GESUNDHEITJETZT

DAS MITGLIEDERMAGAZIN DER MAHLE BETRIEBSKRANKENKASSE



- > Like Dich selbst! Teil 2: Ernährung
- > Gesundheitstage bei MAHLE: Ernährung und Schichtarbeit
- > Rechengrößen 2023



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 nach Vereinbarung

Planckstr. 12 • 71665 Vaihingen/Enz

Pedro Baptista Telefon: 0711 2090-9447 E-Mail: info@bkk-mahle.de

Öffnungszeiten

Dienstag 10-12 Uhr

Primtalstr. 2 • 78628 Rottweil

Ute Hirt, Martina Raisch

Rottweil

Vaihingen/Enz

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

Öffnungszeiten

Donnerstag 9.30–12 Uhr und 13–15 Uhr

Alzenau Gutenbergstr. 1 • 63755 Alzenau Maria Fäth

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

Öffnungszeiten

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

Mühlacker Pedro Baptista Lienzinger Str. 82 • 75417 Mühlacker

Telefon: 0711 2090-9447 E-Mail: info@bkk-mahle.de

Öffnungszeiten

Dienstag 13:30-15:30 Uhr

Markgröningen Tammer Str. 32 • 71706 Markgröningen

Pedro Baptista

Telefon: 0711 2090-9447

Öffnungszeiten

Mittwoch 9.30-12 Uhr und 13-15.30 Uhr

Impressum

Herausgeber MAHLE BKK · 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.) · MAHLE BKK · Sabrina Schmidt · DSG1 GmbH · Bildnachweis siehe einzelne Seiten \cdot Grafische Gestaltung, Druckvorstufe DSG1 GmbH \cdot 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 MAHLE BKK · Preis im Mitgliedsbeitrag enthalten · Anzeigen www.bkkanzeige.de





Liebe Mitglieder und Versicherte,

Versorgung mit (teurer) Energie, Inflation, Krieg in der Ukraine ... Probleme, die Regierung und Parlament ein Stück weit ausbremsen, dringende Vorhaben aus dem Koalitionsvertrag umzusetzen. Und was ist eigentlich mit Corona?

Die Pandemie ist im Sommer aus den Augen geraten, aber längst nicht überwunden. Um für Herbst und Winter gut vorbereitet zu sein, wurde daher das "Infektionsschutzgesetz" aktualisiert: Verschiedene Maßnahmen gelten bundesweit, die Länder können je nach Situation angepasste Regelungen treffen. Auf Seite18 informieren wir Sie daher über das Schreiben von Prof. Dr. Karl Lauterbach zur Corona-Auffrischimpfung.

"Es wird trotz steigender Kosten keine Leistungskürzungen geben."

Zukunft sichern ist angesagt

Nicht nur die Bürger als Verbraucher, auch die Krankenkassen ächzen unter den steigenden Ausgaben. Das "GKV-Finanzstabilisierungsgesetz" soll ihre finanzielle Situation mittelfristig entspannen und die Versorgung sichern. Dabei sind Krankenkassen und Beitragszahler – durch steigende Zusatzbeiträge – ebenso gefordert wie die Pharmaindustrie. Auch wenn die Mittel und Wege noch diskutiert werden, eines steht fest: Leistungskürzungen wird es nicht geben! Sie finden auf den Seiten 16 und 17 dieses Magazins zwei (neue) Leistungen, die wir Ihnen gerne vorstellen möchten: unsere Online-Ernährungstherapie sowie ein Zweitmeinungsverfahren bei Krebs.

Beitragsbemessungsgrenze steigt

Für das Jahr 2023 werden angesichts der Entwicklung von Löhnen und Gehältern auch wieder verschiedene Werte angepasst. So steigt zum Beispiel die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung von 4.837,50 auf 4.987,50 Euro an. Die Einkommensgrenze für die beitragsfreie Familienversicherung steigt von 470 auf 485 Euro monatlich. Diese und weitere wichtige Rechengrößen haben wir Ihnen auf den Seiten 8 und 9 aufgelistet.

Inwieweit der Zusatzbeitrag der MAHLE BKK angepasst werden muss, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Wir werden Sie hierzu weiter informieren. Allerdings ist bereits jetzt absehbar, dass die bereits erwähnten Rahmenbedingungen auch Auswirkungen auf die MAHLE BKK haben werden. Wir sind dennoch zuversichtlich, Ihnen

als unsere Versicherten auch zukünftig einen günstigen Beitragssatz bei überdurchschnittlichen Leistungen anbieten zu können.

Schützen Sie Ihre Gesundheit

In diesen schwierigen Zeiten ist Ihre Gesundheit besonders wichtig. Nutzen Sie deshalb unsere bereits im vorausgegangenen Magazin vorgestellte Präventionskampagne "Like Dich selbst!" – Sie finden auf den Seiten 10 und 11 hilfreiche Tipps rund um Ihre Ernährung.

Herzlichst Ihre Nicole Müller-Coonan



Vorwort	03
Die MAHLE Betriebskrankenkasse – Unsere Leistungen und Services	04
Die MAHLE BKK Familie wächst	05
Heilmittel Hund	06
Rechengrößen 2023	08
Like Dich selbst! – Teil 2: Ernährung	10
Immun-Booster & Co.	12
Gesundheitstage "Ernährung und Schichtarbeit"	15
Digitale Ernährungstherapie und -beratung	16
Zweitmeinung bei Krebs	17
Information vom BMG	18
Rätselspaß	19

LÖSUNGEN von Seite 19

Zoé kann dieses Jahr leider nur 11 rote Weihnachtskugeln an den Weihnachtsbaum hängen. Rechnung: 20 – 2 – 3 – 4 = 11



1 ... in 3 Stunden
2 ... in 1 Stunde + 30 Minuten
3 ... in 4 Stunden + 15 Minuten
4 ... in 4 Stunden + 35 Minuten
5 ... in 1 Stunden + 5 Minuten
6 ... in 5 Stunden + 45 Minuten
7 ... in 3 Stunden + 55 Minuten
8 ... in 6 Stunden + 10 Minuten







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 MAHLE BKK

Mehr als 14.500 Versicherte schenken uns bereits ihr Vertrauen

DIE MAHLE BETRIEBSKRANKENKASSE

Die MAHLE Betriebskrankenkasse besteht seit 1953 als traditionelle (betriebsbezogene) Krankenkasse. Sie wurde ursprünglich als BKK der MAHLE GmbH gegründet und ist inzwischen für alle (Inlands-) Mitarbeiter*innen des MAHLE-Konzerns sowie deren Familienangehörige wählbar. Durch diese eingeschränkte Beitrittsberechtigung zu unserer Solidargemeinschaft ergibt sich eine gewisse Exklusivität.

Wir bieten ein hohes Maß an Servicequalität, einen günstigen Beitragssatz und ein attraktives und überdurchschnittliches Leistungs-Zusatzangebot.

Seit fast 70 Jahren sehen wir uns als aktive Helfer*innen in allen Fragen der Gesundheit und bieten im Krankheitsfall und in der Gesundheitsvorsorge die bestmögliche Versorgung und individuelle Betreuung. Der Schutz und die Sicherheit von persönlichen Daten genießen höchste Priorität. Wir stellen sowohl die Bedürfnisse unserer Versicherten als auch die unseres Trägerunternehmens in den Mittelpunkt unseres Handelns.

Der MAHLE Konzern ist heute ein technologisch führendes und global agierendes Unternehmen. Als Betriebskrankenkasse wachsen wir mit den einhergehenden veränderten Ansprüchen an die Gesundheitsbedürfnisse im Arbeitsalltag und haben dabei den Leitgedanken "von MAHLE für MAHLE" stets im Blick.



UNSERE LEISTUNGEN UND SERVICES

Familie und Kinder

- · Überdurchschnittliche Leistungen bei Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft
- · Willkommensgeschenk für Neugeborene
- Vorsorgeprogramm für werdende Mütter: BabyCare und planBaby
- BKK Starke Kids
- Kinderheldin digitale Hebammenberatung

Alternativmedizin

- Akupunktur
- · Homöopathische Behandlungen bei Kassenärzten und Arzneimittel
- Osteopathie
- Anthroposophische Medizin

Geld zurück

- Mitglieder werben Mitglieder (20 Euro)
- Günstiger Beitragssatz

Vorsorge und Rehabilitation

- Vorsorgeuntersuchung-Erinnerungsservice
- Gesundheitstelefon der BKK MAHLE
- Präventionskurse
- Ernährungsberatung
- Schnelle Versorgung mit Hilfsmitteln

Zusatzangebote und Services

- Exklusive Versichertengemeinschaft (VIP)
- MAHLE BKK Service-App
- Kostenfreie Auslandsreisekrankenversicherung
- 100 Prozent Kostenübernahme bei Reiseschutzimpfungen
- Professionelle Zahnreinigung 2x jährlich
- Direkte Ansprechpartner keine anonyme Hotline
- Kostenübernahme nicht verschreibungspflichtiger Medikamente für Kinder
- Zusatzversicherung BKK ExtraPlus

IHRE ANSPRECHPARTNER

Team Leistungen

Telefon: 0711 2090-9407





Die MAHLE BKK Familie wächst ...

DIE NEUEN GESICHTER

Nicht nur im direkten Versichertenkontakt mit Ihnen konnten wir innerhalb der Leistungsabteilung einen neuen Kollegen gewinnen, sondern auch im Hintergrund haben wir unsere Belegschaft verstärkt. Hier stießen eine Kollegin für den Bereich Gesundheitsmanagement und ein Kollege für die interne Verwaltung neu zur Belegschaft der MAHLE BKK hinzu. Hier stellen sie sich selbst kurz vor.

Willkommen



Pedro Baptista

Liebe Mitglieder,

mein Name ist Pedro Baptista und ich freue mich, seit dem 01.07.2022 Teil der MAHLE BKK zu sein.

Als **Abteilungsleiter im Leistungsbereich** werde ich meine bereits gesammelte Erfahrung in der Sozialversicherung bestmöglich für Sie einbringen. Mein Team und ich freuen uns sehr, Sie bei Ihren Anliegen zu beraten und persönlich zu unterstützen. Sie haben Fragen zu unserem umfangreichen Leistungsspektrum? Dann wenden Sie sich gerne an uns.





André Binnewies

Liebe Mitglieder,

mein Name ist André Binnewies und ich bin seit 15.09.2022 als **Vorstandsassistent** bei der MAHLE BKK tätig.

Zu meinem Aufgabenbereich gehören unter anderem die Unterstützung der Vorständin und die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen sämtlicher Fachbereiche. Im Hintergrund arbeiten wir dort gemeinsam daran, dass wir Ihnen den bestmöglichen Service bieten können.





Priya Murugaraj

Liebe Mitglieder,

mein Name ist Priya Murugaraj und ich **verantworte** seit dem 01.06.2022 das **betriebliche Gesundheitsmanagement und die Prävention bei der MAHLE BKK.**

Neben meinem Studium der Gesundheitsförderung bringe ich auch Erfahrung als Sozialversicherungsfachangestellte mit in die MAHLE BKK und freue mich, für MAHLE viele Angebote und Aktionen im Bereich der Gesundheitsförderung zu planen und umzusetzen. Sie wünschen sich ein präventives Angebot oder möchten in einem Trägerwerk von MAHLE einen Gesundheitstag planen? Sprechen Sie mich an – ich freue mich auf Sie.



Grundsätzlich gilt das Folgende für verschiedenste Haustiere, der Fokus soll aber beispielhaft auf dem Hund liegen. Sprichwörtlich gilt dieser ja als der beste Freund des Menschen. Und das nicht ohne Grund.

Vorurteilsfrei

Hunde benehmen sich authentisch. Und für ihre Bewertung, wen sie mögen und wen nicht, ist es vollkommen egal, wie groß oder klein, dick oder dünn, arm oder reich jemand ist. Geschlecht, Hautfarbe, Beruf oder Herkunft? – Das ist dem Hund in aller Regel erst einmal komplett schnuppe. Dafür geben sie direktes Feedback. Das kann das Selbstbewusstsein stärken, wenn die Vierbeiner ihre Zuneigung ausdrücken.

Gut für die Entwicklung

Gerade auch Kinder und Jugendliche können enorm von einem tierischen Freund profitieren. Sie lernen, dass andere Lebe-

wesen Bedürfnisse haben, müssen Verantwortung übernehmen und sich kümmern. Nur, weil das Kind womöglich "keine Lust" hat, ändert sich nichts an den Bedürfnissen des Vierbeiners: Er muss an die frische Luft, braucht Essen und Aufmerksamkeit und muss zur Not auch mal

streng behandelt und erzogen werden. Hat das Erfolg, stärkt es das Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen. Wobei die Eltern ihr Kind bei der (Hunde-)Haltung, auch im Sinne des Tierwohls, unterstützen sollten. Denn je nach Alter können Kinder nicht zu 100 Prozent für ein Tier da sein. Auch dann nicht, wenn es offiziell "ihr" Tier ist.

Anker und Vitalitätsquell für Senioren

Nicht nur, aber auch bei älteren Menschen, die ihren Kontakt zur Außenwelt krankheitsbedingt oder aufgrund seelischer Wunden reduziert haben, kann das Zusammenleben mit einem Hund erstaunliche Effekte erzielen. Denn beim Spielen und Lachen schütten wir Endorphine, also Glückshormone aus. Beides geht mit den Vierbeinern wunderbar – zumal diese oft eine überraschende "emotionale Intelligenz" besitzen. Nicht zu unterschätzen ist auch der Faktor Bewegung, den sie ins Leben von Herrchen und/oder Frauchen bringen. Denn Hun-

> dehalter sind in der Regel gezwungen, ihren Vierbeiner mehrmals täglich Gassi zu führen. Das sorgt für Frischluftzufuhr und körperliche Aktivität. Und davon wiederum profitieren die Kondition, das Herz- und Kreislaufsystem sowie die Immunabwehr.







Welche sonstigen positiven Effekte können Hunde haben?

Was kann das Zusammenleben mit einem Hund darüber hinaus für die Gesundheit bewirken? So einiges! Stress kann abgebaut, das Selbstbewusstsein gestärkt und der Blutdruck gesenkt werden. Und das alles ohne Nebenwirkungen.

Aber weshalb ist das so?

Einen Anhaltspunkt liefert das Hormon Oxytocin, das für Bindung und Nähe sorgt. Unser Körper produziert es, wenn wir Partnerschaften eingehen oder Kinder bekommen – oder eben, wenn wir ein Tier in unser Leben aufnehmen. Denn auch dann profitieren wir von all den positiven Effekten, die es mit sich bringt. Wie etwa der Fähigkeit, Ängste leichter zu bewältigen und unsere Feinfühligkeit zu erhöhen. Aber auch ganz konkret lässt sich die positive Auswirkung eines Hundes auf unsere Gesundheit feststellen. So zeigte eine 2017 veröffentlichte, zwölf Jahre umfassende schwedische Studie mit rund 3,5 Millionen Teilnehmern, dass alleinstehende Hundehalter verglichen mit Nicht-Hundehaltern eine um 33 Prozent geringere Todesrate aufwiesen. Ihr Risiko für Herzinfarkte sank dabei um rund ein Zehntel, da der Hund psychosoziale Stressfaktoren wie Isolation, Depression und Einsamkeit besser aufzufangen half.

IHR ANSPRECHPARTNER



Daniel Kalosyan

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



Hilfe fürs seelische Gleichgewicht "Externe Mitarbeiterberatung" für MAHLE Mitarbeitende

Man kann an Schicksalsschlägen verzweifeln, oft fehlt die Kraft – dann können Tiere helfen, die verschollene Kraft wieder zu mobilisieren. Doch nicht jeder kann oder möchte ein Tier sein Eigen nennen. Therapieplätze und Beratungsangebote bei Psychologen sind nicht erst seit Corona mit monatelangen Wartelisten verbunden.

Wenn Sie akut Unterstützung benötigen, bietet unser Trägerkonzern MAHLE seinen Mitarbeitenden eine "Externe Mitarbeiterberatung" durch Annette Götzel an. Diese anonyme Beratung richtet sich an Menschen, die vor Kurzem eine schmerzhafte Veränderung erlebt haben, mit persönlichen Herausforderungen nicht zurechtkommen oder auch einfach das Bedürfnis haben, mit jemandem über die eigenen (psychischen) Probleme zu sprechen. Denn: Manchmal hilft es, mit einer neutralen Person zu sprechen, um wieder einen Blick für die Lösung zu erhalten. Die Termine zur Beratung können sowohl persönlich als

auch digital vereinbart werden, sind anonym und unterliegen der Schweigepflicht.

Gut zu wissen: Annette Götzel ist auch ehrenamtlich im Tierschutz tätig und ist Ihnen gegebenenfalls gerne bei der Suche nach einem haarigen Familienmitglied behilflich.

Externe Mitarbeiterberatung MAHLE Telefon: 0179 5040172 Annette Götzel E-Mail: goetzel.annette@biwe.de

RECHENGRÖSSEN 2023

Die wichtigsten versicherungs- und beitragsrechtlichen Kennzahlen für Sie als Versicherte, die das Bundeskabinett am 12.10.2022 beschlossen hat.

Beitragsbemessungsgrenzen	emessungsgrenzen				
		West	Ost		
Kranken-/Pflegeversicherung	jährlich	59.850,00 EUR	59.850,00 EUR		
	monatlich	4.987,50 EUR	4.987,50 EUR		
Rentenversicherung (allgemein)	jährlich	87.600,00 EUR	85.200,00 EUR		
	monatlich	7.300,00 EUR	7.100,00 EUR		
Knappschaftliche Rentenversicherung	jährlich	107.400,00 EUR	104.400,00 EUR		
	monatlich	8.950,00 EUR	8.700,00 EUR		
Arbeitslosenversicherung	jährlich	87.600,00 EUR	85.200,00 EUR		
	monatlich	7.300,00 EUR	7.100,00 EUR		

Beitragssätze		
Krankenversicherung	Allgemeiner Beitragssatz	14,60 %
	Ermäßigter Beitragssatz	14,00 %
	Durchschnittlicher Zusatzbeitrag (aller gesetzlichen Krankenkassen)	1,60 %
Pflegeversicherung		3,05 %
	Beitragszuschlag für Kinderlose	0,35 %
Rentenversicherung (allgemein)		18,60 %
Knappschaftliche Rentenversicherung		24,70 %
Arbeitslosenversicherung		26,00 %

ı	Familienversicherung (monatlich)	
ď	Gesamteinkommensgrenze (1/7 der monatlichen Bezugsgröße)	485,00 EUR
	Familienangehörige mit geringfügiger Beschäftigung	520,00 EUR

Freiwillige Krankenversicherung (monatlich)	
Mindestbemessungsgrundlage	1.131,67 EUR
Regelbemessungsgrenze (hauptberuflich Selbstständige)	4.987,50 EUR

Geringfügigkeitsgrenze (monatlich)

520,00 EUR

Geringfügigkeitsgrenze/Azubi (monatlich)

Der Arbeitgeber trägt neben seinem eigenen Beitragsanteil auch die Arbeitnehmerbeitragsanteile inkl. Zusatzbeitrag
325,00 EUR

${\sf Gesamtsozial} versicher ung sbeitrag$

40,45 %

	Höchstbeiträge (Betrag monatlich) versicherungspflichtige Arbeitnehmer					
		West	Ost			
	Krankenversicherung	728,18 EUR	725,18 EUR			
¥	Pflegeversicherung	152,12 EUR	152,12 EUR			
	Arbeitslosenversicherung	189,80 EUR	184,60 EUR			
	Rentenversicherung	1.357,80 EUR	1.320,60 EUR			

Jahresarbeitsentgeltgrenze (Betrag jährlich) in der Krankenversicherung		
	Allgemeine Jahresarbeitsentgeltgrenze (§6 Abs. 6 SGB V)	66.600,00 EUR
	Besondere Jahresarbeitsentgeltgrenze (§6 Abs. 7 SGB V)	59.850,00 EUR

	Studentenbeitrag (Betrag monatlich)	
	Krankenversicherung (ohne Zusatzbeitrag)	82,99 EUR
2	Pflegeversicherung	24,77 EUR
	Pflegeversicherung (kinderlos)	27,61 EUR

IHR ANSPRECHPARTNER



Michael Schneider

Telefon: 0711 2090-8400

E-Mail: mschneider@bkk-mahle.de



Gesund essen – ohne Verzicht!

Tipps und Trends für eine gesunde Ernährung gibt es wie Halme auf dem Kornfeld. Low Carb, Mischkost, Paläo oder vegan? Aber worauf kommt es wirklich an? Eine gesunde Ernährung deckt unseren Bedarf an wichtigen Nährstoffen und liefert genügend Energie für den Tag. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und Vitamine, aber auch Mineralstoffe sind unverzichtbar für den Körper. Da in einem einzelnen Lebensmittel nicht alle Nährstoffe auf einmal zu finden sind, sollten Sie abwechslungsreich essen und die Breite des Lebensmittelangebots nutzen.

Die Basis ist pflanzlich

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln machen rund zwei Drittel einer gesunden Ernährung aus. Sie enthalten reichlich Kohlenhydrate, hochwertiges Eiweiß, Mineralien wie Eisen, Zink und Magnesium, Ballaststoffe und B-Vitamine. Durch sie wird unser Körper mit Energie und einer guten Nährstoffbasis versorgt. Greifen Sie am besten zu Vollkorn!

Auch frisches Obst und Gemüse sollten täglich gegessen werden. Dabei gilt die Regel: drei Hände voll Gemüse, aber nur zwei Hände voll Obst. Beides enthält viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Gemüse sättigt anhaltend und lässt den Blutzucker nicht steigen. Früchte haben hingegen einen hohen Fruchtzuckeranteil. Deshalb sollten Sie täglich nicht mehr als rund 250 Gramm Obst verzehren.

Als Energielieferant, aber auch als Bindemittel für Vitamine, sind Fette unverzichtbar. Sie enthalten zudem lebenswichtige Fettsäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann. Besonders wertvoll sind ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Oliven- oder Leinöl stecken oder auch in Hering. Der hohe Kaloriengehalt ist ein Grund, warum Fette und Öle nur einen geringen Teil unserer Nahrung ausmachen sollten.



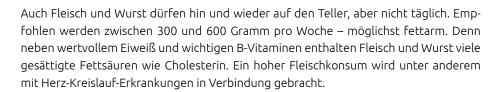
Mit der Kampagne "Like Dich selbst!" unterstützt die MAHLE Betriebskrankenkasse ihre Versicherten mit einer Vielzahl an Angeboten auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden – alles auf einen Klick: mahle.bkk-like-dich-selbst.de





Tierisch gut, aber in Maßen

Tierische Produkte enthalten viel Eiweiß. 250 Milliliter Milch oder Joghurt und eine Scheibe Käse dürfen täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie liefern dem Körper zusätzlich Vitamine und wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, das für den Aufbau von Knochen und Muskeln benötigt wird.



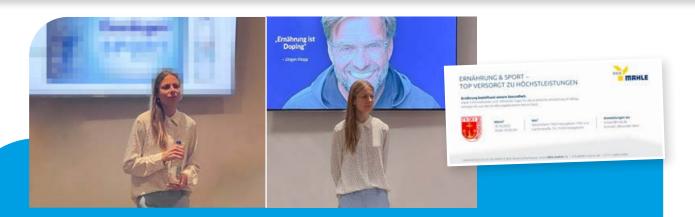


Die empfohlenen Mengen müssen Sie nicht auf die Goldwaage legen, wenn Ihr wöchentlicher Speiseplan in etwa den Empfehlungen entspricht. Den Flüssigkeitsbedarf von 1,5 Litern sollten Sie aber unbedingt täglich decken, am besten mit Wasser, Saftschorlen oder ungesüßten Tees. Das sind die besten Durstlöscher.

Seine Ernährung umzustellen, braucht etwas Zeit und Raum, um sich auszuprobieren. Schließlich soll der Genuss nicht auf der Strecke bleiben. Entdecken Sie neue Rezepte und Lebensmittel, die bisher nicht in Ihrem Einkaufskorb gelandet sind. Oder laden Sie doch Freunde zum gemeinsamen Kochen ein.







Ernährung & Sport – Top versorgt zu Höchstleistungen

Ernährungsvortrag beim FV Ingersheim mit unserer externen Ernährungsberaterin Mona Glock

Passend zum Kampagnen-Thema Ernährung, hatten wir am 18.10.2022 gemeinsam mit unserer externen Ernährungsberaterin Mona Glock einen Informationsvortrag zum Thema Ernährung & Sport beim FV Ingersheim organisiert. Hierbei ging es insbesondere darum, wie die Jugendlichen durch ihre Ernährung die eigene Leistungsfähigkeit im Fußball steigern können. Eingeladen waren sowohl Eltern als auch Kinder des Vereins. Es wurden viele spannende und interessante Impulse gegeben sowie Rezeptideen verteilt. Vielen Dank auch nochmals an Mona Glock für den interessanten Abend.

IMMUN-BOOSTER & CO.

Mit der passenden Ernährung gesund durch die Wintermonate

Halsschmerzen, Schnupfen, Husten – im Winter leiden Sie öfter unter diesen Beschwerden? Dem können Sie mit einer bewussten, gesunden Ernährung vorbeugen. Mit welchen Nahrungsmitteln Sie Ihre Immunpower erhöhen, lesen Sie hier.

Warum werden die Menschen im Winter eigentlich häufiger krank als im Sommer? Unter anderem, weil die Winterkälte der Immunabwehr ganz schön zu schaffen macht. Vor allem bei trockener Kälte verbreiten sich verstärkt Viren. Zum einen trocknet die Heizungsluft die Schleimhäute aus, zum anderen kommen in geschlossenen Räumen vermehrt Keime vor. Umso wichtiger ist ein gut funktionierendes Immunsystem. Und gesunde Ernäh-

Viele Verlockungen

Adventsplätzchen, Dominosteine, Lebkuchenherzen oder Marzipankartoffeln – zugegeben, in der Vorweihnachtszeit ist die Verlockung zu naschen sehr groß. Allerdings sind diese Winterleckereien für die Gesundheit und Fitness weniger zu empfehlen. Wir haben Ihnen ein paar Empfehlungen zusammengestellt, mit denen Sie sich einen Immun-Booster verpassen können.



6 TIPPS ...

... FÜR DIE ERNÄHRUNG IN DER KALTEN JAHRESZEIT

1 Regionale, saisonale Nahrungsmittel bevorzugen

Lange Transportwege und Lagerzeiten führen dazu, dass dem Obst und Gemüse wertvolle Inhaltsstoffe entzogen werden. Dagegen wird Wintergemüse frisch geerntet und kann relativ rasch nach der Ernte zubereitet und gegessen werden. Zusätzlich versorgt das Wintergemüse Sie mit vielen wichtigen Vitaminen sowie Nährstoffen, die Ihr Körper gerade in der dunklen Jahreszeit benötigt. Bei Gemüse empfehlen sich unter anderem: Kürbis, Kohl, Chicorée, Wurzelgemüse oder Karotten. Bei Früchten können Sie auf Äpfel, Birnen oder Zitrusfrüchte setzen.

2 Wichtige Vitamine

Vitamine sind im Winter besonders wichtig; Sie sollten daher genügend davon über die Nahrung zu sich nehmen.

- · Vitamin C: Brokkoli, rote Paprika, Sanddorn
- · Vitamin A: Rosenkohl, Spinat, rote Beete
- · Vitamin B1: Hülsenfrüchte, Erbsen, Vollkornprodukte
- Vitamin B12: Ei, Fisch, Milchprodukte

3 Für ausreichend Vitamin D sorgen

Ein wichtiges Vitamin fehlt in der Auflistung oben noch genau, Vitamin D. Das kann Ihr Immunsystem stärken und Ihr psychisches Wohlbefinden verbessern. Dieser natürliche "Stimmungsaufheller" wird durch Sonnenlicht vom Körper produziert. Da dies in den Wintermonaten jedoch nicht ausreicht, sollten Sie Vitamin D über die Nahrung zuführen. Lebensmittel wie Fisch (zum Beispiel Lachs), Eier, Pilze und Avocado eignen sich dafür besonders gut. Reichen diese Booster nicht, können zur Not auch Vitamin-D-Präparate zugeführt werden.

4 Nüsse und Kerne knabbern

Auch Nüsse und Kerne sollten auf Ihrem Speiseplan stehen. Sie liefern wertvolle Mineralstoffe und enthalten ungesättigte Fettsäuren. Gönnen Sie sich täglich beispielsweise eine Handvoll Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Cashew, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.

5 Zwiebelgewächse & Co.

Zwiebeln, Knoblauch und Lauch wird eine antibakterielle, desinfizierende Wirkung zugeschrieben. Sie können in verschiedensten Zubereitungsarten vor Krankheitserregern schützen. In Skandinavien wird teils sogar Knoblauch ins Getränk gepresst, um Erkältungen abzuwehren – so weit müssen Sie aber nicht gehen.

6 Von innen wärmen

Was hilft am besten gegen Kälte? Richtig: Hitze. Um Ihren Organismus von innen zu wärmen, reichern Sie warme Speisen und Getränke mit Gewürzen an. Muskatnuss, Zimt, Ingwer, Pfeffer, Chili und Kurkuma sind typische Wintergewürze, die Ihre Durchblutung fördern und Ihren Stoffwechsel anregen können.

Sie sehen: Auch im Winter können Sie sich abwechslungsreich und mit gesunden Lebensmitteln ernähren. Guten Appetit und bleiben Sie gesund!





Nur **9,00€** im Monat

MEHR LÄCHELN IST GESUND. MIT UNS FÄLLT ES IHNEN LEICHT.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge





GESUNDHEITSTAGE "ERNÄHRUNG UND SCHICHTARBEIT"

in den MAHLE Werken Vaihingen/Enz und Mühlacker

In Zusammenarbeit mit MAHLE fanden am 12. und 19. Oktober Gesundheitstage zum Thema "Ernährung und Schichtarbeit" in den MAHLE Werken Vaihingen und Mühlacker statt.

Ziel der Gesundheitstage war es, die persönliche Gesundheit von Beschäftigten zu erhalten und bestenfalls zu fördern, da dies insbesondere in unserer zunehmend leistungsorientierten und dynamischen Arbeitswelt mehr und mehr an Bedeutung gewinnt. Die Arbeit – als wesentlicher Teil des Lebens eines jeden Beschäftigten – hat dabei einen entscheidenden Einfluss auf die psychische und physische Zufriedenheit jedes Einzelnen.

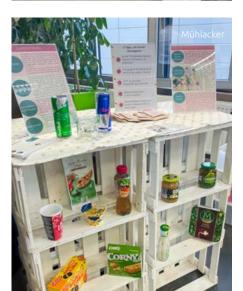
An beiden Tagen wurden wir bei der praktischen Umsetzung vor Ort durch unsere externe Ernährungsberaterin Mona Glock unterstützt. Sie ist Ernährungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt pflanzenbasierter Vollwerternährung und bietet persönliche sowie telefonische Ernährungsberatung an. Darüber hinaus kann man bei ihr auch Kochkurse besuchen. Sie kennen Frau Glock bereits von unserer Kampagne "Essen ist schön".

Vor Ort konnten sich die Mitarbeitenden insbesondere zum Thema Zucker informieren und ihre Fragen rund um das Thema Ernährung (insbesondere auch in der Schichtarbeit) an Frau Glock stellen. Um insbesondere bei der Pausenverpflegung zu neuen Denkanstößen zu verhelfen und Impulse setzen zu können, wurde ein Quiz vorbereitet, in welchem die Mitarbeitenden den Zuckergehalt von beliebten

unterschiedlichen Lebensmitteln zuordnen sollten. Als zusätzliches Angebot konnten in Zusammenarbeit mit dem Küchenleiter des Betriebsrestaurants







zwei verschiedene Smoothies bzw. Ingwershots probiert werden. Des Weiteren konnten sich Interessierte zu einer BIA-Messung anmelden. Hierbei werden Körperfett, Muskelmasse und der Wassergehalt des Körpers ermittel, um damit Aufschluss über die persönliche Muskel- und Fettverteilung zu erhalten. Die Ergebnisse der Messung wurden besprochen und die Mitarbeitenden erhielten eine persönliche Empfehlung (egal ob es um mehr Bewegung im Alltag oder vielleicht die Anpassung der Essgewohnheiten ging).

Beide Gesundheitstage wurden von den MAHLE-Mitarbeiter*innen gut angenommen und konnten mit zahlreichen Erkenntnissen und Aha-Momenten verlassen werden.

INTERESSE?

Die MAHLE Betriebskrankenkasse bietet für die deutschlandweiten Werke von MAHLE im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung bedarfsgerechte Angebote und Maßnahmen vor Ort – sprechen Sie mich an.

Referentin Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

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



Viele Erkrankungen können mittels einer optimierten und angepassten Ernährungsweise insoweit beeinflusst werden, dass sich damit verbundene Beschwerden häufig langfristig lindern lassen. Haben Sie vielleicht auch durch Beruf und/oder Familie wenig Zeit im Alltag oder finden in Ihrem Umfeld kein passendes Angebot zur Beratung? Dann ist unser Online-Angebot möglicherweise genau das Richtige für Sie.

Unser Kooperationspartner Ernährungs-Therapie.net unterstützt Sie mittels einer individuellen und personalisierten Beratung, damit Sie die passende Ernährung bei ernährungsbedingten Erkrankungen finden. Und das ganz einfach und bequem von zu Hause aus per Videotelefonie. In fünf ausführlichen Einzelberatungen wird dabei Ihr Ernährungsverhalten analysiert, ausgewertet und individuell angepasst. Durchgeführt wird die Beratung von zertifizierten und registrierten Ernährungs- oder Diätberatern, Oecotrophologen oder Ernährungsmedizinern.

Ihre Vorteile

- Sie nehmen die Beratung von zu Hause per Videotelefonie wahr
- Flexible Terminvereinbarung, auch abends oder am Wochenende möglich
- Bedarfsgerechte Beratung zu Ihrem Anliegen
- Ernährungs-Therapie.net übernimmt alle Formalitäten für Sie

Kostenerstattung durch die MAHLE BKK:

- Bezuschussung von fünf Sitzungen in Höhe von 85 Prozent, höchstens 55,25 Euro pro Sitzung
- Bei einer vollständigen Teilnahme an fünf Sitzungen beträgt Ihr Eigenanteil lediglich 64,75 Euro.

Wie gehe ich vor?

- **1.** Sie erhalten von Ihrem Arzt eine Notwendigkeitsbescheinigung für eine Ernährungstherapie
- **2.** Unter **www.ernaehrungs-therapie.net** können Sie ein erstes Beratungsgespräch vereinbaren
- 3. In einem Informationsgespräch wird Ihr Bedarf ermittelt und es wird Ihnen ein*e passende Ernährungsberater*in zur Verfügung gestellt
- **4.** Sie führen die Ernährungsberatung bequem von zu Hause aus per Videotelefonie (Skype) durch

IHRE ANSPRECHPARTNER

Team Leistungen

Telefon: 0711 2090-9407





Ihr Vorsorgeplus

ZWEITMEINUNG BEI KREBS

MAHLE BKK Versicherte können nach einer Krebsdiagnose eine kostenfreie Zweitmeinung am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg in Anspruch nehmen.

Wenn die Diagnose "Krebs" lautet, verändert sich schlagartig alles – und oft müssen schnell wichtige medizinische Entscheidungen getroffen werden. Viele Betroffene würden gern eine zweite Meinung zu den Behandlungsoptionen hören, fühlen sich aber unsicher, was den Ablauf und die Kosten eines derartigen Verfahrens angeht. Diese Lücke füllt unsere Kooperation mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg. Diese Kooperation garantiert Ihnen ein geregeltes und schnelles Verfahren sowie die Kostenübernahme durch die BKK. Das NCT Heidelberg ist eine gemeinsame Einrichtung des Universitätsklinikums Heidelberg (UKHD) und des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ).

Durch den Kooperationsvertrag möchten wir unseren Versicherten die Möglichkeit bieten, nach Einholen einer Zweitmeinung in Heidelberg wieder wohnortnah von ihren heimischen Ärzten betreut zu werden – es sei denn, die Betroffenen benötigen eine spezielle Therapie, die nur in Heidelberg angeboten wird, oder es bietet sich im Einzelfall die Teilnahme an einer klinischen Studie an.

Der Weg zur Zweitmeinung für MAHLE BKK-Versicherte

- 1. Anruf im Patientenzentrum des NCT Heidelberg unter Telefon 06221 56-5924, per Fax unter 06221 56-4757 oder per E-Mail an nct.patientenzentrum@med.uni-heidelberg.de; dort ist das Formular zum Zweitmeinungsverfahren erhältlich
- 2. Das Formular ausfüllen und zusammen mit allen erforderlichen Unterlagen an das NCT Heidelberg schicken
- 3. Das NCT Heidelberg meldet sich zeitnah mit einem Terminvorschlag
- 4. Vorstellung am NCT Heidelberg in einer der Spezialsprechstunden
- 5. Nach interdisziplinärer Beratung verschickt das NCT Heidelberg die Zweitmeinung auf dem Postweg an den Patienten.

IHR ANSPRECHPARTNER



Daniel Kalosyan

Telefon: 0711 2090-9441

E-Mail: dkalosyan@bkk-mahle.de

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) hat uns damit beauftragt, alle Versicherten, die zum 31.10.2022 das 60. Lebensjahr vollenden, über eine Auffrischungsimpfung zu informieren.

Bitte berücksichtigen Sie, dass der folgende Text nicht von der MAHLE BKK stammt, sondern vom BMG. Wir können Ihnen hierzu keine weitere Auskunft geben, bitte rufen Sie bei Fragen oder Feedback zum untenstehenden Schreiben die kostenlose Hotline 116 117 an.

Herzlichen Dank, Ihre MAHLE BKK





An alle Versicherten der MAHLE BKK über 60 Jahre.

Dass Sie selbst und wir alle gut durch den Herbst und Winter kommen, ist mir ein besonderes Anliegen. Daher möchte ich Sie mit diesem Schreiben persönlich ansprechen. Ich habe dafür Ihre Krankenversicherung gebeten, Ihnen dieses Schreiben zuzusenden.

Mir ist bewusst. dass viele das Thema Corona nicht mehr hören mögen. Doch leider ist die Corona-Pandemie noch nicht vorbei. Nach wie vor ist es gefährlich, an dem Virus zu erkranken. Gerade bei Menschen ab 60 kommt es häufiger zu schweren Verläufen der Krankheit. Und es kann bei ihnen zu erheblichen gesundheitlichen Problemen noch lange nach der eigentlichen Erkrankung kommen. Eines der wirkungsvollsten Mittel gegen das SARS-CoV-2-Virus bleibt die Impfung. Wir haben das Glück, genügend Impfstoffe gegen das Virus zu haben. Sie schützen gut gegen schwere Verläufe der Krankheit. Sie erhalten die Impfung kostenlos. Vermutlich haben Sie sich bereits gegen das Corona-Virus impfen lassen. Wie viele andere auch. Mit der ersten und zweiten Impfung. Vielleicht aber auch schon mit der so genannten Auffrischungsimpfung, dem "Booster". Und vielleicht haben Sie auch schon eine Corona-Infektion überstanden

Nun – vor dem Start der kalten Jahreszeit – empfiehlt sich vor allem für Menschen über 60 Jahre eine Überprüfung ihres Impfstatus und gegebenenfalls eine weitere Impfung. So können Sie sich noch

besser für den Herbst und Winter schützen. Die unabhängige Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine zweite Auffrischungsimpfung für Ihre Altersgruppe. Wichtig ist: Seit der letzten Impfung sollten vier bis sechs Monate vergangen sein. Das gilt auch für die Wartezeit nach einer Erkrankung an Corona. Mit einer erneuten Impfung schützen Sie sich selbst. Sie tragen außerdem dazu bei, schwere Verläufe zu verhindern, Infektionsketten zu durchbrechen und so die Folgen einer möglichen Infektionswelle zu mildern. Meine herzliche Bitte an Sie: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrem nahegelegenen Impfzentrum. Diese können Ihre Situation gut beurteilen und einschätzen, welcher Impfstoff für Sie am besten passt. Wir haben in diesem Herbst an die Omikron-Varianten angepasste Impfstoffe zur Verfügung, die gegen diese Varianten besonders wirksam sind.

Sie können sich auch an die kostenfreie telefonische Corona-Hotline wenden. Hier erhalten Sie Informationen zur Corona-Schutzimpfung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Corona-Hotline beantworten gerne auch alle weiteren Fragen, die Sie zur Corona-Pandemie haben. Sie erreichen die kostenlose Hotline unter: 116 117 (Deutsch) oder unter 0800 0000837 (Englisch, Arabisch, Türkisch und Russisch)

Für einen optimalen Schutz im Herbst und Winter sollten Sie auch an die jährliche Grippeimpfung und die Impfung gegen Lungenentzündung (Pneumokokken-Impfung) denken. Sprechen Sie auch hierzu mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Ich würde mich freuen, wenn Sie Ihren Impfschutz überprüfen würden. Und sich jetzt für die Impfung anmelden – bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder in einem nahegelegenen Impfzentrum, damit Sie weiterhin gut durch die Pandemie kommen.

Bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen Ihr Bundesgesundheitsminister

Ihr Bundesgesundheitsministe Prof. Dr. Karl Lauterbach



DIE ROTEN WEIHNACHTSKUGELN -

einfaches Rechenrätsel

Zoé wünscht sich für dieses Jahr einen Weihnachtsbaum mit roten Weihnachtskugeln. Daher besuchten sie und ihre Eltern den kleinen Weihnachtsmarkt in ihrem Dorf und kauften dort 20 rote Kugeln. Doch beim traditionellen Weihnachtsbaumschmücken am 24. Dezember fällt Zoé auf, dass sich in der Schachtel zwei Kugeln weniger befinden, als auf der Verpackung angegeben. Zu allem Unglück fallen Papa drei Kugeln auf den Boden, die in tausend Scherben zerspringen und Pitt, der Kater hat vier Kugeln versteckt, die einfach nicht mehr auffindbar sind.

Wieviel rote Weihnachtskugeln kann Zoé denn an diesem Weihnachtsfest an den Tannenbaum hängen?

BLUMEN BLÜHEN IM SCHNEE! Verrückt – oder? Du kannst diese hübschen Blüten im Winter und auch noch zur Weihnachtszeit im Garten finden. Die Namen der Pflanze haben auch etwas mit dieser Zeit zu tun. Wie heisst sie?

WEIHNACHTS-TOHUWABOHU

Eure Katze hat sich und die abgebildeten 10 Objekte im Weihnachtsbaum und drumherum extrem gut versteckt – so ein Chaos! Nun warten alle, bis du sie gefunden hast. Erst dann kann es nämlich ans Geschenkeauspacken gehen.





Lösungen auf Seite 3

WANN IST ENDLICH BESCHERUNG??

Die Familie von Lars macht traditionell um 18 Uhr ihre Bescherung an Heilig Abend. Du kannst Lars bestimmt dabei helfen, an den Uhren abzulesen, wie lange es jeweils noch dauert, bis er seine Geschenke auspacken darf!?



Sudoku mittelschwer

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



24/7 · mobil · sicher

MAHLE BKK GOES DIGITAL



Jetzt registrieren!

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





