

**BOSCH****BKK**

## Wissenswertes rund um eine gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung und bewusste Lebensmittelauswahl leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit. Verbunden mit einem gesunden Lebensstil kann dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt werden.

### Beeinflussbare Risikofaktoren:

- ▶ erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin)
- ▶ Diabetes mellitus
- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Übergewicht / Adipositas
- ▶ übermäßiger Alkoholkonsum

### Präventionsmaßnahmen:

- ▶ ausgewogene und bewusste Ernährung
- ▶ ausreichende Flüssigkeitsaufnahme
- ▶ Gewichtsabnahme (bei Übergewicht)
- ▶ regelmäßige Bewegung / Sport
- ▶ geringer Alkoholkonsum

Schon durch kleine Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten kann man sich gesünder ernähren und damit seine Blutwerte verbessern, Übergewicht senken und individuelle Risikofaktoren reduzieren. Genuss und Geschmack müssen dabei keineswegs in den Hintergrund treten. Im Gegenteil: **Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung hat vieles zu bieten.**

### Tipps für eine bewusste Ernährung im Alltag:

- ▶ Ein guter Start in den Tag mit einem **gesunden Frühstück** ist die beste Voraussetzung für eine optimale Leistungsfähigkeit den ganzen Tag über. Kombinieren Sie Joghurt oder Quark mit Obst, leckerem Müsli - am besten ungesüßte Mischungen mit Vollkornflocken – oder Vollkorn-Backwaren.
- ▶ Essen Sie den Tag über **abwechslungsreich**: viel frisch zubereitetes Gemüse, ergänzt durch sättigende Beilagen wie Kartoffeln, Reis oder Hülsenfrüchte, z.B. Linsen oder Bohnen. Wählen Sie ein- bis zweimal die Woche Fisch oder mageres Fleisch und bei den Beilagen immer wieder Vollkorn-Varianten. Verwenden Sie zur Zubereitung pflanzliche Öle wie Oliven- oder Rapsöl. Auch Nüsse liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren.
- ▶ Achten Sie auf den Zucker- und Salzgehalt in Lebensmitteln. Vor allem Fertigprodukte enthalten oft sehr viel davon. Viel Zucker steckt auch in Getränken. Setzen Sie Zucker sparsam ein. Versuchen Sie es bei der Zubereitung doch mal mit frischen **Kräutern und Gewürzen** statt Salz. Sie werden ganz neue Geschmackserlebnisse haben.
- ▶ Flüssigkeit in Form von Wasser unterstützt alle wichtigen Stoffwechselprozesse. Trinken Sie ca. 1,5 Liter pro Tag – am besten **Wasser**. Vermeiden Sie kalorienhaltige und gesüßte Getränke und Alkohol.
- ▶ Genießen Sie ganz bewusst Ihr Essen. **Dies bedeutet auch, sich dafür Zeit zu nehmen.** Denn nur dann können Sie Ihr Sättigungsgefühl bewusst wahrnehmen und führen sich nicht zu schnell zu viele Kalorien zu.

### So unterstützt Sie die Bosch BKK:

- ▶ Qualitätsgeprüfte Ernährungskurse, auch zum gesunden Abnehmen, finden Sie schnell und einfach unter [www.Bosch-BKK.de/Kursfinder](http://www.Bosch-BKK.de/Kursfinder)
- ▶ Versicherten mit Adipositas bieten wir auf Basis einer ärztlichen Verordnung geeignete Programme zum Abnehmen an sowie eine individuelle Ernährungsberatung.
- ▶ Broschüren, weitere Informationen und einen Online-Coach finden Sie unter [www.Bosch-BKK.de/Ernaehrung](http://www.Bosch-BKK.de/Ernaehrung)
- ▶ Gerne berät Sie Ihr [Patientenbegleiter](#) bzw. persönlicher Kundenberater der Bosch BKK.

**befit**  
für mehr Vitalität

## Die Bosch BKK – Patientenbegleitung

In vielen Regionen sind unsere Patientenbegleiter/innen für Sie aktiv, um gemeinsam mit Ihnen, Ihrem Arzt und anderen Leistungserbringern eine möglichst optimale Versorgung sicherzustellen, angepasst auf die jeweils individuelle Situation. Ihre Patientenbegleiter nehmen sich **Zeit** für ein ausführliches Gespräch – gerne auch bei Ihnen zu Hause.

Die Patientenbegleitung unterstützt mit Rat und Tat und steht Ihnen entlastend zur Seite. Gesundheitliche Leistungen werden bei Bedarf für Sie organisiert und aufeinander abstimmt. Das Angebot der Patientenbegleitung ist für Sie **kostenlos** und **freiwillig** und eine besondere Leistung für die Versicherten der Bosch BKK:

- ▶ Sie erhalten eine intensive Beratung zu Gesundheitsangeboten in Ihrer Nähe (z. B. Bewegungs- und Ernährungskurse oder auch psychotherapeutische Unterstützung).
- ▶ Kennen Sie die speziellen Arztprogramme der Bosch BKK? Die Patientenbegleiter wissen, welches gerade jetzt für Sie geeignet sein könnte.
- ▶ Rund um eine Rehabilitationsmaßnahme – von der Suche einer geeigneten Klinik bis zum Beginn – werden Sie bei Interesse unterstützt.
- ▶ Brauchen Sie eine Haushaltshilfe? Benötigen Sie Hilfsmittel? Der Patientenbegleiter bahnt den Weg.
- ▶ Kontakte zu Pflege- bzw. Sozialdiensten werden vermittelt. Eine individuelle Pflegeberatung unterstützt die Pflegebedürftigen ebenso wie die pflegenden Angehörigen.
- ▶ Auch den Weg zu einem Online-Pflegekurs zeigt Ihnen die Patientenbegleitung. Sie bestimmen, wann es losgeht.

Informationen zu diesen und weiteren Themen erhalten Sie nicht nur persönlich durch die Patientenbegleitung, sondern auch in der Geschäftsstelle in Ihrer Nähe oder online. Einen Eindruck über unser Angebot erhalten Sie mit unserem Film unter **[www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung](http://www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung)**