Miele

BKK

BKK MIELE

VERSICHERTEN-MAGAZIN

Winter 2025

Tipp

„Weg mit dem Stress“

Wie Selbstachtsamkeit innere Kraft festigt

Inhalt

03 **Vorwort**

04 **Was ist in Bewegung?**
- HautscreeningPLUS
- Geschäftsbericht 2024
- Änderung für Pflegegeldempfänger ab 01. Januar 2026
- Die neuen Funktionen Ihrer BKK Miele App

06 **Tipp „Weg mit dem Stress“**
Wie Selbstachtsamkeit innere Kraft festigt

07 **Vitamine und besondere Aufmerksamkeit**

08 **Glücklich und gesund durch die kalte Jahreszeit**

10 **„g wie gesund“**
Ihr Gesundheitstelefon mit Herz und Verstand

11 **Mitglieder werben Mitglieder**

12 **Gesundheit von klein auf**
Unsere Haut – ein echtes Wunderding!

Impressum

Herausgeber: Betriebskrankenkasse Miele, Carl-Miele-Str. 29, 33332 Gütersloh, Tel. +49 5241 89-2189, Fax: +49 5241 89-2150, www.miele-bkk.de, info@bkk-miele.de · **Redaktion:** Peter Kinnett (V. i. S. d. P.), Simon Denninger, Laetitia Wrede, MedicalContact AG und GesundheitsVerbund Nord GmbH · **Grafische Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. +49 7131 61618-0, www.dsg1.de · **Erscheinungsweise:** zweimal jährlich · **Fotoquellen:** BKK, iStock.com, Bildnachweis siehe einzelne Seiten.

Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers.

Titel: iStock.com: humanmade; BKK Miele

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Balance halten, ist gar nicht so einfach. Das lernen wir schon als Kinder – und im Lauf der Zeit merken wir, dass diese scheinbar simple Tatsache auf viele Aspekte im Leben zutrifft. In dieser Ausgabe geben wir Ihnen deshalb einige nützliche Tipps, wie Sie Ihr Gleichgewicht bewahren – seelisch und körperlich.

Tatsächlich noch nicht im Gleichgewicht ist das Verhältnis von Einnahmen und Ausgaben im Gesundheitswesen. Zwar wurden Veränderungen im Bereich der stationären Versorgung in Kliniken angestoßen, aber auch Budget-Obergrenzen für Bereiche der ärztlichen Versorgung gekappt. Was dazu fehlt, sind die dringend notwendigen, richtungsweisenden Leitplanken durch die Politik.

Wir dürfen gespannt auf die Vorschläge der von der Bundesministerin für Gesundheit eingesetzten „FinanzKommission Gesundheit“ sein – und vor allem natürlich auf deren Umsetzung. Klar ist: Eine Weiterentwicklung der patientenorientierten Versorgung ist notwendig, kein „weiter wie bisher“.

Schon jetzt absehbar ist, dass die individuelle Gesundheitskompetenz gesteigert werden muss. Das gilt auch für die Begleitung bei der Inanspruchnahme von Leistungen sowie die Sicherstellung maßgerechter Nachsorge. Aufgaben, die wir als BKK Miele täglich bedarfsgerecht, kollegial und engagiert umsetzen. Mit sinnvollen Zusatzleistungen, die unser Angebot für Sie laufend verbessern: Sei es durch unser Gesundheitsportal, persönliche Beratung oder umfassende Informationen zu unseren exklusiven Leistungen. Unter anderem haben Sie als Versicherte bei uns auch Zugang zu kostenfreien Angeboten rund um Stressbewältigung und Resilienz, also Stärkung der Widerstandskraft – online, per App oder in Präsenz – damit Ihre Balance bestmöglich gewahrt bleibt.

Generell gilt: Um gute Gesundheitsversorgung zu gewährleisten, braucht es mehr als nur den Blick auf nackte Zahlen bei Einnahmen und Ausgaben. Dazu gehört ein gutes Zusammenspiel zwischen den Beteiligten. Dafür sorgen wir: Indem wir stets in Ihrem Sinne handeln – und mit Leistungserbringern partnerschaftlich zusammenarbeiten. Wie schnell sich (politische) Rahmenbedingungen auch ändern mögen. Wir sind für Sie da. Geben Sicherheit. Und tun alles, damit Sie individuelle gesundheitliche Ziele und Herausforderungen erfolgreich meistern. Denn wir sind überzeugt: Das ist die Basis, damit Sie gesund und zufrieden – kurz: im Gleichgewicht – sein können.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche und frohe Weihnachtszeit!

Ihr

Peter Kinnett

Vorstand BKK Miele

Wissen für Ihre Gesundheit:
› **www.miele-bkk.de**

„WAS IST **IN BEWEGUNG?**“

HAUTKREBS-SCREENING**PLUS**

Hautkrebsvorsorge mit künstlicher Intelligenz

Oft behauptet, bei der BKK Miele gelebte Realität – Innovation im Bereich Vorsorge: Zum Beispiel beim neuen Angebot „HautkrebsscreeningPLUS – Hautkrebsvorsorge mit künstlicher Intelligenz“ (KI).

Dabei wird die Hautoberfläche komplett von allen Seiten mit einer vollautomatischen Kamera gescannt. Die KI kann Pigmentmale dann auf Bösartigkeit analysieren. Bei Folgeuntersuchungen werden neue und veränderte Pigmentmale markiert und sichtbar gemacht. Das Angebot können Sie als Versicherte der BKK Miele – ohne Altersbeschränkung! – ab sofort einmal im Jahr kostenfrei in Anspruch nehmen, sofern Ihr Arzt bei HautkrebsscreeningPLUS teilnimmt.

Reduzieren Sie Ihr Risiko

Frühzeitig erkannt ist Hautkrebs fast immer heilbar, auch die gefürchtete schwarze Variante. Umso wichtiger sind regelmäßige Voruntersuchungen. Denn ein Drittel davon entsteht neu, zwei Drittel entwickeln sich aus bestehenden Pigmentmalen. Neben Behandlungs- und Vorsorgemöglichkeiten wie dem KI-Hautscreening bleibt dabei auch der Selbst-Check nach der ABCDE-Regel ein wichtiger Baustein. Bedeutet, Prüfbedarf besteht bei:

A = Asymmetrie
B = Begrenzung (verwaschenen Rändern)
C = Color (mehrfarbig und/oder sehr dunkel bis schwarz)
D = Durchmesser (ab mehr als fünf Millimeter)
E = Erhabenheit

Tipp

Hier können Sie HautkrebsscreeningPLUS schon in Anspruch nehmen:
› https://gesundheitsverbundnord.de/behandlungsorte-hautkrebsscreeningplus

DATEN ZUR **JAHRESRECHNUNG**

Seit dem 1. Januar 2024 lagen wir 0,5 Prozent unter dem durchschnittlichen Beitragssatz und konnten damit für Versicherte und Arbeitgeber eine echte Ersparnis erreichen. Und auch in 2025 liegen wir weiterhin 0,14 Prozent unter dem Durchschnitt der real erhobenen Zusatzbeiträge.

Alle Haushalte unter dem Dach der BKK Miele umfassen rund

185,2 Mio. €

davon entfallen

6,1 Mio. € auf die Arbeitgeberausgleichkassen

32,3 Mio. € auf die BKK Pflegekasse Miele

146,8 Mio. €

auf die BKK Miele Krankenversicherung

Größte Leistungsbereiche nach Höhe der Ausgaben gesamt:

› Krankenhausbehandlungen **42,2 Mio. €**
› Arzneimittel **21,8 Mio. €**
› Ärztliche Behandlung **23,4 Mio. €**
› Krankengeld **11,9 Mio. €**

KURZ DARGESTELLT

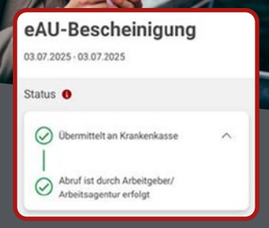
37.842
Zahl der Versicherten Ende 2024

364 mehr als 2023

Daten in der Einzelaufstellung der BKK Miele

Änderung für Pflegegeldempfänger ab 01. Januar 2026

Für alle Pflegegeldempfänger, unabhängig vom Pflegegrad gilt einheitlich, **es ist zukünftig nur noch ein Beratungseinsatz pro Halbjahr erforderlich!**



HEKTIK LASS NACH: DIE NEUEN FUNKTIONEN IHRER BKK MIELE APP

Montagmorgen, 7:45 Uhr. Der Hals kratzt, der Kopf dröhnt – also ab zum Arzt. Diagnose: Grippe. Kaum zurück zu Hause, taucht die nächste Frage auf: „Ist die Krankmeldung eigentlich schon bei meinem Arbeitgeber angekommen?“ Das Schöne ist: Dank der neuen Funktionen der BKK Miele Service-App gehören solche Sorgen endgültig der Vergangenheit an.

Ob auf dem Sofa, im Bus oder im Wartezimmer: Mit der BKK Miele App haben Sie Ihre Krankenkasse immer griffbereit – transparent, digital und unkompliziert. Und weil wir Ihnen das Leben stets so einfach wie möglich machen möchten, gibt es jetzt zwei neue praktische Funktionen.

Ihr „Alles angekommen“-Signal

Mit der neuen eAU-Quittung behalten Sie den Überblick, ohne einen Finger zu rühren. Sobald Ihr Arzt die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) an die BKK Miele übermittelt hat, sehen Sie das sofort auf Ihrem Smartphone – ein Blick in die App genügt und Sie sehen gesammelt, welche Daten Ihr Arzt übermittelt hat. Und ob der Abruf des Arbeitgebers bereits erfolgt ist und die Daten bei ihm vorliegen. Zettelwirtschaft, selbst übermitteln, Nachhaken müssen – all das brauchen Sie dann nicht mehr. Stattdessen können Sie sich wieder auf das konzentrieren, was wirklich zählt: nämlich schnell wieder gesund zu werden.

Das neue digitale Postfach – wie Briefe, nur besser

Wichtige Unterlagen gehen gerne einmal im Papierstapel unter? Mit dem neuen digitalen Postfach passiert das nicht mehr. Ihre Bescheide, Schreiben und Infos kommen direkt und sicher verschlüsselt in der App an – sofort nach dem Versand. Das heißt: kein Warten mehr auf die Post, keine verloren gegangenen Dokumente, keine überquellenden Aktenordner. Und ganz nebenbei tun Sie der Umwelt etwas Gutes, weil weniger Papier verbraucht wird.

Einmal aktivieren, immer den Überblick behalten

Klingt nach Funktionen, die Sie gerne nutzen möchten? Das geht ganz unkompliziert: Einfach in der App unter **„Gesundheitsdaten“ und unter „eAU-Bescheinigungen“** oder im **„Postfach“** Ihre Einwilligung geben – schon stehen Ihnen die neuen Funktionen zur Verfügung.

Und das ist nur der Anfang: Im kommenden Jahr wird die BKK Miele App noch smarter. Denn wir arbeiten bereits an neuen Features, die Ihre Kommunikation mit uns noch **einfacher und persönlicher** machen. Wir halten Sie auf dem Laufenden!

Noch kein BKK Miele Service-App-Nutzer?

Hier können Sie sie herunterladen:
› www.miele-bkk.de/service/bkk-app

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play

iStock.com: iprogressman

TIPP „WEG MIT DEM **STRESS**“

Wie Selbstachtsamkeit innere Kraft festigt

Manchmal scheint das Leben auf der Überholspur stattzufinden: Termine, Verpflichtungen, ständige Erreichbarkeit. Wir sind im Funktionsmodus und merken oft erst spät, dass wir unsere eigenen Grenzen überschreiten. Doch wer dauerhaft unter Strom steht, raubt sich Energie und Lebensfreude. Der Schlüssel, um gelassener und widerstandsfähiger durch den Alltag zu gehen, liegt in der Selbstachtsamkeit.

Selbstachtsam zu sein, bedeutet, die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, Pausen zuzulassen und den Moment bewusster zu erleben. Es geht nicht darum, Stress vollständig zu vermeiden, das ist im modernen Leben kaum möglich. Vielmehr hilft Achtsamkeit dabei, gesunde Strategien zu entwickeln, um besser mit Belastungen umzugehen. Diese Fähigkeit nennt man Resilienz, also die innere Stärke, auch in schwierigen Zeiten stabil zu bleiben.

Resilienz lässt sich, ähnlich wie einen Muskel, trainieren.

Diese aufgeführten, kleinen Veränderungen können dabei schon eine große Wirkung im Alltag erzielen:

Ausreichend Schlaf

Der Körper und Geist regeneriert über Nacht. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus und digitale Ruhephasen vor dem Zubettgehen fördern erholsamen Schlaf.

Bewegung

Sport und Bewegung setzen Glückshormone frei, bauen Stresshormone ab und fördern die innere Balance. Schon ein Spaziergang kann helfen, den Kopf freizubekommen.

Routinen

Feste Strukturen im Alltag schaffen Sicherheit und geben Halt, gerade in hektischen Zeiten.

Bewusste Pausen

Kleine Momente der Ruhe, ein Spaziergang ohne Handy oder ein paar tiefe Atemzüge zwischendurch helfen, den Fokus zurückzugewinnen.

Soziale Kontakte

Zeit mit Freunden, Familie und Kollegen zu verbringen, ist kein weiterer Punkt auf der To-do-Liste, sondern echte Qualitätszeit. Gemeinsames Lachen, Zuhören und ehrliche Gespräche schaffen Nähe, schenken Leichtigkeit und wirken wie ein wohltuender Ausgleich zum Alltag.

Selbstwahrnehmung

Fragen Sie sich regelmäßig: Was tut mir gerade gut? Und geben Sie sich die Erlaubnis, das auch umzusetzen.

Selbstachtsamkeit ist kein Luxus, sondern eine Form der Selbstfürsorge. Wer lernt, achtsam mit sich umzugehen, stärkt nicht nur seine psychische Gesundheit, sondern gewinnt auch neue Energie und Lebensqualität. Und das Schöne ist: Oft reichen schon wenige Minuten am Tag, um mehr Ruhe und Gelassenheit ins Leben zu bringen.

Autorin: Laetitia Wrede (Gesundheitsberaterin)

iStock.com: Ridofranz

VITAMINE UND BESONDERE AUFMERKSAMKEIT

Wenn die Tage kürzer werden und das Licht schwindet, spüren viele, dass die Energie nachlässt. Müdigkeit, ein geschwächtes Immunsystem oder eine trübe Stimmung sind in den Wintermonaten keine Seltenheit. Gerade jetzt braucht der Körper besondere Aufmerksamkeit. Eine bewusste Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Nährstoffen kann dabei helfen, gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Warum Vitamin D jetzt so wichtig ist

Im Sommer kann der Körper Vitamin D durch Sonnenlicht selbst bilden. In den Wintermonaten jedoch reicht die Sonnenstrahlung in unseren Breiten oft nicht mehr aus. Ein Mangel kann sich auf Stimmung, Energie und Immunsystem auswirken.

Eine Supplementierung kann deshalb sinnvoll sein (am besten in Kombination mit Vitamin K2 und einer Fettquelle, damit der Körper das Vitamin optimal aufnehmen kann). Die passende Dosierung hängt vom individuellen Bedarf ab, daher ist es empfehlenswert, den eigenen Vitamin-D-Spiegel regelmäßig prüfen zu lassen.

Weitere Nährstoffe, die unterstützen

Neben Vitamin D spielen auch andere Vitamine eine wichtige Rolle für Ihr Wohlbefinden im Winter:

- **Vitamin C** stärkt das Immunsystem und unterstützt den Körper bei der Abwehr von Erkältungsviren. Frisches Obst, Sanddorn oder Paprika sind gute Quellen, bei Bedarf kann eine Ergänzung sinnvoll sein
- **Omega-3-Fettsäuren** wirken entzündungshemmend, unterstützen die Herzgesundheit und fördern die Konzentration. Besonders in Zeiten mit wenig frischem Fisch sind hochwertige Präparate eine gute Ergänzung
- **Zink** und **Selen** tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützen die Zellen bei der Abwehr äußerlicher Belastungen

Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung sind natürlich – wie immer - ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und bewusste Pausen entscheidend, um fit durch den Winter zu kommen. Oft sind es diese kleinen, achtsamen Gewohnheiten, wie ein Spaziergang im Tageslicht oder frisches Gemüse für zwischendurch, die langfristig einen fundamentalen Unterschied machen.

Autorin: Laetitia Wrede (Gesundheitsberaterin)

iStock.com: AntonioGuillem

GLÜCKLICH UND GESUND
DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Wenn draußen frostige Luft weht und die Tage kürzer werden, zieht es uns automatisch mehr ins Warme, in unser Zuhause und zu den Dingen, die uns guttun. Der Winter kann daher ideal genutzt werden, um neue Energie zu tanken, den Alltag etwas ruhiger anzugehen und bewusst auf die eigene Gesundheit zu achten. Gerade jetzt lohnt es sich, Gewohnheiten zu pflegen, die den Körper stärken, z. B. durch ausgewogene Mahlzeiten, regelmäßige Bewegung, frische Luft und kleine Pausen zur Erholung. Denn, wer sich in dieser Jahreszeit gut um sich selbst kümmert, startet gestärkt und mit neuer Lebensfreude ins neue Jahr.

Dieses Menü-Beispiel dient als Inspiration, um den Winter mit einfachen, ausgewogenen Rezepten, Anregungen für Bewegung an kalten Tagen und praktischen Tipps, aktiv und gesund zu gestalten und das eigene Wohlbefinden auf ein neues Level zu bringen.

AUSGEWOGENES WINTER-MENÜ

Winterlicher Salat mit Granatapfel, Walnüssen und Feta

Zutaten für 4 Personen:

- einige Handvoll Feldsalat oder Rucola
- 1/2 Granatapfel
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 100 g Feta oder Hirtenkäse (optional: veganer Feta)
- 1 kleine Birne, in feine Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Creme oder Apfelessig
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Salat waschen und auf Tellern anrichten. Birnenscheiben, Granatapfelkerne und Walnüsse darüber geben. Feta zerbröseln und über den Salat streuen. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat träufeln. Im Anschluss sofort servieren.

Hähnchenfilet mit Ofengemüse und Süßkartoffelstampf

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pastinake oder Petersilienwurzel
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Milch oder pflanzliche Alternative
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Rosmarin

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Gemüse in Stücke schneiden, mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin vermengen und ca. 25 bis 30 Minuten im Ofen rösten.

In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden, weich kochen, zerstampfen und mit Milch, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig rühren. Hähnchenfilets mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne goldbraun braten.

Alles zusammen anrichten: Süßkartoffelstampf als Basis, darauf das Hähnchen, daneben das Ofengemüse.

Tipp

Vegetarisch wird das Gericht mit gebackenen Kichererbsen oder Halloumi.

Apfel-Zimt-Tiramisu im Glas

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Äpfel
- 1 TL Ceylon-Zimt
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 200 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 100 g Magerquark
- 1 TL Vanilleextrakt
- 6 Dinkel-Löffelbiskuits (oder Haferkekse)
- 1 EL Apfelmus (optional)
- etwas gehackte Nüsse oder Zimt zum Garnieren

Zubereitung:

Äpfel schälen, in kleine Stücke schneiden und mit Zimt und Honig in einer Pfanne weich dünsten.

Skyr, Quark und Vanilleextrakt cremig verrühren.

In Gläsern abwechselnd Schichten aus zerbrochenen Löffelbiskuits, der Apfel-Zimt-Mischung und der Creme einfüllen. Mit etwas Zimt oder Nüssen bestreuen und mindestens 1 Stunde kaltstellen.

iStock.com: Petrocs/svetlkd

„G WIE GESUND“

Ihr Gesundheitstelefon mit Herz und Verstand

Gesundheit ist ein hohes Gut – und manchmal braucht es einfach ein gutes Gespräch, um Klarheit, Unterstützung oder Orientierung zu finden. Genau dafür gibt es „g wie gesund“, das medizinische Gesundheitstelefon unseres Partners, der MedicalContact AG. Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, stehen Ihnen erfahrene medizinische und sozialpsychologische Fachkräfte zur Seite – vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Ob Fragen zu Diagnosen, Therapien, Medikamenten oder einfach der Wunsch nach einem offenen Ohr: „g wie gesund“ bietet Ihnen ein persönliches Gesundheits-Coaching, das individuell auf Ihre Situation eingeht.

Die Beratung erfolgt durch erfahrene, hoch qualifizierte Fachkräfte. Dazu zählen unter anderem:

- Medizinische Fachangestellte (MFA)
- Zahnmedizinische Fachangestellte (ZFA)
- Pharmazeutisch-technische Assistenten (PTA)
- Gesundheits- und Krankenpfleger
- Ärzte
- Psychologen

Dadurch steht Ihren zukünftig eine qualifizierte Beratung mit Expertise aus verschiedenen medizinischen Bereichen zur Verfügung.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Medizinische Beratung in 23 Fachgebieten
- Schneller Überblick über Versorgungsmöglichkeiten
- Informationen zu Prävention und Erkrankungen
- Unterstützung bei der Auswahl von Arznei- und Hilfsmitteln
- Individuelles Coaching für Ihre Gesundheitskompetenz

Mehr als nur ein Gespräch – die Zusatzangebote

Sofortberatung in Belastungssituationen

Wenn das Leben plötzlich aus dem Gleichgewicht gerät – sei es durch Konflikte, Verluste oder Überforderung – hilft die Sofortberatung, erste Stabilität zu gewinnen. In einem einfühlsamen Gespräch erhalten Sie emotionale Entlastung und konkrete Schritte zur Selbsthilfe. Bei Bedarf kann ein weiterführendes Coaching-Programm mit bis zu fünf Sitzungen vermittelt werden.

Facharzt-Terminservice

Sie suchen einen passenden Facharzt oder eine Klinik? Das Team von „g wie gesund“ übernimmt die Recherche und unterstützt Sie aktiv bei der Terminvereinbarung – individuell abgestimmt auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse.

Therapieplatzsuche

Psychotherapeutische Hilfe wird dringend gebraucht, ist aber oft schwer zu finden. Die Berater von „g wie gesund“ recherchieren gezielt nach geeigneten Therapieeinrichtungen und begleiten Sie bis zur Vermittlung eines Therapieplatzes – inklusive Alternativen, falls es einmal länger dauert.

Zweitmeinungsservice

Unsicher bei einer Diagnose oder Therapieempfehlung? Die Experten helfen Ihnen, medizinische Informationen besser zu verstehen und bereiten Sie auf Gespräche mit Ihrem Arzt vor. Bei Bedarf wird auch eine passende Zweitmeinung organisiert – inklusive Unterstützung bei Formalitäten.

Mit diesem Beratungsangebot runden wir unseren Service für Sie ab, um durch eine zielgerichtete Begleitung den direkten Weg zur individuell geeigneten ärztlichen oder therapeutischen Versorgung möglichst problemlos in Anspruch nehmen zu können.

Sie wünschen diese Unterstützung für Ihre Gesundheit?
Wenden Sie sich gern an uns oder nutzen Sie die Informationen unter
- **Telefon 05241-892189** oder an das Team „g wie gesund“ unter
- **Telefon 0800-1405541-17490**

Wir freuen uns, Sie gemeinsam rund um Ihre Gesundheit begleiten zu können.

iStock.com: RealPeopleGroup

Miele BKK

GUTE TIPPS BLEIBEN IM TEAM!

25 € Prämie für jede erfolgreiche Empfehlung und Gewinnchance auf das digitale Gesundheits-Tool **Withings BeamO im Wert von rund 250 €**

Ein innovatives Multimessgerät zur Messung von Temperatur, Herzfrequenz, Blutsauerstoff u. v. m. – perfekt, um deine Gesundheit im Blick zu behalten.

Du bist schon bei uns? Perfekt!

Dann hilf gerne mit, dass auch deine Kollegen und Kolleginnen der Miele & Cie. KG, VGD KG, Miele Retail GmbH, MSP GmbH, Miele Operations & Payment Solutions GmbH oder Simonswerk GmbH von den Vorteilen der BKK Miele profitieren. Gemeinsamkeit macht stark, auch unsere BKK. Deswegen beschäftigen wir uns weiterhin intensiv damit, allen Mitarbeitenden der Miele Gruppe die Möglichkeit zur Aufnahme in die BKK Miele anbieten zu können. Empfiehl uns weiter und freu dich auf doppelt gute Gründe zur Teilnahme.

Rechtlicher Hinweis: Teilnahmeberechtigt sind alle Versicherten der BKK Miele. Prämie und Gewinnspielteilnahme erfolgen, wenn die neue Mitgliedschaft beginnt. Auszahlung nach erfolgreichem Beitritt (gesetzliche Kündigungsfristen bis zu 3 Monate). Aktionszeitraum: **November 2025 – 31. Januar 2026**. Vollständige Teilnahmebedingungen unter: www.bkk-miele.de/mitglieder-werben-mitglieder
Datenschutzhinweis: Ihre Angaben werden nach den gesetzlichen Bestimmungen der gesetzlichen Krankenversicherung und der sozialen Pflegeversicherung verarbeitet. Nähere Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung unter miele-bkk.de/ueber-uns/datenschutzerklärung

SO EINFACH GEHT‘S JETZT MITMACHEN

Online

Scanne den QR-Code und starte direkt deinen Wechselantrag auf unserer Website.

Oder klassisch

Einfach diese Seite ausschneiden, ausfüllen und in den BKK-Briefkasten an deinem Standort einwerfen – oder per Post an:

BKK Miele
Carl-Miele-Straße 29
33332 Gütersloh

Name, Vorname

Geburtsdatum | Geburtsort

Adresse

Telefon* | E-Mail*

Den Tipp mit der BKK Miele habe ich von...

Name, Vorname des Werbenden

Datum, Unterschrift

* Freiwillige Angabe

JA, ICH WILL ZUR BKK MIELE

Gesundheit von klein auf

UNSERE HAUT – **EIN ECHTES WUNDERDING!**

Wusstest du, dass deine Haut dein größtes Organ ist? Sie umhüllt dich wie ein magischer Schutzmantel und passt immer gut auf dich auf.

1 Schützt uns:

Sie hält Schmutz, Bakterien und Sonnenstrahlen von uns fern. Ohne sie wären wir ganz schön verletzlich!

2 Lässt uns fühlen:

Dank der Haut merken wir, ob etwas heiß, kalt, weich oder piksig ist. So können wir schnell reagieren – zum Beispiel die Hand wegziehen, wenn etwas zu heiß ist!

3 Hilft beim Schwitzen:

Wenn uns warm ist, schwitzen wir. So kühlt die Haut uns ab – clever oder?

Was macht unsere Haut eigentlich?

4 Hilft sich selbst:

Kleine Kratzer oder Schnitte? Kein Problem! Die Haut repariert sich von allein – wie ein kleiner Zaubertrick.

Warum ist Hautpflege wichtig?

Damit deine Haut stark und gesund bleibt.

- Creme dich bei Sonne ein.
- Wasch dich regelmäßig.
- Kümmere dich um kleine Wunden, mit einem Pflaster und lass dich beraten, um deine Haut zu unterstützen. Dann heilt es besser.

Übrigens, auch die Haut freut sich, wenn du immer ausreichend trinkst, denn nur so klappt das mit der Regulierung durch Schwitzen – gerade immer Sommer.

So erreichen Sie uns:

- **Beratungstelefon 0800 8002189**
- **info@bkk-miele.de**

Viele unserer Services können Sie auch online nutzen – rund um die Uhr und von überall.

iStock.com: pijama61/TopVectors/ Easy_Company