

Worum es im Leben wirklich geht.

mh plus du

*Standardausgabe
01/25*

Kopfschmerzen

Weshalb Stress ein starker Auslöser ist
Seite 08

Von Anfang an gut betreut
Vorsorge für junge Familien | 10

Fit im Kopf
Wie Sport unser Gehirn trainiert | 13



Liebe Leserin, lieber Leser,

Editorial

es sind bewegte Zeiten für das deutsche Gesundheitswesen. Auf der einen Seite bietet der technologische und medizinische Fortschritt große Chancen. Zum Beispiel in der Prävention, Digitalisierung und personalisierten Medizin. Auf der anderen Seite können die Gesundheitsstrukturen oft noch nicht mithalten.

Die neue Bundesregierung hat jetzt die Chance, es besser zu machen. Zu ihren wichtigsten Aufgaben gehört es, dieses System wieder bezahlbar zu machen. Die Kosten für Leistungen wie Arzneimittel oder Krankenhausbehandlungen steigen seit Jahren stark an – zuletzt stärker denn je. Zusätzlich werden den Krankenkassen durch politische Vorgaben immer mehr Aufgaben übertragen, die wir finanzieren müs-

sen. Die Folge: Die finanzielle Situation der gesetzlichen Krankenversicherung ist angespannt. Höhere Beiträge lassen sich bei fast allen Kassen nicht mehr vermeiden.

Einige Lösungen dafür liegen schon lange auf dem Tisch. Wir fordern, dass Bund und Länder endlich wieder ihre Finanzierungsverantwortung erfüllen. Viele staatliche Aufgaben gehören nicht in die Krankenversicherung. Sie sollten aus Steuermitteln bezahlt werden. Beispiele dafür sind die Beiträge für Bürgergeldempfänger oder die Krankenhausreform. Ein niedriger Mehrwertsteuersatz auf Arzneimittel würde die Beitragszahlen ebenfalls spürbar entlasten. In anderen EU-Ländern ist das schon üblich.

Ihre mhplus bleibt auch in diesen Zeiten Ihr verlässlicher Partner. Unser Fokus liegt darauf, Ihnen in jeder Lebenslage eine optimale Versorgung zu bieten. Wir investieren deshalb gezielt in Leistungen, die für Sie wichtig sind: von innovativen Gesundheitsangeboten bis hin zu digitalen Services, die Ihren Alltag erleichtern.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen einen Einblick geben, was wir für Sie tun. Und wie Sie Ihre Gesundheit unterstützen können.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und sind auch in Zukunft gern für Sie da.

***Ihr Heiko Kastner
Vorstand***

05



Ärztliche Hilfe per Videosprechstunde

Inhalt

10



Leistungen für die ganze Familie

08



Stress und Kopfwahl

13



Wie Sport unser Gehirn trainiert

Meldungen

Neues aus der Welt der Gesundheit | 04

TeleClinic

Ärztliche Hilfe per Videosprechstunde | 05

Gut versorgt

Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit | 06

Stress und Kopfwahl

Wenn der Kopf Alarm schlägt | 08

Leistungen für die ganze Familie

Von Anfang an gut betreut | 10

Mentale Stärke entfalten


Seelische Balance im Alltag | 12

Wie Sport unser Gehirn trainiert

Fit im Kopf | 13

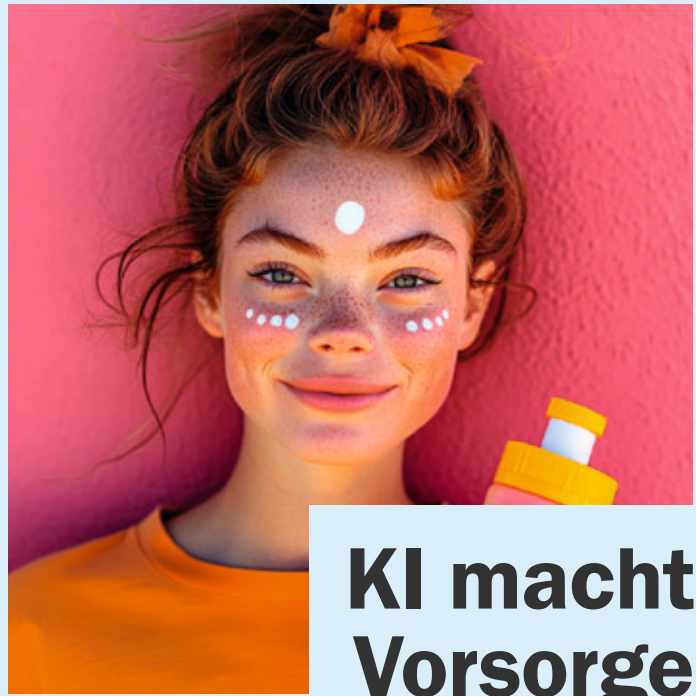
Termine

Online-Vorträge 2025 | 14



Nahrungs- ergänzung: Vorsicht bei pflanzlichen Präparaten

Kurkuma gegen Gelenkschmerzen, Grüntee zum Abnehmen oder Ashwagandha gegen Schlafstörungen – pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel klingen verlockend natürlich und gesund. Eine aktuelle US-Studie macht jedoch deutlich, dass diese vermeintlich harmlosen Naturprodukte die Leber belasten können. Das Problem: Anders als bei Medikamenten wird bei diesen Produkten weder die genaue Zusammensetzung noch deren Wirkung streng kontrolliert.



KI macht Vorsorge persönlicher

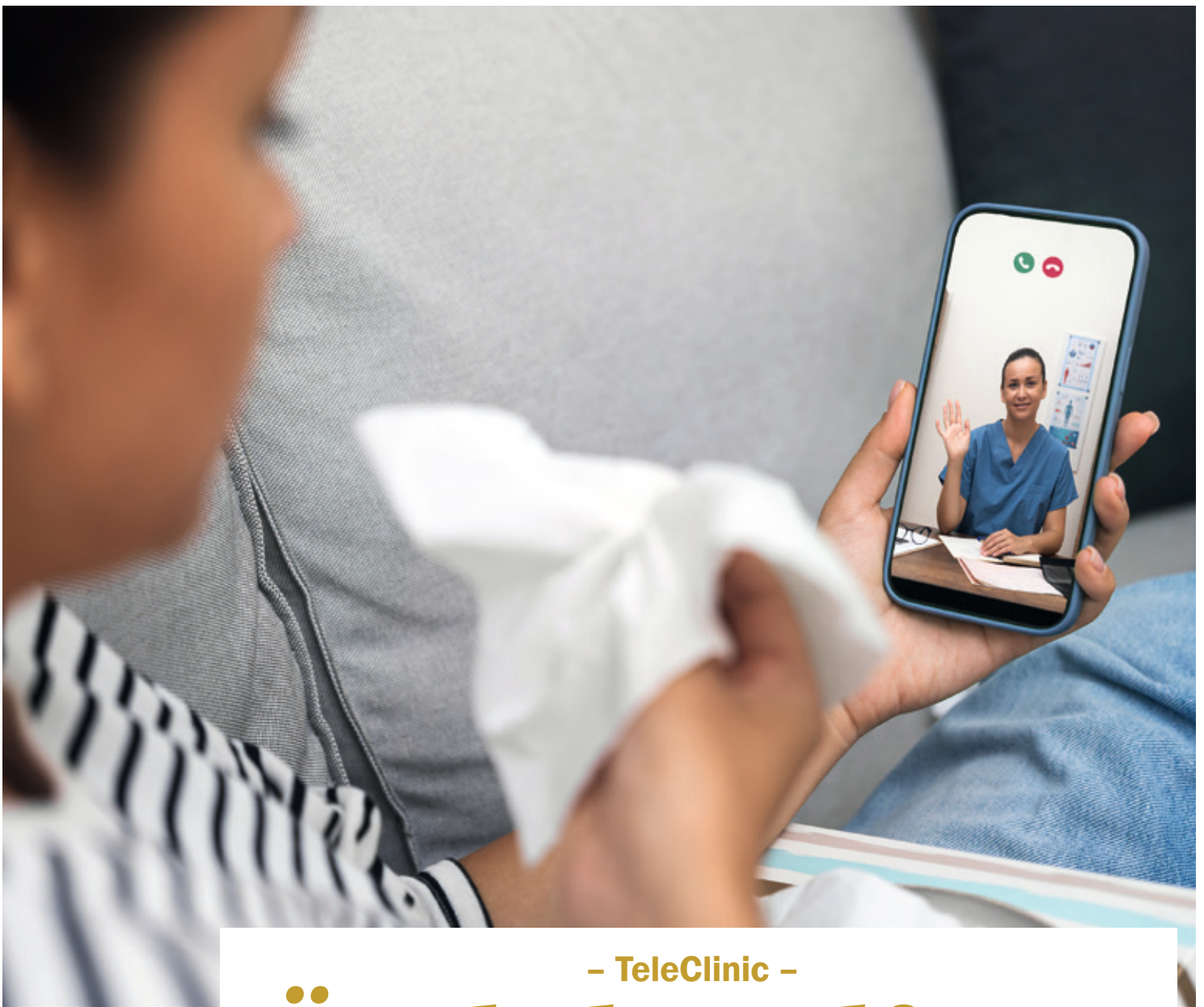
Wie erreicht man Menschen, die sich bisher wenig für Gesundheitsvorsorge interessieren? Das Deutsche Krebsforschungszentrum hat eine überraschende Lösung für dieses Problem gefunden: Computergenerierte Influencer könnten künftig als vertrauenswürdige Gesundheitsberater fungieren. Die virtuellen Begleiter sprechen die Sprache ihrer Zielgruppe und vermitteln wichtige Gesundheitsinformationen ohne erhobenen Zeigefinger. Gerade bei sensiblen Themen wie der Krebsvorsorge könnte dieser neue Ansatz die klassische Aufklärungsarbeit sinnvoll ergänzen.

Im Ausland gut versichert

Zur Urlaubsvorbereitung gehört auch der Krankenversicherungsschutz im Ausland. Die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) finden Sie auf der Rückseite Ihrer mhplus-Gesundheitskarte. Mit ihr können mhplus-Versicherte in allen Ländern der EU sowie in einigen anderen europäischen Staaten medizinische Leistungen erhalten. Sie gilt jedoch nur für notwendige medizinische Behandlungen, die während eines vorübergehenden Aufenthalts erforderlich werden. Für Bosnien-Herzegowina, die Türkei und Tunesien benötigen Sie zusätzlich einen Auslandskrankenschein. Dieser kann über Ihre mhplus-Krankenkasse beantragt werden. Wichtig zu wissen: Die EHIC deckt nicht alle medizinischen Leistungen im Ausland ab, insbesondere keine Rücktransporte. Daher empfiehlt die mhplus den Abschluss einer privaten Auslandskrankenversicherung. Bei unserem Partner, der SDK, können Sie sich und Ihre Familie schnell und unkompliziert absichern. So sind Sie im Ausland optimal geschützt. Mehr zur privaten Zusatzversicherung finden Sie hier:

www.mhplus.de/sdk





– TeleClinic –

Ärztliche Hilfe per Videosprechstunde

Wenn im Urlaub gesundheitliche Beschwerden auftreten, ist guter Rat gefragt. Mit der TeleClinic erhalten Sie auch im Ausland schnell ärztliche Hilfe – unkompliziert und digital.

Wer unterwegs medizinischen Rat benötigt, erhält mit der App TeleClinic schnelle Hilfe – auch an Sonn- und Feiertagen. Per Video sprechen Sie dort mit qualifizierten Ärzten und Ärztinnen, die Ihre Beschwerden einschätzen und gezielt weiterhelfen.

So funktioniert's

Nach der Registrierung über die App oder Website können Sie direkt einen Termin buchen. Häufig stehen schon nach 30 Minuten Mediziner für Sie bereit, um Diagnosen zu stellen, Fragen zu beantworten oder bei Bedarf Rezepte und Krankschreibungen auszustellen. Ein Netzwerk von Ärzten deckt zahlreiche medizinische Bereiche ab – von allgemeinen Beschwerden bis hin zu speziellen Fragestellungen. Alles, was Sie brauchen, ist ein Smartphone, Tablet oder Laptop mit Internetzugang. So ist medizinischer Rat immer für Sie griffbereit.



mhplus-Leistung

Die Kosten für die Nutzung der TeleClinic werden für mhplus-Versicherte übernommen. Weitere Informationen lesen Sie hier: www.mhplus.de/teleclinic



– Gut versorgt –

Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit

Versicherte der mhplus profitieren von zahlreichen zusätzlichen Leistungen, Präventionsangeboten und Bonusprogrammen. Nur eine kleine Auswahl finden Sie hier.

Schnelle Hilfe mit dem Online-Hautcheck



Mit dem Online-Hautcheck erhalten Sie schnell Gewissheit über ein Hautproblem. Über 650 niedergelassene Dermatologen bieten den Online-Hautcheck an. Sie wählen den Arzt Ihres Vertrauens aus und schicken Bilder der betreffenden Hautstelle digital an den Experten. Sie erhalten innerhalb von durchschnittlich sieben Stunden eine erste Diagnose. Der Arzt kann – falls notwendig – auch ein E-Rezept ausstellen.

Ihre Vorteile:

- keine Wartezeiten auf einen Termin
- jederzeit und überall (auch im Ausland) verfügbar
- schnelle Erstdiagnose in durchschnittlich sieben bis längstens 48 Stunden
- ist eine persönliche Weiterbehandlung notwendig, erhalten Sie innerhalb von fünf Tagen einen Termin in der Praxis

Fit mit Gesundheitskursen



Wir alle können viel für unsere Gesundheit und ein langes Leben tun. Aus diesem Grund bezuschusst die mhplus qualitätsgeprüfte Gesundheitsseminare online und in Ihrer Nähe. Für ausgewählte Online-Kurse werden die Kosten sogar zu 100 Prozent übernommen. Hinzu kommen tolle Gesundheitsreisen, die Ihnen helfen, aus gewohnten Mustern auszubrechen und den Fokus ganz auf Ihre Gesundheit zu lenken. Die mhplus bezuschusst Reisen mit einer Dauer von drei bis sieben Tagen.

Erfahren Sie mehr über die Voraussetzungen und Zuschüsse für unsere Kurse und Reisen:

www.mhplus.de/gesundheitskurse

Professionelle Zahnreinigung

Das regelmäßige Zähneputzen und die Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt sind für viele Menschen selbstverständlich. Einen zusätzlichen Schutz bietet die professionelle Zahnreinigung. Die mhplus beteiligt sich an den Kosten und bietet einen Zuschuss in Höhe von bis zu 40 Euro pro Kalenderjahr.



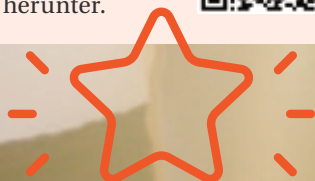


Fitcash-Bonusprogramm per App

Nutzen Sie die mhplus Bonus-App und profitieren Sie von unserem Fitcash-Bonusprogramm. Einen Bonus erhalten Sie für ausgewählten Vorsorgeuntersuchungen oder Schutzimpfungen. Auch ausgewählte sportliche Aktivitäten oder die Teilnahme an Gesundheitskursen werden mit einem Bonus belohnt. Bis zu 170 Euro Bonus sind möglich. Mehr zum Fitcash-Bonusprogramm erfahren Sie hier:

www.mhplus.de/fitcash

Laden Sie aus Ihrem App-Store am besten gleich die kostenlose mhplus Bonus-App herunter.



Zwei Bonusprogramme in einer App

Unsere mhplus mind+move-App hält zweit Angebote für Sie bereit:

1. mhplus move-Challenges: Die move-Challenges bringen Sie in Bewegung und honorieren jeden Schritt. Drei Challenges warten auf Sie. Versicherte, die an den move-Challenges warmUp und pro teilnehmen, erhalten 70 Euro Bonus. Erfahren Sie mehr:

www.mhplus.de/mhplus-move

2. mhplus mind-Challenges: 30 Achtsamkeitsübungen stehen für Sie bereit. Diese lassen sich ganz leicht in Ihren Alltag einbauen – im Gehen, Stehen oder Sitzen. Wenn Sie an den mind-Challenges basic und pro teilnehmen, erhalten Sie einen Bonus von 50 Euro. Erfahren Sie mehr:

www.mhplus.de/mind

Starten Sie am besten gleich und laden Sie die kostenlose mhplus mind+move-App aus Ihrem App-Store herunter.



Bei allen drei Bonusprogrammen profitieren Sie vom sogenannten Rechnungsbonus. So funktioniert's: Sie haben ausgewählte Gesundheitsleistungen wie z. B. eine Krankenzusatzversicherung, einen Fitness-Tracker oder Brillengläser selbst gezahlt? Laden Sie die Rechnung einfach in Ihrer Bonus-App hoch und Ihr Bonus erhöht sich um das 1,5-Fache.

– Stress und Kopfweh –

Wenn der Kopf Alarm schlägt

Seit Stunden sitzt man konzentriert am Schreibtisch, die Schultern sind verkrampft, und langsam pocht ein dumpfer Schmerz hinter der Stirn. Stressbedingte Kopfschmerzen sind keine Einbildung – sie sind ein Warnsignal des Körpers. Doch warum reagieren wir so sensibel auf psychische Belastungen? Und wie lässt sich dieser Mechanismus durchbrechen?

Unser Gehirn reagiert auf Stress wie auf eine existenzielle Bedrohung: Es überschwemmt den Körper mit Cortisol und Adrenalin. Diese Hormone spannen unter anderem unsere Nacken- und Kaumuskulatur an – ein uralter Schutzreflex, der uns eigentlich auf Kampf oder Flucht vorbereiten soll. Heute aber sitzen wir diese Anspannung aus, bis sich die Muskeln schmerzhaft verhärten. Die verspannten Nackenmuskeln können dabei auf empfindliche Nerven drücken und die Durchblutung im Hinterkopf beeinträchtigen. Gleichzeitig verändert chronischer Stress die Schmerzverarbeitung im Gehirn selbst – wir werden empfindlicher. Das Ergebnis? Ein drückender Schmerz, der sich wie ein Schraubstock um den Kopf legt.

Wer Stress-Kopfschmerzen langfristig in den Griff bekommen möchte, sollte auf drei zentrale Lebensbereiche achten. Erholsamer Schlaf bildet das Fundament: Wichtig sind feste Schlafenszeiten und beruhigende Abendroutinen – etwa eine Tasse Tee trinken und ein Buch lesen. Besonders wichtig ist es, elektronische Geräte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen auszuschalten, da das blaue Licht den Melatonin-Haushalt stört.

Die zweite Säule bildet regelmäßige Bewegung. Sport senkt nachhaltig das Stresshormon Cortisol im Körper und verbessert die Durchblutung des Nervensystems. Besonders empfehlenswert sind fließende Bewegungsformen wie Tai-Chi, die zusätzlich Verspannungen lösen.

Die dritte Säule bildet Achtsamkeitstraining. Ein Kopfschmerztagebuch hilft, persönliche Auslöser zu identifizieren und Stressmuster

frühzeitig zu erkennen. Besonders wirksam ist auch die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, bei der durch bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen tiefe Entspannung erreicht wird – ideal für den stressigen Alltag, da die Methode auch am Arbeitsplatz anwendbar ist.

Stressbedingte Kopfschmerzen sind also kein unabwendbares Schicksal, sondern ein Weckruf des Körpers. Wer lernt, auf die ersten Warnzeichen zu reagieren – sei es mit einer Mini-Meditation oder dem richtigen Bewegungsausgleich –, kann den Teufelskreis durchbrechen. Manchmal braucht es dazu nur einen Moment der Selbstfürsorge inmitten des Alltagstrubels.

Soforthilfe bei Kopfschmerzen

Wir haben fünf Tipps für Sie zusammengestellt, die Ihnen bei Spannungskopfschmerzen helfen können.

- 1. Pfefferminzöl:** Ein Tropfen auf Schläfen und Stirn kühlt wie ein mentholhaltiger Eisbeutel.
- 2. Muskeln dehnen:** Dehnen Sie Ihren Körper, um verspannte Muskeln zu lockern.
- 3. Wohltuende Wärme:** Ebenfalls hilfreich bei Verspannungen ist ein warmes Kirschkernkissen. Das hilft, die Muskeln zu entspannen.
- 4. Wasser marsch!** Ein Glas Wasser wirkt oft Wunder, denn Dehydration verstärkt die Stresssymptomatik.
- 5. Frische Luft tanken:** Lassen Sie frische Luft in Ihre Räume. Noch besser: Gehen Sie eine Runde spazieren.

Noch mehr zum Thema Kopfschmerzen und Stress erfahren Sie auch unter:

www.mhplus.de/kopfschmerzen-stress



Online-Vortrag

In unserem Vortrag erfahren Sie, wie Sie im Alltag Migräne oder Kopfschmerzen vorbeugen können.

Online-Vortrag: Kopfschmerzen vorbeugen –
Für einen schmerzfreien Alltag
Am: 15.05.2025, 18:00 – 19:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos. Erfahren Sie hier
alles Wichtige zu unseren Online-Vorträgen
und melden Sie sich am besten gleich an:
[www.mhplus-gesundheitstalk.de/
online-vortraege](http://www.mhplus-gesundheitstalk.de/online-vortraege)



mhplus-Leistung

Individuelle Schmerztherapie per App

Die medicalmotion-App bietet Hilfe bei Schmerzen. Im Vordergrund steht eine ganzheitliche Schmerztherapie, die die individuellen Ursachen bekämpft. Die innovative App verbessert die Lebensqualität von Schmerzpatienten Schritt für Schritt. Die mhplus übernimmt die Kosten der Nutzung für sechs Monate. Hier finden Sie viele weitere Infos, zum Beispiel für welche Arten von Schmerz die App geeignet ist: www.mhplus.de/medicalmotion





– Leistungen für die ganze Familie –

Von Anfang an gut betreut

Familien stehen täglich vor kleinen und großen Fragen – zur Gesundheit, Vorsorge oder Förderung ihrer Kinder. Die mhplus bietet konkrete Lösungen: von Bonuszahlungen für aktive Gesundheitsvorsorge über digitale Expertenberatung bis hin zu speziellen Programmen für jede Altersstufe.

Kinderheldin by keleya

Mit Kinderheldin by keleya steht für Schwangere ein digitales Rundum-sorglos-Paket bereit. Erfahrene Hebammen sind per Chat oder Telefon für Sie da. Sie beraten zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett – täglich von 7 Uhr, bis 22 Uhr, auch am Wochenende und an Feiertagen. Hinzu kommen Videokurse zu vielen spannenden Themen rund ums Kind. Die digitalen Hebammen verstehen sich als Zusatzangebot zu Ihrer Hebamme, die Sie während der Schwangerschaft begleitet. So erhalten Sie mit Kinderheldin immer dann Beratung, wenn ihre Hebamme gerade nicht erreichbar ist. Mehr erfahren Sie unter:

www.mhplus.de/kinderheldin

Potzblitz-Bonusprogramm

Von Anfang an gesund leben – nach diesem Motto funktioniert unser Potzblitz-Bonusprogramm. Kinder im Alter von 1 bis 14 Jahren können durch die Teilnahme an verschiedenen Bonusaktivitäten jeweils 10 Euro erhalten. Dabei ist ein Maximalbonus von bis zu 150 Euro möglich. Zu den Bonusaktivitäten zählen ausgewählte Vorsorgeuntersuchungen und U-Untersuchungen sowie Aktivitäten aus dem Bereichen Sport und Prävention. Alle Bonusaktivitäten finden Sie hier:

www.mhplus.de/potzblitz

BabyBonus

Nach der Geburt eines Kindes können Eltern bis zu 160 Euro Bonus erhalten. Auf diese Weise fördern wir die Gesundheit Ihres Babys von Anfang an.

Sie nehmen dafür einfach an folgenden Bonusmaßnahmen teil:

1. alle Vorsorge-Untersuchungen während der Schwangerschaft
2. ein Kurs zur Rückbildung
3. die Untersuchungen U1 bis U6
4. alle empfohlenen Schutzimpfungen in den ersten 12 Monaten

Mit der praktischen Bonus-App können Sie die Teilnahme an den Aktivitäten ganz einfach dokumentieren. Erfahren Sie mehr zum BabyBonus: www.mhplus.de/babybonus

Starke Kids by BKK

Das Vorsorgeprogramm Starke Kids by BKK schließt Lücken in der Vorsorge. Es umfasst Sprachscreenings für Kita-Kinder, Depressionsschecks für Teenager und die U0-Beratung vor der Geburt. Ein Highlight ist auch die Neolexon-App, die spielerisch bei Artikulationsstörungen hilft und so die Logopädie-Therapie ergänzt. Erfahren Sie mehr: www.mhplus.de/starkekids

Starke Leistung für Kinderzähne

Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre profitieren von folgenden Angeboten:

1. **Versiegelung der Glattflächen:** Beim Einsatz einer festen Zahnspange bezuschusst die mhplus die Versiegelung der Glattflächen mit bis zu 60 Euro im Kalenderjahr.
2. **Fissurenversiegelung:** Die mhplus bezuschusst die Fissurenversiegelung der vorderen kleinen Backenzähne mit bis zu 60 Euro pro Kalenderjahr.

KFO-Budget: Unser Extra für Sie: bis zu 150,00 Euro für zusätzliche kieferorthopädische Leistungen. Den Zuschuss bekommen Sie für höherwertige Brackets, besondere Bögen und festsitzende Unterkiefer-Retainer. Erfahren Sie hier mehr zu den Voraussetzungen: www.mhplus.de/kfo-budget

– Mentale Stärke entfalten –

Seelische Balance im Alltag



Die Welt scheint aus den Fugen zu geraten. Krisen, negative Schlagzeilen und persönliche Herausforderungen können uns psychisch belasten. Doch es gibt wirksame Strategien, wie sich mentale Stärke aufbauen lässt.

Mentale Stärke ist eine Fähigkeit, die wir aktiv trainieren können. Wie ein Muskel, der durch regelmäßiges Üben wächst, lässt sich auch unsere psychische Widerstandskraft aufbauen. Dabei geht es darum, schneller wieder ins seelische Gleichgewicht zu finden. Wie kann das gelingen? Die Antwort liegt oft in kleinen, aber wirkungsvollen Gewohnheiten, die jeder von uns in seinen Alltag einbauen kann.

Die Kraft der sozialen Bindungen

Ein stabiles soziales Netzwerk ist der wichtigste Anker für unsere psychische Gesundheit. Menschen, die regelmäßigen Kontakt zu Familie und Freunden pflegen, entwickeln eine höhere Widerstandskraft gegen Stress und negative Einflüsse. Nehmen Sie sich daher bewusst Zeit für persönliche Begegnungen, gemeinsame Aktivitäten und echte Gespräche.

Bewegung als mentaler Booster

Körperliche Aktivität ist ein wahrer Alleskönner für die Psyche. Schon eine Stunde zügiges Gehen kann das Wohlbefinden deutlich steigern. Besonders effektiv ist Sport in der Gruppe – hier verbinden sich die positiven Effekte der Bewegung mit sozialem Miteinander.

Routinen als innerer Kompass

Ein strukturierter Tagesablauf gibt Halt und Orientierung. Kleine Rituale wie eine feste Morgenroutine oder ein Spaziergang in der Mittagspause können als feste Ankerpunkte im Alltag helfen, auch in turbulenten Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Digitale Auszeiten einplanen

Begrenzen Sie den Konsum von Nachrichten und sozialen Medien ganz bewusst. Denn ständige Erreichbarkeit und die Flut an negativen Schlagzeilen können Stress verursachen. Legen Sie am besten „Offline-Zeiten“ fest und nutzen Sie diese für Aktivitäten, die Ihnen guttun und Energie geben.

Selbstfürsorge praktizieren

Achten Sie auf ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Entspannungsphasen. Es ist gesund, ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln und auch mal „Nein“ zu sagen.



mhplus-Leistung

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu leben und sich nicht in negativen Gedankenspiralen zu verlieren. Mit unserer mind+move-App unterstützen wir Sie mit 30 Übungen dabei: www.mhplus.de/mind

mhplus mind+move-App

- im AppStore – für iOS-Geräte ab Version 13
 - im Google Play Store – für Android-Geräte ab der Version 8.0
- Oder scannen Sie einfach den QR-Code:



– Wie Sport unser Gehirn trainiert –

Fit im Kopf

Wer sich regelmäßig bewegt, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes. Nach einem flotten Spaziergang fühlt sich unser Kopf gleich viel klarer an, und die Gedanken sprudeln nur so. Denn Bewegung ist nicht nur gut für unsere Muskeln, sondern ein echter Booster für unser Denkorgan.

Eine Runde um den Block spazieren, Dehnübungen am Schreibtisch oder mit der Laufgruppe joggen: Bewegung tut unserem Körper mehr als gut. Sie stärkt unser Herz und unseren Kreislauf, kann uns entspannen und unsere Muskeln, Knochen und Gelenke stärken. Auch vor unserem Gehirn machen die positiven Effekte nicht Halt. Sport regt die Durchblutung im Gehirn an und setzt wichtige Botenstoffe frei – zum Beispiel sogenannte Neurotrophine, eine Art „Dünger“ für neue Nervenzellen. Diese Stoffe sind wahre Baumeister im Gehirn: Sie helfen dabei, neue Nervenzellen zu bilden und Verbindungen zwischen bestehenden Zellen zu stärken. Studien zeigen, dass der Hippocampus, der „Arbeitspeicher“ unseres Gehirns, bei aktiven Menschen sogar um zwei Prozent wachsen kann.

Bei Inaktiven kann er sogar um ein Prozent schrumpfen. Schon ein regelmäßiger, zügiger Spaziergang von 40 Minuten fördert die positiven Effekte. Auch für Lern- und Denkpausen ist Bewegung die richtige Wahl. Wenn wir lange am Schreibtisch sitzen, wird unser Denkzentrum hinter der Stirn stark beansprucht. Der Kopf fühlt sich schwer an, die Konzentration lässt nach. Genau dann hilft Bewegung: Sie verlagert die Gehirnaktivität ins Bewegungszentrum und verschafft unserem Gehirn eine wichtige Pause. Nach dem Training sind wir so wieder fokussierter und konzentrierter.

Übrigens: Nicht nur geistig, sondern auch emotional kann Bewegung wahre Wunder wirken. Körperliche Aktivität kurbelt die Produktion von Endorphinen an – den sogenannten Glückshormonen –, die Stress reduzieren und unsere Stimmung heben. Zudem wird vermehrt Serotonin ausgeschüttet, das als natürlicher Stimmungsaufheller gilt. Wer regelmäßig Sport treibt, kann so langfristig sein seelisches Wohlbefinden steigern und sogar das Risiko für Depressionen senken.



Wussten Sie schon ... ?

Unser ganzes Leben lang kann sich unser Gehirn anpassen und verändern. Man nennt das Neuroplastizität. Neue Nervenzellen entstehen und es bilden sich neue Verknüpfungen zwischen den Neuronen. Somit befindet sich unser Gehirn in einem stetigen Wandlungsprozess.

Fiese Mitbewohner: So lange hausen Keime auf Oberflächen

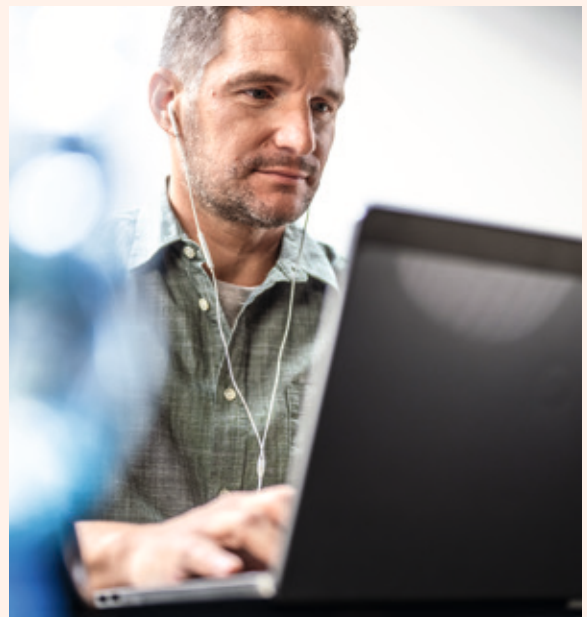
Der Welthändehygienetag am 5. Mai 2025 steht vor der Tür. Die WHO erinnert uns dann wieder daran, wie wichtig saubere Hände für unsere Gesundheit sind. Das Datum ist dabei kein Zufall – es steht symbolisch für unsere zweimal fünf Finger. Dass regelmäßiges Händewaschen wichtig für unsere Gesundheit ist, zeigt ein Blick auf die erstaunliche Überlebensfähigkeit von Keimen auf Alltagsgegenständen:

Grippevirus:	bis 2 Tage
Noro- und Rhinovirus:	bis 7 Tage
Rotavirus:	bis 8 Wochen
Streptokokken:	bis zu 6 Monate
Salmonellen:	bis 4 Jahre

Fakten richtig prüfen

Im Internet kursieren immer mehr Fake News, auch bei Gesundheitsthemen. Doch wie können Sie den falschen Informationen am besten auf die Schliche kommen? Generell gilt: Werden Sie misstrauisch bei reißerischer Sprache und extremen Behauptungen. Ein weiteres Indiz für Falschmeldungen sind fehlende Quellen oder Verweise auf ungewöhnliche Webadressen. Vergleichen Sie Informationen außerdem mit seriösen Seiten und nutzen Sie im Zweifel Faktenchecker. Diese Tools können Ihnen helfen:

www.correctiv.org/faktencheck
www.tagesschau.de/faktenfinder



Online-Vorträge

Die mhplus hat auch für 2025 spannende Online-Vorträge geplant. Unsere Referenten sind ausgewiesene Experten auf ihrem Fachgebiet und unterstützen Sie mit vielen Tipps.

Unsere aktuelle Themen und Termine:

- 15.05.2025 Kopfschmerzen vorbeugen
- 24.06.2025 Chronische Entzündungen – der Schmelbrand im Körper
- 15.07.2025 Wechseljahre verstehen und Beschwerden lindern
- 18.09.2025 Krebsprävention im Alltag

Die Vorträge finden jeweils von 18 bis 19 Uhr digital statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Alle wichtigen Infos zu dieser Veranstaltung, unseren weiteren Online-Vorträgen und zur Anmeldung finden Sie hier:

www.mhplus-gesundheitstalk.de/online-vortraege/uebersicht



Impressum

Herausgeber, Verlag und Redaktion:

move elevator GmbH,
Zum Aquarium 6a, 46047 Oberhausen

Verantwortlich bei move elevator GmbH:

Markus Lacum

S. 4 (Meldung zu Nahrungsergänzung und KI),
S.5, S.8, S.12, S.13

Redaktion:

Kerstin Daniel, Ioanna Döringer,
Anja Gribhofer

Layout:

move elevator GmbH, S. Tempes

Druck:

Eversfrank Gruppe | Frank Druck GmbH & Co. KG
Industriestraße 20 | 24211 Preetz

Für individuelle Seiten der mhplus Betriebs-
krankenkasse zeichnet diese verantwortlich.

Verantwortlich bei mhplus:

Michael Pfeiffer

S. 4 (Meldung zu Krankenschutz im Ausland),
S. 6 – 7, S. 9 – 11, S. 14

Redaktion mhplus:

Doris Radau, redaktion@mhplus.de

Anschrift: Franckstraße 8, 71636 Ludwigsburg

Konzeption:

move elevator GmbH,

Zum Aquarium 6a, 46047 Oberhausen

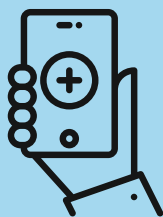
Fotos:

Titel: pexels.com/liza-summer; S. 2: ©Benjamin
Stollenberg; S. 4: ©Deutsche Krebsforschungszentrum;
S. 5: istockphoto.com/Olga Demina; S. 6-7: istockphoto.com/
Jacob Wackerhausen; S. 9: istockphoto.com/Yurii Yarema;
S. 10-11: istockphoto.com/AleksandarNakic;
S. 12: pexels.com/freestockpro; S. 13: istockphoto.com/
CoffeeAndMilk; S. 14: istockphoto.com/vm



Einfach. Mehr. Du.

Einfach. Mehr. Du. Turbulent, abenteuerlich, wunderschön – das Leben kann so vieles sein. Manchmal auch alles auf einmal. Damit du in deinem Alltagstrubel gut bestehen kannst, kümmern wir uns individuell um das Kostbarste, was du hast: deine Gesundheit. Mit mehrfach ausgezeichneten Services und Leistungen, die genau zu dir passen, versorgt dich deine mhplus nicht nur im Krankheitsfall. Wir kümmern uns auch darum, dass es erst gar nicht so weit kommt. Deine mhplus ist in jeder Situation für dich da – einfach, menschlich und verlässlich. Krankenkasse, wie sie heute sein muss.



Sie möchten unser gedrucktes Magazin nicht mehr erhalten? Unser Magazin können Sie ganz einfach abbestellen: www.mhplus.de/mitgliedermagazin



Sie möchten lieber digitale Informationen erhalten? Abonnieren Sie unseren Newsletter: www.mhplus.de/newsletter



E-Mail:
info@mhplus.de

Social Media:
f facebook.com/mhplus
in linkedin.com/company/mhplus-krankenkasse
@ instagram.com/deine_mhplus
d tiktok.com/@deine-mhplus

Internet:
www.mhplus.de

Zentrale Postanschrift:
mhplus Krankenkasse
71632 Ludwigsburg

Online einen Termin in einer unserer Geschäftsstellen vereinbaren:
www.mhplus.de/online-terminvereinbarung

Jetzt Teil des mhplus-Teams werden!
Neugierig auf unsere Benefits als Arbeitgeber? Unsere offenen Stellen finden Sie hier: www.mhplus.de/karriere

mhplus
Krankenkasse.

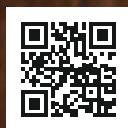
Einfach. Mehr. Du.

Weitersagen lohnt sich!

Jetzt mhplus weiterempfehlen
und 30,00 Euro Prämie sichern.

- + Bis zu 40,00 Euro im Jahr für professionelle Zahnreinigung
- + Bis zu 120,00 Euro im Jahr für Osteopathie
- + mhplus-move-App: bis zu 70,00 Euro Bonus im Jahr
- + Attraktive Bonusprogramme für Groß und Klein

Jetzt online empfehlen:
www.mhplus.de/mwm



♥ Immer für Sie da

mhplus
Krankenkasse.