben (einschl. Vermögensabschöpfung)	5.232.679,22		337.967,06		
Ausgaben gesamt	**53.873.181,07**		**45.376.258,86**		
Vermögen					
Betriebsmittel	4.613.993,16	320,44			
Rücklage	2.285.000,00	158,69			
Verwaltungsvermögen	23.793,00	1,65			
Vermögen gesamt	**6.922.786,16**	**480,78**			

Angaben in Euro, wenn nicht anders angegeben

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV für das Jahr 2021

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen (in Euro)		Versorgungsregelungen (in Euro)		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung (in Euro)
	Grundvergütung gezahlter Betrag	variable Bestandteile gezahlter Betrag **	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl.1-%-Regelung***	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen f. d. Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
Vorstand BKK MAHLE	124.000	–	1.116 (jährlich)	–	5.209,08	11,32	maximal 6 Monatsgehälter	–	130.336,40

** tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

*** bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Keine langen Wartezeiten

ONLINE-PSYCHOTHERAPIE BEQUEM VON ZU HAUSE AUS

Das tägliche Leben stellt uns vor vielfältige Herausforderungen. Manche können wir meistern, für andere benötigen wir Unterstützung. Ihre MAHLE Betriebskrankenkasse unterstützt Sie, wenn Sie auf der Suche nach professioneller Hilfe sind. Gemeinsam mit KIRINUS Health haben wir ein Angebot geschaffen, das Ihnen einen schnellen und unkomplizierten Zugang zu einer Online-Psychotherapie – bequem von zu Hause aus – ermöglicht.

KIRINUS Health bietet Ihnen eine vollwertige psychotherapeutische Behandlung mit ausschließlich approbierten Psychotherapeuten. Diese sind mit den vielfältigen Krankheitsbildern wie Depression, Burnout, Essstörungen, Angst- und Panik- wie auch Zwangsstörungen vertraut. Vereinbaren Sie einfach kurzfristig einen Online-Termin und wir übernehmen die Kosten für Sie.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- **Schnell:** Keine langen Wartezeiten. Ihre Psychotherapie startet innerhalb von vier Wochen.
- **Bequem und flexibel:** Die Therapie findet online von zu Hause aus statt. Ihr Anfahrtsweg fällt weg.
- **Kompetent:** Sie werden von approbierten und speziell geschulten Psychotherapeuten begleitet.
- **Sicher:** Die für die Therapie verwendeten digitalen Tools erfüllen die höchsten Anforderungen in den Bereichen Datenschutz und IT-Sicherheit.
- **Kostenfrei:** Die Kosten für die Online-Therapie trägt Ihre MAHLE Betriebskrankenkasse. Für Sie fallen keine Kosten an.

So buchen Sie Ihren Termin

- Sie können sich **unverbindlich und kostenfrei auf online-psychotherapie.kirinus.de** über die Behandlungsangebote **informieren** und dort mit nur wenigen Klicks Ihren ersten **Termin direkt online buchen**.
- Das **Erstgespräch** (psychotherapeutische Sprechstunde) findet **persönlich vor Ort** bei einem der angeschlossenen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe statt. In diesem Termin finden Sie gemeinsam mit dem Therapeuten heraus, ob die Online-Therapie für Sie infrage kommt oder ob ein alternatives Angebot für Ihre persönliche Situation besser geeignet ist.
- Entscheiden Sie sich für die **Teilnahme an der Online-Therapie**, können Sie direkt im Anschluss den ersten Online-Termin vereinbaren. Die **wöchentlichen Video-Sitzungen** werden durch **regelmäßige Übungen und Chat-Kontakte** mit dem Therapeuten ergänzt. So erhalten Sie eine intensive und persönliche Betreuung auch zwischen den Sitzungen.
- Von technischer Seite benötigen Sie Internetzugang und ein Endgerät mit Webcam (Computer, Laptop, Tablet).

IHR ANSPRECHPARTNER

Daniel Kalosyan

Telefon: 0711 2090-9441
E-Mail: dkalosyan@bkk-mahle.de

istock.com: Su Arslanoglu; BKK MAHLE

Anzeige

Exklusiv für BKK Kunden

WENN IHNEN DAS GUTE NOCH NICHT GUT GENUG IST. WIR SETZEN NOCH EIN EXTRA UND EIN PLUS DRAUF.

#MachenWirGern

Ihre Zusatzversicherung zur Optimierung Ihrer gesetzlichen Leistungen

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

oder Telefon 0202 438-3560

Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

STRATEGIEN GEGEN PRÜFUNGSANGST

Was haben Studenten, Schüler und Menschen, die sich fortbilden, Sportler und Fahrschüler gemeinsam? Genau: Sie alle müssen früher oder später eine Prüfung absolvieren. Nervosität ist dabei ganz normal. Wenn diese aber in Prüfungsangst umschlägt, können Sie mit diesen Tipps gegensteuern.

Prüfungsangst ist ein tückisches Phänomen. Denn sie kann dafür sorgen, dass eigentlich vorhandenes Wissen oder Können in eben dem Moment nicht abrufbar ist, in dem es darauf ankommt. Die Extremform ist ein Komplettversagen – der sogenannte Blackout – bei dem nichts mehr zu funktionieren scheint. Selbst fehlerfrei zu sprechen, kann dann zum Problem werden. Stellt sich die Frage: Warum (über-)reagiert unser Körper derart?

Was passiert in unserem Körper?

Wenn wir geprüft werden – oder uns diese Situation auch nur ausmalen – kann unser Körper das als bedrohlich interpretieren. Seine Reaktion: Er schüttet Adrenalin aus. Beschleunigt die Herzfrequenz. Stellt Augen und Gehör schärfer. Und vor allem: Macht sich bereit für Kampf oder Flucht. Als Dauerzustand kann das Symptome wie Schlaf- und Appetitlosigkeit, Magenschmerzen, konstante Anspannung, Schweißausbrüche und mangelnde Konzentrationsfähigkeit mitsichbringen.

iStock.com: Andreaobzerova/virtualphoto

TIPPS GEGEN DIE PRÜFUNGSANGST

Studien zufolge leiden rund 20 Prozent der Deutschen unter mehr oder weniger stark ausgeprägter Prüfungsangst. Zum Glück lässt sich dagegen etwas tun. Zum Beispiel mit diesen Strategien:

✔ Den eigenen Rhythmus finden

Manche fangen an zu lernen und zu üben, sobald sie wissen, dass eine Prüfung ins Haus steht. Andere tun dies erst wenige Wochen oder Tage vorher, dafür mit einer hohen Intensität. Ein richtig oder falsch gibt es hier nicht – probieren Sie selbst aus, was für Sie am besten funktioniert. Und wenn Sie die Erfahrung haben, lassen Sie sich dabei nicht von anderen reinreden oder verrückt machen. Wenn es Ihnen hilft: Schotten Sie sich ein wenig ab und ziehen Sie Ihr Ding durch. Das ist rund um Prüfungen völlig okay!

✔ Positiv denken

Es ist prinzipiell nicht verkehrt, sich die Prüfungssituation vorher bildhaft vorzustellen. Im Idealfall nimmt das sogar viel Angst und sorgt für mehr Souveränität. Ganz wichtig dabei ist aber: Bleiben Sie positiv! Denn wer nur darüber nachdenkt, was alles nicht klappen könnte, verstärkt den Stress – und im schlimmsten Fall den Fluchtreflex des Körpers – noch. Viel besser ist, sich klarzumachen, dass die Prüfenden keine Feinde sind. Sondern ganz genau wissen, dass die Situation für die Geprüften besonders ist und deshalb in der Regel kleinere Ausrutscher auch einmal verzeihen.

Im Zweifel Hilfe holen

Wenn alle Tipps nicht helfen, und die Prüfungsangst Ihnen die Luft zum Atmen zu nehmen droht, müssen Sie da nicht alleine durch. Ihr Hausarzt kann Ihnen womöglich raten, welche Medikamente oder Therapien Ihnen helfen könnten – und Sie gegebenenfalls an die entsprechenden Stellen verweisen.

Wenn Ängste zum Problem werden, finden Sie auch bei uns Hilfe

Die Mahle betriebskrankenkasse kann Sie bei Ihrer individuellen Vorsorge unterstützen, mit der Sie Ihre Gesundheit stärken und Erkrankungen vorbeugen. **Wir beteiligen uns grundsätzlich an den Kosten zu Gesundheitskursen aus dem Bereich der Entspannung und Stressbewältigung.**

✔ Nicht 24/7 im Prüfungsmodus sein

Keine Frage, gut vorbereitet in eine Prüfung zu gehen, ist das A und O für den Erfolg. Das heißt aber nicht, dass Sie Ihr komplettes Leben dem Lernen und Üben unterordnen sollten. Ganz im Gegenteil: Gelegentliche Pausen helfen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken, um danach umso effizienter wieder in die Vorbereitung einzusteigen. Füllen Sie die Pausen mit dem, was Ihnen guttut: Ruhe und Entspannung ganz für sich, Sport und Auspowern, Leute treffen oder hinaus ins Grüne gehen. Das Wichtigste ist, dass Sie sich damit wohlfühlen.

✔ Auf die Ernährung achten

Wer im Stress ist, hat in der Regel wenig Zeit und Nerven, um aufwändig einzukaufen und stundenlang zu kochen. Sich nur noch von Fast- und Convenient-Food zu ernähren, ist aber auch keine Lösung. Denn Ihr Körper – und vor allem das Gehirn – benötigt jetzt den passenden Treibstoff, um Höchstleistungen zu bringen. Und wichtige Nährstoffe und Vitamine können Sie auch bei schnell zubereitetem Essen bekommen. Setzen Sie zum Beispiel auf Vollkornbrot mit Frischkäse, Avocado-Creme oder Lachs, frisches Obst und Gemüse und vor allem genug Flüssigkeit. Klar muss auch einmal der Kaffee herhalten, aber sorgen Sie parallel dazu für genug Wasser oder stark verdünnte Fruchtschorlen. Am besten, die Karaffe steht jederzeit in Reichweite – so vergessen Sie auch im Lernstress das Trinken nicht.

Sprechen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne weiter!

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Duha Köhler

Telefon: 0711 2090-9443
E-Mail: dkoehler@bkk-mahle.de

Schluss mit lästigen Rückenschmerzen

RÜCKEN FIT CHALLENGE

Wer unter Rückenschmerzen leidet, möchte gerne so schnell wie möglich Schmerzlinderung erlangen. Sobald die Rückenleiden sich bessern, werden allerdings zu oft die alten Verhaltensweisen wieder eingenommen. Hier möchten wir Abhilfe schaffen: Nutzen Sie ab sofort unser zertifiziertes Präventionsangebot der Rücken Fit Challenge.

Über 60 Prozent der Menschen in Deutschland litten in den vergangenen zwölf Monaten an Rückenproblemen. Dabei sind es nicht nur physische Probleme wie Bandscheibenvorfälle oder muskuläre Dysbalancen, die zu Rückenschmerzen führen, sondern sie unterliegen zahlreichen multifaktoriellen Ursachen, wie z. B. psychosozialen Problemen, Depressionen, Rauchen oder einer entzündlich wirkenden Ernährung. Ein gesunder Rücken lässt uns in jeder Hinsicht aufrecht durchs Leben gehen. Die Rücken Fit Challenge stellt hierfür ein ganzheitliches Trainingsprogramm dar, das die Nachhaltigkeit Ihrer Rückengesundheit in den Fokus stellt.

Was beinhaltet die Rücken Fit Challenge?

Das **Online-Training** besteht aus speziellen, wohnzimmertauglichen Rückenübungen, die auf aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und von Rückenexperten empfohlen werden, sowie einer Vielzahl an Videos zu rückengerechten Haltungen und Bewegungen im Alltag. **Alles, was Sie für das Training benötigen, ist ein Besenstiel und in einigen Fällen ein Stuhl, ein Handtuch oder etwas Platz an einer Wand. Der Kurs dauert sechs Wochen und ist in drei Trainingsblöcke von je 14 Tagen unterteilt**. In jedem Trainingsblock erhalten Sie neben dem Training auch hilfreiche Übungen für Büro und Alltag.

Gut zu wissen: Die MAHLE Betriebskrankenkasse bezuschusst pro Kalenderjahr zwei Präventionskurse mit bis zu 85 Prozent bzw. maximal 75 Euro.

YOGA-MATTE GESCHENKT!

Melden Sie sich im Zeitraum **vom 01.09. bis 30.11.2022** für die Rücken Fit Challenge an und Sie erhalten eine Yoga-Matte gratis.

Rücken Fit Challenge

An der Rücken Fit Challenge teilnehmen – so geht's

1. Melden Sie sich über den QR-Code an (rueckenfitchallenge.de/de/bkk-mahle)
2. Sie bezahlen die Kursgebühr in Höhe von 75 Euro im Voraus
3. Absolvieren Sie Ihr sechswöchiges Trainingsprogramm
4. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie einen Durchführungsnachweis
5. Schicken Sie die Teilnahmebestätigung an uns und wir erstatten Ihnen Ihre Teilnahmegebühr zu 85 Prozent. Ihr Eigenanteil beträgt somit nur 11,25 Euro.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Priya Murugaraj

Telefon: 0711 2090-9431
E-Mail: pmurugaraj@bkk-mahle.de

iStock.com: Dmitry Belyaev/insta_photos; sport-tec; BKK MAHLE

DER WELTRAUM …

Seine unendliche Weiten geben viele Rätsel auf – hier sind einige zu lösen …

Hilf dem kleinen Elf

10 galaktische Unterschiede
im rechten Bild zu finden …

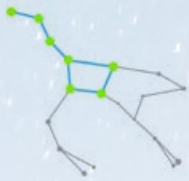
SUDOKU

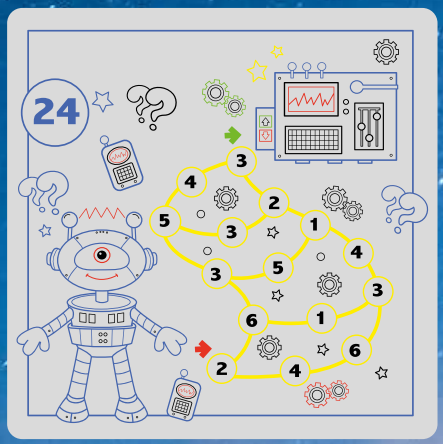
	7					1	5	6
			1	7				
	9	4						3
		1			5	7		2
		3		8		6		
		2		1	4			
	5						3	
			6	2			8	

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

Astroforscher, Alienjäger und Sternegucker kennen sich damit aus – du auch?

1. Wie heißt das Sternbild „Großer Wagen/Bär" in Amerika (siehe Abb.)?
2. Was ist der Unterschied zwischen einem Planet und einem Stern?
3. Wie schlafen Astronauten in einer Raumstation, z. B. der ISS (sitzend/stehend/liegend)?
4. Was ist eine Supernova?
5. Ein Kosmo- oder Taikonaut ist ein …?
6. Gibt es in Deutschland UFO-Landeplätze?
7. Zu welchem Sternbild gehört der Polarstern?
8. Ungefähr wieviel Sterne kann man theoretisch von einem festen Standpunkt aus ohne Hilfsmittel sehen (3.000/100/1 Million)?
9. Welche Objekte im Weltraum galten früher als Unglücksboten?
10. Welcher Planet heißt Morgen- oder Abendstern?
11. Dreht sich unser Mond um sich selbst?
12. Was bedeutet der Merksatz: „Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel."?





Hilfe, Robbi's Fernbedienung funktioniert nicht mehr!

Du kannst ihm helfen, wenn du einen Weg findest, der in der **Summe 24** ergibt. Mit diesem Code funktioniert sie wieder. **Folge der gelben Linie und beginne beim roten Pfeil – Ziel ist der grüne Pfeil.**

Finde das „einmalige" Alien

Alle Lösungen haben wir auf Seite 3 gebeamt.

istock.com: Eloi_Omella/Choreography/Natalie_Thomson/Olleon/Igor Zakowski/Visual Generation

24/7 · mobil · sicher

BKK MAHLE GOES DIGITAL

Jetzt registrieren!

- ✓ alles bequem erledigen
- ✓ egal, wann und wo
- ✓ mit nur wenigen Klicks

Laden im App Store

Laden Sie sich hier die **kostenfreie BKK MAHLE Service-App** herunter.

JETZT BEI Google Play

BKK MAHLE

istock.com: AHMET YARALI/PeopleImages; MAHLE Betriebskrankenkasse