Gesünder leben mit unseren Tipps und unserem Präventionsangebot.

Nachhaltig fit und gesund – sind Sie dabei?

Nachhaltig gesund.

Mobil KRANKENKASSE

Glück und Gesundheit gehen Hand in Hand.

Die Gesundheit ist unser wichtigstes Gut, deshalb gilt immer: Vorsorge ist besser als Nachsorge.

Prävention ist der Schlüssel, um die Gesundheit nachhaltig zu erhalten. Wie oft nehmen wir uns vor, etwas für unser allgemeines Wohlbefinden zu tun, und werden dennoch erst aktiv, wenn der erste Bandscheibenvorfall bereits eingetreten oder das Treppensteigen gar nicht mehr möglich ist?

Aus diesem Grund ist und bleibt unser höchster Anspruch: nachhaltig gesund. Um das zu gewährleisten, unterstützen wir Sie mit einem dynamischen und zeitgemäßen Vorsorgeprogramm und halten zahlreiche Gesundheitsangebote für Sie bereit, die Ihnen einen nachhaltig gesunden Alltag ermöglichen.

Das Beste ist: Die Mobil Krankenkasse bietet Ihnen Zusatzleistungen, die über den regulären Leistungskatalog hinausgehen. Wussten Sie zum Beispiel, dass Sie bei uns eine große Auswahl an Gesundheitskursen haben und bis zu zwei Kurse im Jahr im Wert von insgesamt 1.200,00 € belegen können?

Das und vieles mehr ermöglichen wir Ihnen im Namen der nachhaltigen Gesundheit. Ganz gleich, ob Sie studieren, eine Ausbildung machen, mitten im Berufsleben stehen, eine Familie gründen oder Ihren Ruhestand genießen: Mit unseren gesundheitsfördernden Leistungen passen wir uns in jeder Lebensphase Ihren Bedürfnissen an.

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei Personenbezeichnungen die männliche Form.
Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Hier steckt mehr für Sie drin …

6 Vorsorge und Prävention

> Weil Ihre Gesundheit an erster Stelle steht

8 Nachhaltige Gesundheit

> Nachhaltig gesund heißt: zusammen mehr bewegen

10 Ernährung

> So schmeckt nachhaltige Gesundheit

18 Rückengesundheit

> Ein starker Rücken – so läuft's

24 Entspannung

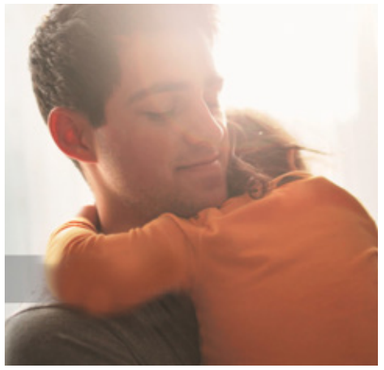
> Einfach mal entspannen? Wir zeigen, wie's geht

28 Bewegung

> Wie Sie Ihre Gesundheit in Bewegung bringen

34 Präventions- und Vorsorgeangebote für Berufstätige und Familien

> Ganze Arbeit für die ganze Familie geleistet



40 Präventions- und Vorsorgeangebote für Kinder

> Von klein auf in den allerbesten Händen

44 Präventions- und Vorsorgeangebote für Azubis und Studierende

> Auch nach Schulschluss bestens versorgt

50 Leistungshighlights

> Hier steckt mehr für Sie drin

Weil Ihre Gesundheit an erster Stelle steht.

Der schonende, verantwortungsvolle Umgang mit der eigenen Gesundheit bestimmt den Alltag vieler Menschen, ob groß, ob klein. Wir möchten Sie bei Ihrem nachhaltig gesunden Lebensstil unterstützen. Denn Vorsorge und Prävention sind wichtig – und das bereits von Kindesbeinen an. Viele Erkrankungen lassen sich so vermeiden oder besser behandeln; rund 40 % der Krebsfälle könnten durch einen gesunden Lebensstil verhindert werden.*

Was bedeutet Prävention?

Prävention ist die Antwort auf die Frage, was Sie **selbst tun** können, um **gesund und fit zu bleiben.** Sie verfolgt das Ziel, Gesundheit zu einem festen Bestandteil des Alltags zu machen – und so Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. Als **aktive Vorbeugung** kann sie dazu beitragen, dass Früherkennungsuntersuchungen „negativ" bleiben, also keine Krankheiten festgestellt werden. Drei der wichtigsten Bestandteile von Prävention sind eine ausgewogene und gesunde **Ernährung,** ausreichend **Bewegung und Sport** sowie genügend Zeit für **Entspannung** im und vom Alltag.

Ihre Gesundheitsvorsorge wird belohnt

Wenn Sie Leistungen wie Hautkrebsscreening, Impfungen oder Gesundheits-Check-up in Anspruch nehmen, lohnt sich das für Sie gleich doppelt: Ihre Gesundheit profitiert – und auch Ihr Portemonnaie. Im Rahmen von Mein Extra Gesundheitsgeld – 200*PLUS* erstatten wir Ihnen Leistungen wie zum Beispiel zwei professionelle Zahnreinigungen pro Jahr. Und mit unserem Bonusprogramm fit*for*cash können Sie sich einen attraktiven Bonus sichern.

Alle in Frage kommenden Leistungen haben wir Ihnen in dieser Broschüre entsprechend markiert.

Bonus-programm fit*for*cash

Mein Extra Gesundheits-geld – 200*PLUS*

Was ist eigentlich Vorsorge?

Mithilfe von **Früherkennungs- und Vorsorgemaßnahmen** sollen **Frühformen** von Erkrankungen **aufgespürt** werden. Passende Behandlungs- und Therapieformen für die Betroffenen können so schnell begonnen und die **Heilungschancen** maßgeblich **verbessert** werden. **Regelmäßige** Vorsorgeuntersuchungen, beispielsweise beim Zahnarzt, Hautarzt oder Gynäkologen, sind daher **extrem wichtig.**

Kostenlos für Sie:
Online-Seminare mit jeder Menge Expertenwissen! Wir liefern Antworten auf Ihre Fragen und zu vielfältigen Themen. Entdecken Sie unser Angebot für Eltern, Frauen, pflegende Angehörige und mehr. Kostenlos und ganz bequem von zu Hause aus oder unterwegs nutzen.

Mehr Infos gibt's hier:

*Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft.

Nachhaltig gesund heißt: zusammen mehr bewegen.

Als Mobil Krankenkasse haben wir uns mehr denn je auf die Fahne geschrieben, das Wohlergehen unserer rund einer Million Versicherten langfristig zu fördern. Im Fokus unseres Handelns stehen die eigene Gesundheit und die Frage, wie wir schonend und verantwortungsbewusst mit ihr umgehen. Dieses nachhaltige Versprechen halten wir nicht erst seit gestern – als gesetzliche Krankenkasse liegt es bereits in unserer DNA.

Leistungen für eine starke Gesundheit

Wie genau wir das machen?
Mit zahlreichen Vorsorge- und Präventionsangeboten, die Ihnen dabei helfen, gesund zu sein und zu bleiben. Unsere Highlights finden Sie hier.

Unser Tipp:
Weitere nachhaltige Leistungen und Angebote finden Sie ab Seite 34.

Kurs auf die Gesundheit – mit unseren Gesundheitskursen
Sportlich aktiv sein, sich gezielt entspannen oder einen besonderen Fokus auf eine gesunde Ernährung legen – das ist nicht nur die ideale Gesundheitsvorsorge, sondern außerdem genau das, was wir unter nachhaltig gesund verstehen.

Unsere Kurse, die Sie online oder direkt vor Ort wahrnehmen können, unterstützen Sie bei einem verantwortungsbewussten Lebensstil.
mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse

Unterwegs fürs Wohlbefinden – mit unseren Gesundheitsreisen
Ob allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie: Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern helfen wir Ihnen dabei, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Unser Angebot an Gesundheitsreisen kombiniert das passende Maß an Entspannung mit jeder Menge Bewegung und mehr. So helfen wir Ihnen, langfristig in Ihr Wohlbefinden zu investieren – individuell an Ihre Lebenssituation und Ihre Bedürfnisse angepasst.
mobil-krankenkasse.de/gesundheitsreisen

24/7 für Sie da – mit unserer Online-Sprechstunde
Immer und überall ein Arzt zur Stelle: ob der Nachwuchs mitten in der Nacht fiebert, die Magenschmerzen kurz vor einem wichtigen Meeting auftreten oder Rückenschmerzen den Urlaub zu einem echten Abenteuer machen. Mit der Online-Sprechstunde erreichen Sie den richtigen Arzt zur richtigen Zeit – ohne lange Wartezeiten.
mobil-krankenkasse.de/online-sprechstunde

So schmeckt nachhaltige Gesundheit.

Ernährung ist eine der drei Säulen, auf denen ein gesunder Lebensstil beruht. Denn unser Körper braucht bestimmte Nährstoffe, um zu funktionieren. Durch eine ausgewogene Ernährung und gesundheitsfördernde Lebensmittel können Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems um bis zu 40 % gesenkt werden.* Wie eine ausgewogene Ernährungsweise aussehen kann und welche kleinen Helferlein den Alltag außerdem nachhaltig gesünder machen, lesen Sie hier.

Was braucht unser Körper, um zu funktionieren?

Süßes, aber in Maßen
Ab und zu dürfen Sie sich durchaus eine Belohnung gönnen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist eine Portion Süßes beziehungsweise ein Extra pro Tag vollkommen in Ordnung. Das kann zum Beispiel eine Handvoll Gummibärchen sein. Wer etwas gesünder unterwegs sein möchte, greift statt zu Schokolade, Chips und Co. zu Trockenfrüchten, Vollkornkeksen oder Weingummi.

Obst und Gemüse auf den Teller
Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse täglich liefern Ihrem Körper wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Dieser Richtwert entspricht rund 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst pro Tag. Das Maß je Portion ist dabei etwa eine Handvoll. Optimal ist es hierbei, eine große Bandbreite an verschiedenen Gemüse- und Obstsorten abzudecken. Starten Sie morgens zum Beispiel mit einem Müsli mit frischem Obst. Zwischendurch trinken Sie ein Glas zuckerfreien Saft oder snacken Gemüsesticks. Zum Mittagessen gibt es Gemüse als Beilage und zum Nachtisch einen Obstsalat. Und am Abend ist ein kleiner Salat die fünfte Portion im Bunde.

Gesunde Kohlenhydrate
Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln sind die Nummer-eins-Energielieferanten für die Gesundheit. Gehirn, Muskeln und Körperzellen können mit ihnen erst so richtig arbeiten. Vor allem Vollkornprodukte sind besonders wertvoll. Warum? Sie enthalten im Gegensatz zu Weißmehlprodukten jede Menge lebenswichtige Nährstoffe. Weißmehl hingegen liefert außer Energie kaum weitere Nährstoffe.

*Quelle: sana.de

Genügend Flüssigkeit
Das kennen Sie sicher: Über den Tag verteilt hat man zu wenig getrunken, abends bedankt sich der Körper mit Müdigkeit oder sogar Kopfschmerzen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt deshalb Erwachsenen, mindestens anderthalb Liter Wasser über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Das ist wichtig, damit Nährstoffe und Sauerstoff im Körper an die Stellen transportiert werden können, an denen sie benötigt werden, und damit wir „funktionsfähig" sind.

In einigen Situationen, zum Beispiel beim Sport oder bei sonstiger körperlicher Arbeit, sollten wir jedoch mehr trinken. Denn durch das Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit. Die Deutsche Sporthochschule Köln hat deshalb folgende Faustregel aufgestellt: Zwei bis drei Stunden vor dem Sport sollte rund ein halber Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Beim Sport sollte jede Viertelstunde in kleinen Schlucken etwas getrunken werden. Nach der Sporteinheit ist neben der Flüssigkeitszufuhr auch die Aufnahme von Mineralstoffen und Kohlenhydraten besonders wichtig. Am besten eignen sich hier zuckerfreie Saftschorlen, um den Durst zu löschen.

Unser Extratipp:
Starten Sie mit einem Glas lauwarmem Wasser in den Tag. Das bringt Ihren Stoffwechsel ordentlich in Schwung und sendet einen Verdauungsimpuls an das Magen-Darm-System. Warum? Das getrunkene Wasser erhöht Ihre Körpertemperatur und regt so den Kreislauf an. Sie fühlen sich bereits kurz nach dem Aufstehen fit und vital. Greifen Sie erst anschließend zur Tasse Kaffee oder Tee.

*Quelle: focus.de

Einfach-, Zweifach-, Vielfachzucker
Klar ist: Zum Überleben braucht der Körper keinen freien Zucker. Trotzdem wird häufig zu viel davon konsumiert. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt aus diesem Grund, pro Tag nicht mehr als 10 % der gesamten Energiezufuhr durch freie Zucker abzudecken. Je nach Anzahl der Zuckermoleküle wird hierbei zwischen Einfach-, Zweifach- und Vielfachzucker unterschieden. Trauben- und Fruchtzucker gehören zu den Einfachzuckern, Milchzucker und herkömmlicher Haushaltszucker zu den Zweifachzuckern. Und Stärke, die aus langen Ketten verknüpfter Zuckermoleküle besteht, gehört zu den Vielfachzuckern.

Nimmt der Körper die in Kohlenhydraten enthaltenen Zuckerketten auf, werden diese im Magen-Darm-Trakt gespalten, bis nur noch Einfachzucker übrig sind. Diese werden ins Blut abgegeben. Die Bauchspeicheldrüse misst währenddessen stetig den Blutzucker. Ist dieser hoch, dann schüttet sie Insulin aus. Das Hormon sorgt dafür, dass Zucker in die Körperzellen aufgenommen wird und für die verschiedensten Zellprozesse zur Verfügung steht. Ist der Blutzucker hingegen niedrig, wird das Hormon Glukagon freigesetzt, das Zucker aus den vorhandenen Reserven mobilisiert.

Die Leber nimmt einen Großteil des Zuckers auf und baut damit Zuckerspeicher auf. Die Nieren hingegen filtern den Zucker und geben ihn dann wieder vollständig ins Blut ab. Muskeln und andere Zellen nehmen den Zucker als Energielieferant ebenfalls auf.

Unser Tipp:
Sie wollen wissen, ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt? Dann probieren Sie unseren BMI-Rechner aus.

Jetzt QR-Code scannen:

Eiweiß-Bausteine
Proteine erfüllen zahlreiche lebensnotwendige Funktionen im Körper. Als Verdauungsenzyme tragen sie zur Erleichterung chemischer Reaktionen bei. Sie transportieren die essenziellen Moleküle im Körper und dienen als Antikörper zur Unterstützung der Immunfunktionen. Außerdem sind sie wichtig für den Aufbau von Muskelmasse und ein entscheidender Baustein für das Nervensystem. Proteine kommen sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Getrocknete Weizenkeime, Bohnen, Erbsen oder Linsen gelten zum Beispiel als wertvolle natürliche Eiweißquellen. Als tierische Alternativen dienen Fisch, Fleisch, Milchprodukte oder Eier. Hierbei ist die Qualität, also Haltungsform und Tierwohl, entscheidender als die Menge an Eiweiß, die man zu sich nimmt.

Grundsätzlich empfiehlt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit einem durchschnittlichen Erwachsenen, mindestens 0,83 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich zu sich zu nehmen. Bei 70 Kilogramm Körpergewicht sind das zum Beispiel 58 Gramm Protein, die als Richtwert etwa in 240 Gramm gemischten Nüssen oder 200 Gramm Hühnerbrust enthalten sind.

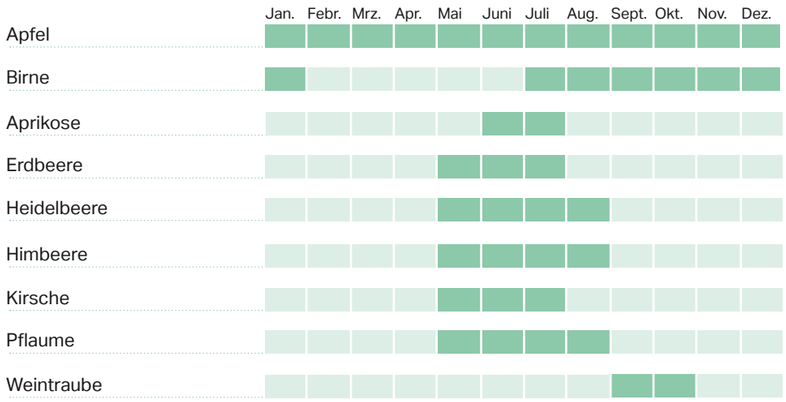
Eiweißreiche Ernährung wird auch oft mit den Themen Sport und Muskelaufbau in Verbindung gebracht. Einerseits spielen Proteine bei der Regeneration nach dem Training eine entscheidende Rolle, andererseits sind Eiweiße für den Aufbau von Muskelmasse essenziell. Je nach Dauer und Intensität des Trainings wird eine Proteinzufuhr von 1,4 bis zwei Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag empfohlen, um den Bedarf bei den meisten Sportlern zu decken. Die Proteine sollten dabei durch eine ausgewogene Ernährung und weniger über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Obst und Gemüse: Wann hat eigentlich was Saison?*

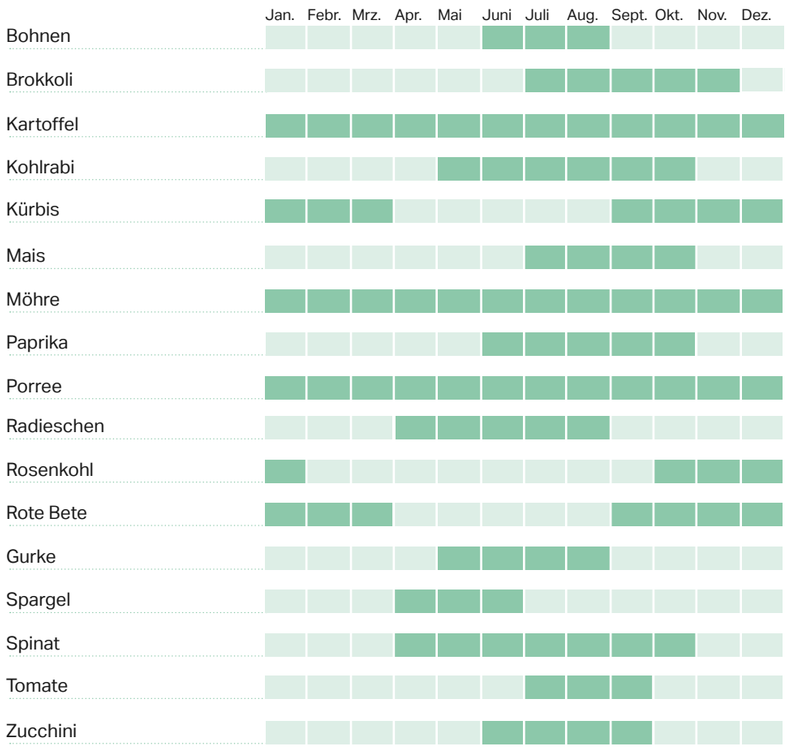
Wer Wert auf frisches Obst und Gemüse legt, das am besten noch aus der Region kommt und bio ist, leistet damit einen großen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Wer außerdem darauf achtet, wann welche Sorte Saison hat, schützt unsere Umwelt sogar noch ein bisschen mehr.

Denn auch außerhalb der Saison sind die Supermarktregale zwar stets gut gefüllt, Obst und Gemüse müssen aber oftmals aufwendig aus der halben Welt importiert werden. Wann welche Sorten bedenkenlos gekauft werden können, zeigt Ihnen die Grafik.

Ausgewählte Obstsorten



Ausgewählte Gemüsesorten



*Quelle: eatsmarter.de

So schmeckt's der ganzen Familie – fünf Tipps für das Essen mit Kids

Wenn der Nachwuchs nicht gern essen mag, werden die Mahlzeiten für Eltern oft zu einer stressigen Angelegenheit. Wir verraten Ihnen fünf Tipps, mit denen das Kochen für Kinder allen Spaß macht.

1. **Probieren geht über Studieren:** Essen zu lernen und einen fremden Geschmack zu akzeptieren, dauert seine Zeit und klappt nur über Wiederholung. Deswegen nicht zu früh kapitulieren und keinen Druck auf das Kind ausüben.

2. **Mit Ruhe und Gelassenheit:** Es gibt immer wieder Phasen, in denen es mal nicht so rundläuft. Akzeptieren Sie das und vertrauen Sie darauf, dass es sich irgendwann wieder ändert. Außerdem hilft es, immer wieder zu ergründen, wo gerade das Problem liegt, und das Kind in seiner Wahrnehmung ernst zu nehmen.

3. **Kochen Sie modulartig:** Das heißt zum Beispiel, dass Eltern ihr asiatisches Nudelgericht erst am Tisch mit Sauce beträufeln und mit Koriander garnieren. Das Kind hingegen isst einfache Gemüsenudeln. Das spart das Kochen von Ausweichessen und sorgt für weniger Stress in der Küche und am Tisch.

4. **Mitmachen lassen:** Sobald Ihr Kind Interesse daran zeigt, Sie bei der Zubereitung des Essens zu unterstützen, lassen Sie es Ihnen zur Hand gehen, beispielsweise den Salat waschen oder etwas umrühren. Hilft das Kind in der Küche, erhöht sich auch die Wahrscheinlichkeit, dass es das Essen probieren will.

5. **Mutprobe gefällig?** Um die Offenheit von Kindern gegenüber bisher unbekanntem Essen zu wecken, eignen sich kleine Mutproben: „Wer traut sich, ein Ministück Ingwer oder ein Stückchen Brokkoli zu probieren?" Macht ein Kind mit, trauen sich die anderen meistens auch.

Unser Tipp:
Ernährung, Bewegung und vieles weitere mehr – unsere Projekte in Kitas und Schulen fördern früh einen gesunden Lebensstil. **Jetzt mehr erfahren:**
mobil-krankenkasse.de/lebenswelten

Schon gewusst?
Rund um das Thema **Ernährung** unterstützen wir Sie mit verschiedenen **Gesundheitskursen.** Ob der Schwerpunkt auf ausgewogener Ernährung liegt oder auf Gewichtsreduktion: Sie haben die Wahl. **Wir übernehmen die Kosten in Höhe von bis zu 1.200,00 € für maximal zwei zertifizierte Kurse je Kalenderjahr.** Das Einzige, was Sie tun müssen: an mindestens **80 % des Kurses** teilnehmen und uns die **Bescheinigung** über die Kursteilnahme zukommen lassen.

Jetzt Kursvielfalt entdecken:

Lecker zum Nachkochen: vegetarische Lasagne mit buntem Salat*

Zutaten für vier Personen

Für die Lasagne:
- 1 Paket Lasagneplatten
- 750 g Zucchini
- 300 g Mozzarella
- 750 g passierte Tomaten
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Knolle Sellerie
- 1 kleine Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- ½ gelbe Paprika
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Für den Salat:
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Salatgurke
- 1 Dose Mais
- Kräuter nach Wahl
- 2 EL Kräuteressig
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL mittelscharfer Senf
- ½ TL Honig
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubehör:
- ein großer flacher Topf
- ein mittelgroßer Topf
- ein Holzbrett
- ein Küchenmesser
- eine Auflaufform
- eine Salatschüssel
- ein kleines Schälchen

So geht's
- Als Erstes Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine feine Würfel schneiden.
- Anschließend Sellerie, Möhre, Staudensellerie und Paprika waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 1 EL Olivenöl im Topf erhitzen und Knoblauch sowie Zwiebeln anschwitzen. Gemüse hinzufügen und mitdünsten.
- Passierte Tomaten hinzugeben und alles köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Cocktailtomaten halbieren und unter die Gemüsemasse geben.
- Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden.
- In einer Auflaufform abwechselnd Sauce, Zucchinischeiben und Nudelplatten schichten.
- Das Ganze mit Mozzarella belegen und im Backofen bei ca. 180 °C backen, bis eine goldgelbe Kruste entstanden ist.

Für den Salat
- Paprikaschoten und Gurke putzen, waschen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.
- Mais abtropfen lassen, alle Zutaten in einer Schüssel mischen und Kräuter unterrühren.

Für das Dressing
- Essig, Öl, Senf und Honig in einem Schälchen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Dressing über den Salat geben, alles gut vermischen und kurz durchziehen lassen.

Unser Tipp:
Wir haben viele weitere leckere Rezepte und kulinarische Inspirationen für Sie!

QR-Code scannen und entdecken:

*Quelle: kochbar.de

Nahrung fürs Gehirn: So steigert Brainfood die Konzentration

Unser Gehirn ist rund um die Uhr für uns im Einsatz. Dabei erbringt es Höchstleistungen und unterstützt uns dabei, erfolgreich zu sein. Grund genug, dass auch wir unserem Gehirn etwas Gutes tun. Wenn das dann noch kinderleicht geht und gut schmeckt, umso besser. Wir verraten Ihnen, welches Brainfood Sie dabei unterstützen kann, richtig durchzustarten.

Das blaue Wunder Blaubeere
Auch als Heidelbeeren bekannt, halten die kleinen dunkelblauen Beeren unser Gehirn ordentlich auf Trab. Die in ihnen enthaltenen Anthocyane gehören zu den Antioxidantien. Das heißt, sie fangen freie Radikale ab und schützen so das Gehirn und seine Zellen. Der Zucker der Beeren wird vom Körper in Glukose umgewandelt und versorgt das Gehirn dadurch mit Energie.

Dumme Nuss? Ganz im Gegenteil
Ob Mandeln, Cashewkerne, Paranüsse oder Walnüsse – alle enthalten sättigendes Eiweiß, wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Magnesium. Eine kleine Handvoll Nüsse pro Tag sorgt nachweislich für verbesserte kognitive Fähigkeiten. Das enthaltene Magnesium wirkt Müdigkeit effektiv entgegen und verbessert die Durchblutung.

Nährstoffreiche Tomate
Die rote Allzweckwaffe ist nicht nur reich an Antioxidantien, sondern enthält auch den Pflanzenstoff Lycopin. Er sorgt dafür, dass die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit gestärkt wird. Das enthaltene Eisen liefert unserem Körper Energie. Vitamin C und verschiedene B-Vitamine fördern die Konzentration.

Allroundtalent Apfel
Die in Äpfeln enthaltenen Vitamine fördern die Konzentrationsfähigkeit und die Nervenstärke. Ihre Radikalfänger schützen unsere Gehirnzellen vor Schäden. Wer täglich einen Apfel isst, kann den Cholesterinspiegel langfristig senken und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen effektiv vorbeugen.

Vollkorn: voll gesund
Ob Brot, Brötchen oder Nudeln: Vollkornprodukte enthalten jede Menge Vitamin B_1 und ebenso viele komplexe Kohlenhydrate. Diese werden vom Körper in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt und dann zu Zucker abgebaut. Dieser langsame Prozess sorgt dafür, dass das Gehirn stetig mit seinem wichtigsten Energielieferanten Glukose versorgt wird.

Ein starker Rücken – so läuft's.

Die Wirbelsäule ist einer der essenziellsten Bausteine unseres Körpers. Sie hält uns aufrecht und verbindet Teile des Skeletts wie Kopf, Brustkorb und Becken miteinander. Durch das viele Arbeiten am Schreibtisch wird diese Körperpartie häufig sehr in Mitleidenschaft gezogen. Dabei müssten 90 % aller Rückenschmerzen nicht sein. Durch präventive Maßnahmen könnten diese verhindert werden.* Wir geben Ihnen praktische Tipps und zeigen Ihnen kleine alltägliche Übungen für eine starke Wirbelsäule.

Rückenmuskulatur: drei Übungen, um selbst ganz einfach aktiv zu werden**

Den Rücken stärken, die Wirbelsäule mobilisieren und Rückenbeschwerden vorbeugen – so geht's: Alles, was Sie für die Übungen brauchen, sind eine Matte oder ein Handtuch zum Unterlegen und bequeme Kleidung.

Unser Tipp:
Weitere Übungen und Tipps für einen gesunden Rücken **finden Sie in unserer TrainingsZone:**
mobil-krankenkasse.de/trainingszone

1) Vierfüßler-Streckung, Ziel: Kräftigung der Kernmuskulatur und Förderung der Stabilität

- Starten Sie mit der Vierfüßler-Position als Ausgangsstellung. Halten Sie Ihren Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Strecken Sie nun den linken Arm nach vorne aus und heben Sie das rechte Bein gestreckt vom Boden ab, bis Arm und Bein in einer waagerechten Position sind. Halten Sie das Ganze für fünf bis zehn Sekunden.
- Lösen Sie die Position auf und führen Sie Ellenbogen und Knie unter Ihrem Körper zusammen. Anschließend setzen Sie Hand und Knie wieder auf dem Boden ab.
- Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung je Seite 15- bis 20-mal.

3) Kindshaltung, Ziel: Entspannung der gesamten Rückenmuskulatur, Dehnung des unteren Rückens

- Gehen Sie in die sitzende Hocke, das Gesäß liegt auf den Fersen.
- Legen Sie Ihre Stirn auf der Matte ab.
- Positionieren Sie Ihre Arme neben dem Körper. Die Handrücken liegen auf der Matte, die Handflächen zeigen nach oben.
- Nehmen Sie die Dehnung im unteren Rücken wahr. Atmen Sie tief in den unteren Bauch und Rücken ein. Halten Sie die Position für acht bis zehn Atemzüge und richten Sie sich dann wieder auf.

2) Schulterbrücke, Ziel: Stärkung des unteren Rückens und des Gesäßes, Dehnung des Hüftbeugers

- Begeben Sie sich in Rückenlage.
- Aus der gestreckten Position ziehen Sie Ihre Fersen in Richtung Gesäß, bis die Beine im 45-Grad-Winkel aufgestellt sind. Die Arme liegen gestreckt neben Ihnen, die Handflächen zeigen zum Boden.
- Mit der nächsten Einatmung heben Sie Ihr Becken, sodass Schultergürtel und Füße die Brücke formen.
- Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und halten Sie die Spannung kurz.
- Mit einer langen Ausatmung lassen Sie dann Wirbel für Wirbel von oben nach unten auf die Matte absinken.
- Wiederholen Sie den Ablauf fünf- bis sechsmal und lassen Sie Rücken und Beine dann ganz auf den Boden sinken.

*Quelle: agr-ev.de
**Quelle: fitforfun.de

SOS-Übungen bei Rückenschmerzen

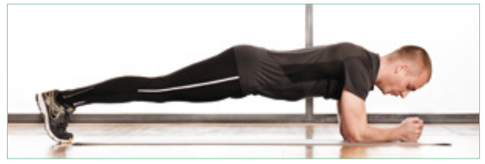
Fast jeder kennt es: Eine falsche Bewegung, zu langes Sitzen oder zu wenig Bewegung und schon ziept und zwickt es im Rücken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Eigengewicht und Dehnübungen gezielt etwas gegen die Schmerzen tun können.

Mobilisation im Stand
Ziel der Übung: Nicht nur Schulter- und Nackenmuskulatur werden gedehnt, auch die obere Wirbelsäule wird mobilisiert und entspannt.

- Stehen Sie aufrecht und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und das Becken aufgerichtet.
- Lassen Sie den Kopf zur rechten Seite sinken. Bei der Neigung wird ein leichtes Ziehen im seitlichen Hals spürbar.
- Halten Sie die Spannung für 30 Sekunden und kehren Sie dann in die aufrechte Haltung zurück.
- Machen Sie mit der linken Seite weiter und wiederholen Sie die Übung anschließend zwei- bis dreimal.

Drehdehnung
Ziel der Übung: Durch die Drehung entsteht eine leichte Rotation in der Lendenwirbelsäule. Die Muskeln und Sehnen geraten leicht auf Spannung und werden gedehnt.

- Legen Sie sich auf den Rücken und Ihre Arme seitlich vom Körper gestreckt neben sich ab. Die Handflächen zeigen nach oben.
- Ziehen Sie nun die Beine an, sodass die Knie im 90-Grad-Winkel aufgestellt sind. Die Füße stehen eng beieinander.
- Mit der nächsten Ausatmung lassen Sie die Knie ruhig und langsam zur rechten Seite absinken. Sie sollten sich nur so weit bewegen, wie es sich angenehm anfühlt. Der Schultergürtel bleibt fest am Boden.
- Halten Sie die Dehnposition für drei bis vier Atemzüge, lösen Sie sie dann auf und machen Sie mit der linken Seite weiter.



Plank
Ziel der Übung: Die gesamte Rumpfmuskulatur wird stabilisiert und gekräftigt. Vor allem der Rückenstrecker sowie die obere Rückenmuskulatur werden beansprucht und gelockert.

- Legen Sie sich auf den Bauch.
- Drücken Sie sich dann in die Plank-Position hoch; stützen Sie sich dazu auf Ihren Unterarmen und Ihren Zehenspitzen ab. Achten Sie darauf, dass das Becken nicht durchhängt und auch nicht nach oben zeigt, sondern mit Füßen und Schultern eine Linie bildet.
- Der Blick ist nach unten gerichtet. Halten Sie die Position für etwa 20 Sekunden. Atmen Sie regelmäßig weiter.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal.

Superman
Ziel der Übung: Der lange Rückenstrecker wird durch die Übung gestärkt und gelockert. Ausdauer und Kraft entlang der Körperrückseite werden gefördert.

- Legen Sie sich bäuchlings auf eine Matte, den Blick auf den Boden gerichtet.
- Strecken Sie Arme und Beine von sich und legen Sie die Stirn auf der Matte ab.
- Heben Sie Arme und Beine gleichzeitig an. Halten Sie die Position für einen kurzen Augenblick und gehen Sie anschließend zurück in die Ausgangsposition.

Quelle: fitforfun.de
Quelle: agr-ev.de

Einfache Routinen: Stärken Sie Ihren Rücken im (Home-)Office-Alltag

Aktiver Start in den Tag
Schwingen Sie sich aufs Rad oder machen Sie sich zu Fuß auf den Weg zur Arbeit, falls möglich. Und wenn Sie im Homeoffice sind? Nutzen Sie die gewonnene Zeit des eingesparten Arbeitsweges und starten Sie mit einer Morgengymnastik – ob Liegestütze, Yoga oder achtsames Ankommen im Tag mit progressiver Muskelentspannung (PMR).

Position, wechsle dich
Welche Sitzposition ist die beste? Die nächste! Wechseln Sie Ihre Arbeitsposition so oft wie möglich. Zu langes Verharren in der gleichen Position führt häufig zu Verspannungen, vor allem in der Rücken-, Schulter- und Nackenpartie. Setzen Sie sich zum Beispiel ab und zu auf einen Gymnastikball, wenn verfügbar, stehen Sie auf, wenn Sie telefonieren, und laufen Sie herum, wenn Sie über etwas nachdenken.

Mittagspause – Zeit für Bewegung
Ob allein oder zusammen mit anderen: Machen Sie das Beste aus der kurzen Auszeit und bewegen Sie sich. Das kann ein Spaziergang an der frischen Luft sein oder eine Yogasession. Hauptsache, Ihr Kreislauf kommt in Schwung und Ihr Körper in Wallung. Und dem Mittagstief schlagen Sie so außerdem ein Schnippchen.

Bewegung für zwischendurch
Den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und sich kaum bewegen? Planen Sie kleine Bewegungs- und Lockerungsübungen ein. Das kann zum Beispiel ein einminütiges Kopf- oder Schulterkreisen pro Stunde sein. Oder stehen Sie auf und machen Sie stündlich zehn Kniebeugen. Und für die ganz Aktiven heißt es zu jeder vollen Stunde: ab auf den Boden und zehn Push-ups machen.

Gesundheit für unterwegs?
Entdecken Sie jetzt unsere Rubrik „Gesundheit zum Mitnehmen"! Unter **mobil-krankenkasse.de/gesundheit2go** finden Sie Flyer, Audios, Tipps und Co. zum Thema Gesundheit im Alltag und am Arbeitsplatz.

Ergonomie am Arbeitsplatz? Check!

Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch – mithilfe unserer Checkliste.

Arbeitsraum mit Tageslicht
- Möglichkeit zum Lüften
- Indirekte Beleuchtung
- Keine störenden Lärmquellen
- Sonnenschutz
- Tisch sollte neben einem Fenster platziert werden

Verstellbarer Bürostuhl
- Höhenverstellbar
- Arm- und Rückenlehnen verstellbar
- Wölbung in der Rückenlehne, gepolstert, federt leicht nach

Höhenverstellbarer Schreibtisch
- Mindestens 80 cm tief und 160 cm breit
- Steht stabil
- Beine können unter ihm ausgestreckt werden
- Arme liegen bei normaler Höhe waagerecht auf dem Schreibtisch

Bildschirm ohne Reflexion
- Kein Fenster hinter dem Bildschirm
- Bildschirm ist frontal zur Sitzposition platziert
- Der Abstand zwischen dem Monitor und Ihnen beträgt 50–70 cm

Schon gewusst?
Für einen gesunden Rücken bieten wir Ihnen eine Auswahl an Gesundheitskursen, die Sie sowohl online als auch vor Ort besuchen können. Wie wäre es zum Beispiel mit Wirbelsäulengymnastik oder Beckenbodentraining?

Dafür unterstützen wir Sie mit **bis zu 1.200,00 € für maximal zwei zertifizierte Gesundheitskurse je Kalenderjahr.** Sie nehmen einfach an mindestens 80 % des entsprechenden Kurses teil und lassen uns dann die Bescheinigung über die Kursteilnahme zukommen. **Jetzt den passenden Kurs wählen:**

Einfach mal entspannen? Wir zeigen, wie’s geht.

Unser Alltag ist voll mit Terminen, Verpflichtungen und Druck. Knapp zwei von drei Menschen in Deutschland fühlen sich regelmäßig gestresst. Zwischen Haushalt, Familie, Freunden und Job kommt die Entspannung oft viel zu kurz. Das Gute: Bereits mit kleinen Maßnahmen können Sie dem begegnen. Schon 20 Minuten täglich helfen*. Wir verraten Ihnen, welche Angebote und Übungen echte Stresskiller sind und für die Extraportion Gelassenheit sorgen.

Unsere fünf Tipps für mehr Entspannung

Progressive Muskelentspannung (PMR)
In den 1920er Jahren von dem Arzt Edmund Jacobsen entwickelt, sorgt die leicht zu erlernende Entspannungsmethode für innere Ruhe. Einzelne Muskelgruppen werden hierzu von Kopf bis Fuß angespannt und anschließend wieder gelockert. Die Wechselwirkung aus Muskelanspannung und -entspannung beruhigt den Herzschlag und die Atmung, die innere Ausgeglichenheit steigt. Hierbei gilt: Je regelmäßiger Sie die Übungen ausführen, desto besser greifen sie und führen zu nachhaltigem Erfolg.

Meditation
Regelmäßiges Meditieren hilft dabei, Stress zu reduzieren, die Aufmerksamkeit zu verbessern, die Kreativität zu steigern, besser zu schlafen und das Immunsystem zu stärken. Schon kleine Basiseinheiten erzielen diesen Effekt. Das Beste: Sie können diese nahezu überall in Ihren Alltag einbauen – zu Hause, in der Bahn, im Büro und sogar an Supermarktkassen. Beim Basisatemzug, der nicht länger als 20 Sekunden dauert, wird zunächst ruhig und natürlich ein- und dann wieder ausgeatmet. Nach einer kurzen Pause geht es dann mit dem nächsten Atemzug weiter. Durch diese bewusste Pause können Sie innehalten und gelangen ins Hier und Jetzt.

Gesunder Schlaf
Viel Bewegung an der frischen Luft macht müde und hilft beim Ein- und Durchschlafen. Idealerweise essen Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen die letzte Mahlzeit. Leichte Kost und kleine Portionen sind dabei besser als schweres Essen. Trinken Sie mindestens anderthalb Liter über den Tag verteilt. Denn oft holt man versäumte Gläser abends nach, die dann für eine volle Blase und ständiges Wachwerden sorgen. Ein kühles und dunkles Schlafzimmer sorgt für einen erholsamen (Tief-)Schlaf. Die optimale Raumtemperatur liegt übrigens bei 16 bis 18 °C.

Yoga
Mit dem Fokus auf geistiger Konzentration auf der einen Seite und Kraft sowie Beweglichkeit auf der anderen fördert Yoga die psychische und physische Gesundheit. Die Kombination aus Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) trainiert außerdem Flexibilität und Gleichgewichtssinn. Zudem kann Yoga bei Schlafstörungen oder chronischen Kopfschmerzen Linderung verschaffen. Und vor allem bei Stress und seinen Folgen wie Erschöpfung, innerer Unruhe oder Leistungsminderung haben Yogaübungen eine beruhigende Wirkung. Wussten Sie, dass wir Yoga für Männer im Portfolio haben? Lernen Sie unseren Mentalen Männer Mittwoch kennen, zum Beispiel auf YouTube. Schauen Sie Yogaprofi Mike Erler über die Schulter:

Achtsamkeit
Oft reichen schon kleine Dinge, um Stress vorzubeugen oder zu minimieren, zum Beispiel, wenn Sie Ihre Achtsamkeit auf einen ganz bestimmten Fokus lenken und störende Faktoren ausblenden. Versuchen Sie es doch einmal mit Waldbaden. Dabei tauchen Sie mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes ein und nehmen Gerüche, Geräusche und Farben mit erhöhter Achtsamkeit wahr. Wer sich eher auf Bewegung konzentrieren möchte, dem kann ein Spaziergang helfen. Das Gehen in Kombination mit viel frischer Luft fördert das „Durchlüften“ des Kopfes und sorgt für mehr Ausgeglichenheit.

*Quelle: msd-gesundheit.de

Kinderleicht Stress bewältigen

Reizüberflutung, Leistungsdruck und Freizeitstress: Nicht nur für Erwachsene gehört das heutzutage zum Alltag – auch Kleinkindern macht das oft schon zu schaffen. Viele von ihnen leiden unter körperlichen und seelischen Belastungen. Die gute Nachricht: Aktive Entspannung kann Kindern dabei helfen, Ruhe zu finden und wieder Kraft zu schöpfen.

Warum leiden Kinder unter Stress?
Probleme in der Schule, mit Freunden oder der Familie kommen meist an vorderster Stelle. Häufig fühlen sich Kinder zusätzlich alleingelassen und nicht verstanden. Eltern, Lehrern und anderen Bezugspersonen fehlt häufig die Zeit, um die Fragen der Kinder zu beantworten und ihnen Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln.

Welche Entspannungstechniken eignen sich für Kids?
Vor allem die leicht zu erlernende progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR), bei der acht verschiedene Muskelgruppen hintereinander aktiv angespannt und wieder entspannt werden, führt zu einem tiefen Entspannungszustand. Genauso eignen sich kindgerechtes autogenes Training oder Achtsamkeitsübungen, um Stress zu minimieren. Letztere können Kinder zum Beispiel in Form von Singen und Malen dazu bringen, konzentriert bei einer Sache zu bleiben und sich dabei zu entspannen.

Unser Tipp:
Weitere Entspannungstechniken werden zum Beispiel in **kindgerechten Präventionskursen** vermittelt. Wir bezuschussen **maximal zwei Kurse im Jahr mit bis zu 1.200,00 €** für Kinder ab sechs Jahren. **Jetzt Kurs finden:**
portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/mobil-krankenkasse

Entspannungsförderung für Kids: im siebten Himmel mit der Himmelsschaukel

Toll vor dem Schlafengehen: Schaukeln Sie Ihr Kind sanft und schauen Sie, wie es „loslässt“ und locker wird. Diese Übung fördert die Körperwahrnehmung, die Entspannungsfähigkeit und das passive Gleichgewicht Ihres Kindes. Die Himmelsschaukel geht so lange vor und wieder zurück, wie Ihr Kind es mag.

Mitspieler:
- zwei Erwachsene und ein Kind

Material:
- eine Decke, ein Laken oder ein großes Tuch

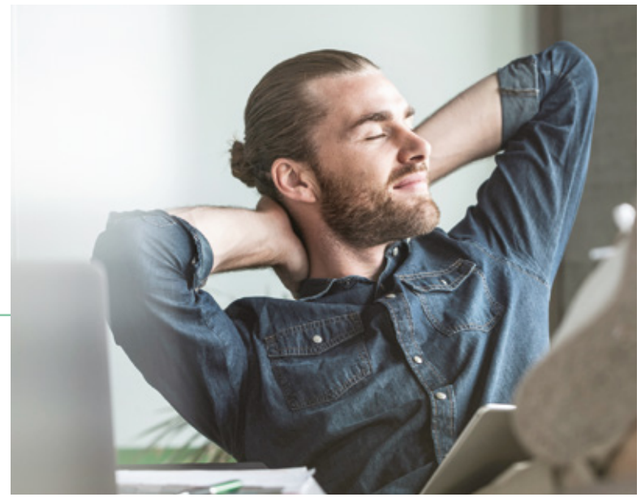
Ablauf:
Ihr Kind legt sich auf die am Boden ausgebreitete Decke. Die Eltern nehmen jeweils zwei Enden der Decke in die Hände und heben das Kind dann behutsam in die Höhe. Wiegen Sie Ihr Kind nun langsam und vorsichtig mit sanften Bewegungen von links nach rechts und wieder zurück.

Unser Tipp:
Mehr entspannende Ideen für Kids gibt’s in unserer Familienwelt.

Jetzt entdecken:
mobil-krankenkasse.de/familienwelt

Blitzentspannung am Arbeitsplatz – so geht’s

Wenn der Arbeitsalltag mal wieder hektisch ist, ein Meeting auf das nächste folgt und Sie nicht wissen, wo Ihnen der Kopf steht, ist es höchste Zeit, die Pausetaste zu drücken und eine Portion Entspannung zu tanken. Wir stellen Ihnen einige systematische Entspannungsverfahren genauer vor, die Abhilfe schaffen.



Durch den Bauch atmen
Setzen Sie sich bequem hin. Ihre Hände ruhen locker auf Ihrem Bauch. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Atmung: Beobachten Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Atmen Sie einige Male tief ein und dann langsam wieder aus. Der Stress fällt ab und Entspannung kommt.

Stress-Stopp
Beobachten Sie sich selbst: Was passiert, wenn Sie Stress haben? Was ist das typischste Frühwarnsignal? Dies ist Ihr persönlicher Anker. Immer wenn Sie nun das Signal wahrnehmen, sagen Sie ganz bewusst „Stopp!“ – und handeln entsprechend. Gehen Sie kurz an die frische Luft, holen Sie sich einen Kaffee oder sprechen Sie mit einem Kollegen.

Einmal lachen bitte
Ganz gleich, wie gestresst Sie sich gerade fühlen: Lachen Sie! Durch das Anheben der Wangenmuskeln werden Signale an das Gehirn gesendet, die sofort eine Ausschüttung von Glückshormonen veranlassen. Schon nach wenigen Minuten fühlen Sie sich entspannter.

Muskeln lösen
Ziehen Sie Ihre Schultern bis zu den Ohren hoch. Kneifen Sie Ihre Augen dabei kräftig zusammen. Lösen Sie die Anspannung nach ein paar Sekunden wieder. Mit jedem Zusammenziehen und Ausatmen lösen sich Muskelverspannungen, die durch Stress entstehen, mehr.

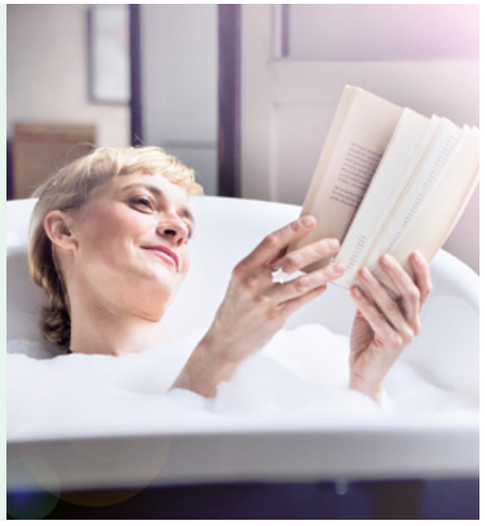
Schon gewusst?
Für langfristig weniger Stress und mehr **Entspannung** im Alltag haben wir jede Menge **Gesundheitskurse** im Angebot – für Groß und Klein. Ob Stressmanagement, Schlaf-Coaching oder autogenes Training – Sie müssen sich nur noch entscheiden.

Wir übernehmen die **Kosten in Höhe von bis zu 1.200,00 € für maximal zwei zertifizierte Kurse je Kalenderjahr.** Ihr Job: an mindestens **80 % des Kurses** teilnehmen und uns die **Bescheinigung** über die Kursteilnahme zukommen lassen.

Unser Extratipp: das heiße Bad*
Nach einem langen, anstrengenden Tag ab ins warme Badewasser. Den Alltag aus- und die Entspannung anknipsen. Den Stresslevel runterfahren und die Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Ein schönes heißes Bad eignet sich dazu besonders. Damit das für Körper und Geist zum vollen Erfolg wird, sollten Sie ein paar Dinge beachten:

Baden Sie nicht zu heiß. Die optimale Temperatur liegt zwischen 36 und 38 °C. Die Zeit, die Sie in der Wanne verbringen, sollte 20 Minuten nicht überschreiten, da sonst Herz und Kreislauf unnötig belastet werden. Außerdem trocknet die Haut bei zu heißem und langem Baden aus. Am besten cremen Sie sich anschließend gut ein, um die Hautbarriere zu schützen und zu stärken.

*Quelle: marien-apotheke-ebersberg.de



Wie Sie Ihre Gesundheit in Bewegung bringen.

Um gesund und fit durchs Leben zu gehen, ist Bewegung essenziell. Meist braucht es dazu keine riesengroßen Veränderungen. An kleinen Stellschrauben zu drehen, reicht schon aus. Bereits 20 Minuten Bewegung am Tag stärken Ihr Herz-Kreislauf-System*. Ob Sie nun versuchen, jeden Tag ordentlich Schritte zu machen, oder Ihre Zeit in Lauf- oder Krafttraining investieren: Wir helfen Ihnen dabei.

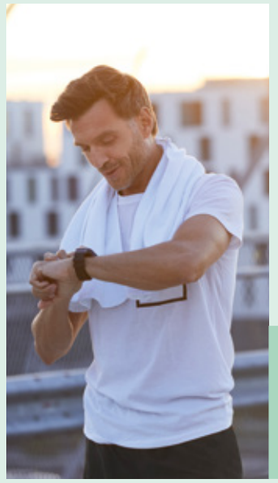
Der Laufplan für „motivierte Anfänger"

Sie wollen Ihrer Fitness Beine machen und in Sachen Lauftraining durchstarten? Unser Trainingsplan für Einsteiger bietet Ihnen Orientierung und zeigt Ihnen, wie Sie innerhalb von acht Wochen Stück für Stück Ausdauer und Kondition trainieren.

Ziel: 5 km am Stück oder 30 Minuten laufen

Zeitaufwand: dreimal pro Woche 25 bis 30 Minuten über einen Zeitraum von acht Wochen

Woche 1	**Montag:** 6×2 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen **Mittwoch:** 4×3 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen **Samstag:** 6×2 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1:30 Min. gehen
Woche 2	**Montag:** 6×3 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen **Mittwoch:** 4×5 Min. laufen, zwischen den Einheiten 2 Min. gehen **Samstag:** 6×3 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen
Woche 3	**Montag:** 6×4 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen **Mittwoch:** 4×6 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen **Samstag:** 6×4 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen
Woche 4	**Montag:** 4×6 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen **Mittwoch:** 3×8 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen **Samstag:** 4×6 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen
Woche 5	**Montag:** 4×8 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen **Mittwoch:** 2×10 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,50 Min. gehen **Samstag:** 4×8 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen
Woche 6	**Montag:** 3×10 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen **Mittwoch:** 2×12 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen **Samstag:** 3×10 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1,5 Min. gehen
Woche 7	**Montag:** 3×10 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1 Min. gehen **Mittwoch:** 4×8 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1 Min. gehen **Samstag:** 3×10 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1 Min. gehen
Woche 8	**Montag:** 2×15 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1 Min. gehen **Mittwoch:** 4×8 Min. laufen, zwischen den Einheiten 1 Min. gehen **Samstag:** 5 km laufen ohne Gehpausen (evtl. im Rahmen eines Wettkampfs)



*Quelle: heilpraxisnet.de

Der richtige Laufschuh

Eine Runde im Wald oder im Park drehen? Nicht ohne den passenden Laufschuh. Er ist die Basis für gesundes Laufen, da er den Fuß stabilisiert, das Abrollen unterstützt und kontrolliert sowie den Aufprall abdämpft.

Wussten Sie, dass bis zu drei Viertel der Bevölkerung eine Fußfehlstellung haben? Gerade hier gilt es, darauf zu achten, den richtigen Schuh zu finden, um Gelenkproblemen vorzubeugen und die Fehlstellung nicht noch zu verstärken. Wir haben für Sie **vier Tipps für den Laufschuhkauf.**

1. Lassen Sie Ihren **Fußtyp vorab** beim Orthopäden **bestimmen.** Im Fachhandel können außerdem eine Laufband- oder eine umfangreichere Bewegungsanalyse Aufschluss über eventuelle Fußfehlstellungen geben.

2. Beim Kauf müssen **Körpergewicht, Fußtyp und Beinstellung, Laufstil und Bodenbeschaffenheit** der Trainingsstrecke **berücksichtigt** werden. Je schwerer und schneller der Sportler ist, desto härter muss die Sohle sein.

3. **Tragen** Sie bei der Anprobe des Schuhs **Sportsocken.** Außerdem sollten Sie auf ausreichend Zehenfreiheit achten und berücksichtigen, dass der Fuß im Ballenbereich nicht vom Obermaterial eingeengt wird.

4. Wenn Sie **häufiger als zweimal die Woche** laufen, sollten Sie **mehrere Laufschuhe** zur Auswahl haben. Denn durch den häufigen Gebrauch werden die Schuhe instabil. Nach einer Trainingseinheit benötigt ein Schuh etwa **24 Stunden Pause,** damit sich die **Materialverformung** in der Mittelsohle zurückbildet.

Unser Tipp:
Viele weitere praktische Tipps, Hilfestellungen und außerdem Gleichgesinnte liefern Ihnen unsere Lauftreffs **in München und Hamburg:** **mobil-krankenkasse.de/lauftreff**

Und wer daran nicht teilnehmen kann, für den gibt es unseren **Online-Laufcoach:** **mobil-krankenkasse.de/laufcoach**

Schon gewusst?
Mit unseren **Gesundheitskursen** rund um das Thema **Bewegung** fördern wir Ihr körperliches Wohlbefinden.

Die **Kosten in Höhe von bis zu 1.200,00 €** für maximal zwei zertifizierte Kurse je Kalenderjahr übernehmen wir für Sie.

Jetzt passenden Kurs finden:

Volle Kraft voraus mit Krafttraining

Kraftsport sorgt dafür, dass die Muskelkraft gezielt gesteigert wird. Das macht Ihren Körper belastbarer und kann Verletzungen vorbeugen. Denn besonders im stressigen Büroalltag kommt Bewegung viel zu kurz. Dieser Mangel kann nicht nur zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch zu Schäden am Bewegungsapparat führen. Die Muskulatur bildet sich zurück, es kommt zu höheren Belastungen der Gelenke. Für gesundheitsorientierten Kraftsport gibt es verschiedene Methoden. Für Anfänger ist das sanfte Krafttraining ideal. Dabei wird mit relativ leichten Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht trainiert. Wichtig hierbei: Wer einige Wochen regelmäßig seine Übungen gemacht und die richtige Technik verinnerlicht hat, sollte die Intensität der Übungen beziehungsweise das Gewicht langsam steigern. Denn Krafttraining ist auf Dauer nur wirksam, wenn es auch anstrengend ist. Nur dann passen sich die Muskeln an.

Drei Übungen für ordentlich Muskelpower

Liegestütze (Eigengewichtübung zur Stärkung des gesamten Oberkörpers): Legen Sie sich auf den Bauch. Drücken Sie sich anschließend mit den Armen nach oben, sodass Ihre Füße auf den Zehenspitzen stehen und Ihr gesamtes Körpergewicht gegen die Schwerkraft von Ihren Armen gehalten wird. Achten Sie darauf, mit der Hüfte nicht durchzuhängen und während der gesamten Übung eine umfassende Körperspannung zu halten. Für den Anfang reichen drei Sätze.

Crunches (Eigengewichtübung zur Stärkung der gesamten Bauchmuskulatur): Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Führen Sie die Hände an die Brust oder in den Nacken, sodass sich die Fingerspitzen berühren. Heben Sie nun die Schultern und den Rücken vom Boden ab, ohne sich komplett aufzusetzen. Halten Sie in der oberen Position für einige Sekunden inne und senken Sie den Oberkörper wieder. Zwischen den einzelnen Wiederholungen legen Sie den Kopf nicht ab, sondern halten die Spannung.

Frontheben (Zusatzgewichtübung zur Stärkung der gesamten Schultermuskulatur): Stellen Sie sich aufrecht in einen schulterbreiten Stand, die Beine sind leicht gebeugt. Greifen Sie zwei Kurzhanteln mit leicht gebeugten Armen vor Ihren Oberschenkeln, wobei die Daumen nach innen zeigen. Heben Sie die Hanteln, bis sich Ihre Arme parallel zum Boden befinden. Achten Sie auf eine kontrollierte Bewegungsausführung. Wiederholen Sie die Übung 15- bis 20-mal je Arm.

Bewegungsförderung für Kids: auf die Plätze, fertig, los zum Kochlöffelhockey

Bei der Übung Kochlöffelhockey geht es vor allem um Koordinations- und Reaktionsvermögen, Schnelligkeit und Zielgenauigkeit. Die Spieldauer bleibt Ihnen überlassen – die Partie dauert so lange, wie es Ihnen und Ihrem Kind Spaß macht.

Mitspieler:
ein Erwachsener und mindestens zwei Kinder

Material:
- zwei (Schuh-)Kartons
- mindestens ein kleiner Ball oder Flummi
- zwei Kochlöffel

Ablauf:
Kochlöffelhockey kann man super im Flur spielen. An den Enden des Flurs wird jeweils ein Karton als Tor aufgestellt. Mit Kochlöffeln werden dann kleine Bälle oder Flummis über den Boden gerollt. Ziel ist es, die Tore zu treffen. Die eingegrenzte Spielfläche sorgt dafür, dass der Ball nicht so weit wegrollen kann. Also, ran an die Kochlöffel und Gummi geben!

Unser Tipp:
Weitere bewegende Spielideen warten in unserer Familienwelt auf Sie. **Schauen Sie einmal vorbei: mobil-krankenkasse.de/bewegungsspiele**

3, 2, 1 – wir laufen, toben, springen und bewegen uns!

Kinder in Bewegung zu bringen, ist die beste Basis für eine gesunde Entwicklung. Bereits ab dem Kleinkindalter auf ausreichend Bewegung zu achten, ist essenziell, um Haltungs- und Bewegungsauffälligkeiten, Übergewicht und Wahrnehmungsstörungen zu vermeiden. Indem Sie die motorischen Fähigkeiten Ihres Kindes gezielt und Schritt für Schritt unterstützen, tragen Sie dazu bei, dass es gesund groß werden kann. Denn sich täglich auszutoben, hilft Ihrem Nachwuchs, Muskeln sowie koordinative und kognitive Fähigkeiten optimal zu entwickeln.

Sport für Kids – aber welcher?

Am besten sind Sportarten, die zum einen den Altersanforderungen entsprechen. Zum anderen sollte der Sport Ihrem Kind Spaß machen und seine individuellen Talente fördern. Wie wäre es zum Beispiel mit Schwimmen, Turnen, Tanzen oder Ballsportarten wie Handball, Fußball oder Tennis? Viele verschiedene Sportarten zum Ausprobieren finden Sie zum Beispiel über unsere Gesundheitskurse. Das Beste: Einen Zuschuss erhalten bei uns schon Kids ab sechs Jahren.

Jetzt mehr zu Gesundheitskursen für Kids erfahren:

Unsere Projekte in Kitas und Schulen für mehr Bewegung entdecken:

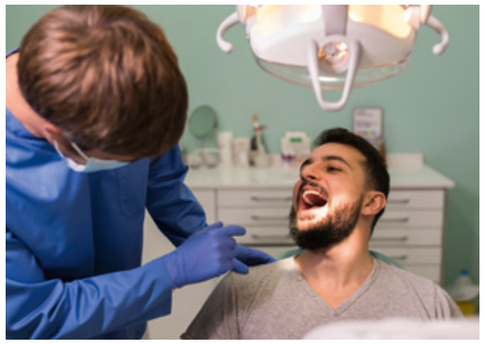
Ganze Arbeit für die ganze Familie geleistet.

Mitten im trubeligen Familienalltag zwischen Kids, Arbeit und Haushalt können die Themen Vorsorge und Prävention schnell einmal untergehen. Damit das nicht passiert, sind wir für Sie da. Wir unterstützen Sie und Ihre Familie auf dem Weg zu nachhaltiger Gesundheit – mit den passenden Vorsorgeangeboten aus unserem umfassenden Leistungsportfolio.

Unser Job: Ihre Rundumvorsorge

Von Vorsorgescreenings über den umfassenden Schutz auf Reisen durch Impfungen bis hin zur Begleitung auf dem Weg zum „Familiewerden“: Ihre Gesundheit und die Ihrer Lieben liegt uns am Herzen. Mit unseren vielfältigen Angeboten in Sachen Prävention und Vorsorge bieten wir Ihnen jede Menge Möglichkeiten, Ihrer Gesundheit Gutes zu tun.

Unser **Schwangerenkonto** bietet Ihnen Vorsorgeleistungen im Wert von über 1.000,00 €! **Entdecken Sie unsere Leistungen vor, während und nach der Schwangerschaft:** mobil-krankenkasse.de/schwangerenkonto



Ein starker Partner – in jeder Lebensphase

Jede berufliche oder private Lebenssituation hat ihre ganz besonderen Ansprüche – und wir haben das passende Angebot dafür! Als starker Partner an Ihrer Seite möchten wir, dass es Ihnen und Ihrer Familie in Sachen Gesundheit an nichts fehlt. Deshalb bieten wir Ihnen eine umfassende Gesundheitsversorgung mit vielen Zusatzleistungen, die über den regulären Leistungskatalog hinausgehen.

Online-Sprechstunde der TeleClinic

Mitten in der Nacht Fieber? Magenbeschwerden im Urlaub? Mit der kostenlosen Online-Sprechstunde der TeleClinic sind wir rund um die Uhr für Sie da. Sprechen Sie von überall mit Ärzten aus ganz Deutschland. Erhalten Sie eine umfassende medizinische Beratung per Videocall.
Alle Details dazu:
mobil-krankenkasse.de/online-sprechstunde

Vorsorge für Darmkrebs und Gebärmutterhalskrebs (HPV) - Testkits für Zuhause ab 25 Jahren

Bleiben Sie nachhaltig gesund, indem Sie rechtzeitig vorsorgen. Im frühen Stadium erkannt, bestehen bei Darm- und Gebärmutterhalskrebs (HPV) sehr gute Heilungschancen. Lassen Sie sich das passende Testkit nach Hause senden, führen den Test durch, senden die Proben an unser Labor und erhalten die Auswertung ganz bequem digital. Wir übernehmen alle Kosten für Sie. Sie brauchen eine Nachbesprechung? Auch dann sind wir mit der TeleClinic für Sie da.
mobil-krankenkasse.de/darmkrebsvorsorge

Pap-Test ab 35 Jahren

Wussten Sie, dass Frauen ab 35 Jahren nur alle drei Jahre einen gesetzlichen Anspruch auf den Pap-Abstrich zur Krebsvorsorge haben? Als Versicherte der Mobil Krankenkasse haben Sie es sehr viel besser. Wir beteiligen uns als Zusatzleistung bei Frauen ab 35 Jahren mit 25,00 € an einem jährlichen zytologischen Abstrich und der zytologischen Untersuchung mittels Pap-Test. Einzelheiten zu den Voraussetzungen, weitere Informationen und unser Abrechnungsformular, welches von Ihrem Arzt auszufüllen ist, **finden Sie auf unserer Website:**
mobil-krankenkasse.de/gebaermutterhalskrebs

Früherkennung von Darmkrebs
Ab einem Alter von 50 Jahren hat in Deutschland jeder Versicherte Anspruch auf regelmäßige Untersuchungen zur Früherkennung von Darmkrebs. **Erfahren Sie, welche Leistungen wir für Sie übernehmen:**
mobil-krankenkasse.de/darmkrebsvorsorge

HPV-Impfung ab 18 Jahren

Ab 18 Jahre übernimmt die Mobil Krankenkasse die HPV-Impfung ohne Altersbeschränkung als Satzungsleistung im Erstattungsverfahren. Sie leisten lediglich die gesetzliche Zuzahlung zum Impfstoff ab Vollendung des 18. Lebensjahres (10 % der Kosten, mindestens 5,00 €, maximal 10,00 €). **Jetzt mehr erfahren:**
mobil-krankenkasse.de/impfungen

Hautkrebsscreening

Wir bieten unseren Versicherten bereits ab einem Alter von 15 Jahren ein jährliches Hautkrebsscreening an. Ein gesetzlicher Anspruch auf eine Hautkrebsvorsorgeuntersuchung besteht erst ab einem Alter von 35 Jahren, allerdings nur alle zwei Jahre. Somit können unsere Versicherten ab 35 Jahren diese erweiterte Hautkrebsvorsorge in den Jahren zwischen den gesetzlichen Untersuchungen nutzen. **Erfahren Sie mehr:**
mobil-krankenkasse.de/hautkrebsvorsorge

Grippe- und Reiseschutzimpfungen

Wir erstatten Ihnen nicht nur 100 % der Kosten für Reiseschutzimpfungen*, sondern übernehmen auch die Kosten für die Grippeschutzimpfung.

Zählen Sie zu dem Personenkreis, für den die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Grippeimpfung empfiehlt (z. B. für Schwangere), übernehmen wir auch in diesem Fall 100 % der Kosten*. Auch in Apotheken können Sie sich jetzt kostenlos gegen Grippe impfen lassen. **Alles zu den verschiedenen Impfungen:**

mobil-krankenkasse.de/reiseimpfung

mobil-krankenkasse.de/grippeschutzimpfung

Hautkrebsscreening*PLUS*

Eine weitere Möglichkeit der Hautkrebsvorsorge bietet das Hautkrebsscreening*PLUS*. Durch eine digitale Ganzkörperfotografie werden alle Muttermale mithilfe eines speziellen Geräts automatisch erkannt und bei jeder Untersuchung neu vermessen. Es erfolgt ein automatischer Abgleich mit Bildern früherer Untersuchungen, was den Hautarzt bei der Beurteilung unterstützen kann.
mobil-krankenkasse.de/hautkrebsscreeningplus

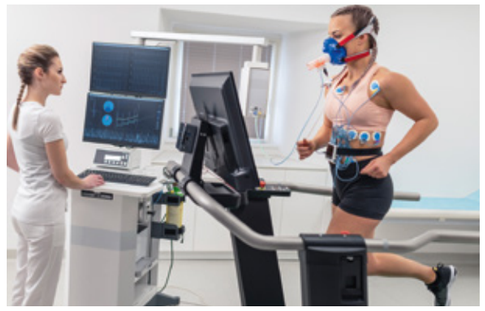
*Sie leisten lediglich die gesetzliche Zuzahlung zum Impfstoff ab Vollendung des 18. Lebensjahres (10 % der Kosten, mindestens 5,00 €, maximal 10,00 €).

Gendiagnostik bei erblich bedingtem Brust- und Eierstockkrebs

Bei Brust- und Eierstockkrebs gibt es Betroffene, deren Erkrankung aufgrund ihrer genetischen Disposition erblich bedingt ist. Mit einem Gentest ist es möglich, eine Veranlagung zu erblich bedingtem Brust- und/oder Eierstockkrebs frühzeitig festzustellen und mit präventiven Maßnahmen darauf zu reagieren. Wir bieten Ihnen eine umfassende Beratung sowie die Teilnahme an einem Gentest in speziellen Zentren (sog. FBREK-Zentren) an.
Alle Details:
mobil-krankenkasse.de/gendiagnostik

discovering hands®

Speziell ausgebildete blinde und sehbehinderte Frauen mit besonders ausgeprägtem Tastsinn führen diese Tastuntersuchung der Brust durch. Versicherte der Mobil Krankenkasse können die Tastuntersuchung jährlich und zusätzlich zur regulären Krebsvorsorge in teilnehmenden gynäkologischen Praxen in Anspruch nehmen. Die Mobil Krankenkasse erstattet die Kosten in voller Höhe.
Alle Details im Überblick:
mobil-krankenkasse.de/discovering-hands



Gesundheits-Check-up

Ab einem Alter von 35 Jahren können Sie alle drei Jahre kostenlos einen umfangreichen Gesundheits-Check-up durchführen lassen, Versicherte ab Vollendung des 18. Lebensjahres haben bis zum Ende des 35. Lebensjahres einmalig Anspruch auf eine ärztliche Gesundheitsuntersuchung. Dabei werden Sie zum Beispiel auf Herz-, Kreislauf und Nierenerkrankungen sowie auf Diabetes untersucht. Wir finden das nicht ausreichend. Daher beteiligen wir uns als Zusatzleistung mit einem Zuschuss von 40,00 € an den Kosten für einen jährlichen Gesundheits-Check-Up. Einzelheiten zu den Voraussetzungen, weitere Informationen und unser Abrechnungsformular zum Download, welches von Ihrem Arzt auszufüllen ist und **weitere Infos finden Sie hier: mobil-krankenkasse.de/checkup**

Professionelle Zahnreinigung

Im Rahmen von Mein Extra Gesundheitsgeld – 200*PLUS* haben Versicherte einmal im Jahr die Möglichkeit, sich bis zu 100 % des Rechnungsbetrages (maximal 60,00 € für jeweils zwei Behandlungen im Jahr) für eine professionelle Zahnreinigung von uns erstatten zu lassen.
Alle Details dazu:
mobil-krankenkasse.de/professionelle-zahnreinigung

Hausarztprogramm

Unser Hausarztprogramm bietet erweiterte Vorsorgeuntersuchungen, Orientierung im Gesundheitssystem sowie verlängerte Sprechzeiten und kürzere Wartezeiten in der Hausarztpraxis. Dabei übernimmt der Hausarzt eine Lotsenfunktion und steuert Ihre Behandlung durch Überweisungen an Fachärzte sowie Klinken. So werden Doppeluntersuchungen, unnötige Krankenhausaufenthalte und unerwünschte Wechselwirkungen von Arzneimitteln vermieden.

Um dies zu ermöglichen, verpflichten Sie sich, Ihren gewählten Hausarzt immer zuerst aufzusuchen (Ausnahmen: Notfallbehandlungen, Augen-, Zahn-, Frauen- sowie Kinder- und Jugendärzte). **Mehr Informationen:**
mobil-krankenkasse.de/hausarztprogramm

Sportler-Check-up

Wer länger keinen Sport gemacht oder sich ehrgeizige sportliche Ziele gesetzt hat, tut gut daran, sich zunächst sportmedizinisch durchchecken zu lassen. Wir erstatten Ihnen die Kosten für den „kleinen" Sportler-Check-up für Einsteiger in Höhe von bis zu 70,00 € und den „großen" Sportler-Check-up für Leistungsorientierte in Höhe von bis zu 130,00 € alle zwei Jahre. Voraussetzung ist ein ärztlicher Nachweis, aus dem hervorgeht, dass die Untersuchung zur Vorbeugung oder Verhütung der Verschlimmerung einer Herz- oder orthopädischen Erkrankung notwendig ist und entsprechende Risikofaktoren vorliegen – damit Sie gesund durchstarten können!
Lesen Sie mehr:
mobil-krankenkasse.de/sportlercheckup

Von klein auf in den allerbesten Händen.

Die Gesundheit Ihres Kindes können Sie durch Ihre Lebensweise positiv beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und Pausen für Ruhe und Entspannung tragen ganz besonders dazu bei. Wir unterstützen Ihr Kind mit den passenden Vorsorgeangeboten. Werfen Sie einen Blick auf die folgenden Seiten: Hier haben wir Leistungen und Services für Sie zusammengestellt.

Online-Seminare für eine gesunde Familie und ein erfülltes Leben

In unseren kostenlosen Online-Seminaren erwarten Sie faszinierende Vorträge und geballtes Expertenwissen, die sich mit einem nachhaltig gesunden Familienalltag, den Herausforderungen im Umgang mit Kindern und allgemeinen Gesundheitsthemen befassen. Melden Sie sich jetzt für ein Online-Seminar an, das perfekt auf Ihre aktuelle Lebenssituation abgestimmt ist. Wir freuen uns darauf, Sie dabei zu unterstützen! Jetzt informieren, anmelden und damit kostenlos an unseren nächsten Online-Seminaren teilnehmen. **Alle Infos finden Sie hier:** **mobil-krankenkasse.de/onlineseminare**

Familienwelt: Ihr Wegweiser durch die Herausforderungen des Familienlebens

Das Familienleben ist oft mit zahlreichen Herausforderungen verbunden. Auf unserem Portal Familienwelt haben wir einen Raum geschaffen, der Ihnen wertvolle Antworten auf viele Fragen rund um Familie und Kinder in unterschiedlichsten Lebensphasen bietet. Entdecken Sie ein breites Spektrum an Themen, das von Beikost über den Kindergarten bis zur Schulzeit reicht. Zudem informieren wir Sie über wichtige Themen wie Mobbing und mentale Gesundheit. **Hier erfahren Sie mehr:** **mobil-krankenkasse.de/Familienwelt**

Umfassend vorsorgen? Kinderleicht!

Als Mobil Krankenkasse fördern wir die Gesundheit Ihres Nachwuchses ab Tag eins – mit jeder Menge Leistungen, Services und Angeboten rund um das Thema Vorsorge, ganz nach dem Motto „Früher erkennen, schneller helfen". Bereits kurz nach der Geburt wird dazu zum Beispiel die U1 durchgeführt. Wie wir Ihr Kind darüber hinaus umfassend und nachhaltig gesundheitlich unterstützen, erfahren Sie hier.

Schöne Zähne mit Biss: Zahnvorsorge

Zahnärztliche Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen bilden die Basis für lebenslange Zahngesundheit. Eine erste Kontrolluntersuchung wird mit sechs bis neun Monaten empfohlen (FU1a), eine zweite mit zehn bis 20 Monaten (FU1b). Anschließend gibt es zwischen dem 21. und 33. Monat (FU1c) sowie dem 34. und 72. Monat (FU2) weitere Untersuchungen zwischen dem 6. und 17. Lebensjahr erhält Ihr Kind dann halbjährlich Vorsorgeuntersuchungen und individualprophylaktische Leistungen. Die Kosten hierfür übernehmen wir. **Alle Details in der Übersicht:** mobil-krankenkasse.de/zahnvorsorge

Kurs auf die Gesundheit: Gesundheitskurse vor Ort

Sport treiben, sich bewegen und gezielt entspannen – das macht Spaß und ist die ideale Gesundheitsvorsorge. Zum Beispiel mit Angeboten zur Bewegungsförderung für Kinder (ab sechs Jahren). Ob Kinderyoga, Gruppentraining oder andere spannende Kurse, die Ihr Kind nach Herzenslust ausprobieren kann – wir übernehmen 100 % der Kosten für jährlich zwei zertifizierte Präventions- und Gesundheitskurse vor Ort. Vielleicht gibt es auch ein passendes Angebot für Ihr Kind in Ihrer Nähe? **Jetzt mehr erfahren:**
mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse

Augen auf für die Gesundheit: Amblyopievorsorge

Amblyopie ist eine Fehlsichtigkeit, die im frühen Kindesalter entsteht. Nur wenn sie frühzeitig erkannt und behandelt wird, lässt sich Amblyopie beheben. Im Rahmen von STARKE KIDS by BKK werden die Kosten für zwei Screenings auf Amblyopie bei einem teilnehmenden Kinder- und Jugendarzt übernommen. **Weitere Infos finden Sie hier:** mobil-krankenkasse.de/amblyopie

Zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen: STARKE KIDS by BKK

Sie und Ihr bei der Mobil Krankenkasse versicherter Nachwuchs haben zusätzlich die Möglichkeit, am Kindervorsorgeprogramm BKK STARKE KIDS teilzunehmen. Neben den erweiterten Vorsorgeuntersuchungen U0, U10, U11 und J2 umfasst das umfangreiche Programm viele weitere telemedizinische und innovative Vorsorgeleistungen. Damit erhält Ihr Kind eine lückenlose Vorsorge in allen Entwicklungsphasen – vom Baby- bis zum Teenageralter. Die Kosten für die Teilnahme am Programm BKK STARKE KIDS übernehmen wir für Sie.
Mehr zum Programm: bkk-familyplus.de

Ganz viel Schutz: Impfungen

Wir übernehmen die Kosten für die von der STIKO empfohlenen Impfungen für Ihr Kind. Außerdem übernehmen wir die Kosten für Reiseschutzimpfungen und die vollen Kosten für Grippeschutzimpfungen für Ihren Nachwuchs. Gut zu wissen: Die gesetzliche Zuzahlung zum Impfstoff fällt erst ab Vollendung des 18. Lebensjahr an (10 % der Kosten, mindestens 5,00 €, maximal 10,00 €). **Lassen Sie sich beraten:** mobil-krankenkasse.de/impfungen

Bestens vorgesorgt: U-Untersuchungen

Wir bieten Kinderfrüherkennungsuntersuchungen (U-Untersuchungen) an, die dazu dienen, Krankheiten und Fehlentwicklungen körperlicher und psychischer Art so früh wie möglich zu erkennen und entsprechend zu behandeln. Darüber hinaus bieten wir Ihnen und Ihrem Kind mit dem Programm STARKE KIDS by BKK noch zusätzliche U-Untersuchungen an, die über den gesetzlichen Leistungskatalog hinausgehen.
Alle Untersuchungen im Detail:
mobil-krankenkasse.de/frueherkennung-fuer-kinder

Im Krankheitsfall: ambulante Kinderchirurgie

Kein Kind liegt gern im Krankenhaus – und oft muss das auch gar nicht sein. Denn viele medizinisch notwendige kinderchirurgische Operationen sind heute ambulant durchführbar. Dank eines bundesweit geltenden Vertrages können über 30 Eingriffe ambulant durchgeführt werden. Wir übernehmen bei Kindern unter 18 Jahren die Kosten dafür.
mobil-krankenkasse.de/ambulantekinderchirurgie

Auch nach Schulschluss bestens versorgt.

Mit dem Schulabschluss in der Tasche heißt es für die meisten jungen Menschen: auf in die große, weite Welt. Auszug von daheim, neue Stadt, neue Leute, neuer Alltag. Ob Ausbildung oder Studium: Unsere Vorsorgeangebote und -leistungen helfen Ihnen dabei, gesundheitsbewusst auf eigenen Beinen zu stehen.

Mobil YOU: Ihr Weg zu mentaler Gesundheit und erfolgreicher Lebensorganisation

Um Ihnen den Übergang in das Berufs- oder Studienleben so reibungslos und angenehm wie möglich zu gestalten, haben wir eine Vielzahl von praktischen Tipps und Ratschlägen in unserem Portal Mobil YOU für Sie zusammengestellt. Diese Tipps sind darauf ausgelegt, Ihnen nicht nur das Leben zu erleichtern, sondern auch Ihr Wohlbefinden zu fördern. Sie reichen von Strategien zur Stressbewältigung über Techniken zur Verbesserung Ihres Zeitmanagementfähigkeiten bis hin zu Ratschlägen, wie Sie ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit, Studium und Freizeit finden können. Entdecken Sie die vielen Möglichkeiten, die Ihnen helfen, Ihre mentale Stärke zu fördern und Ihr Leben in die Hand zu nehmen!

Hier gehts direkt zum Online Portal:
mobil-krankenkasse.de/mobil-you

Damit die Vorsorge während Ausbildung und Studium nicht zu kurz kommt, sind wir für Sie da. Jede Menge Zusatzleistungen und Services halten wir in unserem Portfolio bereit, um Ihnen das bestmögliche Angebot für Ihre langfristige Gesundheit machen zu können. Eine Auswahl unserer Highlight-Produkte finden Sie hier. Werfen Sie doch gleich einmal einen Blick darauf.

Grippe- und Reiseschutzimpfungen

Wir erstatten Ihnen nicht nur 100 %* der Kosten für Reiseschutzimpfungen, sondern übernehmen auch die Kosten für die Grippeschutzimpfung.

Zählen Sie zu dem Personenkreis, für den die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Grippeimpfung empfiehlt (z. B. für Schwangere), übernehmen wir auch in diesem Fall 100 % der Kosten Auch in Apotheken können Sie sich jetzt kostenlos gegen Grippe impfen lassen. **Alles zu den verschiedenen Impfungen:**

mobil-krankenkasse.de/reiseimpfung

mobil-krankenkasse.de/grippeschutzimpfung

Gesundheits-Check-up

Ab einem Alter von 35 Jahren können Sie alle drei Jahre kostenlos einen umfangreichen Gesundheits-Check-up durchführen lassen, Versicherte ab Vollendung des 18. Lebensjahres haben bis zum Ende des 35. Lebensjahres einmalig Anspruch auf eine ärztliche Gesundheitsuntersuchung. Dabei werden Sie zum Beispiel auf Herz-, Kreislauf und Nierenerkrankungen sowie auf Diabetes untersucht. Wir finden das nicht ausreichend. Daher beteiligen wir uns als Zusatzleistung mit einem Zuschuss von 40,00 € an den Kosten für einen jährlichen Gesundheits-Check-Up. Einzelheiten zu den Voraussetzungen, weitere Informationen und unser Abrechnungsformular zum Download, welches von Ihrem Arzt auszufüllen ist und **weitere Infos finden Sie hier: mobil-krankenkasse.de/checkup**

HPV-Impfung ab 18 Jahren

Ab 18 Jahre übernimmt die Mobil Krankenkasse die HPV-Impfung ohne Altersbeschränkung als Satzungsleistung im Erstattungsverfahren. Sie leisten lediglich die gesetzliche Zuzahlung zum Impfstoff ab Vollendung des 18. Lebensjahres (10 % der Kosten, mindestens 5,00 €, maximal 10,00 €). **Jetzt mehr erfahren: mobil-krankenkasse.de/impfungen**

Hautkrebsscreening

Wir bieten unseren Versicherten bereits ab einem Alter von 15 Jahren ein jährliches Hautkrebsscreening an. Ein gesetzlicher Anspruch auf eine Hautkrebsvorsorgeuntersuchung besteht erst ab einem Alter von 35 Jahren, allerdings nur alle zwei Jahre. Somit können unsere Versicherten ab 35 Jahren diese erweiterte Hautkrebsvorsorge in den Jahren zwischen den gesetzlichen Untersuchungen nutzen. **Erfahren Sie mehr: mobil-krankenkasse.de/hautkrebsvorsorge**

Hautkrebsscreening*PLUS*

Eine weitere Möglichkeit der Hautkrebsvorsorge bietet das Hautkrebsscreening*PLUS*. Durch eine digitale Ganzkörperfotografie werden alle Muttermale mithilfe eines speziellen Geräts automatisch erkannt und bei jeder Untersuchung neu vermessen. Es erfolgt ein automatischer Abgleich mit Bildern früherer Untersuchungen, was den Hautarzt bei der Beurteilung unterstützen kann.
mobil-krankenkasse.de/hautkrebsscreeningplus

*Sie zahlen lediglich die gesetzliche Zuzahlung ab Vollendung des 18. Lebensjahres (10 % der Kosten, mindestens 5,00 €, maximal 10,00 €).

Online-Sprechstunde der TeleClinic

Mitten in der Nacht Fieber? Magenbeschwerden im Urlaub? Mit der kostenlosen Online-Sprechstunde der TeleClinic sind wir rund um die Uhr für Sie da. Sprechen Sie von überall mit Ärzten aus ganz Deutschland. Erhalten Sie eine umfassende medizinische Beratung per Videocall. **Alle Details dazu:**
mobil-krankenkasse.de/online-sprechstunde

Spannende Artikel rund um die mentale Gesundheit und zu den Themen Orientierung und Organisation liefert unser Portal Mobil YOU für Azubis und Studierende.

Unser Tipp:
Sie leiden unter Angst- oder Schlafstörungen? Auch hier unterstützen wir Sie: Wenn Sie von Ihrem Arzt digitale Gesundheitsanwendungen, also DiGAs, verschrieben bekommen, können wir die Kosten dafür übernehmen. **Jetzt informieren:**

Professionelle Zahnreinigung

Im Rahmen von Mein Extra Gesundheitsgeld – 200*PLUS* haben Versicherte einmal im Jahr die Möglichkeit, sich bis zu 100 % des Rechnungsbetrages (maximal 60,00 € für jeweils zwei Behandlungen im Jahr) für eine professionelle Zahnreinigung von uns erstatten zu lassen. **Alle Details dazu:**
mobil-krankenkasse.de/professionelle-zahnreinigung

Gesundheitskurse

Sport treiben, sich gezielt entspannen – das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch eine ideale Gesundheitsvorsorge. Ob Yoga, Walking, Tai-Chi oder gesunde Ernährung – wir unterstützen Sie und übernehmen 100 % der Kosten für zwei zertifizierte Präventions- und Gesundheitskurse pro Jahr (maximal 1.200,00 €). **Jetzt mehr erfahren: mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse**

Hier steckt mehr für Sie drin.

Wir belohnen Ihren gesunden Lebensstil: Jedes Mal, wenn Sie eine Vorsorgeleistung in Anspruch nehmen, rentiert sich das für Sie gleich doppelt – gesundheitlich und finanziell. Mit unseren Leistungshighlights rund um das Bonusprogramm fit*for*cash, den Wahltarif cash*back,* den Familien-Vorteil oder Mein Extra Gesundheitsgeld – 200*PLUS* sichern Sie sich geldwerte Vorteile.

Auf die Plätze, fit*for*cash

Mehr Gesundheit, mehr Geld: Mit dem Bonusprogramm der Mobil Krankenkasse fördern wir Ihren nachhaltig gesunden Lebensstil. Bereits ab der ersten Leistung erhalten Sie einen attraktiven Starter-Bonus in Höhe von 100,00 €. Ob Vorsorge, Gesundheitskurse, Impfungen oder Sport: Mit fit*for*cash sind für Sie insgesamt bis zu 300,00 € drin!

So einfach funktioniert's

100 € **Basis-Bonus bis zu 100 €**
mit vier Bonusfeldern (Vorsorge, Sport, Impfung, Kurs) zu je 25 €.

- **Vorsorge-Bonus** 25 €
- **Sport-Bonus** 25 €
- **Impf-Bonus** 25 €
- **Kurs-Bonus** 25 €

× 2

200 € **Verdoppeln Sie Ihren Bonusanspruch auf bis zu 200 €**
Haben Sie zusätzliche Ausgaben für Ihre Fitness und Gesundheit? Zum Beispiel für Fitnessstudio, Sportausrüstung, Brillengläser oder Zusatzversicherungen? Dann reichen Sie die Rechnungen dafür mit ein. Sie bekommen diese Kosten erstattet – bis zum doppelten Betrag Ihres erreichten Basis-Bonus. Ihr Bonusanspruch steigt dadurch auf bis zu 200 €.

+

100 € **AUCH IM JAHR 2025:**
Starter-Bonus von 100 €
für die erstmalige Teilnahme am Bonusprogramm fit*for*cash.

= **300 € Gesamtbonus**

Übrigens:
Auch Kinder können am Bonusprogramm teilnehmen.
Die Leistungen für Kids gibt's hier:
mobil-krankenkasse.de/fitforcash

Jetzt mit dem Bonusrechner **persönlichen Bonus checken**:

Gesund bleiben heißt Geld zurück: unser Wahltarif cash*back*

Bleiben Sie zwölf Monate gesund, belohnen wir Sie mit unserem Wahltarif cash*back*. Sie dürfen sich über eine Rückzahlung in Höhe eines Monatsbeitrags von bis zu 600,00 € freuen. Was heißt das? Wenn Sie zum Beispiel keine Grippe gehabt und auch sonst neben den üblichen Vorsorge- und Präventionsangeboten keine Leistungen bei Ihrem Arzt in Anspruch genommen haben, profitieren Sie von unserem Wahltarif cash*back*. Und wenn Sie doch krank werden? Dann haben Sie den vollen Versicherungsschutz und erhalten die medizinische Versorgung, die Sie benötigen. Lediglich Ihr Anspruch auf eine Rückzahlung entfällt.

Welche Leistungen wirken sich nicht auf eine Rückerstattung aus?
Gesundheitskurse und -reisen, zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen (Prophylaxe), (Reise-)Schutzimpfungen, medizinische Vorsorgeleistungen mit Ausnahme ambulanter Vorsorgekuren in anerkannten Kurorten, Leistungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft, Gesundheits-Check-ups, Krebsfrüherkennung-Untersuchungen, alle Leistungen für mitversicherte Kinder unter 18 Jahren.

Die Inanspruchnahme einiger Leistungen führt zum Ausschluss aus dem Wahltarif cash*back*. Folgende Leistungen sollten daher privat bezahlt werden: Zahnprophylaxe (lokale medikamentöse Mundschleimhautbehandlung, Beseitigung scharfer Zahnkanten, Behandlung empfindlicher Zahnflächen), Kinderkrankengeld, Verhütungsmittel, erweiterte Krebsvorsorge (Männer ab 45 Jahren können jährlich eine Krebsvorsorge in Anspruch nehmen).

Jetzt mehr erfahren:
mobil-krankenkasse.de/cashback

Bis zu 600 € zurück!

Pluspunkte für die ganze Familie: unser Familien-Vorteil

Die Kombi macht's: Der Familien-Vorteil kombiniert verschiedene Zusatzleistungen, die sich für Sie als Familie finanziell und gesundheitlich auszahlen: so zum Beispiel das Bonusprogramm fit*for*cash, Gesundheitskurse und den Wahltarif cash*back*. Eine vierköpfige Familie kann sich damit bis zu 2.400,00 € sichern.

Jetzt mehr erfahren:
mobil-krankenkasse.de/familien-vorteil

Bis zu 2.400 € zurück!

Berechnungsbeispiel
für eine vierköpfige Familie

Die Rechnung geht voll auf:

bis zu 400 €* Sportzuschuss beide Eltern
+ bis zu 400 €* Bonus oder Zuschuss beide Eltern
+ bis zu 200 € Bonus oder Zuschuss erstes Kind
+ bis zu 200 € Bonus oder Zuschuss zweites Kind
+ bis zu 1.200 € Beitragsrückzahlung beide Eltern

= bis zu 2.400 € Familien-Vorteil

*Unsere Gesundheitskurse werden höher bezuschusst. Sie profitieren damit ab sofort von einem finanziellen Vorteil von bis zu 1.200,00 € für maximal zwei Gesundheitskurse pro Kalenderjahr. **Mehr Infos:** mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse

Extrageld für Extraleistungen: Mein Extra Gesundheitsgeld – 200*PLUS*

Bei Mein Extra Gesundheitsgeld – 200*PLUS* bekommen Sie die Kosten anteilig für die Leistungen professionelle Zahnreinigung, Osteopathie und Retainer erstattet. Das Budget in Höhe von bis zu 200,00 € können Sie innerhalb eines Kalenderjahres nutzen. Der jeweilige Leistungszeitraum ist der 01.01.–31.12. eines Kalenderjahres. Die Beantragung Ihres Extra Gesundheitsgeldes muss bis zum 31.03. des Folgejahres erfolgen. Die Nutzung des Extra Gesundheitsgeldes bei gleichzeitiger Einschreibung in unseren Wahltarif cash*back* wirkt sich prämienschädlich auf den Wahltarif cash*back* aus. Ihre Familienversicherten (z. B. Kinder) erhalten ebenfalls Mein Extra Gesundheitsgeld – 200*PLUS*.

Das zahlt sich aus
- Bis zu 120,00 € pro Kalenderjahr für zwei professionelle Zahnreinigungen zu je 60,00 €
- Bis zu 180,00 € pro Kalenderjahr für maximal drei Osteopathie-Behandlungen zu je 60,00 €
- Bis zu 150,00 € pro Kalenderjahr für einen Retainer sichern

Bis zu 200 € für Ihre Gesundheit!

Bitte beachten Sie:
Durch die Inanspruchnahme von Leistungen wie der Teilnahme an Mein Extra Gesundheitsgeld – 200*PLUS*, der Auszahlung von Kinderkrankengeld, Rezepten für Verhütungsmittel und erweiterten zahnärztlichen Behandlungen erlischt die Teilnahme am Wahltarif cash*back*.

Jetzt mehr erfahren:
mobil-krankenkasse.de/200plus

Impressum

Redaktion:
Mobil Betriebskrankenkasse, Sandra Tammling

Druck:
Merkur Druck, Norderstedt

Gestaltung und Umsetzung:
engelmann + kryschak Werbeagentur

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert. Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der Mobil Betriebskrankenkasse und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Hinsichtlich des Leistungsumfangs sind ausschließlich das SGB V und die Satzung der Mobil Betriebskrankenkasse maßgeblich. Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

Bildnachweis:
Getty Images (Titel, Seite 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50)

Januar 2025

Unsere kostenlose Service-Hotline:
0800 255 0800

Jetzt anmelden!

Sie möchten sofort über neue Highlights und Serviceangebote der Mobil Krankenkasse informiert werden?
Dann melden Sie sich hier an:
mobil-krankenkasse.de/ewe-broschuere

Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer **Service-Points** in Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg

Buchen Sie hier einen Termin:
mobil-krankenkasse.de/termin

Oder rufen Sie uns unter der kostenlosen Service-Hotline an:

0800 255 0800

Folgen Sie uns auch auf Instagram und Facebook.

@mobilkrankenkasse

Mobil Krankenkasse

Handelsblatt
BESTE
Dienstleister
Krankenkassen
2024
Kundenbefragung
Im Vergleich: 42 Krankenkassen
ServiceValue GmbH 16.07.2024

Gültigkeit: bis 07/2025
Quelle: Handelsblatt, Ausgabe 16.7.2024

Stand: Januar 2025

Nachhaltig gesund.

Mobil KRANKENKASSE