

# Gesundheitspartner

DIE FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT IST DAS NACHHALTIGE ANLIEGEN DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS. SAD HAT NUN MIT DER AUDI BKK DAZU EINEN NEUEN PARTNER GEWONNEN



SKODA

Audi BKK

Gesundheit ist – nicht nur in Coronazeiten – ein zentrales Thema für alle Menschen und damit natürlich auch für SAD. Das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) bietet dazu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Angebote die eigene Gesundheit aktiv zu fördern. Um diese auszubauen, hat die Unternehmensleitung mit dem Betriebsrat eine Zusammenarbeit mit der Audi BKK vereinbart. Im Rahmen der Gesundheitspartnerschaft gibt es Angebote für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, etwa Onlinevorträge, persönliche und individuelle Beratung und Betreuung, monatliche aktuelle Themen und vieles mehr. Wir starten bereits Ende März mit zwei Onlinevorträgen. Es wird ein Vortrag zum Thema „Starke Abwehr (das Immunsystem)“ und ein weiterer Vortrag zum Thema „Snack-falle Mobiles Arbeiten“ geben. Als Expertin zum Thema Ernährung arbeitet die Audi BKK eng mit Brinja Hoffmann zusammen. Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin hat sich 2019 mit ihrer eigenen Marke „Seelenhappen“ selbstständig gemacht – mit Herz, Kopf und Bauch verbindet sie ihre Themen rund um die gesunde Ernährung. Dieses Angebot steht allen Mitarbeiter kostenlos und freiwillig zur Verfügung – die exakten Daten und Details werden im Intranet veröffentlicht. Weitere Informationen rund ums BGM werden sukzessive im Intranet bereitgestellt und

stetig aktualisiert, etwa Infos zu weiteren Vorträgen und Veranstaltungen, Termine und Ansprechpartner im Gesundheitsmanagement. Hinweis: Eine eigene Mitgliedschaft bei der Audi BKK ist für diese Angebote zum BGM nicht nötig. Die Audi Betriebskrankenkasse selber arbeitet schon lange eng mit dem Volkswagen Konzern zusammen. Die Betriebskrankenkasse gehört bundesweit zu den wachstumsstärksten Kassen und betreut mehr als 700.000 Versicherte in 28 Servicezentren, unter anderem an allen Produktionsstandorten der Marken Volkswagen, Audi und MAN Truck & Bus. Mehr als 750 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen die Versicherten. Die Wahl der Mitgliedschaft in einer Krankenversicherung entscheiden Sie selbstverständlich selber. Wer sich für eine Mitgliedschaft und das Angebot der Audi BKK interessieren sollte: Pascal Winkler (Foto), Key-Account Manager der Audi BKK, ist unser Ansprechpartner. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!



**Kontakt Audi BKK: Pascal Winkler**  
**Telefon: 0 561/52 178 613**  
**E-Mail: pascal.winkler@audiobbk.de**



## 5 Power-Tipps



5 Tipps für ein starkes Immunsystem – von Brinja Hoffmann, die Gesundheitskurse mit der Audi BKK gibt

- 1 Auf eine gute Darmgesundheit achten! Die positiven Darmbakterien mit Pro- und Präbiotika füttern. Vielleicht ist eine Darmanalyse sinnvoll.
- 2 Das Immunsystem besteht aus Eiweiß. Daher auf eine ausreichende Versorgung achten. Insbesondere die Aminosäure Glutamin sollte während eines Infektes in den Essalltag integriert werden.
- 3 Fett macht das Immunsystem fit. Entscheidend ist dabei die Fettquelle. Hochwertige Pflanzenöle sind zu bevorzugen. Gegebenenfalls kann die Einnahme eines Präparates sinnvoll sein.
- 4 Der Teller sollte möglichst bunt sein. Viel Gemüse essen – möglichst roh, um die Kraft der Vitalstoffe zu nutzen.
- 5 Top-Tipp: Brokkolisprosse! Das enthaltene Sulforaphan ist ein wahrer Immunbooster für die Abwehrkräfte.

INTERNAL  
 INTERN