

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Online
Neues Kundenportal

Pionierprojekt
Facharztprogramm



Wie ein Fisch im Wasser

Warum es wichtig ist, dass
Kinder schwimmen lernen



Vier Augen sehen mehr als zwei.

Ihr Zuhause. Neu erfunden.

Die intelligente Außenkamera Eyes mit stimmungsvoller Beleuchtung und die 360°-Innenkamera mit Privatsphäre-Modus – nur zwei der vielen cleveren Lösungen von Bosch Smart Home.

Jetzt bei ausgewählten Handelspartnern und unter bosch-smarthome.com

Foto: Alessandra Schellnegger; Titelfoto: Ingorthand/istockphoto

Liebe Leserin, lieber Leser,



nichts ist so beständig wie der Wandel – dieser Grundsatz ist nicht neu. Und doch haben viele von uns den Eindruck: So viel Veränderung und Schnelllebigkeit wie derzeit gab es selten. Auch bei uns stehen die Zeichen auf Wandel. Das sehen Sie schon am neuen Erscheinungsbild der „Im Blick“, die bunter, moderner und informativer geworden ist. Wer sich lieber online informiert, kann sie ab sofort auch als Online-Magazin lesen.

Auch bei unseren Services und Leistungen tut sich etwas. Zum Beispiel bauen wir unsere digitalen Angebote aus, etwa mit unserem neuen Online-Kundenportal „Meine Bosch BKK“, das im Sommer startet. Doch wer entscheidet darüber, welche Themen wir uns vornehmen? Unter anderem Sie! Wertvolle Hinweise, was Sie von uns erwarten, haben wir durch eine Kundenbefragung erhalten. Ihr Feedback nehmen wir ernst. Deshalb: Sagen Sie uns auch weiterhin, was wir noch besser machen können.

Dr. Gertrud Prinzing, Vorstandin der Bosch BKK

INHALT

Ausgabe 1 | 2017

Aktuell

Wichtiges und Neues von und aus der Bosch BKK
4

Allgemeinbildung

Warum es so wichtig ist, dass Kinder schwimmen lernen
6

Ihre Meinung

Die Ergebnisse unserer Kundenbefragung
9

Serie

Solidarität in der gesetzlichen Krankenversicherung
10

Interview

Psychotherapeut Rolf Wachendorf über das Facharztprogramm
12

Aktuell

Jahresergebnis 2016 und der Tarif für Naturheilverfahren
14

Abspecken

Weniger Fleisch ist gesund und gut für die Umwelt
16

Porträt

Daniel Hörner, Azubi der Bosch BKK in Immenstadt
18

Direkt

Gewinnspiel und Impressum
19





Online-Service

Nah am Kunden

Bankgeschäfte, Behördenanträge und vieles mehr können heutzutage online erledigt werden, auch zum Einkaufen müssen wir nicht mehr unbedingt vor die Haustür. Dieser Entwicklung trägt die Bosch BKK Rechnung und eröffnet im Sommer das neue Online-Kundenportal „Meine Bosch BKK“. Unsere Kunden können damit vieles ganz bequem zu Hause am Computer erledigen. Man muss nicht mehr mit Grippe zum Briefkasten, sondern kann seine Krankmeldung einfach mit dem Smartphone abfotografieren und im Krankenkassenportal hochladen. Sie werden am Urlaubsort krank und haben keinen Auslandskrankenschein dabei? Durch den weltweiten Zugriff auf das Internet können Sie ihn überall aus dem Portal herunterladen – rund um die Uhr, sieben Tage die Woche.

Ein weiteres Plus: Die Bosch BKK bietet immer mehr Online-Fragebögen an, die das aufwendige Ausfüllen von Papierfragebögen überflüssig machen. Das beschleunigt viele Arbeitsschritte und steigert die Effizienz der Kasse – ein echter Vorteil, von dem die Kunden und die Kasse profitieren.

„Im Blick“ als E-Magazin

Kunden, die unser Magazin „Im Blick“ gerne auf dem Tablet, dem Smartphone oder Computer lesen wollen, können die neue Online-Version des Magazins unter Bosch-BKK.de/ImBlick-online bestellen.



Familientelefon Rund um die Uhr

Oft brauchen Kinder und ihre Eltern Hilfe – auch außerhalb der Sprechzeiten. Zum Beispiel, wenn ein Kind in der Nacht hohes Fieber bekommt oder von heftigen Hustenanfällen geplagt wird. In solchen Situationen hilft das Familientelefon der Bosch BKK, unter dem Kinderärzte, Kinderkrankenschwestern, Apotheker und Ernährungswissenschaftler rund um die Uhr erreichbar sind. Sie können beruhigen und gute Ratschläge in allen Belangen geben, mit denen sich Eltern konfrontiert sehen. Natürlich beraten die Experten auch zu Problemen, die nicht akut auftreten. Alle Gespräche werden vertraulich behandelt.



Das 24-Stunden-Familientelefon ist erreichbar unter: [0711 811-40020](tel:0711-811-40020)

Corporate Design Neuer Look

Es ist nicht zu übersehen, die Bosch BKK wird bunter. Ein großes Farbspektrum kommt nun bei der Gestaltung von Infomaterialien und Geschäftsstellen zum Einsatz. Der neue Look entspricht der Philosophie des Unternehmens Bosch. Die Leitidee „Technik fürs Leben“ – also der Anspruch, mit innovativen Produkten und Services das Leben der Menschen zu verbessern – soll sich auch im Corporate Design widerspiegeln. „Die enge Verbundenheit und Zusammenarbeit mit Bosch zeigt sich auch in unserem Erscheinungsbild“, erklärt BKK-Vorständin Dr. Gertrud Prinzing.

FamiliePlus Auf dem Laufenden

In einer Familie muss man viele Themen und Termine im Blick behalten. Wann steht der nächste Zahnarztbesuch oder die nächste U-Untersuchung an? Was sind die besten Tricks im Umgang mit kleinen Trotzköpfen? Worauf sollte ich bei der Ernährung achten? Ein guter Helfer dabei ist der kostenlose Familien-Infoservice „FamiliePlus“. Infos, Tipps und Vorsorgethemen werden per E-Mail verschickt – immer passend zum Alter der Kinder. Bei der unkomplizierten Anmeldung können Eltern für jedes Kind einfache Angaben wie Name, Geburtsdatum und Geschlecht eintragen. Dank des neuen Designs können die Infos gut auf dem Smartphone oder anderen mobilen Endgeräten abgerufen werden.

Melden Sie sich jetzt gleich an unter: Bosch-BKK.de/FamiliePlus

Fotos: filadendron/istockphoto, pololia/fotolia

Heil- und Hilfsmittel Mehr Qualität für weniger Geld

Im März ist das neue Gesetz zur Stärkung der Heil- und Hilfsmittelversorgung in Kraft getreten. Für Menschen, die auf Hilfsmittel wie Kompressionsstrümpfe, Schuheinlagen, Rollstühle, Inkontinenzhilfen oder Hörgeräte angewiesen sind, bringt das Gesetz deutliche Verbesserungen. Wie die Bosch BKK es schon lange handhabt, haben Versicherte gesetzlicher Krankenkassen künftig Wahlmöglichkeiten zwischen verschiedenen zuzahlungsfreien Hilfsmitteln. Bei den Hilfsmittelausschreibungen der Krankenkassen werden Qualitätskriterien deshalb eine noch stärkere Rolle spielen als bisher. Im Zuge dessen werden auch Information und Beratung der Versicherten über ihre Hilfsmittelversorgung ausgebaut. Bei der Bosch BKK hilft Ihnen schon jetzt eine Online-Suche dabei, einen passenden Hilfsmittelanbieter in Ihrer Nähe zu finden.

Mehr dazu unter: Bosch-BKK.de/Hilfsmittel

76 %

der Nutzer empfinden den neuen Online-Familienfragebogen als Zeitersparnis. Dieser Fragebogen muss einmal im Jahr von jedem ausgefüllt werden, der Angehörige mitversichert. Früher ging das nur auf Papier und per Post. Im kommenden Jahr wollen 83 Prozent den Fragebogen online bearbeiten.

Wasser macht nass ...

Immer mehr Kinder in Deutschland können nicht schwimmen. Eine fatale Entwicklung, denn Schwimmen ist nicht nur ein sehr gesunder und abwechslungsreicher Sport, sondern auch eine überlebenswichtige Fähigkeit.



Schon ab fünf Jahren sind die meisten Kinder körperlich in der Lage, schwimmen zu lernen.

Christine Häberle ist die Leiterin der Schwimmschule des Sportvereins Böblingen. Böblingen hat – im Gegensatz zu vielen anderen Kommunen in Deutschland – ein schönes Hallenbad, das aber längst nicht alle Stadtbewohner nutzen. Erst unlängst fragte ein Mädchen aus der 3. Klasse Grundschule die Schwimmlehrerin, was das denn für eine große Badewanne in der Mitte des Raums sei. Dass ein Kind noch nie ein Schwimmbad von innen gesehen hat, kommt eher selten vor. Fast die Regel hingegen ist es, dass Grund-

schul Kinder nicht schwimmen können. Die Zahlen sind erschreckend hoch. Laut der Deutschen-Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) kann unter den Zehnjährigen nur jedes zweite Kind schwimmen. Dabei sind die meisten Kinder schon ab dem fünften Lebensjahr körperlich dazu in der Lage. „Aber viele haben nie Kontakt und so auch kein Gefühl fürs Wasser“, berichtet Häberle. Ihre Schwimmkurse beginnt sie deshalb in der Dusche. Dort spüren Kinder, dass es gar nicht schlimm ist, wenn Wasser auch mal in größeren Mengen über das Gesicht läuft.

Das ist offenbar eine Erfahrung, die manche Eltern ihren Kindern ersparen möchten – aus Sorge und Ängstlichkeit.

Spielerisch die Angst nehmen

Die Angst der Eltern um ihre Kinder ist einer der ausschlaggebenden Gründe für diese fatale Entwicklung. Die Kleinen sollen dem gefährlichen Wasser möglichst nicht zu nahe kommen. Und doch lockt es überall: am Badensee, am Pool der Nachbarn, im Urlaub am Meer oder im Brunnen des Stadtparks. Aber Häberle

ist es wichtig, dass Wasser nicht nur als Gefahrenquelle gesehen wird: „Schwimmen ist etwas Schönes und die Bewegung im Wasser ein tolles Erlebnis.“ Deshalb versucht sie, ihre Schwimmschüler spielerisch ans nasse Element heranzuführen, um ihnen die Grundlagen des Schwimmens nahezubringen: tauchen, springen und sich über Wasser halten. „Wenn es um die Grundlagen geht, ist die Schwimmart erst mal egal“, meint Häberle. Auf lange Sicht aber ist es unerlässlich, dass ein Kind auch technisch richtig schwimmen lernt. [weiter](#)

„Mit dem Seepferdchen-Abzeichen geht es eigentlich erst los“, sagt Franziska van Almsick. Die ehemalige Profischwimmerin ist mehrfache Welt- und Europameisterin. 2010 hat sie den Verein „... für Kinder e. V.“ gegründet, der sich dafür einsetzt, dass Kinder das Schwimmen von Anfang an richtig erlernen. „Wir wollen, dass die Sportart ein Pflichtfach an der Schule wird“, sagt van Almsick. Sie fordert, dass Eltern, Schulen und Politik sich ihrer Verantwortung stellen und das Problem beim Schopf packen. Deshalb sprechen van Almsick und ihr Team mit Lehrern und Politikern, veranstalten Seminare und Schulungen, knüpfen Allianzen und werben unermüdlich für ihren Sport.

Sport fürs ganze Leben

Dabei geht es van Almsick aber nicht nur um Sicherheit. Schließlich ist Schwimmen auch eine sehr gesunde Sportart und ein effektives Training für fast alle Muskelgruppen. „Eine Allzweckwaffe“, sagt sie. Im Zusammenspiel von Beinschlag, Armbewegungen und richtiger Atmung fördert es Koordinationsvermögen, Kraft und Ausdauer. Eine Besonderheit ist die große Bewegungsfreiheit: Beim Schwimmen fühlen sich die Kinder beinahe schwerelos und erleben so die Bewegungsabläufe ganz neu. „Im Wasser kann man an sich selbst wachsen“, sagt van Almsick. Sie ist überzeugt davon, dass der Sport das Selbstvertrauen von Kindern enorm stärken kann. Außerdem ist Schwimmen ein Gesundheitssport fürs ganze Leben. Diese Botschaft wird gehört, die Resonanz auf den Verein ist groß. Besonders die mit dem Schwimmunterricht häufig überforderten Grundschulen nehmen die Hilfe dankbar an. Allmählich setzt sich die Erkenntnis durch, dass sich „keiner dem Wasser entziehen kann“, wie van Almsick sagt. Dennoch wird es noch einen langen Atem brauchen, bis es wieder selbstverständlich ist, dass Kinder schwimmen lernen. Elisa Holz



„Schwimmen gehört zur Allgemeinbildung. Es ist unsere Verantwortung, diesem Bildungsauftrag nachzukommen.“

Franziska van Almsick

MEHR BEWEGUNG

Mit unserem Online-Coach Kindergesundheit finden Sie viele Ideen, wie Sie bei Ihren Kindern die Lust auf Bewegung fördern.

In unserem Kursfinder finden Sie qualifizierte Kurse zur Bewegungsförderung für Kinder. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten wir zwei Mal pro Jahr 100 Prozent der Kursgebühren (maximal 80 Euro pro Kurs).

Die Bonusprogramme G-win mini und G-win junior belohnen die Teilnahme an kindgerechten Sportangeboten. Angerechnet werden zum Beispiel die Mitgliedschaft in einem Schwimmverein, die Teilnahme an einem Schwimmkurs oder auch Schwimmabzeichen.

Mehr dazu unter: Bosch-BKK.de/Familien

Was unsere Kunden wollen

Gerne mehr digitale Angebote, aber das A und O bleibt die persönliche Beratung: Was sich unsere Versicherten wünschen, hat eine Kundenbefragung gezeigt.



84 %
haben großes Vertrauen in die Bosch BKK.

Wer sich gut kennt, versteht sich besser. Deshalb hat es sich auch die Bosch BKK zum Ziel gesetzt, die Erwartungen ihrer Kunden besser kennenzulernen. Ein unabhängiges Marktforschungsinstitut befragte in ihrem Auftrag anonym 3.000 Versicherte zwischen 16 und 75 Jahren. Der Rücklauf war hoch und zeigt hohe Zufriedenheitswerte. Viele Wünsche decken sich mit den Aktivitäten der Kasse – zum Beispiel bei der Einführung neuer digitaler Angebote wie dem Online-Kundenportal. Diese tragen auch dem Wunsch einiger Versicherter nach kürzeren Bearbeitungszeiten und einer besseren Erreichbarkeit Rechnung. Die positiven Bewertungen der persönlichen Beratung in puncto Kompetenz und Freundlichkeit führt die Bosch BKK darauf zurück, dass bei der Kasse ausschließlich ausgebildete Fachkräfte zum Einsatz kommen.

89% loben die Freundlichkeit und Kompetenz der Mitarbeiter. Die persönliche Beratung wird das Markenzeichen der Bosch BKK bleiben.

76% bewerten die Bosch BKK mit „sehr gut“ oder sogar „hervorragend“. Das zeigt sich auch in der hohen Bereitschaft, die Kasse weiterzuempfehlen: 62% haben dies bereits getan.

72% finden unseren Kundenservice „sehr gut“ oder „hervorragend“. Besonders geschätzt werden das persönliche Gespräch und Beratungen am Telefon.

22% wünschen sich zusätzliche Leistungsangebote, etwa zu Naturheilverfahren. Dazu hat der Partner der Bosch BKK für Zusatzversicherungen Bosch My Insurance jetzt einen neuen Tarif im Angebot. Weitere Ergebnisse unter: Bosch-BKK.de/Befragung

LEISTUNGEN VON A BIS Z

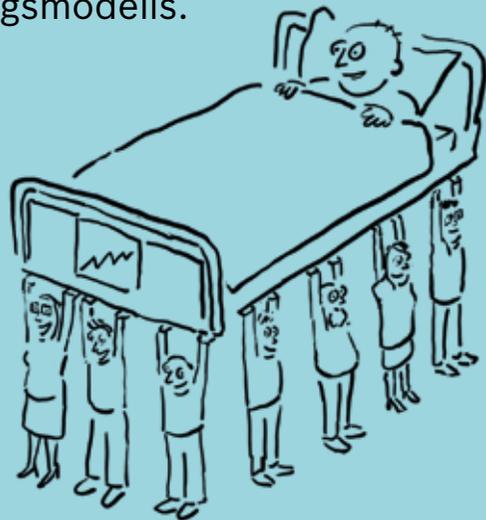
Wenn Sie wissen möchten, welche Leistungen Sie bei uns nutzen können: Eine ausführliche Übersicht finden Sie auf unserer Internetseite unter „Leistungen von A-Z“.

Bosch-BKK.de/Leistungen

Fotos: microgen/fotolia (S. 6/7), Disney, gradyreese/istockphoto

{ Teil 1 } Prinzip Musketier

Einer für alle, alle für einen:
Das Solidarprinzip ist eine der tragenden Säulen der gesetzlichen Krankenversicherung und Teil 1 unserer Serie über die Grundlagen eines Erfolgsmodells.



Der eine ist kerngesund, geht vielleicht zweimal im Jahr zum Arzt. Die andere ist chronisch krank, benötigt eine Vielzahl von Medikamenten und wird ständig medizinisch betreut. Der eine ist weit über 80 und leidet an all den üblichen Gebrechen, die mit hohem Alter einhergehen. Die andere ist gerade in die Schule gekommen und muss öfter mal mit Platzwunden in die Nothilfe, weil sie ein ziemlich wilder Racker ist.

Ihre Meinung ist gefragt: Was denken Sie über das solidarische Prinzip der Krankenversicherung? Schreiben Sie uns per E-Mail an: ImBlick@Bosch-BKK.de

Versorgung für alle

In diesen ganz unterschiedlichen Lebenslagen werden all diese Menschen als Mitglieder einer gesetzlichen Krankenver-

sicherung gesundheitlich versorgt. Das Solidarprinzip macht es möglich: Man zahlt gemäß der eigenen finanziellen Leistungsfähigkeit, wird aber entsprechend seiner Bedürftigkeit versorgt. So stehen Gesunde für Kranke ein, gut situierte Menschen für Mitbürger, die nicht so viel Geld haben, Berufstätige für Kinder und Rentner. Jeder hat Anspruch auf eine gute medizinische Versorgung.

Solidarität funktioniert

Deutschland steht mit der solidarisch organisierten Krankenversicherung im internationalen Vergleich gut da. Man denke nur an die USA, wo eine Krankenversicherung alles andere als selbstverständlich ist. Natürlich stellen Entwicklungen wie der demografische Wandel hin zu einer älteren Gesellschaft das Solidarprinzip vor große Herausforderungen. Die Mehrheit der Bevölkerung will die Vorteile aber nicht missen. Dazu gehört auch der reduzierte Beitrag im Alter, der der Rente angepasst wird. Kinder und Studenten sind bis zu ihrem 25. Lebensjahr kostenlos mitversichert. Genauso Ehepartner ohne oder mit einem geringen Einkommen. Solidarität funktioniert. Wenn ein Versicherter schwer erkrankt, kann die ärztliche Versorgung sehr teuer werden. Es geht um Summen, die sich die meisten Menschen niemals leisten könnten. Die Solidargemeinschaft ist deshalb ein Glück für jeden, der in eine Notlage gerät. Und weil das allen passieren kann, genießt das Modell auch großen Rückhalt in der Bevölkerung. Nicht umsonst sind rund 80 Prozent der Deutschen nach wie vor gesetzlich krankenversichert.

Illustration: Frank v. Grafenstein

über 110 Jahre

Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!

Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus

- ✓ über 110 Jahre Erfahrung
- ✓ versandkostenfrei*
- ✓ **3 x GRATIS*** *Für alle Neukunden.

2-Monatspackung Magnesium 400 supra

Wertvolles Kosmetik-Probiset

Großer Sanct Bernhard Gesundheitskatalog

NEU **Hyaluronsäure Kapseln 200 mg**

Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil der Haut, des Bindegewebes, der Gelenkflüssigkeit und des Knorpels. Bemerksenswert ist ihre Fähigkeit, große Mengen Wasser an sich zu binden. Jede Kapsel enthält - **jetzt neu** - **200 mg reine Hyaluronsäure** und **40 mg Vitamin C**, das zur Kollagenbildung beiträgt.

Best.-Nr. 843 120 Kapseln € 24,50
ab 3 Packungen nur € 21,50

Ginkgo-Kapseln 100 mg

Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung von Gedächtnis, Gleichgewichtssinn und Konzentration. Jede Kapsel enthält: 100 mg Ginkgo-biloba-Spezialextrakt 50:1.

180 Kapseln schon ab € 16,00

Best.-Nr. 83 180 Kapseln für 6 Monate € 17,50
ab 3 Packungen nur € 16,00

Vitamin B12 supra-100

Vitamin B12 spielt eine wichtige Rolle unter anderem für die gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem, Zellwachstum und Energiestoffwechsel. Jede Tablette enthält 100 µg Vitamin B12.

Best.-Nr. 118 240 Tabletten für 4 Monate € 6,50
ab 3 Packungen nur € 5,95

Gelenkfit-Kapseln

Gelenkfit-Kapseln enthalten Calcium, Magnesium, die Vitamine B1, B2, B6, B12, C, Niacin, Pantothenensäure, Folsäure und Biotin sowie die Mucopolysaccharide Glucosamin und Chondroitin, die natürliche Bestandteile des Bindegewebes, der Knorpel und der Gelenkflüssigkeit sind.

Best.-Nr. 1790 240 Kapseln für 40 Tage € 21,50
Best.-Nr. 1791 3er-Packung nur € 57,00

GRATIS-TEST* AKTIONS-CODE 156 *FÜR ALLE NEUKUNDEN

JA, ich möchte mich selbst überzeugen! Ich erhalte GARANTIERT als Dankeschön **unverbindlich, kostenlos und versandkostenfrei***

Magnesium 400 supra Kapseln, 60 Stück

Magnesium fördert das Wohlbefinden durch lockere, entspannte Muskeln und Waden. Außerdem erhalte ich **kostenlos** den großen **Sanct-Bernhard-Gesundheitskatalog** mit über 600 Naturheilmittel- und Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles **Kosmetik-Probiset!**

Ich bestelle mit **14-tägigem Rückgaberecht** folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96076	Magnesium 400 supra Kapseln	1	GRATIS	
versandkostenfrei				

Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/bbk1701156

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon (falls Rückfragen) _____ Geburtsdatum _____

Datum, Unterschrift _____

Bestellung bitte an:
Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47, Abt. 156
73342 Bad Ditzgenbach
Tel.: 073 34/96 540
Fax: 073 34/96 54 44
Abteilung 156
www.kraeuterhaus.de/A156

NEU **Augenfit-Kapseln** **jetzt mit 12 mg Lutein**

Jede Kapsel enthält **12 mg Lutein**, 2 mg Beta-Carotin, 0,5 mg Zeaxanthin, **100 mg Heidelbeer-Extrakt** und 10 mg Vitamin E. Außerdem Zink und die Vitamine A und B2 die zur Erhaltung einer normalen Sehkraft beitragen.

Best.-Nr. 105 90 Kapseln für 6 Wochen € 12,50
ab 3 Packungen nur € 11,00

Grünlippmuschel-Kapseln

Neuseeländische Grünlippmuscheln (*Perna canaliculus*) enthalten Glycosaminoglykane (GAG), die beim Menschen natürlicherweise im Bindegewebe, den Gelenkknorpeln und der Gelenkflüssigkeit („Gelenkschmiere“) vorkommen. Jede Kapsel enthält **500 mg reines Grünlippmuschel-Konzentrat**.

Best.-Nr. 805 150 Kapseln für 2 Monate € 12,50
ab 3 Packungen nur € 11,00

Magnesium 400 supra hoch dosiert

Trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln, insbesondere körperlicher Anstrengung bei. Magnesium fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch **lockere, entspannte Muskeln und Waden**. Jede Kapsel enthält **400 mg reines Magnesium**.

Best.-Nr. 129 120 Kapseln für 4 Monate € 8,50
ab 3 Packungen nur € 7,50

Kürbiskernöl-Kapseln aus kbA

Gut für Blase und Prostata. Das Öl des steirischen Ölkürbisses *Cucurbita pepo L. convar. citrullina var. styriaca* aus kontrolliert biologischem Anbau gilt als besonders inhaltsstoffreich.

Best.-Nr. 162 130 Kapseln à 500 mg € 7,50
Best.-Nr. 161 400 Kapseln nur € 19,50

Weniger Bürokratie, mehr Lebensqualität

Der Esslinger Psychotherapeut Rolf Wachendorf über das Facharztprogramm der Bosch BKK, das psychisch Kranken schnelleren Zugang zu therapeutischer Hilfe ermöglicht.



Dr. Rolf Wachendorf ist im Vorstand des Ärzteverbands MEDI Baden-Württemberg und war an der Ausgestaltung des Facharztprogramms maßgeblich beteiligt.

Im Blick **Wie lange müssen Menschen, die dringend Hilfe brauchen, normalerweise auf einen Termin beim Psychotherapeuten warten?**

Rolf Wachendorf Zwischen drei Monaten bis zu einem Jahr.

Wie kommt es dazu?

Zum einen ist der Bedarf sehr groß. Zum anderen gibt es eine sehr ausgeprägte Bürokratie im Antrags-, Genehmigungs- und Gutachterverfahren.

Welche Vorteile bietet das Facharztprogramm für die Patienten?

Schon seit fünf Jahren garantiert das Programm den Patienten eine zeitnahe Aufnahme an allen Wartelisten vorbei. Darüber hinaus können die Therapeuten vieles tun, was wissenschaftlich nachgewiesen hilft. In der Regelversorgung dürfen wir viele Methoden, die sich in der Therapieforschung bewährt haben, nicht anwenden.

Wer darf im Rahmen des Facharztprogramms ohne lange Wartezeit zu Ihnen kommen?

Akute Fälle sind immer die, bei denen nicht nur der Arzt eine Dringlichkeit sieht, sondern vor allem der Patient. Das kann zum Beispiel jemand sein, der an Herzschmerzen als Begleiterscheinung von Panikattacken leidet. Im Krankenhaus hat man ihm gesagt: „Alles okay, machen Sie sich keine Sorgen.“ Aber niemand erklärt ihm die Ursachen. In der Psychotherapie zeigen wir dem Patienten, wie seine Angstattacken funktionieren und was er dagegen unternehmen kann. Geschieht das rechtzeitig, sinkt das Risiko, dass die Beschwerden chronisch werden.

Was sind die wichtigsten Vorteile des Facharztprogramms für Sie als Psychotherapeut?

Ganz klar mehr Lebensqualität! Ich rege mich täglich über die bürokratischen Bestimmungen auf. Und die werden mir im Facharztprogramm erspart. Das ist wertvolle Arbeitszeit, die ich meinen Patienten widmen kann. Aber nicht nur das: Pro Gutachten brauche ich rund drei Stunden. Da ich das während der Praxisöffnungszeiten gar nicht schaffen kann, muss ich die Gutachten am

Wochenende zu Hause schreiben. Ein weiterer Punkt ist die Honorarstruktur. Die anstrengendste Arbeit für Therapeuten sind die ersten Sitzungen mit einem Patienten. Da müssen sie in kürzester Zeit einen Kontakt zum Betroffenen herstellen und verstehen, um was es geht. Im Facharztprogramm werden diese Sitzungen am höchsten honoriert. Im normalen System ist es genau umgekehrt. Darin werden Therapeuten, die gerne neue Leute aufnehmen, wirtschaftlich bestraft. Viele unserer Patienten wären – obwohl sie schwer erkrankt sind – ohne das Facharztprogramm nicht in unseren Praxen angekommen.

Wie funktioniert die Terminvergabe im Facharztprogramm?

Im subjektiven Notfall ruft der Patient direkt bei uns an. Wenn es nicht ganz so eilig ist, kommt er mit einer Überweisung vom Hausarzt. Der Hausarzt ist wie der Pilot für alle, einschließlich der psychischen Krankheiten.

Helpen Haus- und Facharztverträge dabei, das Gesundheitssystem zu verbessern?

Unbedingt, denn so gibt es immer eine Instanz, bei der alle Befunde zusammenlaufen. Gerade in der Psychotherapie ist die Kooperation zwischen Hausarzt und Therapeut extrem wichtig. Welche Medikamente nimmt der Patient? Wie lange soll man krankschreiben? Da brauchen wir einen Austausch an Informationen.

Arbeiten Sie auch mit den Patientenbegleitern der Bosch BKK zusammen?

Ja, das tue ich. Es gibt viele Patienten, die krankheitsbedingt große Schwierigkeiten hätten, in eine psychotherapeutische Praxis zu kommen. Wer zum Beispiel nicht sehr durchsetzungsfähig ist, der ruft nicht x-mal an und holt sich ein Nein ab. Viele unserer Patienten sind auch auf Unterstützung angewiesen, um die Hilfen, die eine Krankenkasse anbieten kann, zu koordinieren.

Es wird doch auch in der Regelversorgung immer wieder nachgebessert. Wird das Facharztprogramm dadurch überflüssig?

Nein, auf gar keinen Fall. Die Regelversorgung hinkt immer mindestens zehn Jahre den aktuellen Forschungsergebnissen hinterher. Das Facharztprogramm hingegen ist aktuell. Das ist die eine Seite. Die andere Seite ist die Honorarstruktur. Man hat jetzt zwar anerkannt, dass eine Akutversorgung wichtig ist, aber die falsche Honorarstruktur ist geblieben. Das hat viele Therapeuten frustriert. Auch deshalb bekomme ich derzeit täglich mehrere E-Mails, in denen sich Kollegen dafür bedanken, dass es dieses Facharztprogramm gibt. Ich gehe davon aus, dass noch viel mehr Therapeuten in das Programm eintreten werden.

Interview: Katrin Lange

NEUE WEGE GEHEN

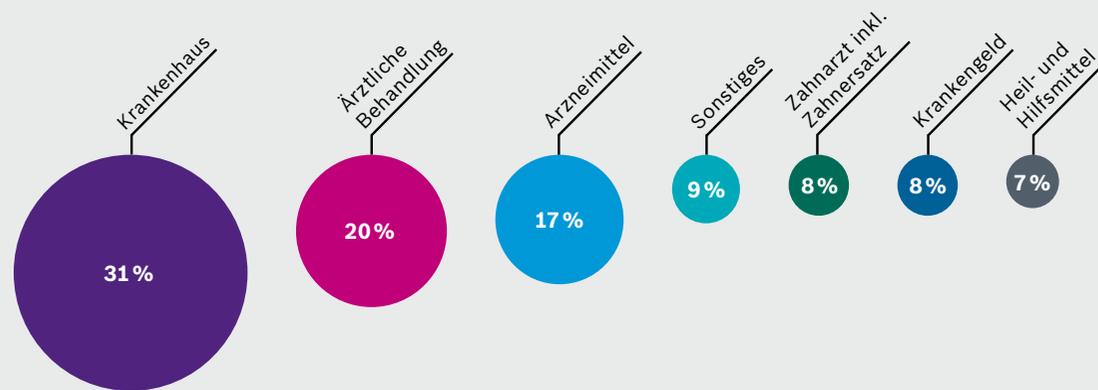
Mit ihrem Facharztprogramm ist die Bosch BKK ein Pionier bei der Versorgung psychisch kranker Menschen. Gerade bei psychischen Leiden bestand auch dringender Handlungsbedarf. In dem Bereich nämlich warten Betroffene normalerweise monatelang auf einen Termin beim Therapeuten. Grund dafür sind unter anderem die Regeln für die Vergütung von Psychotherapeuten und Psychiatern. In Baden-Württemberg haben die Bosch BKK und ausgewählte Ärzte ein alternatives Honorarsystem vereinbart, das Ärzten und Therapeuten die Behandlung von Patienten in akuten Fällen zunächst höher vergütet. Außerdem verringert das Facharztprogramm den hohen bürokratischen Aufwand für Ärzte und Therapeuten, so dass mehr Zeit für die Behandlung der Patienten bleibt. Die Win-win-Situation für Arzt und Patienten macht es wahrscheinlich, dass in diesem Bereich mehr Bewegung in das Gesundheitssystem kommt.

Informationen zu den Facharztprogrammen der Bosch BKK finden Sie unter: [Bosch-BKK.de/Facharztprogramm](https://www.bosch-bkk.de/Facharztprogramm)

Finanzen

Im Ergebnis einfach gut

Finanziell steht die Bosch BKK weiterhin auf stabilen Beinen. Das zahlt sich für unsere Versicherten aus: Der Beitragssatz bleibt 2017 im zweiten Jahr in Folge stabil – und liegt weiterhin unter dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenversicherung. Der Vorteil: Jedes Mitglied kann selbst entscheiden, wofür es das gesparte Geld einsetzen möchte. Vielleicht sogar für eine Gesundheitsleistung, die ihm oder ihr persönlich wichtig ist?



Ausgaben der Bosch BKK 2016		Einnahmen 2016	
	in T EUR		in T EUR
Krankenhaus inkl. der stationären Entbindung	169.108	Zuweisungen Gesundheitsfonds	547.078
Ärztliche Behandlung	109.088	Zuweisungen Zusatzbeitrag	33.858
Arzneimittel	94.070	Sonstige Einnahmen	5.057
Zahnärztliche Behandlung und Zahnersatz	42.058	Gesamt	585.993
Heil-/Hilfsmittel	36.119	Jahresdefizit	2.240
Krankengeld	43.778		
Schwangerschaft/Mutterschaft	6.313		
Vorsorge- und RehaMaßnahmen	3.960		
Sonstige Leistungen	49.260		
Sonstige Vermögensaufwendungen	5.141		
Verwaltungskosten	29.338		
Gesamt	588.233		



Weitere Details zu unserem Jahresergebnis finden Sie im Internet unter: Bosch-BKK.de/Jahresergebnis

344,2

Milliarden Euro flossen 2015 in den deutschen Gesundheitssektor. Das sind durchschnittlich 4.213 Euro pro Einwohner. Laut Statistischem Bundesamt entspricht das einer Steigerung von 4,5 Prozent im Vergleich zum Vorjahr.

Reisezeit Strumpf ist Trumpf

Im Flugzeug ist der menschliche Körper Belastungen ausgesetzt, die er im Normalfall locker wegsteckt. Deshalb kann es in seltenen Fällen zu einer sogenannten Reisetrombose kommen. Dabei bildet sich während des Flugs ein Blutgerinnsel in den Beinvenen. Die entsprechende Stelle schwillt an, rötet sich oder reagiert empfindlich auf Druck. Wer ohnehin ein erhöhtes Thromboserisiko hat, sollte mit knielangen Kompressionsstrümpfen vorbeugen. Gerade auf Langstreckenflügen sind sie das Mittel der Wahl – auch weil sie Wassereinlagerungen in den Beinen entgegenwirken. Meist reicht es jedoch aus, während des Flugs öfter aufzustehen und Übungen mit den Wadenmuskeln zu machen. Bequeme Kleidung und ausreichend Flüssigkeit sind ebenfalls hilfreich.

Foto: WavebreakMediaMicro/fotolia

Tarif Exclusiv+ Mehr Leistung

Immer mehr Menschen setzen auf alternative Heilverfahren wie Osteopathie oder Akupunktur. Bosch My Insurance, der Partner der Bosch BKK für private Zusatzversicherungen, bietet dafür einen neuen Tarif. „Der Tarif Exclusiv+ sichert neben Naturheilverfahren für bis zu 300 Euro im Jahr auch Sehhilfen, professionelle Zahnreinigung und Maßnahmen zur künstlichen Befruchtung ab“, erläutert Volker Scheuermann von Bosch My Insurance. „Gesundheitsfragen oder Altersbeschränkungen gibt es keine und der Preis ist mit 14,90 Euro im Monat überschaubar. Kinder zahlen knapp die Hälfte.“ Beratung und Vermittlung der Zusatzversicherung übernimmt Bosch My Insurance.



Weitere Informationen unter: bosch-my-insurance.de oder telefonisch unter [0711 811-44088](tel:071181144088).

Vorsorge Je früher, desto besser

Die Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Wird der Krebs früh erkannt, ist er in der Regel sehr gut heilbar. Deshalb haben gesetzlich Versicherte ab 55 Jahren Anspruch auf eine Darmspiegelung. Eine gemeinsame Studie, an der auch die Bosch BKK beteiligt war, kam indes zu dem Ergebnis, dass man diese Altersgrenze senken sollte. Insbesondere bei Männern ist eine Untersuchung schon ab 50 Jahren sinnvoll. Die Studie hat ergeben, dass bei 8,6 Prozent der Männer in der Altersgruppe von 55 bis 69 Jahren Darmkrebs oder eine Vorstufe davon entdeckt wird – doppelt so häufig wie bei Frauen dieses Alters.



Die Mischung macht's

Weniger Fleisch und mehr Gemüse sind gut für Klima, Umwelt und Gesundheit. Wer nicht auf Steak oder Schnitzel verzichten will – schon die Reduzierung des Fleischkonsums wirkt positiv.

Einen Vegetarier hat wohl fast jeder in seinem Bekanntenkreis. Selbst Veganer sind keine schrägen Exoten mehr. Trotzdem ist der Fleischkonsum in Deutschland nach wie vor sehr hoch: aktuell 1,16 Kilo pro Kopf und Woche. Das entspricht sechs bis sieben Schnitzeln oder der Menge Hackfleisch für zwölf Big Macs. Vorbei sind die Zeiten, in denen Fleisch nur einmal pro Woche als Sonntagsbraten auf den Tisch kam. Gesünder wäre dies allerdings. So hält die Deutsche Gesellschaft für Ernährung 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurstwaren pro Woche für ausreichend, um unseren Körper mit Eiweiß, wichtigen B-Vitaminen, Eisen, Zink und Selen zu versorgen.

Die Frage, ob übermäßiger Fleischkonsum krank macht, beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt. „Es gibt viele Studien, die Zusammenhänge von hohem Fleischverzehr und der Entstehung von Krankheiten zum Teil belegen. Dies gilt für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Gicht“, erklärt Sabine Gabel, Ökotrophologin bei der Bosch BKK. Die Ernährungsexpertin rät, verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst oder Aufschnitt nur in Maßen zu genießen – insbesondere wegen ihres oft hohen Fettgehalts. Aufsehen erregten Meldungen, die einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und der Entstehung von Krebs herstellen. Hier sind sich die Wissenschaftler

nicht einig. „Das hängt sicherlich von vielen Faktoren ab“, so Gabel. Unumstritten ist, dass eine ausgewogene Kost mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen gesund ist. So sind Vegetarier seltener übergewichtig, haben oft bessere Blutwerte und neigen weniger zu Bluthochdruck oder Diabetes als der Durchschnittsesser. „Um auf Dauer keine Mangelerscheinungen befürchten zu müssen, sollte man sich gut informieren“, meint Gabel. So komme beispielsweise Vitamin B12 fast nur in tierischen Produkten vor. Proteine hingegen stecken nicht nur im Fleisch, sondern auch in Hülsenfrüchten oder Sojaprodukten. Eisen wiederum ist in ausreichender Konzentration in Bohnen, Erbsen, Feldsalat oder Schwarzwurzeln enthalten. Eine gute Nachricht für Kinder, die keinen Spinat mögen: Nur wegen eines Kommafehlers wurde der Eisengehalt der grünen Blätter lange Jahre mit 29 statt 2,9 pro 100 Gramm angegeben.

Fleisch in vier Zahlen



18% der von Menschen verursachten Klimagasen gehen auf das Konto der Fleischproduktion.

67,6 Kilo CO₂-Äquivalent entstehen pro Kilo Rindfleisch. Schweine und Hühner haben mit 6,1 bzw. 5,4 Kilo CO₂-Äquivalent eine etwas bessere Klimabilanz.

Bis zu 75% der neu gerodeten Flächen im Amazonasgebiet werden als Weideland für Rinder genutzt.

Über 60% der deutschen Getreideernte landet als Futtermittel in Tiermägen.

Genuss mit gutem Gewissen

Aber was ist mit all den „Fleischfressern“, denen beim Anblick von Steak oder Schnitzel das Wasser im Munde zusammenläuft? Unter gesundheitlichen Aspekten ist das völlig in Ordnung, solange sie es nicht übertreiben. Schon etwas weniger Fleisch wirkt sich positiv aus – wie eine Studie der Universität Oxford gezeigt hat: Wenn Fleisch nicht mehr als 30 Prozent der Ernährung ausmacht, sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent. Bleibt noch die Frage nach dem richtigen Fleisch. „Ich kaufe Fleisch beim Metzger meines Vertrauens und lasse mich auch gerne vom Fachpersonal zu den Zubereitungsmöglichkeiten beraten. So kommt man auf ganz neue Ideen“, erzählt Sabine Gabel. Im Interesse von Tieren und Umwelt ist auf jeden Fall Biofleisch zu empfehlen. Das ist zwar teurer als das aus Massentierhaltung, hat aber eine bessere Qualität. Denn wenn Fleisch, dann mit Genuss und ohne allzu schlechtes Gewissen.

Katrin Lange

GESUND ESSEN

Sie wollen sich gesund ernähren? Die Bosch BKK hilft Ihnen dabei.

Unser kostenloser Online-Ernährungscoach begleitet Sie 15 Wochen lang mit Analysen, Auswertungen und Ernährungstipps.

Im Kursfinder unter [Bosch-BKK.de/Kursfinder](https://www.bosch-bkk.de/Kursfinder) finden Sie Kurse rund um gesunde Ernährung und Bewegung. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten wir Gebühren – bis zu 80 Euro pro Kurs und zwei Mal pro Jahr.

Wenn Ihr Arzt Ihnen eine persönliche Ernährungsberatung verordnet, bezuschussen wir bis zu fünf Beratungen pro Jahr.

Mehr dazu unter: [Bosch-BKK.de/Ernaehrung](https://www.bosch-bkk.de/Ernaehrung)

Foto: mediaphotos/istockphoto; Illustration: la_puma/istockphoto

„Ich spreche gerne mit Menschen“

David Hörner macht in der Geschäftsstelle der Bosch BKK in Immenstadt eine Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten.

12

junge Menschen machen bei der Bosch BKK eine Ausbildung zum/ zur Sozialversicherungsfachangestellten.

Sich in Menschen einfühlen zu können, das ist eine der Fähigkeiten, die ein Sozialversicherungsfachangestellter – kurz SoFa – mitbringen sollte. David Hörner kann das, auch wenn es dem 20-Jährigen am Anfang nicht leicht gefallen ist: „Die Themen, über die man in diesem Beruf spricht, sind oft sehr persönlich. Das hat etwas gedauert, bis das für mich selbstverständlich war.“ Der Allgäuer hat die Ausbildung direkt nach seinem Abitur begonnen. Eigentlich hatte er sich bei der Bosch-Gruppe um einen Ausbildungsplatz als Industriekaufmann beworben. Als die Bosch BKK ihm ein Vorstellungsgespräch anbot, wusste er noch gar nicht, was ein SoFa ist: „Ich habe im Internet nachgeschaut und war erstaunt, wie anspruchsvoll der Beruf ist.“ Als Berater der Versicherten muss ein SoFa nicht nur Fingerspitzengefühl besitzen, sondern sich auch gut in der gesetzlichen Krankenversicherung auskennen.

Die Beratung der Versicherten gehört zu den Hauptaufgaben von David Hörner.

Den Ausschlag, die Ausbildung bei der Bosch BKK anzutreten, hat das Vorstellungsgespräch in der Zentrale in Stuttgart gegeben. „Ich war davor in einigen Vorstellungsrunden, die waren relativ unpersönlich. Die Atmosphäre bei der Bosch BKK war anders – viel netter, viel individueller.“ Dieses Klima prägt auch seine Arbeit in der Filiale: „Was uns ausmacht, ist die Nähe zum Kunden. Jeder Versicherte hat seinen persönlichen Kundenberater, an den er sich wenden kann. Und wir nehmen uns Zeit für die Menschen.“

Branche mit Zukunft

Stolz ist er, dass ihm relativ schnell Fälle übergeben wurden, die er eigenständig bearbeiten muss. „Bei Themen, in denen ich mich noch nicht so gut auskenne, unterstützen mich meine Kollegen. So lerne ich ständig weiter.“ Das Fachwissen aus dem Bereich der Sozialversicherungen wird den Bosch BKK-Azubis in der Fachakademie in Rotenburg an der Fulda vermittelt.

Ein Highlight für David ist die Zusammenarbeit mit anderen Azubis in der Stuttgarter Zentrale. Dort durfte er in Vertrieb und Marketing der Krankenkasse hineinschnuppern: „Das war eine sehr kreative Arbeit. Wir sollten zum Beispiel einen Flyer für Berufseinsteiger entwerfen. Wichtig war uns dabei, jungen Leuten, die sich sonst kaum für das Thema Krankenkasse interessieren, zu zeigen, welche Vorteile und speziellen Leistungen die Bosch BKK jungen Versicherten bietet.“

David Hörner selbst möchte gerne bei der Bosch BKK bleiben. „Es macht mir Spaß, hier zu arbeiten. Der Beruf ist abwechslungsreich, verändert sich ständig. Jedes Jahr gibt es Neuerungen, in die man sich einarbeiten muss. Und das Gesundheitswesen ist ja generell eine Branche mit Zukunft.“

Tina Müller

Foto: privat

Kontakt

Infos, Fragen, Feedback?
So erreichen Sie uns



Persönlich

Ihre Geschäftsstelle finden Sie unter:
[Bosch-BKK.de/Kontakt](https://www.bosch-bkk.de/Kontakt)



E-Mail

info@Bosch-BKK.de



Lob, Kritik und Feedback zur „Im Blick“

ImBlick@Bosch-BKK.de



Online

Erledigungen rund um die Uhr:
[Bosch-BKK.de/](https://www.bosch-bkk.de/)
[Online-Kundenportal](https://www.bosch-bkk.de/Online-Kundenportal)



Lesefutter

Sie möchten die „Im Blick“ gerne online lesen?
Einfach bestellen:
[Bosch-BKK.de/ImBlick-online](https://www.bosch-bkk.de/ImBlick-online)



News rund um Ihre Gesundheit

bietet unser Newsletter. Schon angemeldet?
[Bosch-BKK.de/Newsletter](https://www.bosch-bkk.de/Newsletter)

Mitmachen und Kochbücher gewinnen!



Ernährungswissenschaftlerin Zita Steyn zeigt in diesem Buch, wie das Superfood Gemüse lecker zubereitet werden kann. Neben vielen Rezepten bietet sie eine ausführliche Warenkunde, erklärt die unterschiedlichen Gemüsesorten und gibt Einblick in die Welt der Kräuter.

„Im Blick“ verlost fünf Exemplare dieses abwechslungsreichen Kochbuchs. Wenn Sie eines davon gewinnen wollen, schreiben Sie bitte bis zum 15. August mit dem Stichwort „Gemüse“ an folgende Adresse: Redaktion „Im Blick“, Bosch BKK, 70466 Stuttgart. Oder per E-Mail an ImBlick@Bosch-BKK.de. Vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben. Viel Glück!

Zita Steyn: Green Eating – Superfood Gemüse, Matthaes Verlag, 160 Seiten, 29,90 €

Impressum

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Herausgeber: Bosch BKK, 70469 Stuttgart

Vorständin: Dr. Gertrud Prinzing (V.i.S.d.P.)

E-Mail: Gertrud.Prinzing@de.bosch.com

Objektleitung/Redaktion: Sonja Feihle

E-Mail: Sonja.Feihle@de.bosch.com

Verlag: SZ Scala GmbH

Hultschiner Straße 8, 81677 München

Geschäftsführung: Stefan Hilscher, Dr. Karl Ulrich

Verlagsredaktion: Katrin Lange (Leitung),

Elisa Holz

Layout: Brigitta Bender

Anzeigenvermarktung: Daniela Schröder

Telefon: 089 2183-7266

Repro: Compumedia GmbH,

Elsenheimerstraße 59, 80687 München

Druck: Ricoh Deutschland GmbH

Georg-Kohl-Strasse 42, 74336 Brackenheim

Die in der „Im Blick“ veröffentlichten Anzeigen

dienen der Finanzierung des Magazins und

stellen weder ein Leistungsangebot noch die

Meinung der Bosch BKK dar.



BOSCH

BKK

Ist Ihr Nachbar auch so
gut versichert wie Sie?

www.Bosch-BKK.de/MwM

2 000 Mitglieder empfehlen uns jedes Jahr weiter.
Geben auch Sie Ihre guten Erfahrungen an Ihre
Nachbarn, Kollegen und Angehörigen weiter.
Wir bedanken uns mit einer attraktiven Prämie.