



## Beitragssätze unter Druck

Kostensteigerungen und Ausgleichszahlungen belasten Haushalte der Kassen

**Bereits zwei Jahre nach Inkrafttreten der letzten Gesundheitsreform stehen die Beitragssätze und Prämiensysteme der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung erneut unter Kostendruck. Kommt es zu keinem Vorschaltgesetz, mit dem die Bundesregierung eine Erhöhung der Beitragssätze verhindern kann, sind bereits zum 1. Januar 2006 Erhöhungen unvermeidlich.**

Die Ursachen hierfür liegen nicht in den hohen Verwaltungskosten der Kassen. Bei der Bosch BKK machen diese nur etwa drei Cent pro Beitrags-Euro aus. Aktuelle Kostentreiber sind vielmehr die hohen Ausgaben für Krankenhausbehandlung und Arzneimittel. Bei den Krankenhäusern wirken sich die leeren Kassen von Kommunen und Landkreisen aus, die bisher Defizite ausgeglichen haben. Bei den Arzneimitteln sind Rabbattierungen vor allem der Industrie

ausgelaufen. Und: Es gelingt nicht, in ausreichendem Maße zu Vereinbarungen über Festbeträge zu kommen. Der Streit um das Medikament „Sortis“ ist hierfür ein gutes Beispiel. Der Hersteller „Pfizer“ sieht bis heute nicht ein, warum aus Gründen der Kostendeckung ein bestimmter Preis für Arzneien vorgeschrieben wird. Bei anderen Medikamenten gibt es ähnliche Auseinandersetzungen mit Anbietern.

Insgesamt rechnet der für den Risikostrukturausgleich zuständige Schätzerkreis mit einer Erhöhung des Ausgabenniveaus der gesetzlichen Krankenversicherung 2006 von zumindest 0,25 Beitragssatzpunkten. Hinzu kommen für alle Kassenarten weitere Belastungen aus dem Finanzausgleich der Kassen, der eine schnellere Entschuldung erleichtern soll. Was bedeutet dies für die Bosch BKK? Trotz eines für das Jahr 2005 zu er-

wartenden Überschusses in Höhe von rund 4,8 Mio. EUR muss nach der aktuellen Haushaltsplanung wegen dieser externen Einflüsse zum 1. Januar 2006 der allgemeine Beitragssatz auf 13,2 Prozent erhöht werden – wenn von der Politik nicht kurzfristig gehandelt wird. Auch alle anderen Krankenkassen müssen entsprechend reagieren, wenn sie verantwortlich mit den Versichertengeldern umgehen und nicht in eine erneute oder weitere Verschuldung geraten wollen. Bei der privaten Krankenversicherung sind derzeit Prämien erhöhungen von durchschnittlich rund acht Prozent im Gespräch.

Von der weiteren Entwicklung hängt es also ab, welche Entscheidungen die Bosch BKK kurzfristig treffen muss. Anfang des neuen Jahres wird sie ihre Versicherten über die neuen Entwicklungen informieren.



**Bernhard Mohr**  
Vorstand der  
Bosch BKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bosch hat in den vergangenen Monaten sein äußeres Erscheinungsbild geändert – ein guter Zeitpunkt auch für die Bosch BKK, das Versichertenmagazin zu überarbeiten. Wir hoffen, dass Ihnen die neue Gestaltung der „Im Blick“ gefällt. Wir freuen uns, dass unsere Nähe zu Bosch nun noch deutlicher als bisher zum Ausdruck kommt. Denn uns verbindet nicht allein das Führen von Marke und Namen. Wir haben den Auftrag, aus den Möglichkeiten der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung für die Mitarbeiter, deren Familienangehörige und die Rentner das Beste herauszuholen. In diesen Auftrag beziehen wir auch Freunde und Bekannte ein. Jeder ist uns herzlich willkommen, der auf die Qualität von Bosch setzt.

Vor diesem Hintergrund sind auch unsere derzeitigen Investitionen zu verstehen. Wir gehen davon aus, dass die Entwicklung in der gesundheitlichen Versorgung durch demographischen Wandel und medizinischen Fortschritt mit verstärkter ortsnahe Betreuung begleitet werden muss. Je mehr sich künftig Leistungsangebote voneinander unterscheiden, umso mehr ist Information über vorhandene Behandlungsmöglichkeiten gefragt. Diese werden beispielsweise durch das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen vermittelt, das ständig Wissenswertes im Internet veröffentlicht. Ein weiteres Beispiel: Die jetzt vorgeschriebenen Qualitätsberichte der Krankenhäuser geben Auskunft über Schwerpunkte für die Behandlung bestimmter Krankheiten. Diese lassen wiederum Rückschlüsse auf die geleistete Qualität zu. Aber wer weiß das schon?

In unserem neuen Angebot der Patientenbegleitung für schwer kranke Menschen wollen wir derartige Informationen bündeln. Dabei beginnen wir mit den Themen Herzkrankungen, Schlaganfall und Krebs. Bei älteren Menschen geht es zunächst um Sturzprävention, Demenz und Inkontinenz. Hier können wir auf Erfahrungen aus unserem Projekt „mobil“ zurückgreifen, das von der Robert Bosch Stiftung gefördert wird.

Sie sehen, auch dort geht es um die Nähe zu Bosch. Wir sind mehr denn je davon überzeugt, dass wir nur mit Bosch den künftigen Anforderungen gerecht werden können.

Ihr

Bernhard Mohr



### Beratungsservice im Internet

Wer sich in einer schwierigen Lebenssituation befindet, kann sich jetzt im Internet von Experten beraten lassen – anonym und kostenlos. Unter dem Namen „BKK Lebenshilfe online“ bieten qualifizierte Beratungseinrichtungen und Selbsthilfegruppen Einzel- oder Gruppenchats, teilweise auch Beratung per E-Mail an. Einmal im Monat gibt es außerdem einen moderierten Experten-Chat zu wechselnden Fragestellungen wie zum Beispiel Schlafstörungen oder Stress.

[www.Bosch-BKK.de/Lebenshilfe](http://www.Bosch-BKK.de/Lebenshilfe)

### Startschuss für Patientenbegleitung

Bosch BKK baut Kompetenz für Angebot zur Begleitung schwer kranker Menschen auf. **Seite 2**

### Bessere Versorgung durch Vernetzung

„Memory Ambulanz“ – das neue Angebot für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten. **Seite 2**

### Neuer BKK-Verwaltungsrat

Selbstverwaltung stellt die Weichen für die künftige strategische Ausrichtung der Bosch BKK. **Seite 3**

### Wussten Sie schon, ...

... dass Sie über Versandapotheken Medikamente günstiger bestellen können? Die Bosch BKK hat für ihre Versicherten entsprechende Verträge geschlossen. **Seite 3**

### Und läuft und läuft und läuft ...

Schon seit gut zehn Jahren läuft er Marathon: unser Versicherter Andreas Maisch. **Seite 4**

### Bosch BKK in Horb

Großes Plus der Geschäftsstelle: die Nähe zum Bosch-Werk. **Seite 4**

## Ein-Blick

### Gesundheitskurse finden

#### Internet-Service

Auf die Datenbank „easy!“ mit fast 6.000 qualitätsgeprüften Gesundheitskursen aus dem gesamten Bundesgebiet können BKK-Versicherte im Internet selbst zugreifen. Die Bosch BKK bezuschusst Kurse zu den Themen gesunde Ernährung, Fitness, Entspannung/ Stressbewältigung und verantwortungsvoller Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln zu 100 Prozent – maximal 80 EUR pro Kurs. Zum Start der Suche einfach die gewünschte Postleitzahl und auf Wunsch ein Suchwort eingeben. Persönliche Beratung gibt es natürlich auch weiterhin bei den BKK-Kundenberatern. [www.Bosch-BKK.de/easy](http://www.Bosch-BKK.de/easy)

### Pflegedatenbank „PAULA“

#### Bessere Beratung

Bei der Suche nach einer passenden Pflegeeinrichtung können die BKK-Kundenberater die Versicherten jetzt noch besser beraten – mit Hilfe der BKK-Pflegedatenbank „PAULA“. Sie umfasst über 47.000 Pflegeeinrichtungen, Hospize, Behinderteneinrichtungen und spezialisierte Pflegedienste für besondere Lebenssituationen. Preisvergleiche sind ebenso möglich wie Auskünfte zu Kurzzeit- oder Nachtpflege. Fragen Sie doch einfach Ihren Kundenberater danach!

### Unterstützung bei Pflege

#### Für Angehörige

Künftig bietet die Bosch BKK das Programm „ISA – Individuelle Schulung Angehöriger“ nicht nur in der Region Witten, sondern auch in den Großräumen Stuttgart und Ulm an. Durch „ISA“ erhalten Angehörige von pflegebedürftigen Menschen Unterstützung: Sie können sich von qualifizierten Pflegekräften kostenlos beraten lassen. Die Themen: pflegerische Tipps sowie Informationen zu Hilfsmitteln, Pflegediensten und Leistungsansprüchen. Die Beratung findet in der Wohnung des zu Pflegenden statt, damit auch die Wohnsituation berücksichtigt werden kann.

### 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  
Silke.Braeuninger@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  
Tel.: (0 72 21) 95 75-0, info@agis-verlag.de

# Startschuss für Patientenbegleitung

Bosch BKK baut Kompetenz für neues Versorgungsangebot auf

**Die Patientenbegleitung ist gestartet: Das neue Angebot für schwer kranke Menschen hatte die Bosch BKK bereits in der letzten Ausgabe der „Im Blick“ angekündigt. Inzwischen konnte ein Teil der Patientenbegleiter erste Erfahrungen mit der neuen Aufgabe sammeln und einer Reihe von Patienten während und nach der Behandlung im Krankenhaus zur Seite stehen.**

So wie zum Beispiel Heike Dönges, Dipl.-Pflegerin und Patientenbegleiterin im Stuttgarter Raum. „Ich warte nicht, bis die Versicherten auf die Bosch BKK zukommen, sondern biete ihnen aktiv meine Unterstützung an“, betont



sie. „Gerade Alleinstehende oder ältere Menschen nehmen diesen Service gerne in Anspruch und sind oft positiv überrascht, dass sich ihre Krankenkasse persönlich um sie kümmert.“

Andere BKK-Mitarbeiter werden derzeit noch durch Schulungen auf ihre neue Aufgabe als Patientenbegleiter vorberei-

tet. Neutrale Berater und Lotsen durch das Gesundheitssystem wollen sie sein. Unverzichtbare Voraussetzung für ihren Erfolg: Die Patientenbegleiter müssen sich ein breites Netz an Kontakten zu Ärzten, Krankenhäusern, Rehaeinrichtungen und Sozialdiensten vor Ort aufbauen. Beginnen werden sie mit der Betreuung von Menschen mit Herzerkrankungen, Krebs oder Schlaganfall. Außerdem werden sie sich um ältere Menschen kümmern, die z. B. an einer Demenzerkrankung leiden oder auf Grund von Stürzen ins Krankenhaus müssen. Über die weiteren Schritte zum Ausbau der Patientenbegleitung wird die Bosch BKK in den kommenden Ausgaben der „Im Blick“ berichten.

# Bessere Versorgung durch Vernetzung

Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten profitieren von neuem Angebot

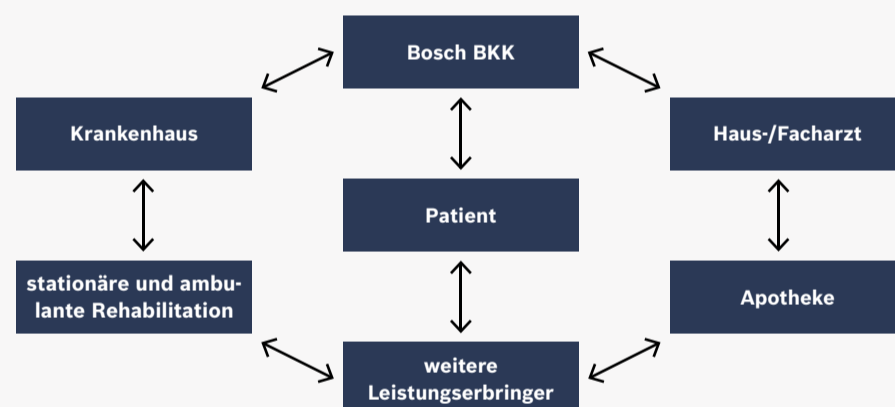
**Die Bosch BKK beschreitet neue Wege: Um die Versorgung von Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten zu verbessern, ist die Kasse einem Vertrag des Robert-Bosch-Krankenhauses (RBK), des Furtbachkrankenhauses, der AOK und einer Reihe von Hausärzten beigetreten.**

Gedächtnisschwierigkeiten können verschiedene Ursachen haben – und möglicherweise Zeichen einer beginnenden Erkrankung sein. Wird diese rechtzeitig erkannt, kann der Krankheitsverlauf durch therapeutische Maßnahmen positiv beeinflusst werden. Das ist das Ziel des Versorgungsangebots „Memory Ambulanz“.

Es besteht aus zwei Bausteinen: Nach der Anmeldung durch den Hausarzt erfolgt ein erstes Gespräch im RBK – oder bei Bedarf auch zu Hause. Danach schließt sich eine umfangreiche Diagnostik durch ein Spezialisten-Team unterschiedlicher Fachrichtungen an: Neurologie, Geriatrie, Innere Medizin und Neuropsychologie. Es folgt eine ausführliche Beratung. Den zweiten Baustein bildet ein rehabilitatives Gruppenprogramm, zum Beispiel mit Kunst- und Bewegungstherapie sowie Gedächtnisübungen für die Patienten. Ergänzt wird es durch ein spezielles Informations- und Beratungsangebot für die Angehörigen.

Das Ziel der Maßnahmen: die Betreuungssituation und damit die Lebensqualität der Patienten und ihrer Angehörigen verbessern. Wer sich für das Angebot interessiert – sei es für sich selbst oder für Angehörige –, sollte zunächst mit dem Hausarzt darüber sprechen. Dieser kann dann den Kontakt zum RBK herstellen.

**Eine stärkere Vernetzung aller Partner ist das Ziel der Integrierten Versorgung**



#### Ansprechpartnerin am RBK:

**Dr. Petra Koczy**  
Tel.: (07 11) 81 01-31 58  
Petra.Koczy@rbk.de

#### Bei der Bosch BKK:

**Stefan Brunsing**  
Tel.: (07 11) 8 11-5 27 22  
Stefan.Brunsing@de.bosch.com

#### Was ist das Besondere an der „Memory Ambulanz“?

Die Bosch BKK hat selbst mit Partnern einen Vertrag zur so genannten „Integrierten Versorgung“ (IGV) abgeschlossen. Ziel der IGV ist eine engere Zusammenarbeit allerer, die an der Versorgung eines Patienten beteiligt sind: Krankenhäuser, Haus- und Fachärzte, Krankenkassen, Rehaeinrichtungen und Sozialdienste.

Ein verbesserter Informationsaustausch kann beispielsweise dazu beitragen, dass der Übergang vom Krankenhaus in eine Reha- oder Pflegeeinrichtung reibungslos funktioniert. Durch koor-

dinierte Behandlungsabläufe können Krankenhausaufenthalte oder belastende Untersuchungen eher vermieden werden. Bei Operationen werden kürzere Wartezeiten ermöglicht.

Die Bosch BKK ist bereits zahlreichen Verträgen beigetreten, die von den BKK-Landesverbänden mit den Kassenärztlichen Vereinigungen ausgehandelt wurden. Bundesweit stehen ihren Versicherten über 50 verschiedene regionale Modelle zur Integrierten Versorgung zur Verfügung – zum Beispiel für die Versorgung mit künstlichen Hüft- und Kniegelenken, bei akutem Hörsturz oder in der Herzchirurgie.

Erweist sich die „Memory Ambulanz“ als Erfolg, werden weitere individuell ausgehandelte Verträge folgen. Experten im Gesundheitswesen sehen in der Integrierten Versorgung sogar die „Versorgungsform der Zukunft“. Mehr zur IGV finden Sie im Internet unter [www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de) in der Rubrik **„Leistungen der Krankenversicherung“**.

# Neuer BKK-Verwaltungsrat

Selbstverwaltung stellt Weichen für strategische Ausrichtung der Bosch BKK

**Am 2. Dezember tagte der BKK-Verwaltungsrat – zum zweiten Mal in neuer Besetzung. Denn seit dem 1. Juli 2005 ist die Arbeitgeberseite in der Selbstverwaltung der Kasse statt mit einem mit acht Mitgliedern vertreten. Die Interessen der Versicherten werden von 15 Mitgliedern vertreten. Insgesamt haben die Arbeitgeber- und Arbeitnehmervertreter jeweils die gleiche Stimmenzahl.**

Den Vorsitz übernimmt zunächst der Versichertenvertreter Armin Knust aus Schwieberdingen, der damit den langjährigen Vorsitzenden Gerhard Sautter abgelöst hat. Alternierender Vorsitzender ist Christoph Kübel, Direktor der Zentralabteilung Personalgrundsatzfragen bei der Robert Bosch GmbH. Er hatte das Amt bereits in den vergangenen Jahren inne und wird den einjährigen Vorsitz turnusgemäß wieder am 1. Juli 2006 übernehmen.



Der Verwaltungsrat trifft alle Entscheidungen von grundsätzlicher Bedeutung für die Bosch BKK. Zu seinen wichtigsten Aufgaben gehört es, den Haushaltsplan festzulegen. Wie die Mittel 2004 eingesetzt wurden, können Sie der nebenstehenden Übersicht entnehmen. Erfreulich: Aus jedem Euro Versichertengeld wurden 2004 nur etwa drei Cent für Verwaltungskosten ausgegeben. Damit liegt die Bosch BKK unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenversicherung, in der im Schnitt 6,5 Prozent der Beiträge für Verwaltungskosten verwendet werden.

Der Verwaltungsrat wählt und kontrolliert den Vorstand der Bosch BKK und entscheidet über die Serviceleistungen der Kasse. Beispielsweise brachte er die Patientenbegleitung auf den Weg und verlängerte die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut für angewandte Pflegeforschung e. V. (dip) beim Modellprojekt „mobil“ um ein Jahr. Bekräftigt wurde außerdem, dass die Gesundheitsförderung weiterhin ein Schwerpunkt des Leistungsspektrums der Bosch BKK sein soll.

Das Gremium beschließt auch Änderungen der BKK-Satzung. Diese können im Internet nachgelesen werden – unter [www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de) in der Rubrik „Wir über uns/Satzung“. Auch in den Geschäftsstellen der Bosch BKK können Versicherte den aktuellen Satzungstext einsehen.

Einnahmen	2004
Beiträge vers.pflichtiger Mitglieder*	291.530
Beiträge Rentner	55.554
Beiträge freiwilliger Mitglieder	87.502
Sonstige Beitragseinnahmen	713
Sonstige Einnahmen	11.295
Gesamt	446.594

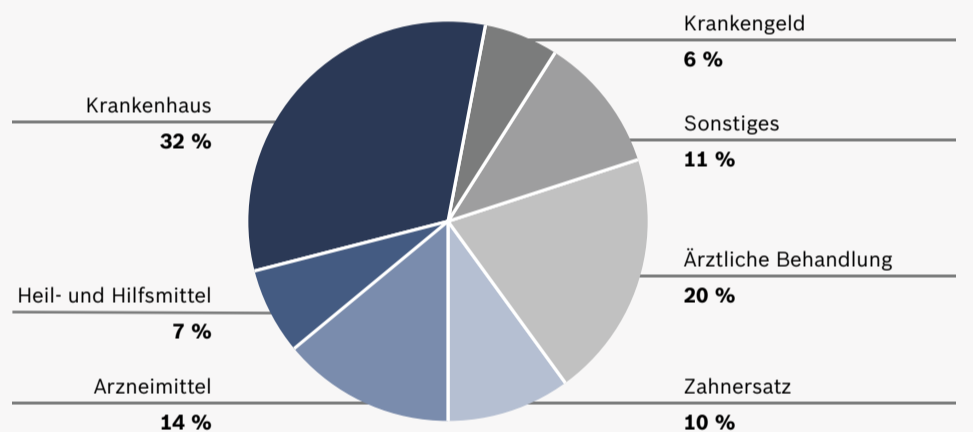
\*ohne Rentner in T EUR

Ausgaben	2004
Krankenhaus	86.021
Ärztliche Behandlung	57.051
Arzneien	40.141
Zahnärztliche Behandlung und Zahnersatz	29.129
Heil-/Hilfsmittel	18.918
Krankengeld	17.626
Schwangerschaft/Mutterschaft	8.085
Vorsorge- und Rehamaßnahmen	2.853
Sonstige Leistungen	17.545
Risikostrukturausgleich	141.158
Sonstige finanzielle Hilfen	2.002
Verwaltungskosten	15.091
Gesamt	435.620

in T EUR

**Nur 3,4 % der Gesamtausgaben!** ◀▶  
 Ø BKK 4,8 %, Sonstige 6,8 %

## Leistungsausgaben



## Wussten Sie schon, ...

... dass Sie über Versandapotheken Medikamente günstiger bestellen können?

**Immer mehr Menschen nutzen regelmäßig das Internet. Seit dem Inkrafttreten der Gesundheitsreform 2004 können Versicherte es auch dazu nutzen, Medikamente über so genannte Versandapotheken zu beziehen.**

Alternativ zum Weg in die Apotheke um die Ecke können sie Arzneimittel von zu Hause aus bequem und schnell bestellen. Innerhalb weniger Tage werden die Medikamente per Post nach Hause geliefert. Das kann sich lohnen: Denn viele Versandapotheken bieten ihren Kunden Rabatte an.

Natürlich kann eine Versandapotheke die persönliche Beratung durch den Apotheker nicht ersetzen. Eine attraktive Alternative kann sie aber besonders für Menschen mit chronischen Krankheiten sein, die regelmäßig Medikamente in größeren Mengen benötigen. Die Bosch BKK hat für ihre Versicherten Verträge

mit den Versandapotheken Europa Apotheek Venlo, DocMorris und pharma24 abgeschlossen. Die Vorteile für BKK-Versicherte: Sie profitieren von Rabatten und besonderen Serviceangeboten.

Beispielsweise bietet die Europa Apotheek Venlo bei verschreibungspflichtigen Arzneimitteln einen Bonus von drei Prozent des Warenwerts, mindestens aber 2,50 EUR bis maximal 15 EUR pro verordneter Packung. Kunden von DocMorris erhalten einen Sofort-Bonus von 50 Prozent der Zuzahlung. Wer von Zuzahlungen befreit ist, kann sich den Betrag gutschreiben lassen. Zusätzlich zu den Rabatten gibt es verschiedene Dienstleistungen – zum Beispiel werden die Medikamente auf Wechselwirkungen und Doppelverordnungen geprüft. Zudem übernehmen die meisten Anbieter die Versand- und Transportkosten ab einem bestimmten Warenwert für die Versicherten.



**Sie haben Fragen zum Thema Versandapotheken?**

**Ihr Ansprechpartner bei der Bosch BKK:**

**Stefan Brunsing**

**Tel.: (07 11) 8 11-5 27 22**

**E-Mail: [Stefan.Brunsing@de.bosch.com](mailto:Stefan.Brunsing@de.bosch.com)**

# Und läuft und läuft und läuft ...

Wie kommt man(n) dazu, 100 km am Stück zu laufen? Fragen an den Versicherten Andreas Maisch

Seit gut zehn Jahren läuft der 30-Jährige aus Ditzingen-Heimerdingen schon Marathon, und sein Faible für Ausdauersport war ein Grund, warum er die Lafschuhe anzog. Richtig rumgekommen ist er dabei auch. Alle wichtigen Marathons hat er seit 1996 bestritten: Rom, London, Madrid, Hamburg oder Berlin. Der ganz große Traum war allerdings, einmal den „Davos Swiss Alpin Marathon“ über 78 Kilometer zu laufen. Vor zwei Jahren hat er ihn sich erfüllt und kam unter die ersten Hundert – bei rund 2.000 Teilnehmern.

In der Trainingsphase läuft Andreas Maisch an sechs Tagen die Woche und legt dabei jeweils 10 bis 15 Kilometer zurück, am Wochenende auch mal 20. Zur Abwechslung fährt er Rad. Pulsmesser, Kilometerzähler oder Uhr lässt er daheim. Sein Körpergefühl ist mittlerweile so gut, dass er ziemlich genau weiß, wie

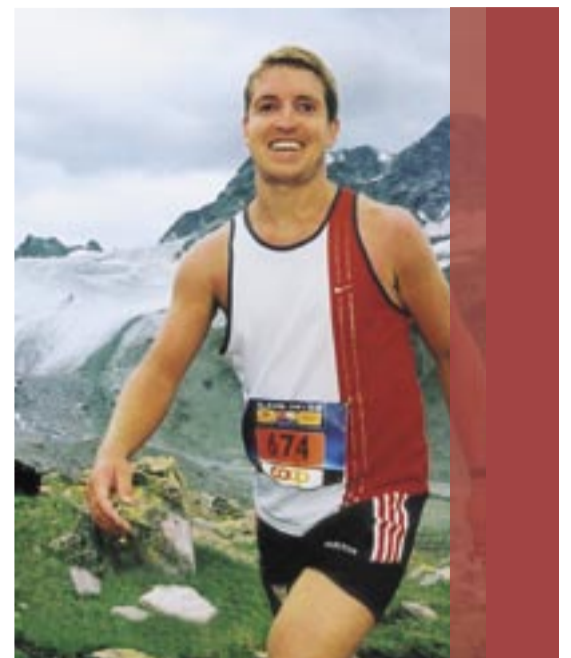
lang und wie viel er gelaufen ist. „Ich laufe so lange, wie es mir gut geht“, sagt er. „Als Läufer muss man ein Gefühl für den eigenen Körper entwickeln. Und wenn es einen Tag mal nicht so gut läuft, dann mache ich eben am nächsten mehr. Es kann aber auch vorkommen, dass ich mehr laufe, als ich mir vorgenommen habe.“ Einen Trainer, der ihn dabei motiviert, hat er nicht. Ultrasportler sind Einzelkämpfer. Dank seiner Schichtarbeit kann sich der gelernte Industriemechaniker seine Zeit sehr gut einteilen.

Die richtige Einteilung scheint überhaupt der entscheidende Punkt auf dem Weg zum Ziel zu sein: Eine Strecke von 100 Kilometern übersteht Andreas Maisch, indem er sie sich im Kopf in viele kleine Etappen zerlegt. „Ich denke dann nur von Verpflegungsposten zu Verpflegungsposten.“ Die letzten fünf Kilometer gehen dann fast wie von allein: „Da ist

dann ein Glücksgefühl und der Gedanke: Jetzt hab ich es so weit geschafft, da schaffe ich den Rest auch noch.“

Andreas Maisch schätzt vor allem die positiven Effekte, die der Sport für seinen Körper hat: „Seit ich berufstätig bin, war ich noch nicht einmal richtig krank. Keine Grippe, keine Erkältung. Ich stecke die Schichtarbeit gut weg, weil mein Körper sich schnell regeneriert. Die Erholungsphasen sind kürzer als bei Untrainierten.“ Neben dem Laufen ist sein zweites Hobby sein großer Garten. „Hauptsache, ich bin draußen in der Natur. Dann fühle ich mich richtig wohl.“

Was rät der Profi Maisch jemandem, der mit dem Laufen beginnen möchte? Im Prinzip dasselbe, was auch für ihn selbst gilt: Sich ein klares Ziel setzen und in kleinen Schritten anfangen. Sich fest vornehmen: Diese Woche laufe ich



drei Mal. Dabei langsam starten, nicht zu lange laufen und auch mal Gehpausen einlegen. Das macht selbst der erfahrene Läufer. Sonst kommen die Rückschläge zu schnell. Öfter mal die Strecke wechseln und vor allem das richtige Schuhwerk tragen. Dafür sollte man sich im Fachgeschäft ausführlich beraten lassen. Und das Wichtigste: Der Spaß an der Bewegung muss immer dabei sein.

## Bosch BKK: Geschäftsstelle nebenan

Betreuungsnetz der Kasse wächst weiter

Ihre Ansprechpartnerinnen in Horb: Mandy Wolf (l.) und Susanne Dlugosch (r.)



Die 30. Geschäftsstelle der Bosch BKK befindet sich in Horb am Neckar – direkt gegenüber dem Werkeingang von Bosch Rexroth. Die Nähe zum Bosch-Werk ist ein großes „Plus“: Viele schätzen die kurzen Wege und die persönliche Betreuung. Mit 12,9 % Beitragssatz ist man die günstigste Kasse mit Geschäftsstelle vor Ort. Geschäftsstellenleiterin Mandy Wolf und BKK-Kundenbetreuerin Susanne Dlugosch betreuen in Horb mittlerweile rund 1.200 Versicherte.

Als Betriebskrankenkasse gehört es zum Selbstverständnis, sich für die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aktiv einzusetzen: So startete die Kasse im Juni mit zwei Gesundheitstagen. Auszubildende des ersten und zweiten Lehrjahrs profitieren seit September vom „Junge Mitarbeiter

Präventionsprogramm (JUMP)“. JUMP wird auf jeden Auszubildenden und dessen Arbeitsplatzsituation individuell zugeschnitten. Trainer der Bosch BKK schulen zu allen Fragen der Gesundheit am Arbeitsplatz, zu Ernährung, Stressbewältigung und Fitness. Die Bosch BKK hat außerdem Kooperationen mit der örtlichen Volkshochschule und einem Fitness-Studio in Ergenzingen geschlossen. In den eigenen Räumlichkeiten wurden bisher ein Pilates- und ein Yoga-Kurs angeboten – weitere sollen folgen.

**Die Bosch BKK in Horb:**  
**Mandy Wolf**  
**Fürstabt-Gerbert-Str. 27**  
**72160 Horb**  
**Tel.: (0 74 51) 53 91 11**  
**Fax: (0 74 51) 53 91 29**  
**E-Mail: Mandy.Wolf@Bosch-BKK.de**

## Der letzte Stempel ist der Poststempel.



### Bosch BKK

Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung

**Sie haben das ganze Jahr Stempel gesammelt?** Sie haben aktiv etwas für Ihre Gesundheit getan: An Vorsorgeuntersuchungen teilgenommen, Ihren Impfschutz aufgefrischt und Maßnahmen der Gesundheitsförderung wahrgenommen? Prima, dann sichern Sie sich Ihren Bonus – nichts wie weg mit dem G-win-Bonusheft. [www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de)

