

Im Blick.

Das Magazin der Bosch BKK



Liebe Leserin,
lieber Leser,

im November 2003 haben wir Ihnen unser neues Magazin „Im Blick“ vorgestellt. Ihre positive Resonanz hat uns ermutigt – offensichtlich haben wir mit der Einführung dieses Magazins die richtige Entscheidung getroffen.

Dem hohen Anspruch unserer Kunden wollen wir auch in Zukunft gerecht werden und über wichtige Themen rund um die Bosch BKK und die gesetzliche Krankenversicherung informieren.

Die Bundesregierung musste, kaum dass die Reform im Gesundheitswesen zum Jahreswechsel in Kraft getreten war, nachbessern: Sie räumte ein, dass die Kassenbeiträge wohl doch nicht so schnell sinken (können) wie geplant. Das Thema „Praxisgebühr“ war täglich in den Medien vertreten, und die sog. Chronikerregelung steht erst seit Ende Januar fest. Entgegen den Aussagen der Regierung ist es zu Beginn des Jahres auch nicht zu den erhofften Beitragssatzsenkungen auf breiter Front gekommen. Die meisten Krankenkassen gehen erst einmal auf Nummer Sicher und warten mögliche Einspareffekte durch die Reform ab.

Zum Vorteil ihrer Versicherten nutzt die Bosch BKK die neuen Gestaltungsmöglichkeiten, die sich mit der Reform ergeben. Das gilt insbesondere für die Bereiche Rehabilitation und Pflege sowie Gesundheitsförderung und Prävention. Wie Sie wissen, haben wir uns schon in der Vergangenheit in diesen Bereichen besonders für Sie engagiert, und wir werden die Angebote weiter ausbauen. Neue Chancen eröffnen sich hierbei auch im Bereich der Bonusprogramme und Krankenzusatzversicherungen. Wichtig ist für uns bei allen neuen Programmen insbesondere die Qualität der Maßnahmen. „Schnellschüsse“ und „Strohfeuer“ sind dabei für die BKK genauso wenig akzeptabel wie für Bosch – ganz zum Vorteil unserer Kunden, wie wir meinen.

Ihr
Bernhard Mohr

Bernhard Mohr
Vorstand der Bosch BKK

Neue Angebote für Bosch BKK-Versicherte

Bonusmodelle, Krankenzusatzversicherungen und Versandapotheken als neuer Service

Im April dieses Jahres hat die Bosch BKK ihr erstes Bonusmodell eingeführt. Ein weiteres ist für Juli 2004 geplant. Seit 1. Mai bietet sie außerdem über die Robert Bosch Versicherungsvermittlungs-GmbH private Krankenzusatzversicherungen an.

■ Mit dem 1. Januar 2004 wurde der Versandhandel mit Medikamenten nach bundesdeutschem Recht erlaubt. Für Versicherte der Bosch BKK besteht jetzt auch die Möglichkeit, Medikamente bei einer so genannten **Versandapotheke** zu bestellen. Voraussetzung hierfür: Es muss sich um eine Versandapotheke im Europäischen Wirtschaftsraum handeln. Bekannt sind beispielsweise DocMorris, Europa Apotheke oder Sanicare. Die Kosten werden von den Anbietern direkt mit unserem Abrechnungszentrum abgerechnet. Der Versicherte akzeptiert die Regelungen der Versandapotheke und reicht dort die ärztliche Verordnung ein.

Seit Jahresbeginn dürfen die gesetzlichen Krankenkassen auch **Bonusprogramme** und **Krankenzusatzversicherungen** anbieten. Gesundheitsbewusstes Verhalten belohnt die Bosch BKK schon länger: So gewährt sie beispielsweise Zuschüsse zur Raucherentwöhnung und für qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse von bis zu 100 % (maximal 80 EUR). Dazu gehören die Themenbereiche Bewegung, Entspannung und Ernährung. Neben der offenen ist vor allem die betriebliche Gesundheitsförderung seit jeher ein wichtiges Anliegen. Auf diesem Gebiet gehört die Bosch BKK in Deutschland zu den führenden Krankenkassen.

Vor der Einführung der neuen Angebote stand für die Bosch BKK zunächst eine Marktanalyse, gestützt von einer Versichertenbefragung im Februar 2004, im Vordergrund (siehe Seite 2 dieser Ausgabe). Deren Ergebnisse und die Erfahrungen der letzten Jahre wurden verarbeitet und flossen in die Konzeption mit ein. Zu bedenken waren auch Wirtschaftlichkeit und Nutzen der Programme. Jetzt stehen die ersten Angebote zur Verfügung ...

Lesen Sie weiter auf Seite 2



www.Bosch-BKK.de



■ **Mit einem Klick zu den aktuellsten Infos unserer Kasse**

Neuer Service auf www.Bosch-BKK.de: Berechnen Sie mit unserem **Zuzahlungsrechner**, ab wann Sie von Zuzahlungen befreit sind. Kommen Sie über diese Grenze, nehmen Sie Kontakt mit uns auf und reichen alle Belege bei uns ein. Alles Weitere übernehmen wir für Sie.

Wo finden Sie den Rechner? Unter www.Bosch-BKK.de im Bereich **Leistungen** ▶ **Krankenversicherung** ▶ **Zuzahlungen**.

■ **Versichertenbefragung**

Bei der Entwicklung neuer Angebote setzt die Bosch BKK auf die Meinung ihrer Kunden. **Seite 2**

■ **Die Geschäftsstelle Hildesheim stellt sich vor**

Die Nähe zu den Werken von Bosch und Blaupunkt zahlt sich aus. **Seite 3**

■ **So gewöhnen Sie sich das Rauchen ab**

Am 31. Mai 2004 ist Weltnichtrauchertag. Ein guter Anlass, neue Wege zur „Unabhängigkeit“ zu suchen. **Seite 3**

■ **Mit dem Rad auf Tour**

Genießen Sie die aufblühende Natur mit Bewegung an der frischen Luft – warum nicht mal wieder auf dem Fahrrad? Unser Tipp: der Donau-Radweg **Seite 4**



BKK

Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung

BOSCH

Ein-Blick

Fragen Sie uns!

Wir haben Sie im November 2003 ermutigt, uns Fragen zu stellen – den Service haben Sie gerne genutzt.

Thema Nr. 1 war: Gelte ich überhaupt noch als chronisch krank nach den neuen Bestimmungen? Seit Ende Januar steht fest: Nach der Definition der zuständigen Gremien ist eine Krankheit schwerwiegend chronisch, wenn sie wenigstens ein Jahr lang, mindestens einmal pro Quartal ärztlich behandelt wurde. Zusätzlich muss entweder eine Pflegebedürftigkeit der Pflegestufe 2 oder 3 oder ein Grad der Behinderung von mind. 60 % vorliegen. Oder es ist eine kontinuierliche medizinische Versorgung erforderlich, ohne die nach ärztlicher Einschätzung eine lebensbedrohliche Verschlimmerung, eine Verminderung der Lebenserwartung oder eine dauerhafte Beeinträchtigung der Lebensqualität zu erwarten ist.

Unser Tipp: Bewahren Sie alle Zuzahlungsbelege gut auf. Setzen Sie sich bei Fragen mit Ihrer zuständigen Geschäftsstelle in Verbindung. Dort berät man Sie ausführlich.

Fragen Sie uns weiter! Was wollten Sie schon immer mal wissen? Natalie.Oerleke@de.bosch.com

Vorsorge

Bessere Brustkrebs-Früherkennung: Mammographie-Screening soll die Sterblichkeit senken

In der Bundesrepublik wird in den nächsten zwei Jahren schrittweise ein flächendeckendes Programm zur Früherkennung von Brustkrebs eingeführt. Die Brustkrebs-Sterblichkeit soll damit um 20 bis 30 % gesenkt werden. Angeboten wird das Programm allen Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren, denn in dieser Altersgruppe ist es am wahrscheinlichsten, dass Karzinome im Frühstadium mit einer qualitätsgesicherten Röntgentechnik erkannt werden können.

In den Regionen Bremen, Wiesbaden und Weser-Ems können Frauen das Mammographie-Screening derzeit im Rahmen von Modellvorhaben in Anspruch nehmen. Dort wird es zuerst, noch im Laufe des Jahres 2004, in die Regelversorgung überführt. Weitere Regionen folgen nach und nach. Voraussichtlich Ende 2005 soll das Mammographie-Screening bundesweit flächendeckend eingeführt sein.

Nachgelesen

Satzungsänderung bei der Bosch BKK

Versicherte, die sich für die Satzung der Bosch BKK interessieren, können diese im Internet oder in den 30 Geschäftsstellen nachlesen. Ganz aktuell gibt es Änderungen in der Zusammensetzung des Verwaltungsrates, zum MedPlus-Bonusprogramm, zu den privaten Zusatzversicherungen sowie zum Thema „Kostenerstattung“. Darüber hinaus informieren unsere Mitarbeiter gern ausführlich zu den manchmal nicht leicht verständlichen Satzungstexten.

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: (07 11) 8 11-4 48 30, Fax: (07 11) 8 11-2 30 01, Silke.Braeuninger@de.bosch.com

Redaktion der Bosch BKK: Natalie Oerleke, Telefon: (07 11) 8 11-3 07 90, Fax: (07 11) 8 11-26 91 80, Natalie.Oerleke@de.bosch.com

Verlag: AGIS Verlag GmbH, Ooser Luisenstraße 23, 76532 Baden-Baden

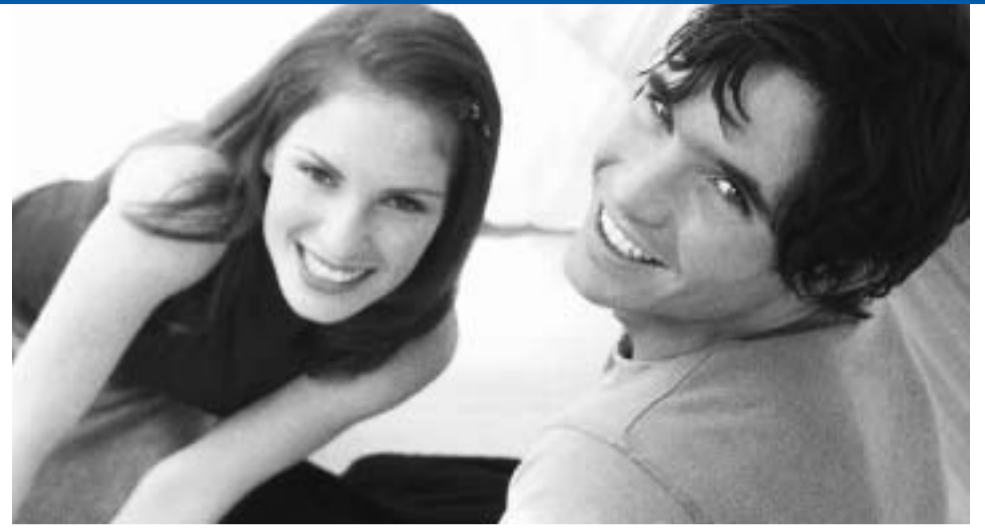
Layout: Tania Stuhl, AGIS Verlag

→ Fortsetzung von Seite 1

Neue Angebote für Bosch BKK-Versicherte

Chronisch Kranke profitieren seit April von dem **MedPlus-Bonusprogramm**: Versicherte, die an einem der Bosch BKK-MedPlus-Programme Diabetes oder Brustkrebs teilnehmen, haben nicht nur die Chance, besser mit ihrer Krankheit zu leben. Hinzu kommt jetzt: Mit Beginn der Teilnahme bekommen sie einen Bonus. Auf Antrag erhalten sie dann bis zu 90 % aller Zuzahlungen erstattet – bis maximal 100 EUR im Jahr. Diese Form der Bonusprogramme wurde erst im Frühjahr in einer Analyse der Verbraucherzentrale Hamburg als eine der sinnvollsten bewertet. Der Grund: Hier profitieren diejenigen, die das Gesundheitswesen am nötigsten brauchen. In der Regel werden sie durch die neuen Zuzahlungsbestimmungen am stärksten belastet.

Auch das Interesse an einem **Bonus für gesundheitsbewusstes Verhalten** ist groß. Die Bosch BKK wird ein entsprechendes Programm zum 1. Juli 2004 einführen. Bei der Entwicklung wurde insbesondere der Bezug zu Bosch berücksichtigt. Versicherte, die stets die gesetzlichen ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen, gesundheitssportliche Aktivität nachweisen und z. B. nicht rauchen, können doppelt profitieren – gesund-



heitlich und finanziell: So sichern sich die Teilnehmer attraktive Geldprämien. Der zusätzliche Vorteil für Bosch-Mitarbeiter: Vorsorgeangebote der Werkärzte, bestimmte Kurse der Abteilung „Kulturelle Aufgaben, Sport und Freizeit“ (KSF) oder der Arbeitskreise Gesundheit werden ebenfalls im Bonusprogramm angerechnet.

Private Krankenzusatzversicherungen stehen bei den Versicherten hoch im Kurs. Die Bosch BKK hat sich für das leistungsstarke Kooperationsangebot der Robert Bosch Versicherungsvermittlungs-GmbH entschieden: Seit 1. Mai vermittelt sie Produkte im ambulanten Bereich mit besonderen Vorsorgeleistungen und Naturheilverfahren. Auch zusätzliche Bedürfnisse im stationären Bereich werden auf Wunsch abgedeckt – so z. B. Einbettzimmer und Chefarztbehandlung.

Ein weiterer Punkt für alle, die gern im Ausland unterwegs sind und dabei an zusätzlichen Schutz denken sollten: Eine Auslandsreiseversicherung deckt viele Leistungen ab, die von der gesetzlichen Krankenversicherung nicht übernommen werden. Das gilt insbesondere für das außereuropäische Ausland.

Was tun, wenn man aufgrund einer Krankheit für längere Zeit im Job ausfällt? Hier bietet die Zusatzversicherung „Krankentagegeld“ finanzielle Absicherung. Ein weiterer Tarif: Versicherte, die sich für Kostenerstattung entscheiden, können so die entstehenden Mehrkosten absichern.

Wünschen Sie mehr Informationen zu unseren neuen Angeboten? Haben Sie weitere Fragen? Unsere Kundenberater in den Geschäftsstellen helfen Ihnen gerne weiter!

BKK helfen sich selbst

Das BKK-System sucht nach eigenen Lösungen zur Schuldenbewältigung

Mit der Gesundheitsreform wurde auch ein aktuelles Problem der gesetzlichen Krankenversicherung angegangen: ihre Entschuldung. Als erste Kassenart wollen sich jetzt die Betriebskrankenkassen dieser Problematik in umfassender Form annehmen.

■ Hierfür wird sogar ein eigener „BKK-Codex“ entwickelt. Mehr Transparenz und laufende Kontrolle der Finanzen sind hier zwei wesentliche Punkte. Im Frühjahr wurde zudem eine solidarische Ausgleichsregelung verabschiedet, so wie sie in anderen Kassensystemen auch üblich ist. Umlagen innerhalb des BKK-Systems dienen dazu, Schließungen von Kas-

sen zu verhindern, oder – wo dies nicht möglich ist – hierdurch entstehende negative Auswirkungen abzumildern. Konkret bedeutet dies: Alle 229 Betriebskrankenkassen tragen im Ernstfall dazu bei, dass finanziell angeschlagenen Kassen geholfen werden kann. Diese Regelung tritt dann in Kraft, wenn die betroffenen Landesverbände mit den Kosten

allein überfordert wären. Die Bosch BKK gehört glücklicherweise zu den Kassen, die nicht in Not sind. Ihre Strategie hat sich bewährt: kontrolliertes Wachstum und möglichst kostendeckende Beitragssätze. Das soll auch in Zukunft so bleiben.

Mehr zum Thema unter: www.BKK.de

► **Presse** ► **Interviews**

Versichertenbefragung 2004

Was wünschen sich die Kunden der Bosch BKK?

Bei der Entwicklung neuer Angebote setzt die Bosch BKK auf die Meinung ihrer Kunden: Mit einer Umfrage bei rund 1.200 Versicherten und Nicht-Versicherten im Februar wurde ermittelt, welche Bonusmodelle gewünscht sind.

■ Auch Wahltarife und Krankenzusatzversicherungen waren Teil der Befragung. Dabei nutzte die Bosch BKK kosten- und zeitsparend ihr eigenes Netzwerk. Die Fragebögen wurden mit Hilfe der rund 300 betrieblichen Mitarbeiter verteilt. Die Rücklaufquote war sehr gut: 56 % der Befragten schickten ihre Antwort binnen einer Woche zurück.

„Wir können unseren Kunden nur ein maßgeschneidertes Programm anbieten, wenn wir wissen, was sie wünschen“, resümiert Birgit Schneider, Leiterin Öffentlichkeitsarbeit bei der Bosch BKK.

85 % der Befragten begrüßen ausdrücklich die Einführung von **Bonusmodellen**. Wer regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen geht, nicht raucht oder Sport fest auf dem Freizeit-

plan stehen hat, der möchte belohnt werden. Auch die Frage nach der gewünschten Prämienart wurde eindeutig beantwortet: 84 % bevorzugen **Geldprämien**. Rabatte und Sachprämien hingegen sind weniger gefragt.

Viele wünschen sich, dass die Bosch BKK **private Krankenzusatzversicherungen** anbietet: 75 % möchten ambulante Leistungen wie Sehhilfen, zahnärztliche Behandlungen, Zahnersatz oder Naturheilverfahren absichern. Stationäre Leistungen wie beispielsweise Chefarztbehandlung, freie Krankenhauswahl oder Einbettzimmer rangieren mit 36 % weiter hinten.

Welche Angebote sind so wichtig, dass ein Versicherter seine Mitgliedschaft davon abhängig macht? Ein Großteil legt nach wie vor

großen Wert auf das Preis-Leistungs-Verhältnis: 80 % der Befragten ist die **Höhe des Beitragssatzes** sehr wichtig, gefolgt von umfassenden Leistungen mit 64 %. Immerhin 47 % machen die Entscheidung von Bonusmodellen abhängig.

Die Ergebnisse haben die Bosch BKK bei der Entscheidung unterstützt, welche Bonusprogramme und Krankenzusatzversicherungen sie künftig anbietet. Sie haben auch bestätigt, dass unsere Strategie richtig war: Inhalt und Nutzen der Programme für die Versicherten müssen stimmen. Hinzu kommt, dass insbesondere die Einführung von Bonusmodellen in der Öffentlichkeit nach wie vor kontrovers diskutiert wird. Für die Bosch BKK ein Grund mehr, genau hinzuschauen, was sie ihren Kunden anbietet.

So gewöhnen Sie sich das Rauchen ab

„Wer raucht, ist arm dran“ ist das Motto des diesjährigen Welt Nichtrauchertags am 31. Mai. Wie arm, zeigen die Zahlen der Krebshilfe: Jeden Tag sterben rund 300 Menschen an den Folgen des Rauchens.

■ Weltweit fallen jedes Jahr 3 Millionen Menschen dem Rauchen zum Opfer. Diese Bilanz hat dazu geführt, dass immer mehr Länder das Rauchen an öffentlichen Orten verbieten. Die Zahl rauchfreier Orte und Zonen steigt an. Nicht mehr nur in Kinos, Restaurants oder Museen ist das Rauchen unerwünscht, auch in öffentlichen Verkehrsmitteln und Gebäuden heißt es immer öfter „No smoking“.

Es gibt unzählige Methoden und Tipps, Systeme und Mittel, die den Raucher von seiner Sucht befreien sollen. Doch die guten Vorsätze lösen sich meistens mit den ersten Entzugserscheinungen im wahrsten Sinne des Wortes in Rauch auf.

Denn das Scheitern des Versuchs ist leider nicht selten. Über den Erfolg der Entwöhnung entscheidet in erster Linie die Motivation. Daher ist es wichtig, dass Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützt werden. Am besten, Sie lassen sich bei Ihrem Nikotinentzug von Experten helfen.

Die Allen-Carr's-Methode

Diese Art der Nikotinentwöhnung ist ganz einfach, sie ist ganz anders als alle anderen und spielt sich ausschließlich über das Denken ab. Ihre Botschaft lautet: „Vergessen Sie alles, was Sie über die Qualen der Nikotinentwöhnung gehört, gesehen, erfahren haben. Setzen Sie sich hin. Nehmen Sie sich die Zeit, darüber nachzudenken, warum Sie wann, wie und wie viel rauchen“.

Mit der Allen-Carr's-Easyway®-Methode „Einfach Nichtraucher“ werden Erfolgsquoten von bis zu 90 % erreicht. Zum Vergleich: Andere Methoden, z. B. Akupunktur, Nikotinpflaster, Hypnose oder Medikamente sind nur zu 10 bis 20 % erfolgreich.



Rauchfrei in 10 Schritten

Auch der Kurs „Rauchfrei in 10 Schritten“ hat schon vielen Rauchern geholfen. Das Programm, das von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt wurde, erstreckt sich über 10 Wochen. Diese Methode ist genau richtig für Sie, wenn es Ihnen leichter fällt, zusammen mit „Leidensgenossen“ Ihr Ziel zu erreichen.

Ausführliche Informationen erhalten Sie auch im Internet unter www.allen-carr.de und natürlich bei Ihrer Bosch BKK.

Informationen zu den Kursen, die die Bosch BKK bezuschusst

Generell werden alle qualitätsgeprüften Präventionsmaßnahmen bezuschusst. Bosch BKK-Versicherte erhalten nach erfolgreichem Abschluss einen Anteil von 80 EUR erstattet.

Folgende Kurse haben z. B. bereits das Qualitätssiegel:

- „Rauchfrei in 10 Schritten“ (z. B. bei der Caritas)
Der Kurs erstreckt sich über 10 Wochen.
- Allen Carr's Easyway® „Einfach Nichtraucher“
Sechsstündiges Seminar. Die Teilnehmer hören am Ende des Seminars auf zu rauchen, sofern sie den inneren Antrieb dazu mitbringen.

Geschäftsstelle Hildesheim



Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle Hildesheim freuen sich auf Ihren Besuch: Ingrid Scheer, Sandra Emmelmann, Heidi Murszat, Julia Gröber, Hans-Jürgen Kreye, Dieter Gottschalt, Andreas Wolf, Nicole Beiermann, Ulrike Doktorczyk (v. l.)

Seit einem halben Jahr ist die Bosch BKK in Hildesheim unter neuer Adresse vertreten: Versicherte und die, die es werden wollen, finden die Geschäftsstelle in Hildesheim-Moritzberg in der Dingworthstraße 25–27.

■ Die Räume am Hindenburgplatz waren über die Jahre einfach zu klein geworden. Die neue Bleibe hingegen ist nicht nur größer, sondern bietet den Kunden kostenlose Parkplätze direkt auf dem Hof sowie einen behindertengerechten Zugang.

Die Nähe zu den Werken von Bosch und Blaupunkt zahlt sich aus. Viele Versicherte nutzen die Gelegenheit, auf dem Weg zur Arbeit in der Geschäftsstelle vorbeizuschauen, etwas abzugeben oder im persönlichen Gespräch zu klären.

Als geöffnete Krankenkasse ist die Bosch BKK auch für die Anwohner in Moritzberg eine attraktive Adresse. „Anwohner und Geschäftsleute sind begeistert, dass die Räume der ehemaligen Sparkasse wieder vermietet wurden“, berichtet der Geschäftsstellenverantwortliche Hans-Jürgen Kreye. „Durch unseren Kundenverkehr ist wieder mehr Leben

in die Straße gekommen. Und wir profitieren ebenfalls von der Umgebung. Durch die Neueröffnung konnten wir schon einige neue Mitglieder gewinnen.“

Eine Besonderheit der Geschäftsstelle kommt bei den Besuchern ausnehmend gut an: Vitrinen mit Ausstellungsstücken der Firmen Bosch und Blaupunkt. Dabei soll es aber nicht bleiben. Es haben sich schon ortsansässige Künstler gemeldet, die ihre Werke dort ausstellen möchten.

Bosch BKK in Hildesheim:

Hans-Jürgen Kreye
Dingworthstraße 25–27
31127 Hildesheim

Tel.: 0 51 21/16 85 15
Fax: 0 51 21/16 85 29

Mail: Hans-Juergen.Kreye@Bosch-BKK.de



Wussten Sie schon ...

... dass die Bosch BKK Gesundheitskurse bezuschusst?

Es gibt viele Möglichkeiten, etwas für sich und sein Wohlbefinden zu tun. Die Bosch BKK hilft Ihnen dabei. Sie übernimmt zum Beispiel Kosten von bis zu 80 EUR für je ein qualitätsgeprüftes Präventionsprogramm.

■ Folgende Themen werden bezuschusst: Bewegung zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems oder des Muskel-Skelett-Systems, Vermeidung von Mangel- oder Fehlernährung, Reduktion von Übergewicht oder Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten.

Einem der Volksleiden Nr. 1 kann beispielsweise ganz gezielt zu Leibe gerückt werden: dem Rückenschmerz. Dafür hat die Bosch BKK eine Kooperationsvereinbarung mit den bundesweiten Fitness-Studios von „Kieser-Training“ abgeschlossen. Der Kurs „Einführung in das Präventive Krafttraining“ (EPK) wurde im Februar dieses Jahres sogar in einem Artikel des FOCUS-Magazins als besondere Leistung der Bosch BKK hervorgehoben. Versicherte zahlen für die Teilnahme 100 EUR. Am Ende des Kurses erhält der Teilneh-

mer dann das Bosch BKK-Qualitätszertifikat. Dieses legt er einfach in der Geschäftsstelle vor und erhält 80 EUR zurück. Darüber hinaus entwickelt und finanziert die Bosch BKK verschiedene Programme im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Im Jahr 2003 gab es ganz klare Favoriten unter den Gesundheitskursen: Im Bereich „Herz-Kreislauf-Kurse“ waren insbesondere Nordic Walking und Aqua-Fitness beliebt. Echte Renner sind und bleiben die klassische Rückenschule und auch Yoga zur Förderung des Muskel-Skelett-Systems.

Mehr Informationen zum Thema „Gesundheitskurse“ sowie zu Programmen ganz in Ihrer Nähe erhalten Sie in Ihrer Geschäftsstelle oder im Internet unter www.Bosch-BKK.de
► Ihre Gesundheit ► Gesundheitskurse.



Mit dem Rad auf Tour

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen steigt auch der Drang nach Bewegung. Um den Körper schonend auf Touren zu bringen, besteigen Sie am besten Ihren Drahtesel.

■ Eine Fahrradtour wirkt wie Balsam für die Psyche. Hier findet man Zeit für gemeinsame Gespräche und Erlebnisse, was die seelische Harmonie fördert. Eine längere Radtour, trotz Hindernissen (Schwerkraft, Steigung, Müdigkeit, Muskelkater etc.) hinter sich gebracht, steigert das Selbstbewusstsein, den Ehrgeiz und das Durchsetzungsvermögen. Radfahren im Team, also mit Freunden oder der Familie, stärkt außerdem den Zusammenhalt der Gruppe und fördert die soziale Kompetenz. So kann Radfahren die Lebensqualität rundum verbessern.

Wichtig: Gute Vorbereitung

Gehen Sie größere Touren langsam an. Fahren Sie zur Vorbereitung zunächst zwei bis drei Mal die Woche jeweils eine halbe Stunde, möglichst auf einer autofreien Strecke und mit durchschnittlichem Tempo. Bitte tragen Sie immer einen Helm, auch wenn Sie nur eine kleine Radtour machen. Denn selbst Profis können stürzen. Sorgenfrei reisen Sie, wenn Sie gut versichert sind. Fahrradclubs bieten private Haftpflichtversicherungen an. Näheres hierzu erfahren Sie beim Deutschen Fahrradclub (ADFC).

Der Donau-Radweg

Natürlich macht Radfahren in einer schönen Umgebung besonders viel Spaß. Wie wäre es denn mit einer Tour auf einem der schönsten Radwanderwege Europas – dem Donau-Radweg?

Die Donau ist der zweitlängste Fluss Europas. Sie können ihm von der „Donauquelle“ in Donaueschingen bis zur Mündung ins Schwarze Meer mit dem Fahrrad folgen.

Landschaftliche Schönheit und sehr gut ausgebauten Fahrradwege zeichnen den Donau-Radweg aus. Die beliebtesten Strecken sind

der Abschnitt von Donaueschingen bis nach Passau und der Donau-Radweg zwischen Passau und Wien.

Die Strecke Donaueschingen–Passau ist landschaftlich äußerst eindrucksvoll. Hier erleben Sie, wie die Donau bei Immendingen versickert, wie sie wieder „ans Tageslicht“ kommt und wie sie sich in den vergangenen Zeiten den Durchbruch durch das Juragestein bahnen musste.



Höhepunkte der Strecke Passau–Wien sind die Vielfalt an Landschaften und zahlreiche historische Zeugnisse. Die Schlägener Donauschlinge, Stift Melk und die Wachau sind die Aushängeschilder der rund 330 km langen Radroute.

Mit Kindern unterwegs

Der Donau-Radweg zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass er fast gänzlich auf asphaltierten Straßen verläuft und so gut wie keine Steigungen hat. Außerdem verläuft die Route meist auf Radwegen oder verkehrsarmen Landstraßen. Die Strecke eignet sich also auch für Kinder ab 8 Jahren. Doch überschätzen Sie die Ausdauer Ihrer Kinder nicht: Planen Sie auch die Möglichkeit ein, eine Teilstrecke mit dem Zug oder Schiff zurückzulegen.

Übernachtung

Bauernhöfe, Hotels und Pensionen, aber auch Privatanbieter entlang der Radstrecke haben sich auf die Fahrradfahrer eingestellt, so dass auch in der Hauptsaison genügend Übernachtungsmöglichkeiten geboten sind. Auch Campingplätze und Jugendherbergen sind in vernünftigen Entfernungen vorhanden. Es empfiehlt sich jedoch, die Unterkunft für die einzelnen Etappen jeweils 1–2 Tage im Voraus telefonisch zu reservieren.

Weitere Infos erhalten Sie bei den regionalen Tourismusverbänden oder im Internet unter www.donau-radweg.info oder www.adfc.de.

Auf den Geschmack gekommen? Der ADFC bietet Fahrradfreudigen in Baden-Württemberg 1.000 geführte Radtouren an – für Familien und Genussradler ebenso wie für Sportliche mit Rennrad oder Mountainbike. Mehr dazu im Internet unter www.adfc-radtouren.de.



Seiten-Blick

Guter Rat kostet nichts

Das Projekt Patientenberatung am Robert Bosch Krankenhaus (RBK) in Stuttgart bleibt erfolgreich

■ Was tun: Man liegt im Krankenhaus, die Entlassung rückt näher, und es stellt sich die Frage, wie es weitergehen soll. Darüber müssen sich seit Herbst 2001 Versicherte der Bosch BKK, die stationär im RBK aufgenommen werden, keine Sorgen machen: Die Diplom-Pflegewirtin Heike Dönges ist jeden Nachmittag in der Akutklinik und in der Klinik für Geriatrische Rehabilitation für die Versicherten ansprechbar und besucht sie auf der Station. Das Angebot wird durch eine Nachbetreuung der BKK ergänzt: Diplom-Sozialpädagogin Susanne Nothdurfter unterstützt Versicherte nicht nur vom Schreibtisch aus in der nachstationären Phase. Sie besucht sie auf Wunsch auch zu Hause.

Die Kosten für den stationären Aufenthalt und die Rehabilitation hat die Bosch BKK komplett übernommen. Heike Dönges hat Franz Seebacher mehrfach auf Station und während der Reha besucht. „Eine ausführliche Beratung brauchte ich zwar nicht“, sagt er. „Aber es war gut zu wissen, dass bei Bedarf jemand für mich da ist. Abgesehen davon finde ich es sehr gut, dass sich meine Krankenkasse so persönlich um mich kümmert.“

Die Bosch BKK bietet diesen Service derzeit nur am RBK in Stuttgart an. Es ist aber geplant, die Patientenberatung auch an anderen Krankenhäusern im Bundesgebiet einzuführen.

Allein im Jahr 2003 wurden 80 % der stationär aufgenommenen Versicherten besucht. 50 % von ihnen hatten Bedarf an einer ausführlichen Beratung und Nachbetreuung. Einer von ihnen ist Franz Seebacher. Der 78-Jährige hat 36 Jahre lang für Bosch in Feuerbach „g'schafft“ – wie man in Stuttgart so schön sagt.

Im RBK wurde er nach eigenen Aussagen nicht nur von medizinischer Seite her sehr gut betreut.



Franz Seebacher weiß es zu schätzen, dass sich die Bosch BKK so persönlich um ihre Versicherten kümmert

Wenn es mal alleine nicht geht

Eine gute Krankenkasse sollte Ihnen mehr bieten. Deshalb zahlen wir Ihnen über die gesetzlichen Bestimmungen hinaus Haushaltshilfe bei Kindern unter 14 Jahren.

BOSCH



BKK

Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung