

Mitgliedermagazin MAHLE Betriebskrankenkasse

gesundheit *jetzt*



MAHLE | BKK
Klasse statt Masse!
Für eine exzellente Versorgung,
die jeden Beitrag wert ist.



Wir sind da. Versichert.

Servicestellen

Kornwestheim

Enzstraße 25 – 33
70806 Kornwestheim
0711 2090-8400

Öffnungszeiten:
Dienstag 08 – 15 Uhr

Markgröningen

Tammerstraße 32
71706 Markgröningen
0711 2090-9436

Öffnungszeiten:
Mittwoch 08 – 15 Uhr

Mühlacker

Lienzinger Str. 82
75417 Mühlacker
0711 2090-9438

Öffnungszeiten:
Dienstag 09 – 15 Uhr

Rottweil

Primtalstr. 2
78628 Rottweil
0741 255-15112

Öffnungszeiten:
Donnerstag 09 – 15:30 Uhr

Schorndorf

Schorndorfer Str. 96
73614 Schorndorf
0711 2090-9441

Öffnungszeiten:
Donnerstag 09 – 15:30 Uhr



Alle weiteren
Servicestellen
finden Sie online.
Einfach den QR-
Code scannen.

Hauptverwaltung

Stuttgart

Pragstraße 26 – 46
70376 Stuttgart
0711 2090-9400

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8 – 16 Uhr

Unsere Service App

Erledigen Sie Ihre Krankenkassen-
Angelegenheiten einfach, bequem &
jeder Zeit – egal, wo Sie gerade sind



iOS



Android



OGS

Liebe Mitglieder & Versicherte,

die Gesundheitsversorgung in Deutschland steht auch weiterhin vor großen Herausforderungen – insbesondere die finanzielle Lage der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ist ein viel diskutiertes Thema. Als Ihre MAHLE Betriebskrankenkasse verfolgen wir diese Entwicklungen mit höchster Aufmerksamkeit, denn unser oberstes Ziel ist es, Ihnen auch in Zukunft eine verlässliche, leistungsstarke und faire Gesundheitsversorgung zu bieten.

Gerade in Zeiten des Wandels zeigt sich, wie wichtig eine Krankenkasse ist, die mehr bietet. Mit unserem Leistungs-PLUS möchten wir Ihnen deshalb nicht nur maßgeschneiderte Gesundheitsangebote und attraktive Zusatzleistungen bieten, sondern auch eine persönliche Betreuung, die Ihre individuellen Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt. Ob erweiterte Präventionsprogramme, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen oder digitale Services für eine flexiblere Gesundheitsversorgung – wir möchten, dass Sie sich rundum gut versorgt fühlen.

**„Besser versichert. Gesünder sein.“
Dafür stehen wir seit über 70 Jahren.**

Auf den Seiten 8 und 9 lesen Sie mehr über unser umfangreiches Leistungs-PLUS und warum ein Wechsel zu uns immer eine gute Wahl ist. Neben einer hochwertigen medizinischen Versorgung legen wir großen Wert auf Prävention und Gesundheitsförderung.

Ein besonderes Augenmerk liegt daher auf der Gesundheit am Arbeitsplatz. Unser betriebliches Gesundheitsmanagement „care for you“ unterstützt MAHLE und dessen Beschäftigte mit gezielten Maßnahmen, um Gesundheit und Wohlbefinden langfristig zu fördern. Was sich genauer dahinter verbirgt erfahren Sie auf den Seiten 4 und 5.

In diesem Jahr steht ein Thema im Fokus, das uns alle betrifft: **unsere mentale Gesundheit**. Der moderne Arbeitsalltag stellt hohe Anforderungen an uns – Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit und steigende berufliche Herausforderungen können zu Stress und Erschöpfung führen. Um dem entgegenzuwirken, bieten wir wirkungsvolle Präventionsangebote die dabei helfen, Stress abzubauen, Resilienz zu stärken und Ihre mentale Balance zu finden. Einen ersten Einblick erhalten Sie ab Seite 6.

Lassen Sie uns gemeinsam für Ihre Gesundheit sorgen – mit einer starken Krankenkasse an Ihrer Seite!

Ihre
Nicole Müller-Coonan
Vorständin

4

„care for you“
Gesundheitsmanagement bei MAHLE

6

Resilienz
Das seelische Immunsystem

8

MAHLE BKK
Klasse statt Masse!

10

Vorsorge
Darmgesundheit

12

Pflegeleistungen 2025
Unterstützung für Angehörige

15

„care for you“
Blutspende-Aktion bei MAHLE
· Vorstandsvergütung





care for you
by MAHLE BKK

Das betriebliche Gesundheitsmanagement bei MAHLE

Mit „care for you“ setzen wir neue Maßstäbe für die Gesundheitsförderung bei MAHLE. Das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) ist deutschlandweit für alle Beschäftigten und bietet vielfältige, innovative Wege, um ihre Gesundheit zu stärken und Lebensqualität zu steigern. Das Programm richtet sich speziell an alle, die ihre Gesundheit aktiv in die Hand nehmen möchten – und überzeugt durch eine einzigartige Kombination aus Angeboten und einem starken Partnernetzwerk.



istock.com: FatCamera/ Lordn

Das „care for you“-Netzwerk: ein exklusiver Vorteil

Durch die enge Zusammenarbeit von MAHLE, der MAHLE BKK, der Stiftung und der Filderklini entsteht ein deutschlandweit nahezu einmaliges Gesundheitsnetzwerk.

Diese wertvolle Partnerschaft sorgt dafür, dass Sie mit „care for you“ exklusive Vorteile genießen können. Sie profitieren von einem direkten Zugang zu Gesundheitsleistungen – sei es durch Vor-Ort-Angebote oder digitale Lösungen. Diese stehen allen Mitarbeitenden von MAHLE zur Verfügung, so dass jeder die Chance hat, aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun. Wir arbeiten eng mit den MAHLE-Standorten zusammen, um bedarfsgerechte Maßnahmen zu entwickeln. Dabei werden unter anderem Human Resources, die Arbeitssicherheit und der Betriebsrat – aber auch die Mitarbeitenden – eingebunden, um eine optimale Verzahnung zu gewährleisten. Das bedeutet: kurze Wege, maßgeschneiderte Lösungen und bestmögliche Unterstützung – alles aus einer Hand. Dieses vernetzte Konzept garantiert nicht nur Flexibilität, sondern auch ein Höchstmaß an Qualität und Nachhaltigkeit.

Ein breites Angebot für Ihre Gesundheit

Ob vor Ort an den Standorten oder digital – „care for you“ bietet vielfältige Möglichkeiten, um aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Von Workshops zur mentalen Gesundheit bis hin zu Ernährungsberatungen: Unsere Angebote sind flexibel und deutschlandweit verfügbar. Zudem stehen vor Ort und digital Sportkurse zur Verfügung – von Yoga und Rückentraining bis hin zu Online-Kursen wie Functional Fitness und Rückenfit. Damit wird Gesundheit einfach und für alle erreichbar.

In diesem Jahr setzten wir – nach Rücksprache und Analyse des vergangenen Jahres – unter anderem auf folgende gezielte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung:

» Unsere **Präventionskampagne** 2025 steht unter dem Motto „**Achte auf Dich.**“ mit einem Fokus auf mentale Gesundheit. Durch verschiedene Aktionen und Workshops möchten wir das Bewusstsein für psychische Gesundheit stärken und wertvolle Strategien zur Stressbewältigung vermitteln. **Näheres dazu auf den Seiten 6 bis 7.**

» Blutspendenaktionen an den Standorten

Mit diesen Aktionen leisten wir einen wichtigen Beitrag zur medizinischen Versorgung und sensibilisieren gleichzeitig für das gesellschaftliche Engagement im Gesundheitsbereich. Jede Spende kann Leben retten! (siehe auch Seite 15)

» **Klassische Gesundheitstage** Gemeinsam mit allen Akteuren des Gesundheitsmanagements bieten wir umfangreiche Informationen, Beratung und Mitmachangebote rund um das Thema Gesundheit – von Ernährung und Bewegung bis hin zu mentaler Balance.

Gesundheit nachhaltig fördern

Mit „care for you“ unterstützen wir Sie nicht nur heute, sondern auch langfristig gesund und fit zu bleiben. Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit – und auch in Zukunft dürfen Sie sich auf zahlreiche weitere Vorteile freuen, die Sie bei „care for you“ erwarten – seien Sie gespannt.

Nutzen Sie das bunte Angebot und erleben Sie, wie einfach Gesundheitsförderung sein kann.

Jetzt Teil von „care for you“ werden!
Informieren Sie sich auf unserer Website oder im MAHLE-Intranet – und starten Sie noch heute!

Wir sind da. Versichert.

Kathrin Sigle
☎ 0711 2090-9431
✉ careforyou@bkk-mahle.de

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

Resilienz Das seelische Immunsystem

Jeden Tag kümmern wir uns um zahlreiche Verpflichtungen. Meistens funktioniert das ziemlich gut. Dass wir nicht sofort den Halt verlieren, wenn wir unter Druck geraten, verdanken wir unserem seelischen Immunsystem, der Resilienz. Wer sich aktiv um die eigene Resilienz kümmert, kommt mit alltäglichen Herausforderungen spürbar besser klar und kann sich einen zuverlässigen Schutz gegen psychische Krankheiten aufbauen.

„Achte auf Dich.“

Starte mit Achtsamkeit in ein ausgeglicheneres Leben

Stress, Unsicherheit und ein hektischer Alltag – viele Menschen fühlen sich davon belastet. Doch wie können wir bewusster mit diesen Herausforderungen umgehen und unsere innere Balance stärken? Die Antwort liegt in der Achtsamkeit. Mit der Präventionskampagne „Achte auf dich!“ möchten wir Wege aufzeigen, wie Achtsamkeit im Alltag helfen kann, Stress zu reduzieren und langfristig mehr Gelassenheit zu entwickeln. In einer Reihe von kostenfreien Online-Webinaren erhältst du wertvolle Impulse, um bewusster zu leben und deine mentale Widerstandskraft zu stärken.



Für schwierige Zeiten

Resiliente Menschen bewahren in Stresssituationen, bei Krisen oder nach Schicksalsschlägen die Ruhe.

Sie bleiben motiviert und vertrauen auf ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen, sowie auf die Unterstützung ihres sozialen Umfelds. Belastungen sehen sie als Herausforderung, um die sie sich motiviert und aktiv kümmern. Resilienz bedeutet, in schwierigen Zeiten nicht das emotionale Gleichgewicht zu verlieren oder dieses schnell wiederherstellen zu können. Anders ausgedrückt: Das psychische Immunsystem sorgt dafür, dass wir mit seelischen Belastungen umgehen können. Es beugt dadurch Erkrankungen vor.



Mentale Abwehrkräfte stärken

Auch wenn es manchmal den Anschein hat, niemand wird mit einem starken Immunsystem geboren. Die Grundlagen werden in der Kindheit gelegt. Dennoch können wir auch als Erwachsene unsere Resilienz trainieren – wie einen Muskel. Wie stark unsere Resilienz ist, hängt von verschiedenen äußeren und inneren Faktoren ab. Ein stabiles soziales Netzwerk und das Gefühl von Sicherheit sind zum Beispiel äußere Einflüsse. Zu den inneren Faktoren gehören etwa unser Selbstbewusstsein und eine optimistische, realistische Denkweise. Die meisten Faktoren können wir aktiv beeinflussen.



Positiv bleiben

Durch eine positive Einstellung und ein starkes Selbstbewusstsein neigen wir eher dazu, Herausforderungen und Krisen als etwas zu sehen, das wir aus eigener Kraft überwinden können. Das erleichtert die Bewältigung von Stresssituationen, wodurch die Resilienz wachsen kann. Eine positive Denkweise und eine positive Selbstwahrnehmung können Sie trainieren: Machen Sie sich in Stresssituationen regelmäßig bewusst, dass Sie im Laufe Ihres Lebens schon mehrfach vergleichbare Herausforderungen bewältigt haben. Sie können darauf vertrauen, das erneut zu schaffen. Dieses Vertrauen spendet Hoffnung und macht widerstandsfähiger gegen schlechten Stress.



Unterstützung holen

Vorübergehende Stimmungsschwankungen sind selbst bei einem starken seelischen Immunsystem völlig normal. Wenn Sie aber über mehrere Wochen Veränderungen in Ihrem Fühlen, Denken und Handeln wahrnehmen, könnten das Anzeichen für eine psychische Erkrankung sein. Dann ist ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe ratsam. Typische Anzeichen sind anhaltende Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Angstzustände oder Gereiztheit. Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten, Konzentrationsstörungen, sozialer Rückzug sowie Schwierigkeiten, mit dem eigenen Alltag zurechtzukommen, gehören ebenfalls dazu.

Das Risiko für eine psychische Erkrankung können Sie senken, indem Sie sich im Alltag aktiv um Ihre Gesundheit kümmern.

- » Sorgen Sie für einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung.
- » Bewegung trägt zum Stressabbau bei, ebenso wie Auszeiten der Erholung und Ruhe. Erprobte Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können Sie in krankenkassengeförderten, zertifizierten Präventionskursen erlernen – sowohl online als auch vor Ort.

Infos online



Unser umfangreiches Kursangebot finden Sie hier:

<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/bkk-mahle/suche>



Möchten Sie mehr über Ihr seelisches Immunsystem erfahren?



Achte auf Dich.
Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK.

mahle.bkk-achteaufdich.de

Auf unserer **Kampagnenseite** finden Sie wertvolle Tipps für den Alltag, Entspannungsübungen zum Mitmachen, inspirierende Podcasts und effektive Strategien zur Stressbewältigung.

In den kostenfreien Webcasts erhalten Sie von Experten praxisnahe Impulse, um Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten und mit Mental Load besser umzugehen.

Wir sind da. Versichert.

Team Leistungen
☎ 0711 2090-9407
✉ Leistungen@bkk-mahle.de

Wenn Sie einmal mehr Unterstützung brauchen – wir sind für Sie da!

Das Leben hält immer wieder Herausforderungen für uns bereit. Während wir viele davon selbst meistern, gibt es Situationen, in denen Unterstützung hilfreich ist. Die MAHLE BKK begleitet Sie auf diesem Weg und bietet Ihnen vielfältige Hilfsangebote, um die passende Unterstützung zu erhalten.

Sie möchten sich eine Auszeit vom stressigen (Arbeits-)Alltag gönnen und gleichzeitig etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun? Mit der **BKK Aktivwoche, Well-Aktiv oder AKON fitforwell** unterstützen wir Sie dabei und bezuschussen Ihren Aufenthalt am Ort Ihrer Wahl. Das Angebot richtet sich an alle Versicherten. Egal, ob jung oder alt, alleine oder gemeinsam mit Freunden oder Familie. Nutzen Sie den QR-Code für weitere Informationen.



MAHLE | BKK

Klasse statt Masse!

Für eine exzellente Versorgung, die jeden Beitrag wert ist.

Ein herausforderndes Jahr liegt hinter uns, und die Gesundheitsversorgung in Deutschland steht auch weiterhin vor großen Herausforderungen. Besonders die finanzielle Lage der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ist ein viel diskutiertes Thema.

„Wir müssen aufräumen! Statt weiter steigender Zusatzbeiträge brauchen wir eine nachhaltige Finanzierungsstrategie, eine gerechte Kostenverteilung und mutige politische Entscheidungen“, so Nicole Müller-Coonan, Vorständin der MAHLE BKK.

„Die Bundesregierung muss jetzt handeln – ohne Leistungskürzungen, aber mit klaren Reformen.“

Ihre Gesundheit ist das Fundament eines glücklichen und aktiven Lebens. Doch wer ist an Ihrer Seite, wenn es wirklich zählt?

Wenn es darauf ankommt, brauchen Sie mehr als Standardlösungen – Sie brauchen einen Partner, der Ihre Bedürfnisse versteht und Ihnen zuverlässig den Rücken stärkt. Seit über 70 Jahren sind wir daher der Gesundheitspartner, auf den Sie sich verlassen können.

MAHLE BKK: Besser versichert. Gesünder sein.

Um unseren Versicherten eine hochwertige Gesundheitsversorgung bieten zu können, setzen wir als MAHLE BKK auf individuelle Betreuung, schnelle Hilfe und erstklassige Zusatzleistungen, damit Sie in jeder Lebenslage bestens versorgt sind. Ob Zahnreinigung, Orthopädie, Schwangerschaftsbegleitung oder Auslandsabsicherung – hier stehen Ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt.

Erfahren Sie, wie wir Ihnen den Rücken stärken können und warum sich eine Versicherung mit echten Mehrwerten lohnt.



Hier geht's zu unseren Leistungen von A-Z:
<https://bkk-mahle.de/leistungen-service/leistungen-von-a-z>



Persönlich und nah – so wie Sie es brauchen

Bei uns haben Sie Ihren direkten Ansprechpartner, der Fragen schnell und unkompliziert klärt – ohne Warteschleifen oder Bürokratie. Ob vor Ort an unseren Servicestellen oder digital, wir sind für Sie da.

Osteopathie-Plus – sanfte Hilfe für Ihren Körper

Ein verspannter Rücken, Kopfschmerzen oder Bewegungseinschränkungen? Mit unserem Osteopathie-Plus können Sie bis zu 360 Euro jährlich für sechs Behandlungen zurückbekommen. So unterstützen wir Sie, wieder schmerzfrei durchzustarten.

Zahnreinigungs-Plus – noch ein Grund mehr zu lächeln

Lassen Sie Ihre Zähne auf Hochglanz bringen – zweimal im Jahr und ohne zusätzliche Kosten bei unseren Partnerzahnärzten. Falls Sie zu Ihrem eigenen Zahnarzt möchten, erstatten wir Ihnen zweimal knapp 70 Euro. So bleibt Ihr Lächeln gesund und makellos.

Mama-Plus – perfekt versorgt von Anfang an

Schwangerschaft ist eine besondere Zeit – wir machen sie noch besser! Mit unserem Schwangerschaftsbudget von bis zu 650 Euro unterstützen wir Sie bei Geburtsvorbereitung, bieten eine Hebammenrufbereitschaft und sogar für verschriebene Mineralstoffe und Vitamine erhalten Sie von uns bis zu 100 Euro.

Orthopädie-Plus – wir stärken Ihnen den Rücken

Vergessen Sie lange Wartezeiten! Mit unserem Orthopädie-Vertrag ‚Stuttgart‘ bekommen Sie innerhalb von 48 Stunden einen Termin und innerhalb von 72 Stunden eine Diagnose – ganz ohne Überweisung.

Reise-Plus – so wird Ihr Urlaub zum Genuss

Reisen Sie sorglos in den Urlaub – wir sichern Sie bei medizinischen Notfällen ab. Mit der kostenfreien MAHLE BKK Auslandsreise-Krankenversicherung sind Sie für bis zu sechs Wochen weltweit abgesichert.

Psychische Gesundheit-Plus – Hilfe, wenn Sie sie brauchen

Warten war gestern! Dank unserer Online-Psychotherapie starten Sie Ihre Behandlung innerhalb von vier Wochen – und in dringenden Fällen noch schneller. In Baden-Württemberg garantieren wir zusätzlich einen Erstkontakt innerhalb von zwei Wochen.

Impfungen – für Ihre Gesundheit; auch auf Reisen

Schützen Sie sich und Ihre Familie mit 100 Prozent Kostenübernahme für alle STIKO-Impfungen. Damit Sie entspannt verreisen können, übernehmen wir auch für Urlaubsimpfungen wie Hepatitis A/B oder Tollwut die Kosten.

Premiumleistungen mit echtem Mehrwert

Ja, Qualität und Service haben ihren Preis – aber die Vorteile sprechen für uns! Schauen Sie gerne bei uns vorbei und entdecken Sie viele weitere PLUS-Leistungen, die Sie bisher vielleicht noch nicht kannten.

Gesundheit bedeutet mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit.

Es geht um Lebensqualität, Sicherheit und das gute Gefühl, bestens versorgt zu sein.

Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Termin und erfahren Sie mehr über unsere Leistungen.

Wir sind da. Versichert.

Matthias Schwarz
0151 159-42192
mschwarz@bkk-mahle.de



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Frühzeitige Vorsorge kann Leben retten

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen weltweit – doch die gute Nachricht ist: Frühzeitige Vorsorge kann Leben retten. Der Darmkrebsmonat März bietet die perfekte Gelegenheit, um über dieses wichtige Thema zu informieren und Ihnen den Weg zu einem gesunden Leben zu erleichtern. Als MAHLE BKK liegt uns Ihre Gesundheit am Herzen. Wir möchten Sie ermutigen, Ihre Vorsorgemöglichkeiten zu nutzen, und unterstützen Sie mit unseren umfassenden Angeboten.



Warum ist Vorsorge so wichtig?

Darmkrebs entwickelt sich oft unbemerkt, da er im Frühstadium selten Beschwerden verursacht. Doch hier liegt Ihre Chance: Wird die Erkrankung frühzeitig erkannt, bestehen Heilungschancen von über 90 Prozent. Mit einer Vorsorgeuntersuchung können sogar Polypen – potenzielle Vorstufen von Krebs – rechtzeitig entfernt werden. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Sie gesund und vital bleiben.

Ihre Darmkrebsvorsorge auf einen Blick Für Frauen

- » **Ab 50 Jahren:** Jährliche Vorsorge mit einem einfachen Stuhltest, den Sie bequem zu Hause durchführen können. Der Test gibt frühzeitig Hinweise auf mögliche Auffälligkeiten. Bei Bedarf werden weitere Untersuchungen empfohlen.
- » **Ab 55 Jahren:** Erweiterte Vorsorge durch eine Darmspiegelung (Koloskopie). Diese Methode ermöglicht eine umfassende Untersuchung und gibt Ihnen maximale Sicherheit.

Für Männer

- » **Ab 50 Jahren:** Beide Methoden – der Stuhltest und die Darmspiegelung – stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

So laufen die Untersuchungen ab

1. Stuhltest auf verborgenes Blut

- Sie erhalten ein Set für die Probenentnahme bequem von Ihrem Arzt.
- Die Probe wird in einem Labor auf Blutspuren untersucht.
- Bei auffälligen Ergebnissen setzt sich Ihr Arzt mit Ihnen in Verbindung und klärt die nächsten Schritte.
- Anspruch: alle zwei Jahre.

2. Darmspiegelung (Koloskopie)

- Die Untersuchung wird von erfahrenen Internisten oder Gastroenterologen durchgeführt.
- Mit einer kleinen Kamera wird der Dickdarm gründlich untersucht. Polypen können direkt entfernt werden, um die Entwicklung von Krebs zu verhindern.
- Dauer: etwa 20 Minuten. Auf Wunsch kann ein Beruhigungsmittel oder eine Kurznarkose verabreicht werden.
- Anspruch: zwei Untersuchungen im Abstand von zehn Jahren.

Nutzen Sie Ihre Chance – wir sind für Sie da!

Im hektischen Alltag vergisst man leicht, wie wichtig die eigene Gesundheit ist. Doch bei der Krebsfrüherkennung zählt jede Vorsorge. Lassen Sie nicht zu, dass Stress oder Zeitmangel Sie davon abhalten. Ihre Gesundheit ist Ihr wertvollstes Gut – schützen Sie es aktiv.

Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin für Ihre nächste Vorsorgeuntersuchung.

Neben der Darmkrebsvorsorge bietet die MAHLE BKK zahlreiche weitere Vorsorgeleistungen an, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Weitere Informationen und eine persönliche Beratung erhalten Sie jederzeit bei uns. Gemeinsam gestalten wir Ihre Gesundheit – jetzt und in der Zukunft.

Wir sind da. Versichert.

Team Leistungen

☎ 0711 2090-9407

✉ Leistungen@bkk-mahle.de



**Schon
gewusst?**
86 Prozent der pflege-
bedürftigen Menschen
in Deutschland werden
zu Hause versorgt.

Pflegeleistungen 2025

Unterstützung für Angehörige

Die Pflege von Angehörigen ist eine wichtige und anspruchsvolle Aufgabe, die sowohl körperliche als auch emotionale Belastungen mit sich bringt. Um diese zu erleichtern, treten 2025 zahlreiche Verbesserungen der Pflegeleistungen in Kraft.

Herausforderungen für pflegende Angehörige

Die häusliche Pflege stellt Angehörige vor vielfältige Herausforderungen. Etwa 86 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause versorgt, überwiegend von Familienmitgliedern. Oftmals müssen diese ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen und einen Großteil ihrer Zeit und Energie in die Betreuung investieren.

Die emotionale Belastung ist dabei nicht zu unterschätzen: Sorgen um die Gesundheit des Pflegebedürftigen, das Gefühl ständiger Verfügbarkeit und die Angst, Fehler zu machen, sind häufige Begleiter. Zudem kann die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu einer zusätzlichen Belastung werden, insbesondere, wenn keine flexiblen Arbeitszeitmodelle oder Unterstützungsangebote vorhanden sind.

Fit für den Pflegealltag

Um die Belastungen zu mindern, stehen pflegenden Angehörigen verschiedene Unterstützungsangebote zur Verfügung:

- **Pflegekurse:** Diese vermitteln grundlegendes Wissen und praktische Fertigkeiten für die häusliche Pflege. Dazu werden kostenfreie Kurse angeboten, die sowohl online als auch in Präsenz stattfinden können – siehe <https://pflegecoach-online.de/>
- **Selbsthilfegruppen:** Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann emotional entlastend wirken und praktische Tipps für den Pflegealltag liefern.
- **Finanzielle Unterstützung:** Die Pflegeversicherung bietet verschiedene Leistungen, die zur Entlastung beitragen können. Dazu zählen das Pflegegeld, Pflegesachleistungen sowie Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.

iStock.com: PIKSEL

Änderungen der Pflegeleistungen ab 2025

Seit dem 1. Januar 2025 sind im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes (PUEG) mehrere Anpassungen in Kraft, die sowohl für Pflegebedürftige als auch für ihre Angehörigen von Bedeutung sind.

Erhöhung des Pflegegeldes

Das Pflegegeld wurde um 4,5 Prozent angehoben. Die neuen monatlichen Beträge gestalten sich wie folgt:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	332 €	347 €
3	573 €	599 €
4	765 €	800 €
5	947 €	990 €

Anpassung der Pflegesachleistungen

Auch die Pflegesachleistungen, die für die Inanspruchnahme professioneller Pflegedienste genutzt werden können, sind um 4,5 Prozent gestiegen. Die neuen Höchstbeträge pro Monat sind:

Pflegegrad	Bis 31. Dezember 2024	Ab 1. Januar 2025
1	Kein Anspruch	Kein Anspruch
2	761 €	796 €
3	1.432 €	1.497 €
4	1.778 €	1.859 €
5	2.200 €	2.299 €

Weitere Erhöhungen von Pflegeleistungen

Neben den genannten Änderungen gibt es weitere Verbesserungen der Pflegeleistungen, darunter:

- Erhöhung der Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.
- verbesserte Unterstützung in der Tages- und Nachtpflege.
- Anpassungen bei der stationären Pflege zur besseren finanziellen Entlastung der Angehörigen.

Kombinierte Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Ab Juli 2025 werden die bisher getrennten Budgets für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag von maximal 3.539 Euro zusammengeführt. Dies ermöglicht eine flexiblere Nutzung der Mittel, je nach individuellem Bedarf. Zudem entfällt die bisherige Voraussetzung einer sechsmonatigen Vorpflegezeit für die Inanspruchnahme der Verhinderungspflege.

Gemeinsam stark für die Pflege

Die Pflege von Angehörigen ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die von Herzen kommt, aber auch mit vielen Herausforderungen verbunden ist. Die seit dem 1. Januar 2025 in Kraft getretenen Änderungen der Pflegeleistungen verbessern sowohl die finanzielle als auch die organisatorische Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Es ist wichtig, sich frühzeitig über die verfügbaren Leistungen und Unterstützungsangebote zu informieren, um die Pflege bestmöglich gestalten zu können. Denn, nur wer selbst entlastet wird, kann langfristig für andere da sein.



Wir sind da. Versichert.

Team Pflegekasse
☎ 0711 2090-9408
✉ pflegekasse@bkk-mahle.de



Gemeinsam optimalen Schutz bieten.

Die
Zusatzversicherung
zur Optimierung
Ihrer gesetzlichen
Leistungen

Auch nach der Fusion zur BarmeniaGothaer bleiben
wir der starke Kooperationspartner Ihrer BKK.

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

oder Telefon 0202 438-3560

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



Anzeige

MAHLE BKK

Kleiner Piks – große Wirkung: erfolgreiche Blutspende-Aktion



Im Rahmen des Gesundheitsprogramms care for you fand am 27.02.2025 die zweite Blutspenden-Aktion in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz statt. MAHLE-Beschäftigte der Standorte Bad Cannstatt, Feuerbach, Fellbach und Kornwestheim hatten die Möglichkeit, an diesem Tag innerhalb ihrer Arbeitszeit, Blut zu spenden.

Blutspender retten Leben! In Deutschland werden täglich mehr als 14.000 Blutspenden benötigt. Daher freuen wir uns umso mehr, dass die Termine der Aktion innerhalb weniger Tage komplett ausgebucht waren. Insgesamt nahmen 76 Spenderinnen und Spender teil, darunter 19 Erst- und viele Zweitspender, die bei unserer Premiere im vergangenen Jahr zum ersten Mal geholfen hatten.

**Ein herzliches Dankeschön an alle,
die mitgemacht haben!**

Euer Engagement zeigt, was es bedeutet, füreinander da zu sein. Und für alle, die es verpasst haben – die nächste Gelegenheit kommt bald.

Save the date:

» 22. Juli 2025

» 11. November 2025



Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den größten Unterschied machen.

Sie möchten zukünftig weitere solcher Aktionen an Ihrem Standort durchführen? Wenden Sie sich gerne an uns. Wir helfen gerne bei der Umsetzung einer Blutspende-Aktion an Ihrem Standort.



Wir sind da. Versichert.

Kathrin Sigle

0711 2090-9431

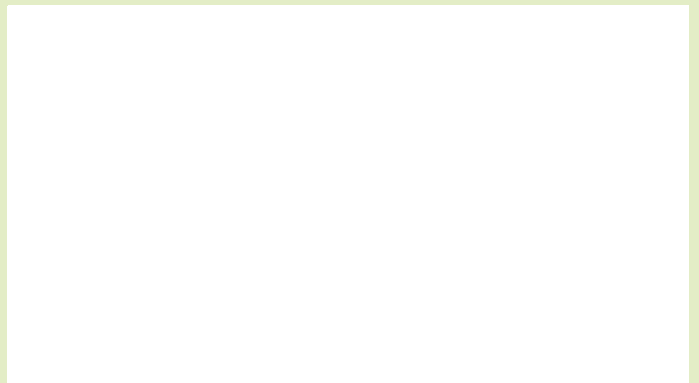
careforyou@bkk-mahle.de

Veröffentlichung

Die MAHLE BKK unterstützt das Ziel für eine größere Transparenz der Ausgaben im Gesundheitswesen und ist verpflichtet, die Vergütung der Vorständin öffentlich zu machen. Der Vorstand einer Krankenkasse, gewählt vom Verwaltungsrat für sechs Jahre, trägt die Gesamtverantwortung für die Organisation und deren Mitarbeiter. Er vertritt die Kasse in Vertragsverhandlungen und muss sie im Wettbewerb um bessere Leistungen positionieren. In der folgenden Tabelle finden Sie eine Übersicht über die gezahlten Vergütungen für unsere Vorständin sowie für die Vorständin des BKK LV-Süd im Jahr 2024.

Im Vorjahr gezahlte Vergütung		Versorgungsregelungen in €		Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gemäß § 35a Abs. 6 Satz 2 SGB IV für das Jahr 2024 (Jahresbeträge). * Tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorherigen Jahr (Zuflussprinzip) ** ohne 5,5 % Aufzinsung und Altersfaktor	
Grundvergütung	Variable Bestandteile*	Zusatzversorgung Betriebsrente	Zuschuss zur privaten Versorgung		
Gezahlter Betrag	Gezahlter Betrag	Jährlich aufzuwendender Betrag	Jährlich aufzuwendender Betrag		
Vorständin LV-Süd	180.000 €	45.000 €	18.225 €	-	
Vorständin MAHLE BKK	64.176 € / 66.743,04 € (1.1. – 30.6. / 1.7. – 31.12.)	-	3.585 € **	-	
	§ 5 Abs. 1	-	§ 6 Abs. 2	-	
Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung	
Dienstwagen inkl. Privatnutzung	Weitere Vergütungsbestandteile	Übergangsregelung nach Ausscheiden	Im Falle der Amtsenthebung o. Ä.		
Jährlich aufzuwendender Betrag des geldwerten Vorteils entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung	Jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgelds		
Vorständin LV-Süd	ja/9.282 €	631,36 €	Beschäftigung als lt. Angestellte	Keine Amtsentbindung Einvernehmliche Regelung einer angemessenen Lösung bei einer Fusion	253.138,36 €
Vorständin MAHLE BKK	7.122,12 €	743,35 € (Nettoaufstockung Krankentagegeld)	Bis zu 6 Monate je 1/12 der Jahresvergütung	-	142.369,51 €
	§ 9	§ 10 / § 5 Abs.2	§ 6 Abs. 3 & 4	-	-

MAHLE BKK: KLASSE STATT MASSE!



Für eine exzellente Versorgung,
die jeden Beitrag wert ist.

460 € sparen

Sanfte Heilmethoden
Osteopathie und Homöopathie

140 € sparen

Noch ein Grund mehr zu lächeln
Professionelle Zahnreinigung

100% kostenfrei

Urlaub mit Genuss
Auslandsreisekrankenversicherung
und Reiseschutzimpfungen

Orthopädie-Vertrag

Termine innerhalb 48 Stunden
Diagnose innerhalb 72 Stunden

650 € sparen

Mama-Plus
Perfekt versorgt von Anfang an

Exklusiver Service

Persönliche Ansprechpartner
24/7 für Sie im Einsatz
Service-App



Besser
versichert.
Gesünder
sein.