



Bernhard Mohr
Vorstand der
Bosch BKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie immer befassen wir uns in diesen Tagen mit der Haushaltsplanung für das kommende Jahr. Wir ziehen Bilanz und erwarten derzeit für das Jahr 2011 einen Überschuss von rund 10,5 Mio. Euro. Rund 7.000 Mitglieder mehr als zu Beginn des Jahres haben uns ihr Vertrauen geschenkt. Für Sie bedeutet dies, auch 2012 keine Zusatzbeiträge zu entrichten. Auch für 2013 sehen wir aus heutiger Sicht hierfür keinen Bedarf.

Viel wichtiger für Sie dürfte jedoch sein, dass wir auch unsere Leistungen weiter verbessern konnten: Der Verzicht auf die Praxisgebühr wird bei Teilnahme an unserem Hausarztprogramm im kommenden Jahr auch für die Versicherten in Thüringen gelten. Gleiches gilt für die Patientenbegleitung und das stationäre Überleitungsmanagement. In Baden-Württemberg ermöglichen neue Verträge für die Facharztgebiete Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie, Kardiologie und Gastroenterologie voraussichtlich vom 01.04.2012 an frühere Facharzttermine und eine verbesserte Betreuung. Bei unklaren Krankheitsbildern können wir zudem im Großraum Stuttgart sowie den Regionen Bamberg, Eisenach, Arnstadt, Brotterode und dem Oberallgäu stationäre Kompetenzen nutzen, ohne dass eine Einweisung in ein Krankenhaus notwendig ist.

Selbstverständlich versuchen wir permanent, unseren Versicherten alle diese Vorteile bundesweit zur Verfügung zu stellen. Dies ist jedoch nur eingeschränkt möglich, weil hierzu die Akzeptanz regional tätiger Ärztenetze, Kliniken und sonstiger Behandler nötig ist. Und diese sind zu Vertragsabschlüssen nicht überall bereit. Aber Sie sehen: Wir sind auf einem guten Weg. Bundesweit gilt bereits der Verzicht auf Zuzahlungen bei fast allen Arzneimitteln, die sogenannte Generika sind. Auch für die Teilnahme an strukturierten Behandlungsprogrammen für chronisch Kranke gewähren wir bundesweit weiterhin einen Bonus.

Ihr

Bernhard Mohr
Vorstand

Auch 2012 ohne Zusatzbeitrag

Finanzielle Lage weiterhin stabil

Warum haben Sie sich für die Bosch BKK entschieden? Eine der häufigsten Antworten, die neue Mitglieder der Bosch BKK auf diese Frage geben, lautet: Weil die Bosch BKK keinen Zusatzbeitrag erhebt. Erfreulich – nicht nur für die neuen Mitglieder: Das wird auch 2012 so bleiben.

Auch wenn das Geschäftsjahr 2011 noch nicht zu Ende ist, lässt sich bereits die Prognose wagen, dass die Bosch BKK auch dieses Jahr wieder mit einem positiven Ergebnis abschließen wird. Berücksichtigt sind dabei schon die Zahlungen, die die Kasse gemeinsam mit den anderen Betriebskrankenkassen für die Schließung der City BKK aufbringen muss. Dieses Ereignis und der Umgang mit den bisher bei der City BKK Versicherten hatte Mitte des Jahres über Wochen die Diskussion um die Lage der gesetzlichen Krankenkassen geprägt. „Wir haben zahlreiche Versicherte und auch Mitarbeiter der mittlerweile



geschlossenen Kasse übernommen“, berichtet Bosch BKK-Vorstand Bernhard Mohr. Ob weitere Belastungen durch Hilfen oder gar Schließungskosten für andere Kassen auf die Bosch BKK zukommen, bleibt abzuwarten. „Doch wir sind finanziell so solide aufgestellt,

dass uns dies nicht in Schwierigkeiten bringen würde“, betont Bernhard Mohr.

Das Hausarztprogramm mit Befreiung von der Praxisgebühr ist neben dem

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 2.



Film zur Patientenbegleitung

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte – deshalb hat die Bosch BKK einen Film gedreht, der den Alltag einer BKK-Patientenbegleiterin vorstellt. Der Kurzfilm begleitet sie bei Gesprächen mit Patienten im Krankenhaus und zu Hause. Und er zeigt, welche Erfahrungen nicht nur die Versicherten, sondern auch ein Arzt mit der Patientenbegleitung gemacht hat. Schauen Sie rein und erfahren Sie mehr über die Arbeit der Patientenbegleiter unter:

www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung

Psychische Erkrankungen

Seelische Krankheiten entwickeln sich immer mehr zur Volkskrankheit. Wir unterstützen Sie mit Online-Informationen, Broschüren und Kursangeboten. Seite 2

Die elektronische Gesundheitskarte

Rund 21.000 Versicherte in Baden-Württemberg werden sie noch in diesem Jahr erhalten. Seite 3

Klein, aber fein

Seit 20 Jahren ist das kleine Team in Leinfelden persönlich für Sie da. Seite 3

Versicherungsbeiträge

Wie sind die Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst in Zukunft versichert? Und welche gesetzlichen Änderungen gibt es bei Renten, die im Ausland erworben wurden? Seite 3

Trotz Schlaganfall aktiv

Eberhard Liebisch hielt sich bis zum Schlaganfall mit vielen Sportarten fit. Nach seiner Genesung war er 1.000 km auf dem Jakobsweg unterwegs – mit dem Liegedreirad. Seite 4

Verdacht auf Herzinfarkt?

Sofort die 112 anrufen, denn es zählt jede Minute! Seite 4



Fortsetzung von Seite 1:

Ohne Zusatzbeitrag durchs Jahr 2012

Thema Zusatzbeitrag ein weiteres Argument, das viele Versicherte zum Wechsel zur Bosch BKK bewegt hat. Die guten Erfahrungen mit dem Programm und die positive Resonanz der Versicherten hat die Bosch BKK davon überzeugt, das Angebot weiterzuentwickeln und auch eine stärkere Kooperation mit Fachärzten anzustreben. „Eine engere Zusammenarbeit zwischen Haus- und Fachärzten ist ein Schlüssel zu einer besseren Betreuung der Versicherten, gerade bei komplexen Krankheitssituationen“, erläutert Bernhard Mohr. „Deshalb ist unser Ziel, ähnlich dem Hausarztprogramm auch ein Facharztprogramm anzubieten, um die Fachärzte in unsere Zusammenarbeit mit den Hausärzten einzubinden.“

2011 ist die Bosch BKK daher auf Facharztverbände und Krankenhäuser

Doppeljubiläum bei Bosch – die BKK feierte mit

Mit einem Doppeljubiläum war 2011 für das Unternehmen Bosch ein ganz besonderes Jahr: Es gab sowohl den 150. Geburtstag Robert Boschs als auch das 125-jährige Firmenjubiläum zu feiern. Die Bosch BKK fühlt sich ihrem Trägerunternehmen – trotz der Öffnung für Mitglieder, die nicht bei Bosch arbeiten – unverändert eng verbunden. Da war es Ehrensache, sich an den Aktivitäten zum Jubiläum und insbesondere an den an Bosch-Standorten stattfindenden „Experience Days“ zu beteiligen. Über 32.000 Besucher kamen dort an die BKK-Stände. Viele beteiligten sich an einer Ballon-Spendenaktion der BKK zugunsten des Vereins Primavera e.V. Für die Initiative von Bosch-Mitarbeitern, die weltweit Projekte für Kinder unterstützt, kam ein Spendenbetrag von 9.110,14 Euro zusammen.

zugewandten und konnte in einer Reihe von Regionen Kooperationsverträge schließen. Dabei geht es zum Beispiel um die Versorgung von Patienten mit psychischen und neurologischen Erkrankungen oder um Patienten, deren Behandlung aufgrund einer unklaren Diagnose keine langfristige Besserung bringt. Für die Versicherten werden die neuen Programme im Laufe des kommenden Jahres starten. Wie die Versorgung betroffener Versicherter verbessert werden soll und wer wo mitmachen

kann, darüber werden wir unsere Versicherten natürlich rechtzeitig informieren.

Und was steht 2012 sonst noch auf der Agenda? Für viele gesetzlich Versicherte wird es das Jahr, in dem sie erste Erfahrungen mit der neuen elektronischen Gesundheitskarte (eGK) machen werden – darunter auch die Versicherten der Bosch BKK. Einen ausführlichen Beitrag zu diesem Thema lesen Sie auf Seite 3.

Wenn die Seele krank wird

Psychische Erkrankungen entwickeln sich zur Volkskrankheit der Zukunft

Diverse Studien belegen mittlerweile, dass seelische Störungen nicht mehr nur eine Randgruppe unter den Erkrankungen darstellen. Sie verursachen zunehmend Krankheitstage oder gar das frühzeitige Ausscheiden aus dem Erwerbsleben.

Laut BKK Bundesverband stehen psychische Erkrankungen heute auf Platz 4 der häufigsten Krankheiten. Ihr Anteil an verursachten Krankheitstagen stieg 2010 auf zwölf Prozent (1991: 4 Prozent). Die Dunkelziffer könnte noch um einiges höher liegen. Viele Menschen finden den Weg zum Arzt erst gar nicht, um rechtzeitig behandelt zu werden. Entweder aus Angst vor dem Stigma „Depression“ oder aber, weil ihnen die Kraft dazu fehlt.

Die Frage nach den Ursachen ist genauso schwierig wie vielschichtig: Biologische, soziale und gesellschaftliche Faktoren können bei der Entstehung eine Rolle spielen. Sehr häufig sind Menschen betroffen, die an sich selbst sehr hohe Ansprüche stellen, die alles mit 150 Prozent erledigen möchten und an diesem Anspruch über kurz oder lang scheitern. Im Grunde kann jeder betroffen sein: ein Arbeitnehmer, der die Balance zwischen Arbeit und Privatem nicht mehr meistern kann genauso wie Menschen, die neben Beruf und Kindererziehung noch zusätzlich Eltern pflegen und sich um den Haushalt kümmern müssen. Umso wichtiger ist es, Körper und Seele Erholungsmöglichkeiten zu gönnen. Das ist oft leichter gesagt als getan, denn der Druck von außen scheint zu groß. Wir leben zudem in einer (Arbeits-)Welt, die sich schnell verändert, die von uns Multitasking, ständige Erreichbarkeit und Präsenz



fordert. Jahrhundertelang hat der Mensch seine tägliche Arbeit mit den Händen verrichtet. Das Arbeitsmittel Nr. 1 im 21. Jahrhundert ist der Kopf.

Für einen gelasseneren Umgang mit hohen Belastungen gibt es verschiedene Bewältigungsstrategien. Für den einen kann das Sport, Spazierengehen, Lesen oder Zeit mit Freunden sein. Anderen Menschen helfen systematische Entspannungsmethoden. Zum Erlernen der Techniken können Bosch BKK-Versicherte an qualitätsgeprüften Entspannungs-

kursen wie Yoga oder Tai Chi teilnehmen und erhalten einen Zuschuss von bis zu 80 Euro. Die Teilnahme wird auch beim Bonusprogramm „G-win“ anerkannt. Unter www.Bosch-BKK.de/easy finden Sie passende Kursangebote in Ihrer Region.

Betroffene sollten mit Familie, Freunden oder dem Hausarzt reden und sich nicht scheuen, Probleme offen anzusprechen. Auf www.Bosch-BKK.de/Gesundheitenonline finden Interessierte derzeit einen Themenschwerpunkt „Seelische Gesundheit“ – inklusive Literaturtipps und Test zum eigenen Burn-out-Risiko. Darüber hinaus stellt die Bosch BKK die Broschüren „Autogenes Training“, „Ganz schön gestresst“, „Burn-out“ sowie einen Psychotherapie-Wegweiser kostenfrei zur Verfügung – auch zum Download auf der Homepage unter: www.Bosch-BKK.de/Gesundheitsbroschueren

Da ein Großteil der Bosch BKK-Versicherten Mitarbeiter der Firma Bosch sind, arbeiten wir auch bei diesem Thema eng mit unserem Trägerunternehmen zusammen und unterstützen Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit, zum Beispiel durch die Vermittlung von qualifizierten Trainern. Fragen zu den Kooperationen an den einzelnen Bosch-Standorten beantworten unsere Mitarbeiter in den Geschäftsstellen.

Allgemeine Informationen für Betroffene finden Sie auch im Internet unter: www.kompetenznetz-depression.de und www.bapk.de.

Ein-Blick

Informationen für Patienten

Kennen Sie schon das IQWiG?

Vor- und Nachteile medizinischer Leistungen für Patienten objektiv zu prüfen – das ist seit 2004 die Aufgabe des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, kurz IQWiG. Das Institut erstellt unabhängige, beweisgestützte Gutachten im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums sowie des Gemeinsamen Bundesausschusses von Ärzten und Krankenkassen, der über den Leistungskatalog der gesetzlichen Kassen entscheidet. Die Ergebnisse seiner Arbeit stellt das IQWiG nicht nur Fachleuten, sondern in allgemeinverständlicher Version auch Bürgern zur Verfügung – z. B. auf der Internetseite www.Gesundheitsinformation.de. Ein aktuelles Beispiel ist ein „Spezial“ zum Thema obstruktive Schlafapnoe. Neben Merkblättern finden Interessierte dort auch Erfahrungsberichte von Betroffenen und Hinweise zum Umgang mit häufigen Problemen bei der CPAP-Atemtherapie.

Diabetes-Teststreifen

Patienteninformation zu

eingeschränkter Verordnung

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat die vorhandenen Studien zur Selbstmessung des Harn- und Blutzuckers durch Diabetiker überprüft. Das Ergebnis: Bei Diabetes-Patienten, die nicht insulinpflichtig sind, lieferten die Studien keinen Beleg dafür, dass eine Selbstmessung Vorteile bei der Einstellung des Blutzuckers oder der Gewichtsentwicklung bietet. Aufgrund der Untersuchung des IQWiG wurden mit Genehmigung des Bundesgesundheitsministeriums die Verordnungsmöglichkeiten von Teststreifen zur Selbstmessung zum 1.10.2011 geändert. Für nicht insulinpflichtige Patienten dürfen die gesetzlichen Kassen seither die Kosten für die Teststreifen nicht mehr übernehmen. Seine Untersuchungsergebnisse hat das IQWiG in einer Patienteninformation im Internet veröffentlicht. Einen Link darauf finden Sie unter:

www.Bosch-BKK.de/Diabetes

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
Telefon: 0711 811-44830
Bernhard.Mohr@Bosch-BKK.de

Redaktion der Bosch BKK:
Sonja Feihle, Telefon: 0711 811-30790
Sonja.Feihle@de.bosch.com
Michael Schmid, Telefon: 0711 811-45190
Michael.Schmid1@de.bosch.com

Verlag: AGIS Verlag GmbH, Ooser Luisenstraße 23,
76532 Baden-Baden, Layout: Martin Grochowiak
Telefon: 07221 9575-0, info@agis-verlag.de

Die elektronische Gesundheitskarte ist da

Zunächst Ausgabe an Versicherte in Baden-Württemberg

Ein Teil unserer Leser wird sie in Kürze in den Händen halten: die neue elektronische Gesundheitskarte.

Das Projekt „Elektronische Gesundheitskarte (eGK)“ beschäftigt das Gesundheitswesen seit Jahren. Die Karte soll die bisherige Versichertenkarte ablösen und in Zukunft helfen, die medizinische Versorgung zu verbessern. Nach langen Vorbereitungen, die nicht zuletzt auf umfassende Prüfungen beim Datenschutz zurückzuführen waren, haben die gesetzlichen Kassen im Herbst 2011 mit der Ausgabe der ersten Karten begonnen. Die Bosch BKK wird zunächst rund 21.000 Versicherte in Baden-Württemberg mit der neuen Karte versorgen. Dazu hat sie bereits die baden-württembergischen Versicherten angeschrieben und um ein Foto für die neue eGK gebeten. Ab Dezember werden die ersten Karten verschickt. Wann die Ausgabe in den anderen Regionen beginnt, steht noch nicht fest.

Dass nicht alle Versicherten gleichzeitig eine eGK erhalten, liegt am Umfang des Projekts. Schließlich müssen bundesweit 80 Millionen Karten ausgegeben werden. Das Bundesgesundheitsministerium hat deshalb vorgesehen, dass die Krankenkassen bis Ende dieses Jahres

10 Prozent ihrer Versicherten mit der eGK versorgt haben sollen. „Für den Start in Baden-Württemberg haben wir uns vor allem deshalb entschieden, weil wir bei einem Pilotprojekt in Heilbronn bereits erste Erfahrungen mit dem Einsatz der eGK machen konnten“, erklärt Michael Schmid, der das Projekt bei der Bosch BKK betreut.

Um die auf der eGK hinterlegten Daten einsehen zu können, ist ein spezielles Lesegerät notwendig. Für die Anschaffung und Installation des Geräts erhält der Arzt von den Krankenkassen eine Pauschale. Da die Anschaffung bisher aber noch freiwillig ist, werden zunächst noch nicht alle Arztpraxen über ein Lesegerät verfügen. „Für unsere Versicherten bedeutet das: Für eine Übergangszeit sollten sie bei einem Arztbesuch sowohl die Krankenversicherungskarte als auch die eGK mitnehmen“, so Michael Schmid. „Kann der Arzt die eGK noch nicht nutzen, wird er vom Versicherten dessen Versichertenkarte verlangen.“

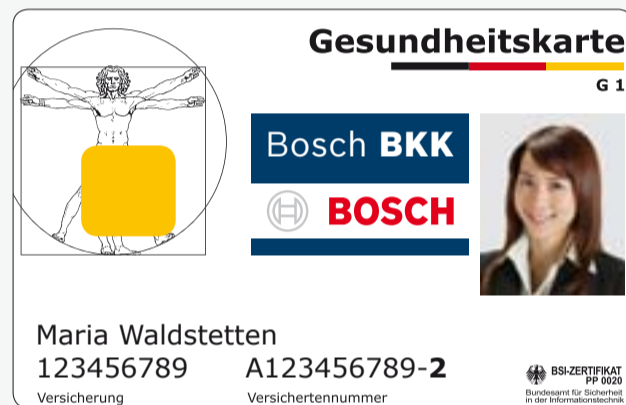
Auf der eGK werden zunächst nur die Daten gespeichert sein, die auch auf der heutigen Versichertenkarte hinterlegt sind (siehe Info-Kasten). Neu sind lediglich ein Foto des Versicherten und

ein integrierter Chip. Der Chip schafft die Grundlage dafür, dass in den kommenden Jahren neue Funktionen auf der Karte integriert werden können. Zum Beispiel sollen dann medizinische Informationen zwischen Haus- und Fachärzten oder Krankenhäusern ausgetauscht werden können. Außerdem

sollen Name oder Anschrift direkt auf der Karte aktualisiert werden können. Im Hinblick auf den Datenschutz gilt die eGK als vorbildlich. So hatte der Bundesbeauftragte für Datenschutz Peter Schaar bereits 2009 erklärt, die Karte sei sicher und schütze die Daten besser als die derzeitige Versichertenkarte.

Welche Daten sind auf der eGK hinterlegt?

- **Versichertenstammdaten**, also Name, Geburtsdatum, Anschrift, Krankenversicherungsnummer und -status, ggf. weitere Informationen, z. B. zum Zuzahlungsstatus
- **Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)** auf der Rückseite
- **Foto bei Personen über 15 Jahre**, das einen Missbrauch der Karte und damit die Verschwendung von Versichertengeldern erschweren soll
- **Mikrochip**, der Daten sicher speichern und übertragen kann. Der Chip ist die Grundlage, damit nach und nach weitere Funktionen auf der Karte ergänzt werden können, z. B. für den sicheren Austausch von medizinischen Informationen oder die Speicherung von Notfalldaten



Seit 20 Jahren in Leinfelden

Kleines Team, persönlich vor Ort



Das Leinfeldener Team (von links): Tanja Fauser, Michael Heuer und Anja Kraft. Nicht auf dem Bild: Marc Steegmüller

In der Nähe des Bosch-Werkes, mit gutem Autobahnanschluss, S-Bahn-Nähe und der U-Bahn-Haltestelle auf der Straßenseite gegenüber hat die Bosch BKK 1991 einen optimalen Standort für ihre Geschäftsstelle in Leinfelden gewählt. Rund 5.200 Versicherte werden hier von einem kleinen Team betreut: Neben dem Geschäftsstellenverantwortlichen Michael Heuer und Kundenberaterin Tanja Fauser

gehören auch zwei Auszubildende dazu. Sie absolvieren – wie derzeit 15 weitere Azubis – ihre dreijährige Ausbildung zum/zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der Bosch BKK.

Pünktlich zum 20-jährigen Jubiläum der Geschäftsstelle wurden die Kassenträume im Sommer renoviert. „Es macht Spaß, hier zu arbeiten. Auch wenn es in einer kleinen Einheit manchmal eine Herausforderung ist, den Betrieb reibungslos am Laufen zu halten“, so Michael Heuer. Doch für die Bosch BKK ist es wichtig, dort, wo viele ihrer Versicherten leben und arbeiten, auch persönlich erreichbar zu sein. Michael Heuer: „Insofern ist ‚klein, aber fein‘ unser Motto.“

Bosch BKK in Leinfelden:
Max-Lang-Str. 72
70771 Leinfelden-Echterdingen
Tel.: 0711 758590-32
Fax: 0711 758590-59
Michael.Heuer@Bosch-BKK.de

Versicherungsbeiträge

Bundesfreiwilligendienst und ausländische Renten

Zivildienstleistende haben in der Vergangenheit einen wichtigen Beitrag bei der Betreuung von kranken und alten Menschen geleistet. Mit dem Ende der Wehrpflicht ist auch der Zivildienst abgeschafft worden. Abgelöst wurde er zum 1. Juli vom Bundesfreiwilligendienst. Doch wie sind die Teilnehmer des neuen Dienstes versichert?

Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) gilt als Beschäftigungsverhältnis. Erhalten die Teilnehmer ein Arbeitsentgelt oder Bezüge für Verpflegung und Unterkunft, sind sie kranken-, pflege-, renten-, arbeitslosen- und unfallversichert. Den Gesamtsozialversicherungsbeitrag übernimmt der Arbeitgeber alleine. Und: Verlangt die Krankenkasse einen Zusatzbeitrag, muss der Versicherte diesen nicht bezahlen. Gibt es beim Bundesfreiwilligendienst kein Arbeitsentgelt, kommt für den Versicherten bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres ggf. auch eine Familienversicherung infrage.

Eine weitere gesetzliche Änderung gibt es bei Renten, die aus dem Ausland

bezogen werden. Für diese müssen seit dem 1. Juli Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge bezahlt werden, unabhängig davon, ob die Rente aus einem EU-Mitgliedsstaat oder einem Drittstaat bezogen wird. Mit diesem Schritt hat der Gesetzgeber Renten von ausländischen gesetzlichen Rentenversicherungsträgern den Renten der deutschen Rentenversicherung gleichgestellt. Betroffen sind von der Neuregelung alle Bezieher einer ausländischen Rente, die Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind. Wer allerdings ausschließlich eine Rente aus dem Ausland bezieht, bekommt dadurch nicht automatisch Anspruch auf Versicherungsschutz in der deutschen Krankenversicherung.

Da die gesetzlichen Rentenversicherungsträger im Ausland keine Beiträge abführen müssen bzw. keinen Zuschuss zu Sozialversicherungsbeiträgen zahlen, müssen die Rentner den Beitrag alleine übernehmen. Sie müssen allerdings nur ihren Versichertenanteil bezahlen. Betroffene Versicherte können sich gerne bei der Bosch BKK beraten lassen.



Mit dem Liegedreirad auf dem Jakobsweg

Bosch BKK-Versicherter Eberhard Liebisch bleibt trotz Schlaganfall aktiv

Statistisch gesehen dürfte es einen Fall wie Eberhard Liebisch wohl nicht geben: Bis zu seinem Schlaganfall im Sommer 2000 war er ein vorbildlicher Sportler, der sich in vielen Disziplinen fit hielt. Marathon, Triathlon und Skilanglauf gehörten dazu. Sport war ein wesentlicher Bestandteil seines Lebens. Weder Übergewicht, Rauchen, Diabetes noch andere Risikofaktoren machten ihn zum klassischen Schlaganfallpatienten.

Dennoch traf ihn mit 52 Jahren der Schlag. Grund war eine angeborene Gefäßwandschwäche der Halsschlagader. Quasi über Nacht riss der Schlaganfall den Bosch-Sicherheitsingenieur aus dem (Berufs-)Leben. Glück hatte er, weil sein Hausarzt in der Nähe wohnte, seine Frau schnell reagierte und weil er als gut trainierter Mensch bessere Chancen hatte: in der Akutphase und in der darauffolgenden Reha. „Die Ärzte haben mir gesagt, dass ich den Anfall wohl sonst nicht überlebt hätte“, sagt Eberhard Liebisch. „Ich war ein totaler Pflegefall, halbseitig gelähmt und künstlich ernährt.“

Nur langsam, mit kleinen Schritten, kämpfte er sich ins Leben zurück. „Den Willen dazu bringt man als Marathonläufer mit. Wer kein Ziel hat, der hat auch keine Energie“, ergänzt er schmunzelnd. „Ich bin froh, dass ich nach dem Anfall Herr meiner geistigen Fähigkeiten geblieben bin. So konnte ich mich intensiv mit meiner Krankheit und ihren Folgen auseinandersetzen.“

Das führte auch dazu, dass Eberhard Liebisch sich nach Alternativen für seine



bisherigen Sportarten umschaute. Auf einer Messe für Spezialfahrräder wurde er fündig: Ein Liegedreirad wurde angeschafft und ist seither sein wichtigstes Fortbewegungsmittel. „Man fährt wie auf Schienen um die Kurven“, schwärmt er und ergänzt: „Und dann war da die Idee, mit diesem Rad auf dem Jakobsweg zu fahren. Das hat mich nicht mehr losgelassen.“ 2009 war es so weit: Rund 1.000 km

und 12.000 Höhenmeter hat er auf dem Pilgerweg zurückgelegt. Das war für den begeisterten Radfahrer ein Höhepunkt seiner sportlichen Laufbahn.

Diese Begeisterung trägt er auch in die Selbsthilfegruppe „Schlaganfall und Aphasia Karlsruhe“, der er seit bald zehn Jahren vorsteht. „Mir ist es wichtig, Betroffene aus der Isolation zu holen und ihnen zu zeigen, dass es trotz der Krankheit viele Möglichkeiten gibt, das Leben zu meistern und zu genießen.“ Somit blieb er nicht der Einzige mit Liegedreirad in der Gruppe. Mittlerweile stehen jedes Jahr gemeinsame Radtouren auf dem Programm. Darüber hinaus bietet die Gruppe neben regelmäßigen Treffen Kooperationen mit der Fachschule für Logopädie und speziell geschulten Physiotherapeuten.

Eberhard Liebisch ist immer in Bewegung – für die Selbsthilfegruppe und für seinen eigenen Fortschritt. Heute geht es ihm gut und er hat für sich Strategien entwickelt auch allein zurechtzukommen. Vor allem aber genießt er jetzt eines ganz besonders: die Ruhe und Zeit, die er zur Verfügung hat.

Mehr Informationen zur Selbsthilfegruppe unter: www.schlaganfall-ka.de

Verdacht auf Herzinfarkt?

Jetzt zählt jede Minute – sofort 112 wählen!

Starke Schmerzen, die in Arme, Oberbauch und Rücken ausstrahlen können, Atemnot und kalter Schweiß auf der Stirn, Übelkeit und Erbrechen: All das deutet auf einen Herzinfarkt hin. Jetzt heißt es Ruhe bewahren und richtig handeln. Folgende Punkte sollten Sie sich einprägen und befolgen, wenn Sie in dieser Ausnahme-situation den Wettlauf gegen die Zeit antreten müssen.

1. Wählen Sie die 112!

Mit dieser Nummer alarmieren Sie den Rettungsdienst. An Wochenenden und nachts wird oft viel zu lange gewartet. Rufen Sie niemals zuerst beim Hausarzt oder bei Verwandten an, Patienten mit Herzinfarkt müssen ohne Zeitverzögerung ins rettende Krankenhaus gebracht werden.

2. Rettungswagen alarmieren – Verdacht auf Herzinfarkt äußern!

Dann wird sofort ein Rettungswagen geschickt, der mit einem Defibrillator ausgestattet ist. Mit ihm kann das lebensbedrohliche Kammerflimmern des Betroffenen beendet werden. Sagen Sie Ihren Namen, die Adresse, wo sich der Patient gerade befindet, und hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer für Rückfragen.

3. Beim Notruf nicht vorzeitig auflegen!

Sie beginnen den Notruf, die Person auf der Leitstelle beendet ihn. Erst wenn alles, was der Gesprächspartner auf der Leitstelle wissen muss, beantwortet ist, wird das Gespräch beendet.

4. Ärztlicher Notfalldienst ist kein Rettungsdienst!

Der „ärztliche Not- und Bereitschaftsdienst“ ist kein Notarzt im Rettungswagen, sondern der Nacht-, Wochenend- und Feiertagsdienst, der den Hausarzt ersetzt. Kommt dieser Arzt zu einem Infarktpatienten, kann er auch nur die 112 anrufen.

5. Nicht mit dem Auto ins Krankenhaus!

Herzinfarktpatienten nie selbst ins Krankenhaus fahren. Tritt unterwegs Kammerflimmern auf, kann nur ein Defibrillator helfen, mit dem jeder Rettungswagen ausgestattet ist. Bereits im Rettungswagen wird mit der Therapie begonnen und in der Klinik kommt der Patient schneller an die richtige Stelle, wenn er eingeliefert wird.

„Auch 2012 zahlen wir keinen Zusatzbeitrag.“



Weitere Vorteile unter Darum-Bosch-BKK.de

Bosch BKK

Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung

Volle Leistung ohne Zusatzbeitrag. Solides Wirtschaften wurde bei uns schon immer groß geschrieben. Auch aus diesem Grund sind Zusatzbeiträge 2012 kein Thema für uns. Im Gegenteil: Wir bieten Ihnen weiterhin ein starkes Leistungsangebot und eine persönliche Betreuung in unseren Geschäftsstellen vor Ort.



BOSCH