

Im Blick.

Das Magazin der Bosch BKK



Liebe Leserin, lieber Leser,

zum 1.7.2005 wird die Parität in der Aufbringung von Beiträgen zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern durch die Einführung eines ausschließlich von den Mitgliedern zu zahlenden Zusatzbeitrags verschoben – und keiner scheint dies zu bemerken. Vor kurzem lobten nicht ausreichend informierte Medien sogar noch Kassen, die die gesetzlich verordnete Beitragssatzsenkung um 0,9 % als Eigenleistung verkündeten und sich hiermit Mitgliedergewinne erhofften. Die Aufsichtsbehörden mussten deshalb einschreiten. Die Hoffnung abgeworbener Mitglieder auf finanzielle Entlastung wird spätestens Ende Juli 2005 zerstört werden, wenn die Lohn- oder Gehaltsabrechnungen vorliegen und die aufgetretene Belastung sichtbar wird.

Die Bosch BKK hat sich dieses Themas bereits in der Dezember-Ausgabe dieses Magazins angenommen. Damals ging die Kasse noch davon aus, nur die gesetzlich vorgegebene Senkung vollziehen zu können. Dass der Beitragssatz jetzt um weitere 0,1 Beitragssatzpunkte gesenkt werden kann, ist auf Einsparungen durch die Gesundheitsreform zurückzuführen, die teilweise weitergegeben werden können.

Warum es nicht mehr geworden ist, liegt an zwischenzeitlich gestiegenen Kosten. Auch die Verschuldung der gesetzlichen Krankenversicherung ist in 4-Jahres-Raten solidarisch zurückzuführen. Von der Bosch BKK sind dabei finanzielle Hilfen an andere Betriebskrankenkassen zu leisten, die diesen Schritt alleine nicht mehr schaffen. Besonders bedauerlich ist, dass es gerade die Kassen sind, die in der Vergangenheit der Bosch BKK durch günstige Beitragssätze Konkurrenz machten. Da kann es nur wenig trösten, dass jetzt ein derartiger Wettbewerb unterbunden wird. Mit ihrem neuen Beitragssatz von 12,9 % ist die Bosch BKK unter diesen geänderten Rahmenbedingungen am Markt gut vertreten.

Ab Herbst dieses Jahres wird die Bosch BKK in Schwerpunktregionen ihren Versicherten zusätzliche Betreuungsangebote in Fällen schwerwiegender Krankheit anbieten. So soll der Gedanke eines „Lotsen“ verwirklicht werden, der die Patienten durch unterschiedliche Stadien ihrer Krankheit führt. Im Einzelnen geht es um die Organisation der Nachsorge nach einem Krankenhausaufenthalt, die Bewilligung der Rehabilitation, Hilfe bei der häuslichen Pflege und die verbesserte Zusammenarbeit mit Hausärzten. Die hiermit beauftragten Außendienstmitarbeiter werden sich immer an den Wünschen der Versicherten orientieren und nicht in ärztliche Behandlungen eingreifen. Sie verstehen sich als Dienstleister, die Aufgaben übernehmen, die in dieser Form in der derzeitigen Versorgung nicht vorgesehen sind. Lesen Sie Weiteres dazu in dieser Ausgabe.

Bernhard Mohr

Bernhard Mohr, Vorstand der Bosch BKK

12,9 % Beitragssatz und Patientenbegleitung als neues Angebot

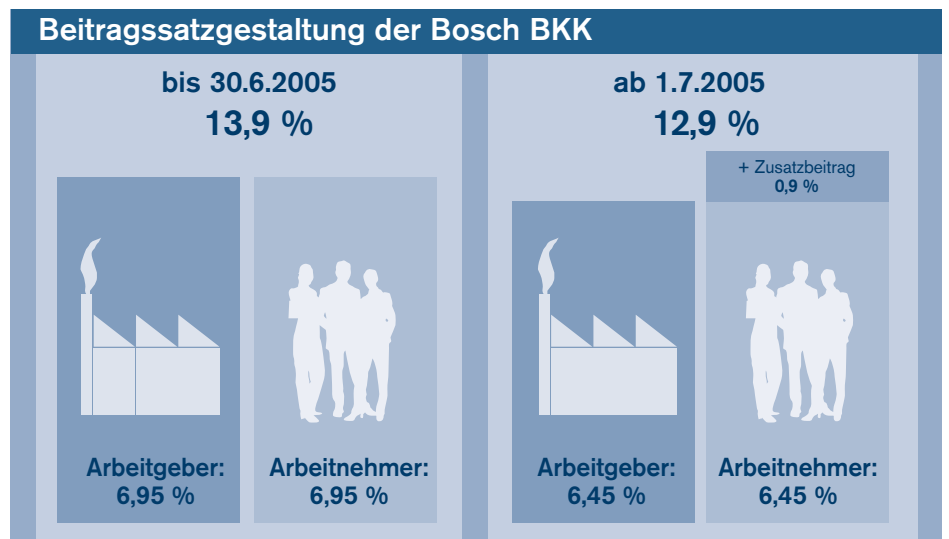
Bosch BKK verwirklicht zukunftsorientiertes Projekt

Die Bosch BKK wird ihren Beitragssatz zum 1.7.2005 von 13,9 auf 12,9 % senken. Darin enthalten ist die gesetzlich vorgeschriebene Beitragssatzsenkung um 0,9 %, zu der alle gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet sind.

■ Gleichzeitig müssen alle Krankenkassen von ihren Mitgliedern einen Zusatzbeitrag von 0,9 % einfordern, weil Zahnersatz und Krankengeld weiterhin Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung sind. Dieser wird ausschließlich durch die Arbeitnehmer getragen. Im Vergleich zu heute werden die Versicherten damit um 0,45 Beitragssatzpunkte (BSP) stärker belastet. Die Bosch BKK senkt ihren Beitragssatz über die gesetzlichen Vorgaben hinaus um weitere 0,1 BSP (siehe Grafik). Die gesetzlich verordnete Mehrbelastung der Versicherten wird dadurch nur unwesentlich gemindert. Dies offen und ehrlich zu sagen, entspricht dem Leitbild der Bosch BKK.

→ Lesen Sie weiter auf Seite 2

Beitragssatzgestaltung der Bosch BKK



www.Bosch-BKK.de



■ **Mit einem Klick zu den aktuellsten Infos unserer Kasse**
Verbesserter Service: Als erste gesetzliche Krankenkasse bietet die Bosch BKK alle Infobroschüren und Ratgeber nicht nur in gedruckter Version, sondern auch zum kostenlosen Download im Internet an. So können sich Interessierte schnell und einfach mit hochwertigen Broschüren aus den Themenbereichen Ernährung, Entspannung, Vorsorge und Heilung informieren.

www.Bosch-BKK.de ► **Formulare & Infomaterial** ► **Infomaterial für Ihre Gesundheit**

■ **Betreuung in jedem Lebensabschnitt**

Die Bosch BKK unterstützt ihre Versicherten durch eine Vielzahl von Leistungen in unterschiedlichen Lebenssituationen **Seite 2**

■ **Mobilität erhöhen – Lebensqualität sichern**

„FitAI – mit Sicherheit mobil“: das neue Angebot der Bosch BKK zur Sturzprävention **Seite 3**

■ **Mitglieder werben Mitglieder**

Auch im Jahr 2005 gibt es bei unserer Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“ wieder attraktive Prämien für Sie **Seite 4**

■ **Nordische Trendsportarten**

Nordic Walking und Nordic Blading steigern Kraft und Ausdauer, ohne die Gelenke zu belasten **Seite 4**

Bosch BKK

Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung



BOSCH

Ein-Blick

Reiseschutz

Private Auslandsreisekrankenversicherung

Auslandskrankenscheine können Sie auch dieses Jahr wieder in Ihrer BKK-Geschäftsstelle anfordern. Wer sich darüber hinaus für den Krankheitsfall im Ausland absichern möchte, kann eine private Auslandsreisekrankenversicherung abschließen. Diese bietet der Partner der Bosch BKK, die Robert Bosch Versicherungsvermittlungs-GmbH, neben anderen Zusatzversicherungen an. Das Besondere: Die Versicherung können Sie direkt bei Ihrem Kundenberater in der BKK-Geschäftsstelle abschließen. Versicherungsschutz für ein ganzes Jahr gibt es z. B. für die 15- bis 59-Jährigen ab 5,16 EUR.

Innovation

Elektronische Gesundheitskarte

Die Bosch BKK bewirbt sich gemeinsam mit der AOK, der Techniker Krankenkasse, den Betriebskrankenkassen DaimlerChrysler und SEL sowie mit Ärzten, Apothekern und Krankenhäusern für die Erprobung der elektronischen Gesundheitskarte in der Region Heilbronn. Diese soll die bisherige Versichertenkarte ersetzen und 2005 in verschiedenen Modellregionen getestet werden. In der Vernetzung aller beteiligten Leistungserbringer sieht die Bosch BKK eine Chance, Versorgungsprozesse zu verbessern und die Beteiligung der Patienten zu stärken. Der Patient kann beispielsweise selbst entscheiden, welche Daten er welchem Leistungserbringer zur Verfügung stellt.

Modellprojekt

Abschlussbericht: Akupunktur wirkt

Die Berliner Charité hat den Abschlussbericht des Modellprojekts Akupunktur vorgelegt, an dem sich auch die Bosch BKK beteiligt hat. Das Ergebnis: Akupunktur hilft dauerhaft bei vielen Volksleiden wie Allergien, Asthma oder Arthroseschmerzen. So ging es neun von zehn Allergikern auch sechs Monate nach der Behandlung noch deutlich besser. Geld sparen lässt sich mit Akupunktur in der Routineversorgung nicht. Für die Patienten bedeutet die Behandlung jedoch einen Zugewinn an Lebensqualität. Die Bosch BKK wird daher die im Rahmen des Projekts gewährten Leistungen fortführen. www.Bosch-BKK.de ► Leistungen der Krankenversicherung ► Vorsorge und Heilung

Nachgelesen

Satzungsänderung bei der Bosch BKK

Die Satzung der Bosch BKK können Versicherte im Internet oder in den BKK-Geschäftsstellen einsehen. Im Januar 2005 wurden zwei Satzungsänderungen vorgenommen. Sie betrafen die Kündigung der Mitgliedschaft freiwilliger Mitglieder und die Teilnahme der Bosch BKK an strukturierten Behandlungsprogrammen (DMP). Fragen zu den Satzungstexten beantworten gerne Ihre Kundenberater in den BKK-Geschäftsstellen. Die Satzung finden Sie im Internet unter: www.Bosch-BKK.de ► Wir über uns ► Satzung

Impressum:

Magazin für Versicherte der Bosch BKK

Im Blick erscheint im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Herausgeber: Bernhard Mohr, Vorstand der Bosch BKK, Kruppstraße 19, 70469 Stuttgart, Tel.: (07 11) 8 11-4 48 30, Fax: (07 11) 8 11-2 30 01, Silke.Braeuning@de.bosch.com

Redaktion der Bosch BKK:

Michael Schmid, Tel.: (07 11) 8 11-4 51 90, Michael.Schmid1@de.bosch.com
Sonja Feihle, Tel.: (07 11) 8 11-3 07 90, Sonja.Feihle@de.bosch.com

Verlag: AGIS Verlag GmbH, Layout: Tania Stuchl
Ooser Luisenstraße 23, 76532 Baden-Baden
Stand der Informationen ist der Stand bei Redaktionsschluss.

Fortsetzung von Seite 1

Bosch BKK verwirklicht zukunftsorientiertes Projekt

■ Im Herbst startet die Bosch BKK ein neues Angebot: die Patientenbegleitung in Fällen schwerer Krankheit sowie sich abzeichnender oder bereits eingetretener Pflegebedürftigkeit. Hinter dem Projekt stehen Jahre der Entwicklungsarbeit, in denen die Kasse auf die Unterstützung durch die Robert-Bosch-Stiftung und das Robert-Bosch-Krankenhaus zurückgreifen konnte.

Gemeinsam mit diesen Partnern hat die Bosch BKK die Patientenberatung im Krankenhaus erprobt und Standards für ein Überleitungsmanagement in den nachstationären Bereich – zum Beispiel Rehabilitation oder häusliche



Pflege – entwickelt. Ein weiteres Modellprojekt mit der Bezeichnung „mobil“ befasst sich mit dem Schutz vor Pflegebedürftigkeit von über 75-Jährigen. „mobil“ wird vom Deutschen Institut für angewandte Pflegeforschung, Köln, wissenschaftlich begleitet und von namhaften Wissenschaftlern aus dem ganzen Bundesgebiet sowie Ärzten aus der Region unterstützt.

Der Gedanke eines „Lotsen“, der Patienten durch Behandlungsabläufe führt und diese für Patienten und Behandler optimiert, beschäftigt schon seit Jahren verschiedene Gremien des Gesundheitswesens. „Es wird immer schwieriger, sich bei der Vielzahl vorhandener Angebote zu orientieren und den richtigen Weg zu finden“, meint BKK-Vorstand Bernhard Mohr. „Fachkundige Begleitung für Patienten und Angehörige kann insbesondere helfen, scheinbar unveränderbare Behandlungsabläufe zu beeinflussen.“

In der Praxis konkrete Probleme zu lösen und daraus für künftige Beratungssituationen zu lernen – das wird die Aufgabe der Außen-

dienstmitarbeiter sein, die für die Patientenbegleitung eingesetzt werden. Dafür hat die Bosch BKK besonders qualifiziertes Personal ausgewählt und geschult.

Die Bosch BKK versteht sich bei diesem Angebot als Dienstleister und greift deshalb grundsätzlich nicht in Behandlungen von Ärzten und sonstigen Therapeuten ein. Für die Versicherten ist die Patientenbegleitung freiwillig. Die Mitarbeiter drängen sich niemandem auf und verabschieden sich, wenn ihre Hilfe nicht mehr gewollt ist. Um möglichst viele Versicherte zu erreichen, wird das Projekt zunächst im Umfeld von Bosch-Betrieben starten.

Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung und einer sich immer weiter verbessernden Diagnostik zur Früherkennung von Krankheiten ist das Angebot auch für junge, gesunde Versicherte interessant. Denn niemand weiß, ob er nicht selbst mit Krankheit oder Unfall konfrontiert wird. Auch die eigenen Angehörigen können von Pflegebedürftigkeit betroffen sein.

Betreuung in jedem Lebensabschnitt

Die Bosch BKK ist für Sie da

Mit ihrem neuen Angebot einer Patientenbegleitung intensiviert die Bosch BKK ihr Engagement bei der Betreuung Kranker. Darüber hinaus bietet die Kasse ihren Versicherten eine Vielzahl an Leistungen für unterschiedliche Lebenssituationen an.

■ „Die Betreuung soll nicht erst dort beginnen, wo dies ein Krankheitsfall notwendig macht“, betont BKK-Vorstand Bernhard Mohr. „Wir wollen vielmehr in jedem Lebensabschnitt für unsere Versicherten da sein.“ Wie dies konkret aussehen kann, stellen wir Ihnen anhand einiger ausgewählter Beispiele vor:

Die **Unterstützung junger Familien** beginnt für uns bereits mit der Schwangerschaft: Das Vorsorgeprogramm „BabyCare“ soll beispielsweise helfen, Risiken einer Frühgeburt zu erkennen und zu vermeiden. In zwei Grundschulen unterstützen wir außerdem das Programm „Klasse2000“, das Kindern eine positive Einstellung zur Gesundheit vermitteln soll. Sie lernen dabei in spielerischer Form den eigenen Körper kennen und setzen sich kritisch mit dem Thema Sucht auseinander.

Auszubildende und Beschäftigte motiviert die Bosch BKK durch Schulungen, sich mit dem Thema gesundheitsbewusstes Verhalten am Arbeitsplatz auseinander zu setzen. Kann der Arbeitsplatz ergonomischer gestaltet werden? Wie kann die körperliche Belastung verringert werden? Mit diesen Fragen befassen sich z. B. „JUMP“, das **Junge Mitarbeiter-Präventionsprogramm** für Azubis, sowie „Applaus“, das **Arbeitsplatzprogramm** lernen, ausprobieren, umgewöhnen, stabilisieren“.

Mit dem Modellprojekt „mobil“ untersucht die Bosch BKK, inwieweit die Selbstständigkeit von **Menschen über 75 Jahre** durch eine gezielte Gesundheitsberatung unterstützt werden kann. Bei präventiven Hausbesuchen geben die BKK-Gesundheitsberaterinnen

Empfehlungen zu Themen wie körperliche Aktivitäten, Gehsicherheit oder Medikation.

In Nordrhein-Westfalen beteiligt sich die Bosch BKK an dem Beratungsprogramm „ISA – Individuelle Schulung Angehöriger“. **Pflegende Angehörige** können sich dabei von Pflegefachkräften in ihrer häuslichen Umgebung kostenlos beraten lassen. Bewährt sich das Angebot, ist eine Ausweitung auf weitere Regionen geplant.

Egal, welches Alter oder welche Lebenssituation – **Gesundheitsvorsorge geht alle an**. Deshalb unterstützt die Bosch BKK die Teilnahme an qualitätsgeprüften Gesundheitskursen mit einem Zuschuss von bis zu 100 % der Kurskosten (max. 80 EUR). Ob Herz-Kreislauf-Training, Ernährungsberatung für Übergewichtige oder Nordic Walking: Sie profitieren nicht nur durch den BKK-Zuschuss. Sie können sich die Teilnahme auch beim Bonusprogramm „G-win“ anerkennen lassen, mit dem die Bosch BKK gesundheitsbewusstes Verhalten belohnt.



In gesunden Tagen und im Krankheitsfall: Die Bosch BKK unterstützt Sie in jeder Lebenssituation



Die Geschäftsstelle Witten stellt sich vor

Im März wurde die Geschäftsstelle Witten offiziell eröffnet. Damit hat die Bosch BKK erstmals eine Geschäftsstelle in Nordrhein-Westfalen eingerichtet.



Es gratulierten (v. l.): Thomas Pferdt (stellvertretender Vorstand der Bosch BKK), Johannes Hagemann (Bosch Rexroth AG), Nicole Beiermann (BKK-Leiterin in Witten), Dr. Heinz Tenberge (Bosch Rexroth AG) und Birgit Conze (BKK-Kundenberaterin)

Die Bosch BKK hat in Witten Räume auf dem Werksgelände der Bosch Rexroth AG bezogen. Bereits seit Mitte 2004 führte sie Sprechstunden in Räumlichkeiten des Wittener Werks durch und konnte seither fast 600 neue Mitglieder gewinnen. Mit dem Umzug in die Räume der ehemaligen BKK Mannesmann hat die Kasse nun einen angemessenen Rahmen für ihre Kundenberatung geschaffen.

„Als ‚Willkommensgeschenk‘ haben wir den neuen BKK-Mitgliedern in Kooperation mit einem Sportstudio vor Ort einen Fitnesskurs angeboten. Auf dem Programm stand ‚tri-dent®‘, ein neuer Fitness-Trend“, erzählt

Nicole Beiermann, Leiterin der Bosch BKK in Witten. Von vergünstigten Trainingsmöglichkeiten sollen die Versicherten auch weiterhin profitieren – nur ein Beispiel dafür, wie die BKK in Witten neue Mitglieder mit der Attraktivität ihrer Leistungen überzeugen möchte.

Bosch BKK in Witten:

Nicole Beiermann
Mannesmannstraße 29
58455 Witten

Telefon: (0 23 02) 8 77-4 21
Telefax: (0 23 02) 8 77-1 46

E-Mail: Nicole.Beiermann@Bosch-BKK.de

Wussten Sie schon ...

... dass die Bosch BKK spezielle Behandlungsprogramme für chronisch Kranke anbietet?

Ein Schwerpunkt der Bosch BKK liegt auf der Betreuung chronisch Kranker. Unter dem Namen „MedPlus“ bietet sie seit Mai 2003 so genannte Disease-Management-Programme (DMP) an: strukturierte Behandlungsprogramme für chronisch Kranke.



„Es ist sinnvoll, eine chronische Erkrankung anders als eine akute anzugehen“, sagt Sieghart Deuschle, der die Programme koordiniert. „Die Behandlung eines chronisch Kranken ist besser planbar. Das eröffnet die Chance, auf der Basis von Leitlinien, die dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Kenntnisse entsprechen, einen strukturierten Behandlungsablauf zu entwickeln.“

Für den Patienten ist die Teilnahme am DMP kostenlos. Zentraler Ansprechpartner ist der Hausarzt. Er entscheidet, wann der Krankheitsverlauf eine Überweisung an den Facharzt erfordert. Bessert sich der Gesundheitszustand, wird der Patient vom Spezialisten wieder an den Hausarzt zurücküberwiesen. Der Behandlungsplan sieht in festgelegten Intervallen Untersuchungen vor. Dazu kommen z. B. für Diabetiker Besuche beim Augenarzt, da die Sehkraft durch die Krankheit oft in Mitleidenschaft gezogen wird.

In der gesetzlichen Krankenversicherung sind bereits über eine Million Versicherte in ein

DMP-Programm eingeschrieben. Die Bosch BKK startete zunächst ein DMP für Patienten mit Diabetes mellitus. Mittlerweile wird es fast flächendeckend angeboten. „Beim Kontakt mit den Versicherten stellen wir einen großen Informationsbedarf fest“, berichtet Rainer Bieringer, Leiter der BKK in Homburg. „Vor allem diejenigen, bei denen die Krankheit erst vor kurzem diagnostiziert wurde, möchten so viele Informationen über das Krankheitsbild sammeln wie möglich.“

Inzwischen gibt es „MedPlus“ auch für Versicherte mit Brustkrebs und koronaren Herzkrankheiten. Etwa 3.000 Versicherte nehmen an den Behandlungsprogrammen teil. Gut ein Drittel gibt an, dass sich ihr Gesundheitszustand seither gebessert hat. Eine Verschlechterung zeigte sich nur in wenigen Fällen. Zusätzliches Plus: das Bonusmodell „MedPlus“. Nach Vorlage der Zuzahlungsnachweise erstattet die Bosch BKK den DMP-Teilnehmern 90 % aller Zuzahlungen – bis zu maximal 100 EUR im Jahr.

Mobilität erhöhen – Lebensqualität sichern

Durch vorbeugende Maßnahmen können folgenschwere Stürze vermieden werden

Mehr als 4 Mio. ältere Menschen stürzen jährlich in Deutschland. Knochenbrüche und andere Verletzungen, die durch einen Sturz verursacht werden, können unangenehme Folgen nach sich ziehen. Häufig kommt es zu bleibenden Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Die Angst, erneut zu stürzen, erhöht die Unsicherheit, was zum Verlust von Eigenständigkeit und zu weiteren Mobilitätseinschränkungen führen kann. Nicht selten ist dies der erste Schritt in die Pflegebedürftigkeit.

■ Mit zunehmendem Alter nehmen die Muskelkraft, der Gleichgewichtssinn und die Reaktionsfähigkeit ab, das Sturzrisiko steigt. Viele Stürze können aber durch Wissen über mögliche Sturzgefahren und vorbeugende Maßnahmen verhindert werden: Dazu zählen die Erkennung und Beseitigung von Risikofaktoren, regelmäßiges körperliches Training und die Anpassung des Wohnumfelds.

FitAI

mit Sicherheit mobil

Die Bosch BKK bietet gemeinsam mit der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus (RBK) seit 2001 Kurse zur Sturzprävention an. Auch bei der Gesundheitsberatung „mobil“ für ältere Versicherte spielt das Thema Sturz eine wichtige Rolle. Aufgrund dieser Erfahrungen hat die Kasse nun in Kooperation mit dem RBK ein neues Angebot zur Sturzprävention entwickelt: „FitAI – mit Sicherheit mobil“. Um das neue Konzept zu testen, hat die Bosch BKK zunächst Versicherte über 75 Jahre aus den Regionen Ludwigsburg, Wernau und Reutlingen zur Teilnahme eingeladen. Hat sich das Programm bewährt, soll es auch in anderen Regionen angeboten werden.

Bei FitAI besprechen BKK-Gesundheits-trainer mit den Teilnehmern mögliche Sturzgefahren und führen praktische Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Gehsicherheit und der Kraft durch. Zudem geben sie Informationen zu Hüftprotektoren und anderen Hilfsmitteln, die älteren Menschen den Alltag erleichtern können. Das Besondere: Die Trainer kommen direkt zu den Teilnehmern nach Hause. Da viele Stürze im häuslichen Bereich passieren, kann so direkt dort angesetzt werden, wo die größten Sturzrisiken bestehen. Die Trainer können zum Beispiel Ratschläge zur Umgestaltung der Wohnung geben. Stolperfallen wie Teppiche oder lose Kabel können identifiziert werden. Auch mangelnde Beleuchtung, rutschige Böden oder lose sitzendes Schuhwerk werden als Risikofaktoren besprochen.

Wie diese Beispiele zeigen, kann jeder selbst etwas zur Vermeidung von Stürzen tun. Überprüfen Sie doch einmal Ihre individuellen Sturzrisiken. Ist Ihr Wohnumfeld sicher gestaltet? Haben Sie Schwierigkeiten beim Aufstehen oder Balancestörungen? Nehmen Sie Medikamente, die die Wahrnehmung, die Koordinationsfähigkeit oder die Motorik beeinträchtigen können? Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Der beste Schutz vor Stürzen im Alter aber ist immer noch ausreichende Bewegung. **Deshalb unser Tipp: Jeden Tag einen Spaziergang machen, am besten mit Gleichgesinnten!**



Bewegung an der frischen Luft hält gesund und mobil – auch in höherem Alter

Checkliste: Fit für den Alltag?

- Hat sich Ihr Gehen in letzter Zeit verschlechtert, und sind Sie dadurch unsicher geworden?
- Fällt es Ihnen schwer, das Gleichgewicht beim Gehen oder Stehen zu halten?
- Haben Sie Schwierigkeiten beim Aufstehen oder im Stand?
- Ist Ihnen häufig schwindlig?
- Nehmen Sie mehr als vier verschiedene Medikamente täglich ein?
- Sind Sie in den letzten Monaten bereits einmal hingefallen oder gestürzt?

Sie fühlen sich von diesen Fragen angesprochen? Dann sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber, ob in Ihrer Region Angebote zur Verbesserung der Mobilität zur Verfügung stehen.

Mitglieder werben Mitglieder

Mehrfachwerber können ein Wellness-Wochenende gewinnen

Im vergangenen Jahr haben zufriedene BKK-Versicherte mehr als 2.000 neue Mitglieder von den Vorteilen der Bosch BKK überzeugt.

Wählen Sie aus ...



ein Jahreslos der „Aktion Mensch“



eine Bosch-Zitruspresse



eine Sigg-Flasche inkl. Thermobag



eine Geldprämie von 15 EUR

Zusätzlich verlosen wir unter allen Mehrfachwerbern am Jahresende

- ein Wellness-Wochenende
- eine Bosch-Küchenmaschine
- einen Bosch-Akkuschrauber IXO

■ Sage und schreibe elf neue Mitglieder hat Christof Ludwig aus Witten im Rahmen der BKK-Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“ im Jahr 2004 geworben. „Die Leistungen der BKK, die Geschäftsstelle vor Ort und die persönliche Betreuung haben mich selbst von einem Wechsel in die Bosch BKK überzeugt. Meine Kollegen und Familienangehörigen konnte ich dann ebenfalls mit diesem Angebot begeistern“, erzählte Christof Ludwig bei der Übergabe seines Gewinns. Er durfte sich über ein tolles Wellness-Wochenende freuen.

Ein günstiger Beitragssatz ist nach wie vor ein wichtiger Grund für einen Kassenwechsel. Aber auch andere Faktoren gewinnen immer mehr an Bedeutung. So ist die Betreuung vor Ort – wohnort- oder arbeitsplatznah – ein großes Plus. Auch auf eine zügige Bearbeitung ihrer Anfragen legen die Versicherten besonderen Wert. Natürlich sind auch die so genannten Mehrleistungen, die eine Krankenkasse über

den gesetzlichen Rahmen hinaus gewährt, im Einzelfall entscheidend. Mit ihrem Bonusprogramm „G-win“ oder der Kostenerstattung bei Akupunktur und Gesundheitskursen mischt die Bosch BKK hier ganz vorne mit.

Auch 2005 gibt es wieder super Prämien. Neben einer Geldprämie kann zwischen einer Bosch-Zitruspresse, einer Sigg-Flasche inkl. Thermobag und einem Jahreslos der „Aktion Mensch“ gewählt werden.

Alle Versicherten, die mehrere Mitglieder werben, haben darüber hinaus zum Jahresende wieder die Chance, ein Wellness-Wochenende zu gewinnen! Außerdem verlost die Bosch BKK erstmals zusätzlich einen Bosch-Akkuschrauber und eine Bosch-Küchenmaschine.

Es lohnt sich also in jedem Fall, die Vorzüge der Bosch BKK zu kennen – und weiterzuempfehlen. Allein in den ersten drei Monaten dieses Jahres

konnte die Kasse schon mehr als 500 neue Mitglieder durch die Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“ gewinnen.

Infos gibt es in allen BKK-Geschäftsstellen oder unter www.Bosch-BKK.de/mwm.



Nicole Beiermann (BKK-Leiterin in Witten) überreicht Christof Ludwig einen Gutschein für ein Wellness-Wochenende

Nordic Walking und Nordic Blading

Nordische Trendsportarten

Nordic Walking, das zügige Gehen mit leichten Spezialstöcken, liegt momentan voll im Trend. Es wurde ursprünglich in Finnland als Sommer-Trainingsmethode für die Spitzenathleten in den Bereichen Langlauf und Biathlon entwickelt.

■ Nordic Walking ist für alle Altersgruppen geeignet. Besonders empfehlenswert ist diese Ausdauersportart für Übergewichtige oder für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen. Denn durch das Abstützen auf den speziellen Stöcken werden die Wirbelsäule sowie die Knie- und Fußgelenke entlastet. Gleichzeitig werden Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur vermieden bzw. bestehende sogar gelockert. Nordic Walking, so meinen Experten, ist effektiver als die Walking-Variante ohne Stöcke: Man verbraucht mehr Energie, verbrennt mehr Fett und steigert schneller Kraft und Ausdauer.

Ähnlich effektiv, aber viel schneller, ist eine neue Nordic-Walking-Variante: das Nordic Blading. Es handelt sich dabei um Inlineskaten mit speziellen

Stöcken. Wer gerne inlineskatet und auf der Suche nach neuen Herausforderungen ist, sollte Nordic Blading ausprobieren. Es macht riesigen Spaß, auf acht Rollen dahinzugleiten und sich zusätzlichen Schwung durch die Stöcke zu holen. Zusätzlich zu den Bein-, Hüft- und Gesäßmuskeln werden dabei Arme, Schultern sowie die Brust- und Rückenmuskeln trainiert. Herz und Kreislauf werden gestärkt, die Atmung vertieft, und wer regelmäßig bladet, tut damit sogar etwas für sein Immunsystem.

Heutige Nordic-Walking-Stöcke sind aus modernsten Materialien gefertigt. Sie sind leicht, stabil und verfügen über eine Handschleife, die ein Gehen ohne Ermüden ermöglicht. Wie lang die Stöcke sein sollen, darüber gibt es unterschiedliche Meinungen. Am einfachsten ist die 90-Grad-Regel: Wenn Oberarm und Unterarm einen 90-Grad-Winkel bilden, ist die Länge richtig. Für das Nordic Blading braucht man sog. „Nordic Blading Poles“ (Carbonstöcke, die es in ausgesuchten Sportläden zu kaufen gibt). Der Carbonstock gleicht auf den ersten Blick einem Skilanglaufstock, unterscheidet sich von diesem aber durch eine speziell entwickelte Kombispitze aus Metall und Gummi, die auf Asphalt einen optimalen Halt gibt.



Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie unter:

- www.nordic-walking.de
- www.nordic-walking-infos.de
- www.nordicblading.de

Persönlich und individuell.



Bosch BKK

Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung

Eine gute Krankenkasse sollte Ihnen mehr bieten.

Deshalb ermöglichen wir unseren Versicherten mit dem Konzept BKK MedPlus die individuelle Beratung und Betreuung bei chronischer Erkrankung.

www.Bosch-BKK.de



BOSCH

