

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Online-Service
Mehr Komfort und Infos

E-Bike statt Stau
Fitness mit Antrieb



Familien- bande

Rund zwei Drittel aller
Pflegebedürftigen werden
von Angehörigen gepflegt.



BOSCH

Technik fürs Leben



eBikes lassen das Herz höherschlagen

Die Kombination aus Bewegung und frischer Luft stärkt das Immunsystem, fördert die Konzentrations- sowie Reaktionsfähigkeit und sorgt für ein besseres Körpergefühl



[bosch-ebike.de](https://www.bosch-ebike.de)

INHALT

Ausgabe 1 | 2018

Facharztprogramm

Rheumakranke werden besser und schneller behandelt.

4

Seite an Seite

Die Pflege eines Familienmitglieds erfordert viel Einsatzbereitschaft.

6

Endlich Schlaf!

Sieben gute Einschlaf Tipps

9

Interview

Ulrike Dumke-Thinius über ihre Rolle als VERAH

10

Aktuell

Bonusheft für Zahnersatz

11

Robert Bosch Stiftung

Wie das Vermächtnis des Firmengründers für die Gesundheit eingesetzt wird.

12

Das Rad der Zeit

Das E-Bike ist eine gesunde und umweltschonende Alternative zum Auto.

16

Porträt

Michael Habele ist schon lange ein „Bosch All Star“.

18

Direkt

Gewinnspiel und Impressum

19



Liebe Leserin, lieber Leser,



immer mehr Menschen lesen und informieren sich online. Deshalb bieten wir die „Im Blick“ seit verganginem Jahr auch als Online-Magazin an – zum Beispiel für Ihr Smartphone oder Tablet. Ihr Vorteil: Sie erhalten noch mehr Infos als im Heft, durch Internetlinks zum Thema, Videos oder vertiefende Informationen auf unserer Homepage. Unter „Das könnte Sie auch interessieren“ empfehlen wir Beiträge aus unserem Artikelarchiv, und auf Wunsch informieren wir Sie per E-Mail, wenn es neue Online-Beiträge gibt. Dieses Angebot bauen wir jetzt noch weiter aus. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 5. Außerdem starten wir in dieser Ausgabe einen Blick „Über den Tellerrand“: Künftig stellen wir Ihnen Bereiche der Bosch-Gruppe vor, die sich ebenfalls im Gesundheitsbereich engagieren. Den Start macht die Robert Bosch Stiftung – viel Vergnügen bei der Lektüre.

Dr. Gertrud Prinzing, Vorstandin der Bosch BKK

Erfolgsstory geht weiter

Seit Jahresbeginn gibt es das Facharztprogramm Baden-Württemberg auch im Fachgebiet Rheumatologie. So können jetzt auch Versicherte mit entzündlichen Gelenkerkrankungen die Vorteile des Programms nutzen.

Rheumatologische Erkrankungen sind meist chronisch verlaufende Krankheiten des Immunsystems. Sie gehen oft mit entzündlichen Gelenksbeschwerden und Organerkrankungen einher. Am häufigsten ist die Rheumatoide Arthritis. Bei allen Formen von Rheuma ist es wichtig, dass eine rasche und korrekte Diagnose gestellt

wird, damit die passende Therapie so schnell wie möglich beginnen kann. Ab dem Auftreten der ersten Symptome dauert es allerdings durchschnittlich elf Monate, bis ein Patient von einem Rheumatologen untersucht wird. Im Facharztprogramm dagegen erhalten Versicherte mit einem entsprechenden Verdacht innerhalb von zwei Wochen nach Überweisung durch den Hausarzt einen Termin bei einem Rheumatologen. Das Programm gibt dem Arzt die nötige Zeit, um den Patienten bezüglich körperlicher Aktivität, ausgewogener

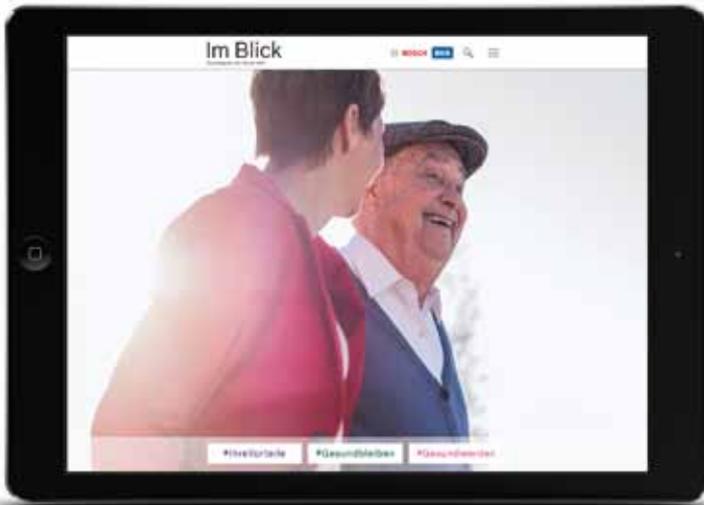
Ernährung oder Medikamente zu beraten. Hier helfen auch die Bosch BKK-Patientenbegleiter, die konkrete Kursangebote vermitteln können. Teilnehmer am Facharztprogramm Baden-Württemberg können sich ab sofort von ihrem Hausarzt an einen Rheumatologen überweisen lassen, der bei dem Programm mitmacht. Wer bereits einen Rheumatologen hat und wissen möchte, ob er bei dem Programm dabei ist, kann sich bei seinem BKK-Kundenberater erkundigen oder im Internet nachschauen unter: www.Bosch-BKK.de/Facharztprogramm



Online-Coaching Werden Sie ein Nichtraucherheld

Sie haben bereits mehrmals vergeblich versucht, mit dem Rauchen aufzuhören oder haben es aus Angst vor dem Scheitern überhaupt noch nicht versucht? Entscheidend für einen erfolgreichen Rauchstopp sind eine gute Vorbereitung und eine professionelle Begleitung. Das zehntägige Online-Programm „NichtraucherHelden.de“ können Sie durchlaufen wann und wo Sie wollen – ohne lästige Anfahrtswege und fixe Termine. Ein tägliches, motivierendes Coaching-Video und praktische Übungen bereiten Sie Schritt für Schritt auf Ihren Rauchstopp vor. Hilfreich ist auch, dass Sie sich mit anderen Aufhörern in einer Community austauschen können. Die Kurskosten von 80 Euro erstattet die Bosch BKK nach Kursende vollständig. Also warum warten?

Starten Sie jetzt in Ihr rauchfreies Leben und melden Sie sich an unter: <http://Bosch-BKK.Nichtraucherhelden.de>



Digitales Magazin Aktueller mit 2 plus viel mehr

Mehr Infos, weniger Papier: Zusätzlich zu zwei gedruckten Heften der „Im Blick“ finden Sie künftig in der Digitalausgabe unseres Magazins fortlaufend aktuelle Inhalte rund um Ihre Gesundheit. Optimiert für Computer, Tablet oder Smartphone können Sie unter www.imblick-magazin.de nicht nur alle Beiträge aus dem aktuellen Magazin lesen, sondern darüber hinaus viele neue, aktuelle Infos und Entwicklungen. Auch Texte aus vorherigen Ausgaben der „Im Blick“ sind auf der Magazin-Homepage archiviert und können dort abgerufen werden. Erweitert werden diese Inhalte durch Videos, Slideshows und natürlich passende Links zu Leistungen und Infos auf der Homepage der Bosch BKK. Wollen Sie die „Im Blick“ in Zukunft nur noch digital lesen? Dann bestellen Sie die Online-Version des Magazins unter www.Bosch-BKK.de/ImBlick-online. Wir informieren Sie dann in regelmäßigen Abständen per E-Mail, wenn es neue Online-Beiträge gibt.

40 %

der Mitglieder, die wir 2017 um die Beantwortung eines Familienfragebogens gebeten haben, füllten diesen online aus. Online geht das in den meisten Fällen schneller als mit der Papierversion.

Kundenportal Bearbeitungs- stand einsehen

Unser neues Online-Kundenportal kommt bei den Bosch BKK-Versicherten gut an: Über 5.000 von ihnen haben sich allein in den ersten sechs Monaten bei dem Portal registriert – ob zum Hochladen einer Krankmeldung, einer Adressänderung oder um eine Mitgliedsbescheinigung für den Arbeitgeber zu erstellen.



Weniger häufiger wird die Möglichkeit genutzt, online Leistungen zu beantragen, zum Beispiel für Kinderkrankengeld oder eine Haushaltshilfe. Der große Vorteil: Sie können jederzeit den Stand der Bearbeitung einsehen, wenn Sie Anträge über das Online-Kundenportal stellen – so wie Sie es von vielen Online-Bestellungen sicher schon kennen. Ihre Daten werden im Portal automatisch in die Anträge eingefüllt, was Zeit spart. Außerdem können viele Anträge von uns schneller bearbeitet werden, weil sie über das Portal schneller zum richtigen Sachbearbeiter gelangen. Anmelden können Sie sich für das Kundenportal einfach unter: www.Bosch-BKK.de/Online-Kundenportal



Die Pflege eines Familienmitglieds ist anstrengend, birgt aber auch viele schöne Momente.*

Immer an seiner Seite

Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird, entscheiden sich rund zwei Drittel aller Deutschen, die Pflege zuhause selbst zu übernehmen. So auch Rosina Jaisle, die sich fünf Jahre lang um ihren Mann gekümmert hat.

Es begann mit einem Fahrradunfall. Der Rentner Karl Jaisle hatte im Sommer 2012 eine Tagestour entlang des Neckars geplant. Ein Sturz machte dem Ausflug ein jähes Ende: Mit drei gebrochenen Rippen und einer Schulterverletzung musste er sofort in die Klinik. Als er Wochen später zurück nachhause kam, war er so geschwächt, dass er kaum noch gehen konnte. Doch das war nicht der Grund dafür, dass er auch in den folgenden Monaten immer wieder stürzte. „Er hatte Gleichgewichtsstörungen und es hat lange gedauert, bis man der Ursache auf den Grund gekommen ist“, erzählt seine Tochter Sabine Rupf. Die Diagnose: Multisystematrophie, eine unheilbare Krankheit, die schleichend Nervenzellen im Gehirn zerstört.

In der vertrauten Umgebung

Für seine Frau war es völlig klar, dass sie ihn zuhause pflegen wird: „Er sollte doch in seiner vertrauten Umgebung bleiben – und ich war fit, wie heute noch mit meinen 78 Jahren“, begründet sie ihren Entschluss. Das erforderte viel Einsatzbereitschaft – denn die Pflege ist körperlich herausfordernd und die damit verbundene Bürokratie aufwendig. Das fängt mit der Feststellung des Pflegegrads an und hört mit der Beschaffung der nötigen Hilfsmittel noch lange nicht auf. „Ich habe das alles mit unserer Patientenbegleiterin bei der Bosch BKK besprochen. Man sieht ja erst im täglichen Leben, woran es noch hapert: Haltegriffe für die Toilette, ein Lift für die Badewanne, Krücken, Rollator und später ein Rollstuhl. Die waren schneller als schnell beim Genehmigen, wir haben auf nichts warten müssen“, so Sabine Rupf. Rosina Jaisle ist eine zupackende Frau und hat die neue Herausforderung so angenommen, wie sie ist. „Da wächst man rein, nach einer Weile sitzt jeder Griff: die Hilfe bei der Toilette, beim Ein- und Aussteigen ins Auto, beim Waschen und Essen.“ So viel Pragmatismus ist aber nicht jedem gegeben, weshalb die Bosch BKK kostenlose Pflegekurse für Angehörige anbietet, in denen die wichtigsten Techniken und Tipps für die tägliche Pflegearbeit vermittelt werden (siehe Seite 8). Ziel dieser Kurse ist es auch, einer körperlichen und psychischen Überlastung der pflegenden Angehörigen vorzubeugen.

Den Löwenanteil der häuslichen Pflege übernehmen Ehefrauen, Töchter oder Schwiegertöchter. Viele von ihnen unterschätzen anfangs, wie an-

strengend diese Aufgabe ist, und merken erst später, dass sie kaum noch Zeit für sich selbst haben. Laut einer Studie der Hans-Böckler-Stiftung ist Pflege ein Vollzeitjob – inklusive Haushalt durchschnittlich 63 Stunden pro Woche. Auch Sabine Rupf hatte Angst, dass ihre Mutter sich übernimmt. „Mein Bruder und ich haben sie immer wieder gebeten, dass sie sich ein bisschen schont. Aber sie wollte das so machen.“ Karin Kranhold, die als Patientenbegleiterin die Jaisles in all den Jahren beraten und unterstützt hat, bestätigt: „Selbstverständlich informieren wir Familien, die ihre Angehörigen selbst pflegen wollen, ausführlich über alle Hilfsangebote, die für Entlastung sorgen können. Die Wünsche unserer Versicherten stehen immer an erster Stelle.“

Den Löwenanteil der häuslichen Pflege übernehmen in Deutschland nach wie vor Ehefrauen, Töchter oder Schwiegertöchter.



Die Aufgaben, die Rosina Jaisle für ihren Mann übernehmen musste, wurden mit der Zeit immer größer. Anfangs konnte er noch an Krücken gehen, später saß er im Rollstuhl. Mit dem Fortschreiten der Krankheit wurde er bettlägerig, brauchte Windeln, konnte nicht mehr alleine essen. „Zum Schluss musste ich alles Essen pürieren und ihm ganz vorsichtig einflößen, weil sein Schluckmuskel gelähmt war.“ Eine Auszeit hat sich Rosina Jaisle nicht gegönnt, obwohl das für pflegende Angehörige möglich ist. Bei der sogenannten Verhinderungspflege springen Pflegedienste, andere Angehörige, Freunde oder Nachbarn ein, [weiter](#)



Zeit für sich selbst ist für pflegende Angehörige wichtig, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken.

die Kosten werden bis zu 1.612 Euro pro Jahr von der Pflegeversicherung übernommen. Das gibt pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, auch mal Urlaub zu machen und neue Kraft zu tanken. Alternativ kommt auch ein Aufenthalt in einer Kurzzeit-Pflegeeinrichtung infrage.

Ambulante Pflegedienste

In den letzten Lebensmonaten ihres Mannes hat Rosina Jaisle doch Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst in Anspruch genommen. Der kam morgens und abends und hat beim Waschen geholfen, die Windeln gewechselt und vieles mehr. Zuvor hatte Sabine Rupf mehrere Pflegedienste um Angebote gebeten: „Es gab eine Spanne von 1.600 bis zu 4.000 Euro für die gleiche Arbeit. Andere haben gar kein Angebot gemacht und gleich darauf gedrängt, dass wir einen Vertrag unterschreiben.“ Für sie ein Unding, zumal ältere Menschen mit dieser Situation völlig überfordert sein dürften. Deshalb gehört es zu Karin Kranholds Aufgaben als Patientenbegleiterin, die Betroffenen darüber aufzuklären, welche Leistungen sie aus der Pflegeversicherung erwarten können und welche finanzielle Belastung auf sie zukommen kann. Laut Hans-Böckler-Stiftung müssen in einem Pflegehaushalt im Schnitt

rund 360 Euro im Monat selbst aufgebracht werden. Ins Pflegeheim ist Karl Jaisle nicht gekommen. Er ist im Dezember 2017 in seinen eigenen vier Wänden gestorben. Natürlich ist Rosina Jaisle traurig und muss sich an die neue Situation gewöhnen: „Es wird schon gehen. Irgendwie bin ich aber noch im alten Trott, denke, er ist noch da und ich muss ihn pflegen.“ Wenn sie alle Behördengänge, die bei einem Todesfall anstehen, erledigt hat, will sie erst einmal einen Großputz machen. Und Zeit für sich? Ja, das auch. „Bevor mein Mann krank wurde, war ich jede Woche im Sportverein, das will ich unbedingt wieder anfangen. Und ich kann im Sommer wieder ins Freibad gehen.“ Auch Reisen sind geplant: Zu Weihnachten haben ihr die Kinder eine Reise nach Hamburg geschenkt, wo die Enkeltochter studiert. „Meine Mutter hat ja auf viel verzichten müssen“, so Sabine Rupf, „jetzt kann sie wieder mit ihren Damen Urlaub machen.“ Und wohin soll es gehen? „Vielleicht nach Mallorca.“

[Katrin Lange](#)

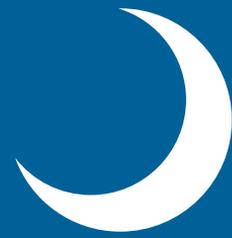
RUND UM DIE PFLEGE

Unsere **Patientenbegleiter** unterstützen Sie bei der Organisation der bestmöglichen Versorgung im Falle einer Pflegebedürftigkeit oder schweren Erkrankung. Schnell, individuell und kostenlos. Mehr unter: www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung

Fachliche Kenntnisse, das Trainieren professioneller Handgriffe, mehr Sicherheit und auch emotionale Unterstützung bieten unsere **kostenlosen Pflegekurse** für pflegende Angehörige. Die Kurse können individuell bei Ihnen zuhause, in Ihrer Nähe oder online absolviert werden. Infos unter: www.Bosch-BKK.de/Pflegekurse

Wenn ein Mensch unheilbar krank wird, ist das für die betroffene Person und für deren Angehörige eine besonders schwierige Lebensphase. Im Rahmen der **ambulanten Palliativversorgung** unterstützen wir Sie dabei. Sie ermöglicht Schwerstkranken ein würdiges Leben bis zum Tod in ihrer vertrauten Umgebung zuhause.

Endlich Schlaf!



Sieben Tipps für besseres Einschlafen und Durchschlafen von Somnologin Sabine Eller

1. Keine Panik

Wir verschätzen uns meist enorm bei der „gefühlten“ Wachliegedauer. Die scheinbare Wach-Zeit können Sie in der Regel getrost halbieren. Und: Jede dritte Nacht schlafen erfahrungsgemäß selbst schlechte Schläfer eigentlich ganz gut.

2. Die Gelegenheit nutzen

Unser Körper wird von einem Rhythmus aus wachen und eher schläfrigen Phasen bestimmt. Die kurzen schläfrigen Abschnitte nennt der Experte Schlafenster. Sie öffnen sich für circa 10 Minuten alle eineinhalb Stunden. Wenn Sie im Verlauf des Abends zunehmend schläfrig werden, sollten Sie solch ein Zeitfenster nutzen und ins Bett gehen. Dann fällt das Einschlafen in jedem Fall leichter.

3. Beruhigende Routine

Stehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit auf und gehen Sie zur gleichen Zeit ins Bett – idealerweise auch am Wochenende. Es gibt Menschen, die viele Stunden mit Dösen auf dem Sofa verbringen. Keine gute Idee: Denn dieser „Vorschlaf“ mindert den notwendigen Schlafdruck für die Nacht.

Sabine Eller, Diplom-Psychologin und Somnologin, leitet seit mehr als 20 Jahren das Schlaflabor der Klinik Schillerhöhe in Gerlingen, das zu den größten in Süddeutschland gehört.

4. Aktive schlafen besser

Eintönige und langweilige Tage beantwortet der Körper in der Regel mit weniger Schlafbedürfnis und einem kürzeren Tiefschlaf. Deshalb: Seien Sie aktiv, fordern Sie Ihren Geist und Ihre Muskeln. Längere Spaziergänge oder eine kurze Runde Joggen am frühen Abend bauen Spannungen im Körper ab.

5. Ruhe im Kopf schaffen

Sie kommen am Abend nur schwer „runter“ und zerbrechen sich häufig in der Nacht den Kopf? Wenn Sie das nächste Mal wach liegen, versuchen Sie Ruhebilder im Kopf zu malen, indem Sie zum Beispiel schöne Kindheitserinnerungen aus Ihrem Gedächtnis hervorholen. Auch wenn Sie darüber nicht sofort einschlafen, sind Sie tags darauf auf jeden Fall leistungsfähiger.

6. Cool bleiben!

Wenn Sie eher der sorgenvolle Typ sind und an die Erledigung Ihrer Alltagsaufgaben sehr perfektionistisch herangehen, wirkt sich das oft negativ auf den Schlaf aus. Lassen Sie sich vom Stress nicht einfangen und ärgern Sie sich nicht über Dinge, die Sie nicht beeinflussen können.

7. Vorsicht mit Schlafmitteln

Schlafmittel können kurzfristig helfen. Länger als drei Wochen sollten man sie aber keinesfalls einnehmen. Schnell stellt sich ein physischer und psychischer Gewöhnungseffekt ein – bis hin zur Abhängigkeit. Holen Sie in Sachen Schlafmittel in jedem Fall ärztlichen Rat ein.

Ein Gewinn für alle

Ulrike Dumke-Thinius arbeitet als VERAH in einer Hausarztpraxis in Marbach. Ein Gespräch über neue Wege in der medizinischen Betreuung.



**Im Blick VERAH klingt sehr vertrauens-
erweckend. Wofür steht die Abkürzung?**

Ulrike Dumke-Thinius Das ist eine bundesweit geschützte Bezeichnung des Hausärzterverbandes für eine speziell ausgebildete medizinische Fachangestellte. Die VERAH wurde wegen des Hausarztmangels und des wachsenden Betreuungsbedarfs eingeführt. Sie ist Ansprechpartnerin für Patienten und zuständig für Aufgaben, die nicht unbedingt ein Arzt erledigen muss.

Wie wird man VERAH?

Die Weiterbildung dauert mehrere Monate. Es sollen medizinische Kenntnisse vertieft und soziale Fähigkeiten gefördert werden. Ich bin medizinisch-technische Assistentin und schon seit 25 Jahren im Beruf. Inzwischen haben wir bei uns in der Praxis drei VERAHS ausgebildet. Jede hat ihr Spezialgebiet.

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

Ich bin Praxismanagerin, meine Stärke als VERAH liegt im organisatorischen Bereich. Eine Kollegin kommt aus der Pflege, sie übernimmt die Hausbesuche. Und die Dritte im Bunde erledigt die Vorarbeiten – wie Blutdruck messen, wiegen und etwa-

ige Probleme abfragen. Wir informieren dann die Ärzte und besprechen alles gründlich.

Welche Patienten profitieren besonders von den VERAHS?

Eigentlich alle. Seit Juli 2017 gibt es hier in Baden-Württemberg auch das Spezialprogramm VERAH TopVersorgt der Bosch BKK und anderer Betriebskrankenkassen. Es richtet sich an chronisch Kranke wie Diabetiker oder Menschen, die an Herzinsuffizienz leiden. Diese Gruppe von Patienten soll im Rahmen des Programms gesondert betreut werden. Außerdem motivieren wir im Rahmen eines Adipositas-Programms stark Übergewichtige abzunehmen.

Wie ist die Resonanz der Patienten auf VERAH TopVersorgt?

Gut. Mit uns können sie Dinge besprechen, die sie nicht sofort dem Doktor beichten möchten. Sie haben kürzere Wege, kürzere Wartezeiten oder erfahren von neuen Hilfsangeboten. Wir haben in unserer Praxis sehr viele junge Menschen. Deshalb würde ich mir wünschen, dass das Angebot auf Bluthochdruck oder depressive Erkrankungsbilder ausgeweitet wird.

Ist das Programm ein Gewinn für alle?

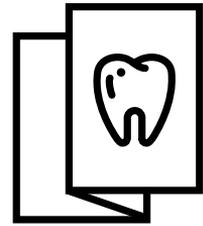
Ja, denn der Patient hat einen weiteren, kompetenten Ansprechpartner, der ihm neue Wege aufzeigen kann. Der Arzt wird entlastet, hat mehr Zeit und kann den einen oder anderen Patienten intensiver betreuen. Für die VERAHS bedeutet die neue Aufgabe oft einen Riesenschub an Wissen, Motivation und Selbstsicherheit. Auch ich habe dazugelernt. Und es geht ja auch immer um Selbstbestätigung und Selbstwertgefühl, obwohl es mir daran nicht mangelt.

Die speziell ausgebildeten VERAHS übernehmen auch Hausbesuche – eine große Erleichterung für Patienten und Ärzte.



VERAH TOPVERSORGT

Das Programm „VERAH TopVersorgt“ hat die Bosch BKK für Patienten mit chronischen Erkrankungen entwickelt. Ziel ist es, die Lebensqualität zu verbessern und Folgeerkrankungen zu vermeiden.



Zahnersatz Bonusheft hilft sparen

Regelmäßige Vorsorge beim Zahnarzt ist nicht nur wichtig für gesunde und schöne Zähne, sondern kann bares Geld sparen: Wenn Zahnersatz nötig wird – eine Krone, Brücke oder eine herausnehmbare Prothese –, erhöht sich bei einer lückenlosen Vorsorge der Zuschuss der Krankenkasse. Voraussetzung ist, dass man als Erwachsener in den letzten fünf Jahren mindestens einmal jährlich zur Kontrolle war und die Praxis dies im Bonusheft dokumentiert hat. Dann steigt der Kassenzuschuss um 20 Prozent. Wer eine lückenlose Vorsorge für die letzten zehn Jahre nachweisen kann, bekommt sogar 30 Prozent zum Festzuschuss dazu. Entscheidend ist nicht, wie lange Sie Ihr Bonusheft schon pflegen, sondern dass es keine Lücke gibt. Sonst müssen Sie wieder fünf Jahre Stempel sammeln, bis Sie Anspruch auf den erhöhten Zuschuss haben. Übrigens: Regelmäßige Zahnvorsorge erkennen wir auch bei unserem Bonusprogramm „G-win“ an. Dabei können Erwachsene einen jährlichen Bonus von bis zu 205 Euro für gesundes Verhalten bekommen.

Online-Kurs Rücken Fit

Sagen Sie Ihren Rückenschmerzen den Kampf an: mit der sechswöchigen „Rücken Fit Challenge“. Der Vorteil: Den Online-Kurs können Sie überall und jederzeit starten – so wie es Ihre Zeit erlaubt. Jeder Teilnehmer erhält auf Basis eines Selbsttests einen individuellen Trainingsplan. Für die Übungen braucht man keine besonderen Hilfsmittel. Trainingsvideos zeigen übliche Fehler und geben Tipps für die richtige Ausführung. Bosch BKK-Versicherte, die regelmäßig trainieren, können sich die Kurskosten komplett erstatten lassen.

Anmeldung unter: <https://rueckenfitchallenge.de/bosch-bkk>

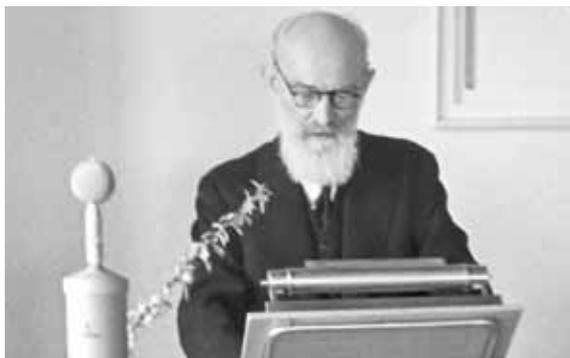
Informationsdienst Wissen zu Allergien



Mehr als jeder fünfte Deutsche leidet an einer Allergie. Im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums baut das Helmholtz-Zentrum München einen Allergieinformationsdienst für Betroffene im Internet auf. Das Portal www.allergieinformationsdienst.de bietet aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen aus der Allergieforschung in verständlicher Form. Zu finden sind auch Termine zu Vorträgen und Patientenveranstaltungen.

„Linderung von allerhand Not“

Die gemeinnützige Robert Bosch Stiftung engagiert sich auch im Bereich Gesundheit – der Tradition verpflichtet und trotzdem am Puls der Zeit. Folge 1 der neuen Serie „Über den Tellerrand“.



Robert Bosch war Philanthrop. 1940 eröffnete er das nach ihm benannte Stiftungskrankenhaus in Stuttgart.

Eigentum verpflichtet. Für den erfolgreichen Unternehmer Robert Bosch war das keine hohle Phrase, sondern ein inneres Anliegen. So verfügte er in seinem Vermächtnis, dass nach seinem Tod die Erträge seines Vermögens „neben der Linderung von allerhand Not vor allem auf Hebung der sittlichen, gesundheitlichen und geistigen Kräfte“ eingesetzt werden sollen.

Diesem Vermächtnis folgend ist die Robert Bosch Stiftung mit ihren 200 Mitarbeitern heute eine der großen unternehmensverbundenen Stiftungen in Europa. Von ihrem Hauptsitz im ehemaligen Wohnhaus ihres Gründers in der Stuttgarter Heidehofstraße aus setzt die Stiftung wohldosierte und -durchdachte Impulse für Bildung, Wissenschaft, Gesellschaft, Völkerverständigung und Gesundheit. „Die Gesundheit ist sogar ein Hauptzweck unserer Satzung“, sagt Dr. Bernadette Klapper, die diesen Bereich innerhalb der Stiftung leitet.

Wichtige Anteile der Förderung durch die Stiftung betreffen drei renommierte Institutionen: das Robert Bosch Krankenhaus, das Institut für klinische Pharmakologie und das Institut für Geschichte der Medizin in Stuttgart.

„Das Gesundheitswesen in Deutschland ist ein schwieriges Terrain“, erklärt Klapper. Als „Außenseiter“ mit eigenem Geld könne die Robert Bosch Stiftung jedoch frei und ohne finanzielles Eigeninteresse wichtige Veränderungen anstoßen und Akzente setzen. Im Laufe der Jahrzehnte hat die Stiftung ihren Fokus immer wieder hinterfragt, neu justiert und den Erfordernissen der Zeit und den gesellschaftlichen Entwicklungen angepasst. In den 90er-Jahren sei zum Beispiel das Thema Pflege immer mehr in den Vordergrund gerückt. Um die Jahrtausende änderte die Stiftung ihren Ansatz und konzentrierte sich auf den Themen-



komplex „Leben im Alter“. Dazu gehörten neue Initiativen für Demenzerkrankte und palliativmedizinische Projekte. Demenz spielt auch heute noch eine wichtige Rolle, da sich die Stiftung aktuell auf die gute und nachhaltige Versorgung chronisch Kranker und mehrfach erkrankter Menschen konzentriert.

„Auch wir arbeiten immer für die Zeiten, in denen wir leben“, sagt Klapper. So spiele jetzt zum Beispiel der Umgang mit demenzkranken Patienten, die einen Migrationshintergrund haben, eine wichtige Rolle in der Arbeit der Stiftung. Diese Grup-

„Jeder soll mitwirken zum Wohle des Ganzen – keinem zuliebe und keinem zuleid.“

ROBERT BOSCH

pe von Patienten vergrößere infolge von Demenz häufig ihre Deutschkenntnisse und fände sich plötzlich in einer Vergangenheit, die zum Beispiel für viele Pfleger und Ärzte nicht nachvollziehbar sei.

Projekte zu den gesellschaftlich drängenden Problemen unserer Zeit entwickelt die Stiftung entweder selbst oder fördert auch Initiativen, die an sie herangetragen werden und die den Leitlinien von Offenheit und Transparenz der Stiftung entsprechen.

Elisa Holz

Ursprünglich ein homöopathisches Krankenhaus, nimmt das Klinikum heute rund 44.000 Patienten im Jahr stationär auf und ist ein wichtiger Pfeiler der Stiftungsarbeit.



Fotos: Robert Bosch Stiftung

Gesundheit stiften

PORT – Gute Versorgung vor Ort

PORT steht für Patientensorientierte Zentren zur Primär- und Langzeitversorgung. Ein sperriger Begriff, dem aber eine sehr handfeste Idee zugrunde liegt. Angesichts der ständig steigenden Zahl von chronisch und mehrfach Kranken sowie den Versorgungslücken gerade im ländlichen Raum sollen diese Zentren die Grundversorgung der Bevölkerung in einer Region gewährleisten. Seit Frühjahr 2017 unterstützt die Robert Bosch Stiftung fünf Initiativen in vorwiegend strukturschwachen Regionen. Momentan sucht die Stiftung weitere Pioniere, die in ihrer Gemeinde solche Zentren umsetzen möchten.

Nationaler Aktionsplan

Gesundheitskompetenz – Mehr Wissen

Mitte Februar wurde der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz der Öffentlichkeit vorgestellt, den die Robert Bosch Stiftung mitfinanziert hat und der vom Bundesgesundheitsministerium unterstützt wird. Dieser Plan soll großen Teilen der Bevölkerung helfen, gesünder zu leben, sich im Falle von Krankheit die nötige Unterstützung zu sichern und sich ganz allgemein im Dschungel unseres Gesundheitssystems besser zurechtzufinden. Es geht um Aufklärung, denn beinahe die Hälfte der Bevölkerung hat eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz und durchblickt unser komplexes Gesundheitssystem nicht. Zudem soll er Impulse für die Politik, die Verbände und die Forschung setzen.

Operation Team – Zusammenarbeit im Gesundheitsbereich lernen

Gemeinsam geht es besser: Schon seit langer Zeit setzt sich die Robert Bosch Stiftung für interprofessionelles Lernen in den Gesundheitsberufen ein. Das soll die Grundlage für einen besseren Austausch und intensivere Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Pflegekräften oder auch Hebammen legen. Projekte zu interprofessionellem Lernen gibt es mittlerweile an der Hälfte aller medizinischen Fakultäten in Deutschland. Ziel ist es, diese Art der Zusammenarbeit fest in den Lehrplänen der jeweiligen Ausbildungszweige zu verankern. Es gibt auch bereits zwei feste Ausbildungsstationen: in Mannheim und Heidelberg. Aktuell werden 17 Projekte mit einer Summe von rund 2 Millionen Euro unterstützt.



Gesundheitskarte Per Knopf- druck aktuell



Ab sofort können erste Arztpraxen administrative Daten ihrer Patienten auf der elektronischen Gesundheitskarte per Knopfdruck aktualisieren: zum Beispiel wenn der Versicherte umgezogen ist oder sich der Versicherungsstatus geändert hat. Bisher mussten die Kassen dann eine neue Karte ausstellen. Melden Sie uns bitte weiterhin, wenn sich bei Ihnen etwas ändert. Steckt der Arzt die Karte dann in der Praxis in sein Lesegerät, werden die aktuellen Daten abgerufen. Die Aktualisierung erfolgt über ein vom Internet getrenntes Gesundheitsnetzwerk, das höchsten Datenschutzerfordernissen genügt. Bis Ende des Jahres sollen alle Arztpraxen die Datenaktualisierung durchführen können. Wichtig: Wenn Sie von der Bosch BKK eine neue Versichertenkarte zugeschickt bekommen, verwenden Sie ausschließlich diese neue Karte. Sonst kann es in Arztpraxen zu Problemen kommen, da jede ersetzte Karte gesperrt wird.

Jahresarbeitsentgeltgrenze Auszeiten mit Folgen

Jahresarbeitsentgeltgrenze: So ein Wort kann wahrscheinlich nur die deutsche Sprache bilden. Dahinter verbirgt sich aber eine wichtige Rechengröße in der Sozialversicherung. Es handelt sich um jene Grenze, die zwischen Versicherungspflicht und Versicherungsfreiheit unterscheidet. Im Kalenderjahr 2018 liegt sie bei 53.100 Euro Jahresgehalt. Verdient ein Arbeitnehmer regelmäßig mehr, ist derjenige entweder freiwillig gesetzlich oder privat krankenversichert.

Doch was geschieht, wenn man sein Beschäftigungsverhältnis unterbricht und dadurch plötzlich weniger oder gar kein Gehalt mehr bekommt? Bei Eltern- oder Pflegezeit muss man sich unmittelbar nach dem letzten Tag der bezahlten Beschäftigung um seine Weiterversicherung kümmern. Bei einem unbezahlten Urlaub hat man etwas länger Zeit, weil man zunächst für längstens einen Monat als Arbeitnehmer versichert bleibt.

Dauert die Auszeit länger, muss man sich durch eigene Beitragszahlungen weiterversichern. Wer freiwillig gesetzlich krankenversichert ist, kann sich aber möglicherweise sogar beitragsfrei über seinen gesetzlich versicherten Ehepartner familienversichern. Keine Auswirkungen auf den Versicherungsstatus haben Zeiten der Arbeitsunfähigkeit, des Bezugs von Mutterschaftsgeld oder Kurzarbeitergeld, weil der Verdienstausschlag nur vorübergehend ist. Sie haben Fragen zu dieser komplizierten Materie? Schreiben Sie uns an info@Bosch-BKK.de oder wenden Sie sich an Ihre Geschäftsstelle.

BabyCare Digitaler Begleiter für Schwangere

Das Vorsorgeprogramm BabyCare, das die Bosch BKK ihren Versicherten seit vielen Jahren als Buchpaket anbietet, gibt es nun auch digital: Mit der „BabyCare App“ erhalten Sie einen mobilen Begleiter für Ihre Schwangerschaft. Die App liefert Informationen zu Ihrer aktuellen Schwangerschaftswoche und erinnert Sie an Vorsorgetermine. Anhand verschiedener Tests erhalten Sie hilfreiche Tipps für Ihre Gesundheit, beispielsweise zu Ernährung oder Sport in der Schwangerschaft. Weitere Infos unter: www.Bosch-BKK.de/BabyCare

Hausarztprogramm Hessen, aufgepasst

Auf Versicherte aus Hessen kommt dieses Jahr eine Neuerung zu: Die Bosch BKK bietet ab April 2018 ein neues Hausarztprogramm an, da der beteiligte Arztverband das bisherige Programm in dieser Form nicht fortsetzen möchte. Durch das neue Programm wird Ihre Versorgung beim Hausarzt deutlich verbessert. Sie haben unter anderem Anspruch auf eine Frühbeziehungsweise Abendterminsprechstunde oder einen Samstagstermin für Berufstätige. Bei vorheriger Anmeldung ist grundsätzlich eine Wartezeit von maximal 30 Minuten vereinbart. Auch weiterhin belohnen wir Ihre Teilnahme mit 40 Euro pro Jahr. Folgendes gibt es zu tun: Die teilnehmenden Patienten müssen sich ab April bei ihrem Arzt neu für das Programm anmelden. Die Bosch BKK wird dazu alle bisherigen Programmteilnehmer persönlich per Brief informieren.

Vorsorge Gesund in die Schwangerschaft

Sind Mutter und Vater gesund, ist das eine gute Grundlage für eine komplikationsfreie Schwangerschaft. Das Vorsorgeprogramm „planBaby“ beruht auf Erkenntnissen von Gynäkologen, Psychologen und Gesundheitswissenschaftlern. Es besteht aus einem Ratgeber zum Thema Kinderwunsch und zwei Fragebögen. Mit diesen können zukünftige Eltern sich von Experten ein Gesundheits- und Ernährungsprofil mit persönlichen Empfehlungen erstellen lassen. Die Bosch BKK übernimmt die Kosten für das Handbuch und erstattet auch die Kosten für die Auswertung der Fragebögen. Das Programm planBaby erhalten Sie bei Ihrem Kundenberater.



919

Menschen sind 2017 in Deutschland an Masern erkrankt. Das sind laut Robert-Koch-Institut (RKI) rund dreimal so viele wie 2016 – allerdings auch deutlich weniger als 2015, als 2.465 Erkrankungen registriert wurden. Anders als in den USA, wo die Krankheit für ausgerottet erklärt wurde, gibt es in Deutschland große Impflücken. Masern sind keine harmlose Kinderkrankheit, sondern zählen in Entwicklungsländern zu den häufigsten Todesursachen von kleinen Kindern.

Das Rad der Zeit

Die Umgebung zu hügelig, der Weg zur Arbeit zu weit? Mit einem E-Bike lassen sich auch längere Strecken und Steigungen ohne Probleme bewältigen. Gesund ist diese Art von Fahrradfahren trotzdem – und gut für die Umwelt.

Der Mensch war stets erfinderisch, wenn es um seine Bequemlichkeit ging. Insbesondere Strom hat vieles leichter gemacht. Man denke nur an Lampen, die Waschmaschine oder elektrische Zahnbürsten. Nur das Fahrrad wurde lange Jahre rein durch Muskelkraft betrieben – als Fortbewegungsmittel und als Sportgerät gleichermaßen. Deshalb reagierten viele Fahrradfahrer zunächst skeptisch, als die ersten Räder mit

Elektromotor auf den Markt kamen. Doch diese Vorbehalte gehören längst zum alten Eisen. Die Nachfrage nach E-Bikes steigt ständig. Inzwischen sind über 3,5 Millionen elektrobetriebene Fahrräder auf deutschen Straßen unterwegs. Nach Angaben des Zweirad-Industrie-Verbands (ZIV) wurden allein 2016 insgesamt 605.000 E-Bikes verkauft. Der Marktanteil von E-Bikes am Gesamtfahrradmarkt wuchs damit auf 15 Prozent.



Aber nicht nur Mountainbiker, staugeplagte Pendler oder rüstige Rentner kaufen sich ein E-Bike. Viele Firmen, darunter auch die Bosch-Gruppe in Deutschland, bieten ihren Mitarbeitern inzwischen attraktive Leasingangebote für dieses Fortbewegungsmittel – oder haben die elektronischen Fahrräder gleich selbst in ihre Fahrzeugflotte integriert. Elektroräder haben im Vergleich zu Autos nämlich einen großen Vorteil: Sie verbrauchen nicht nur weniger Energie, sondern sind auch noch gesund.

Gut für Rücken und Gelenke

Die Anforderung an den Körper lässt sich mit leichtem Joggen oder schnellem Gehen vergleichen. Diese Form von moderatem Workout beugt Herz- und Gefäßerkrankungen vor. Außerdem werden Gesundheitsrisiken, die mit langem Sitzen verbunden sind, wie zum Beispiel Rückenprobleme, minimiert. Ein weiterer Pluspunkt: Fahrräder mit Elektromotor ermöglichen auch Menschen mit wenig Kondition oder körperlichen Einschränkungen, sportlich unterwegs zu sein. Das Elektrofahrrad gibt ihnen die Möglichkeit, Distanzen oder Steigungen zu überwinden, die für sie mit dem normalen Fahrrad eine große Herausforderung wären. Außerdem schonen E-Bikes die Gelenke und den Kreislauf. Ideal für untrainierte ältere Menschen oder diejenigen, die nach einer Krankheit sanft wieder in den Sport einsteigen. Und der E-Radler kann selbst bestimmen, wie viel Unterstützung er benötigt. So kann er zum Beispiel auf dem Weg von der Arbeit nachhause den E-Motor auch einfach mal ganz abschalten.

Echte Alternative zum Auto

E-Bike ist gerade für Pendler eine echte Alternative zum Auto – vor allem in der Stadt. 60 Prozent der Autofahrten sind kürzer als 7,5 Kilometer. Diese Strecke lässt sich leicht mit dem Fahrrad und erst recht dem E-Bike zurücklegen, vorbei an den genervten Autofahrern im Stau und ganz ohne zeitintensive Parkplatzsuche.

„Der Elektromotor bietet dabei eine sauberere Art und Weise sich fortzubewegen – vor allem wenn man beim Strom auf Ökostrom achtet“, sagt David Eisenberger, E-Bike-Experte beim ZIV. Ein Elektromotor verursacht dann keine Emissionen und ist leise. Der Stromverbrauch eines E-Bikes ist zudem relativ gering. Bei einem Kleinwagen sind die Energiekosten auf hundert Kilometer

BIKE-LEASING BEI BOSCH

Seit Februar gibt es ein **Bike-Leasing-Angebot** für Bosch-Mitarbeiter in Deutschland. Sie können sich bis zu zwei Fahrräder zunächst für 36 Monate leasen – sowohl E-Bikes als auch konventionelle Fahrräder. Bosch-Mitarbeiter können ihr Bike bei einem von rund 4.000 kooperierenden Fachhändlern aussuchen. Die regeln alles Weitere – Bosch ist lediglich Vertragspartner. Finanziert wird das Leasing durch die sogenannte Entgeltumwandlung, bei der ein Teil des Bruttogehalts einbehalten wird, was steuerliche Vorteile für die Mitarbeiter haben kann.



Siegeszug der E-Bikes in der Stadt und auf dem Land dank größerer Reichweiten und verbesserter Infrastruktur.

10 bis 20 Mal höher. Schon allein deshalb lohnt sich die Investition in ein E-Bike. Dieses ist nicht viel wartungsanfälliger als ein herkömmliches Fahrrad. Bremsen, Licht, Reifen und die Schaltung sollten einmal im Jahr überprüft werden. „Das E-Bike sollte idealerweise im Trockenen oder wenigstens überdacht stehen, beziehungsweise der Akku im Winter mit einem Neoprensenschutz vor Kälte geschützt werden. Ansonsten gilt: Den Akku ab und zu zwischenladen, nicht immer ganz leer fahren“, so Eisenberger. Auch die Leistung der E-Bike-Akkus ist inzwischen sehr gut. Je nach Fahrweise und äußeren Bedingungen sind mit einer Akkuladung Strecken von über hundert Kilometern möglich.

Annette Wild



Der Trompeter Michael Habele hat mit der Jazzband „Bosch All Stars“ über die Jahrzehnte weltweit Erfolge gefeiert.

Karriere-Swing

Für Michael Habele ist Bosch auch Musik. Das mag nicht die erste Assoziation sein, wenn man an das Technologie-Unternehmen denkt. Aber von Anfang an hat Musik im Berufsleben des Ingenieurs eine wichtige Rolle gespielt. Von seinem ersten Lehrgeld bei Bosch kaufte sich Habele mit 15 Jahren eine Trompete. Musikunterricht hatte er nie. „Ich bin der Typ Autodidakt“, sagt der heute 61-Jährige. Als solcher hat er es weit gebracht – beruflich und musikalisch.

Die Welt der Musik

Habele wurde im Laufe seiner 45-jährigen Karriere bei Bosch Ingenieur in der Entwicklung – und gehörte zu den Gründungsmitgliedern der Bosch All Stars. Die Jazzcombo fand Mitte der 80er-Jahre zusammen. Die sechs Musiker begegneten sich häufiger in der Stuttgarter Musikszene und fanden irgendwann heraus, dass sie alle bei Bosch arbeiteten. Die Bosch All Stars – das kann man schon so sagen – haben weltweit Furore gemacht. Sie spielten nicht nur im Ländle oder seinerzeit beim Sommerfest des Bundespräsidenten Horst Köhler im Schloss Bellevue, sondern auch an Bosch-Standorten in China, Indien und Russland. Die vielen schönen, berührenden und auch komischen Erlebnisse haben nicht nur die All Stars zusammengeschweißt. Habele haben sie auch gezeigt, wie stark die verbindende Kraft der Musik ist. Er hat mit einem chinesischen Pianisten gespielt, mit einem russischen Balalaika-Virtuosen und einem indischen Sitar-Spieler improvisiert und in Sibirien einen Jazzliebhaber kennen-

gelernt, der alle Schallplatten von und mit John Coltrane hatte. „Wir haben viel erlebt und viele Freundschaften geschlossen. Kultur verbindet eben“, erzählt Habele. Was seine eigenen musikalischen Vorlieben angeht, ist er seiner Heimat allerdings treu verbunden geblieben: Er verehrt Hazy Osterwald und Horst Fischer, deutsche Jazz-



Die All Stars spielen seit Mitte der 80er-Jahre zusammen.

musiker, die in den 50er- und 60er-Jahren ihre große Zeit hatten. Er ist nach wie vor ein Fan der „guten alten Schnulzen“.

Wie die Zeit vergeht

Inzwischen sind die Bosch All Stars in die Jahre gekommen. Der Klarinettist ist leider gestorben und der Bassist im Ruhestand. Mitte Februar ist auch Michael Habele in Altersteilzeit gegangen. „Ein saublödes Gefühl“, sagt er. Aber die Musik wird ihn nicht verlassen. Er hat schon jede Menge Anfragen von Bands, die er über die Jahre kennengelernt hat. Außerdem will er mit seiner Frau auf seinem Schiff die Flüsse Frankreichs und die Küsten Italiens befahren. „Das ist meine zweite Leidenschaft“, sagt Habele. Und seine Trompete ist selbstverständlich an Bord.

Elisa Holz

Kontakt

Infos, Fragen, Feedback?
So erreichen Sie uns



Persönlich

Ihre Geschäftsstelle finden Sie unter:

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:
www.Bosch-BKK.de/Online-Kundenportal



Lesefutter

Sie möchten die „Im Blick“ gerne online lesen?

Einfach bestellen: www.Bosch-BKK.de/ImBlick-online



News rund um Ihre Gesundheit bietet unser Newsletter. Schon angemeldet?

www.Bosch-BKK.de/Newsletter

Mitmachen und einen Pedelec+ gewinnen!

E-Bikes sind bequem und schnell. Wegen des erhöhten Fahrtempos ist ein guter Kopfschutz besonders wichtig: Der **Fahrradhelm Pedelec+** von ABUS, bei dem die Außenschale mit der stoß-abweisenden Innenschale verschweißt ist, sorgt mit seinem tief heruntergezogenen Schläfen- und Nackenbereich für hohe Sicherheit. Ein großes LED-Rücklicht garantiert gute Sichtbarkeit.



„Im Blick“ verlost 3 Pedelec+ Helme

im Wert von je 139,95 Euro. Um zu gewinnen, schreiben Sie bis zum 15. Mai 2018 mit Stichwort **„Fahrradhelm“** an: Redaktion „Im Blick“, Bosch BKK, Postfach 30 02 80, 70442 Stuttgart. Oder per E-Mail an: ImBlick@Bosch-BKK.de.

Bitte geben Sie Ihre Adresse und Ihren Kopfumfang an. Viel Glück!

Impressum

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Herausgeber: Bosch BKK

Postfach 30 02 80

70442 Stuttgart

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

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

Objektleitung/Redaktion: Sonja Feihle

und Natalie Oerleke

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

Natalie.Oerleke@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

Repro: Compumedia GmbH, Eisenheimerstraße 59, 80687 München

Druck: Ricoh Deutschland GmbH

Georg-Kohl-Straße 42, 74336 Brackenheim



BOSCH

BKK

**Bewegung macht Spaß!
Und die BKK belohnt Sie doppelt.**

www.Bosch-BKK.de/G-win

**Ihre Teilnahme an vielen Gesundheits-
angeboten wird bezuschusst und zusätzlich
in unserem G-win Bonusprogramm belohnt!**

*Ein Wechsel
zur BKK lohnt
sich!*