

# Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Outdoor-Fitness  
Stadt statt Studio

Selfapy  
Schnelle Hilfe online



## Nicht in die Tüte

Gemüse braucht keine zweite Haut: bewusster einkaufen und Plastikmüll vermeiden



Nichts mehr verpassen



**BOSCH**

Technik fürs Leben

Live  
#LikeA**Bosch**

Und so geht's: [iot.bosch.com](http://iot.bosch.com)

Erfahren Sie, wie das Internet der Dinge helfen kann, Ihr Leben komfortabler und sicherer zu gestalten als je zuvor.



# INHALT

Ausgabe 1 | 2019

## Online und sofort

Selfapy: schnelle Hilfe bei psychischen Belastungen  
5

## Immer und überall

Jeder von uns kann etwas gegen die Plastikvermüllung der Umwelt tun  
6

## Nachtschicht

Nacharbeiter müssen auf ihre Gesundheit achten  
9

## Interview

Dank AdéPositas hat Deniz Özpınar 30 Kilo abgenommen  
10

## Outdoor-Fitness

Wenn der öffentliche Raum zum Fitnessstudio wird  
12

## Innovative App

Lieblingssound ohne Tinnitus  
15

## Reha to go

Nicht bei jeder Reha muss man in der Klinik bleiben  
16

## Young Talents

Junger Thinktank für die Zukunft der Krankenkassen  
18

## Direkt

Gewinnspiel und Impressum  
19



## Liebe Leserin, lieber Leser,



eine „geruhige Nacht“ wünschte im Fernsehen einst Ulrich Wickert, wenn er die „Tagesthemen“ beendet hatte. Wie wichtig Ruhe und Schlaf sind, merkt man in der Regel immer erst dann, wenn sie fehlen. Rund 40 Prozent der Deutschen haben Schlafprobleme. Das kann sich dauerhaft darauf auswirken, wie leistungsfähig wir sind und mit wie viel Energie wir durch den Tag gehen. In diesem Jahr haben wir daher die Kampagne „Bettgeflüster“ gestartet. Sie erfahren, was guten Schlaf ausmacht und was Sie für eine gute Nacht tun können. Menschen, die arbeiten, wenn andere schlafen, stehen vor der besonderen Herausforderung, dass für sie regelmäßig die Nacht zum Tag wird. Dieses Thema haben wir in der aktuellen Ausgabe aufgegriffen, weil wir als Betriebskrankenkasse um die besonderen Bedürfnisse und Belastungen wissen, die mit Schichtarbeit einhergehen. Diese Menschen brauchen vor allem eines: eine gute Planung und viel Verständnis von ihrer Umgebung. Wir unterstützen sie dabei.

Dr. Gertrud Prinzing, Vorstandin der Bosch BKK



Jetzt registrieren und wir erinnern Sie, wenn die neueste Ausgabe der „Im Blick“ online ist:  
[www.Bosch-BKK.de/ImBlick-online](http://www.Bosch-BKK.de/ImBlick-online)



## Vorsorge Check-up 35

Prävention ist dem Gesetzgeber ein besonderes Anliegen und so wurden jetzt die Gesundheitsuntersuchungen für Erwachsene – besser bekannt als „Check-up 35“ – dem aktuellen Stand der Medizin angepasst. Daraus ergeben sich einige Änderungen für gesetzlich Versicherte. Neu ist, dass sie zwischen 18 und 35 Jahren eine einmalige Untersuchung durchführen lassen können. Dabei werden unter anderem die Cholesterinwerte HDL und LDL erhoben, der Impfstatus überprüft sowie das kardiovaskuläre Risikoprofil erfasst. Motivierende Gespräche zur Reduktion möglichen Risikoverhaltens sind ebenfalls Teil der Untersuchung. Ferner ändern sich die Intervalle der Gesundheitsuntersuchungen: Ab 35 Jahren erfolgt der Check-up alle drei Jahre statt wie bisher alle zwei Jahre. Um alle Altersklassen zu berücksichtigen, fasst die Bosch BKK die Gesundheitsuntersuchungen nun unter dem Begriff „Check-up“ zusammen.

## E-Learning Neuer Online-Pflegekurs: Wohnen und Pflege im Alter



Selbstbestimmt und sicher im Alter wohnen, das ist das Ziel des Online-Pflegekurses „Wohnen und Pflege im Alter“. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für unterschiedliche Möglichkeiten des Wohnens im

Alter interessieren. Das E-Learning-Angebot für pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte unterstützt bei der Suche nach der passenden Wohnform, die ideal zu den eigenen Bedürfnissen passt. Sie erhalten alle wichtigen Informationen sofort an Ihrem Computer oder auf dem Tablet und können Fragen direkt an Experten stellen. Nutzen Sie den Online-Pflegekurs dabei, wie es Ihre Zeit erlaubt.

Hier geht es direkt zum Kurs:  
[www.Bosch-BKK.de/Online-Pflegekurse](http://www.Bosch-BKK.de/Online-Pflegekurse)

## G-win online Neuer Service fürs Bonusprogramm

Teilnehmer an unserem Bonusprogramm „G-win“ können über das Online-Kundenportal [Meine.Bosch-BKK.de](http://Meine.Bosch-BKK.de) ihre Nachweise für erbrachte Vorsorge- und Aktionsmaßnahmen einfach hochladen. Das geht schnell – und den Bonus erhalten sie nicht erst am Ende des Jahres, sondern sobald die Mindestanforderungen erreicht sind. Danach im laufenden Bonusjahr weitersammeln und automatisch den zusätzlichen Bonus erhalten, sobald der jeweilige Nachweis hochgeladen ist. Und so behalten Sie den Überblick: Den Stand der Dinge können Sie im Kundenportal verfolgen. Dann wissen Sie, wie nah Sie am Bonus dran sind.



Mehr zu „G-win“ unter: [www.Bosch-BKK.de/G-win](http://www.Bosch-BKK.de/G-win)  
Direkt zum Kundenportal: <https://Meine.Bosch-BKK.de>



## Lungenkrebs Molekulare Diagnostik

Um die Lebensqualität schwer kranker Menschen zu verbessern, übernimmt die Bosch BKK ab sofort die Kosten für das sogenannte „Liquid Biopsy“-Verfahren. Es kann bei Lungenkrebs-Patienten zum Einsatz kommen, denen im Laufe einer Chemotherapie mehrmals Gewebe entnommen werden muss. Meist geschieht dies durch eine Bronchoskopie, bei der ein Schlauch durch den Mund in die Lunge eingeführt wird. Viele schwer kranke Patienten sind dafür allerdings viel zu schwach. Bei dem neuen Verfahren reicht dagegen eine Blutprobe – daher der Name „Liquid Biopsy“, was als „flüssige Biopsie“ übersetzt werden kann. Anhand von Biomarkern im Blut kann der Arzt beurteilen, ob die Therapie angepasst werden muss. Manche gezielte Krebstherapien können außerdem nur eingesetzt werden, wenn die Tumorzellen bestimmte biologische Eigenschaften aufweisen, die im Blut nachgewiesen werden können. Bei welchem Patienten das „Liquid Biopsy“-Verfahren hilfreich sein kann, entscheidet der behandelnde Arzt.

## Psychische Belastungen Schnelle Hilfe online

Jeder fünfte Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression. Die Symptome schränken die Lebensqualität oft stark ein und auch für Angehörige kann die Erkrankung sehr belastend sein.

Ein neues Online-Angebot soll bereits bei ersten Anzeichen depressiver Verstimmungen gegensteuern: Als erste gesetzliche Krankenkasse bietet die Bosch BKK gemeinsam mit dem E-Health-Start-up-Unternehmen „Selfapy“ online psychologische Unterstützung – leicht zugänglich, anonym und flexibel. Texte und Videos informieren Sie über die Ursachen von Depressionen. In interaktiven Übungen erlernen Sie Techniken, die Ihnen dabei helfen, negative Denkweisen abzulegen und Ihre Stimmung gezielt zu verbessern. Auf Wunsch begleitet Sie dabei ein Psychologe oder eine Psychologin mit Telefon- oder Chatgesprächen persönlich – wöchentlich und ohne Wartezeit. Der zwölfwöchige Online-Kurs von Selfapy ist für unsere Versicherten kostenlos. Selfapy wurde von Psychologen entwickelt und basiert auf den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Die Wirksamkeit der Selfapy-Beratung wurde 2016 in einer Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf bestätigt. Mehr Informationen zur Teilnahme erhalten Versicherte in ihrer Geschäftsstelle.

# Immer und überall

Plastik, Plastik, Plastik: in Mülltonnen, am Strand, im Meer, in Fischen – und im Menschen. Eine unbeherrschbare Flut? Nein, jeder von uns kann etwas gegen Plastikmüll tun.

**A**ls Leo Hendrik Baekeland 1907 mit dem Bakelit den ersten vollsynthetischen Kunststoff entwickelt hatte, war das eine tolle Erfindung, denn Plastik ist leicht und wandlungsfähig. Teure Waren wurden dank nun möglicher Massenproduktion für viele erschwinglich und Lebensmittel durch Plastikverpackung vor Keimen geschützt und länger haltbar. Allerdings nicht ansatzweise so lange haltbar wie das Plastik selbst. Landet eine Plastiktüte im Meer, dauert es rund 20 Jahre, bis sie sich zersetzt hat. Bei einer Plastikflasche sind es 450 und bei einer Angelschnur sogar stolze 600 Jahre. Da pro Jahr 322 Millionen Tonnen Plastik neu produziert werden, von denen wiederum fast ein Drittel irgendwann im Ozean landet, werden die Müllteppiche an der Meeresoberfläche immer größer. Auch die Tiefsee bleibt nicht verschont: Im Marianengraben wurde sogar in 10.989 Meter Tiefe eine Plastiktüte entdeckt. Wenn das so weitergeht, gibt es 2050 mehr Plastik als Fische in den Weltmeeren. Doch selbst wenn eine Tüte zersetzt ist, bleibt das Plastik. Es hat sich nur in immer kleinere Teile aufgelöst. Dieses so entstandene Mikroplastik ist überall im Meer und in vielen Tieren zu finden. Im letzten Jahr haben Wissenschaftler der Universi-



tät Wien erstmals im Kot von Menschen Mikroplastik nachgewiesen. Welche Folgen diese maximal 0,5 Millimeter großen Teilchen auf Natur und Gesundheit haben, weiß noch kein Mensch.

## Gefährliche Weichmacher

Was man hingegen weiß, ist, wie schädlich einige in Kunststoffen enthaltene Chemikalien sind. Gewarnt wird zum Beispiel vor Weichmachern wie den Phthalaten, mit denen Plastik geschmeidig gemacht wird. Phthalate können die Fortpflanzungsfähigkeit einschränken und Ungeborene im Mutterleib schädigen. Wer sicher vor diesen und anderen in Kunststoffprodukten enthaltenen Umweltgiften sein will, sollte beim Einkauf auf Siegel wie den Blauen Engel oder das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“ achten.



Vermüllte Strände:  
Möwen brauchen  
keinen Coffee to go.

Wäre es da nicht besser, ganz auf Plastik zu verzichten? Kaum vermisst werden Plastikgeschirr, -strohhalm und -ohrstäbchen, die seit Anfang 2019 in der EU verboten sind. Machbar, aber sicherlich nur unter Protest des Nachwuchses, ist der Plastikverzicht beim Spielzeug. Schwierig wird es, Plastik aus vielen anderen Bereichen zu verbannen: Elektrogeräte, Küchenutensilien, Fahrrad, Auto – viele Produkte bestehen ganz oder zum Teil aus Kunststoffen. Wo aber wirklich viel Plastik eingespart werden kann, ist bei der Verpackung. Wir Deutschen verursachen im Jahr rund 220 Kilo Verpackungsmüll pro Kopf, mindestens 25 Kilo davon sind Plastik. Damit sind wir Spitzenreiter in Europa. Daran sollte sich etwas ändern. Wir haben auf der nächsten Seite Tipps zusammengestellt, mit denen jeder seinen eigenen Anteil am Plastikmüllberg verkleinern kann. [weiter](#)

### **Ploggen Sie sich fit**

*Die Idee des Ploggings ist einfach: Wer Joggen geht und sowieso in Parks oder der freien Natur unterwegs ist, kann dabei doch gleich ein wenig Müll aufsammeln. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für die Gesundheit, weil beim häufigen Bücken die Rumpfmuskulatur bewegt wird. Erfinder von Plogging ist der Schwede Erik Ahlström, der sich beim Jogging sehr über den vielen Müll am Wegesrand geärgert hat. Deshalb gründete er 2017 die Aktionsplattform „Plogga“, die seitdem regelmäßige Laufevents organisiert. Mittlerweile gibt es auch in vielen deutschen Städten Ploggingevents und -gruppen. Infos dazu finden sich meist in sozialen Medien wie Facebook oder Instagram. Schauen Sie doch nach, wer bei Ihnen in der Nähe ploggt! Oder ploggen Sie allein los – und motivieren so andere zum Mitploggen.*



# Los geht's: 10 Tipps für weniger Plastik



## Beutel statt Tüte

Mittlerweile selbstverständlich, trotzdem haben die Deutschen 2017 durchschnittlich 29 Plastiktüten pro Kopf verbraucht. 29 Tüten zu viel. Also zum Einkaufen wiederverwertbare Beutel mitnehmen.



## Plastikfrei trinken

Wasser aus Plastikflaschen muss nicht sein. Leitungswasser hat bei uns eine sehr gute Qualität. Wer es spritzig mag, kann es aufsprudeln. Ansonsten Getränke in Mehrwegflaschen aus Glas bevorzugen.



## Weniger und besser kaufen

Mit etwas Geschick oder Unterstützung in Repair-Cafés lassen sich viele defekte Elektrogeräte reparieren. Außerdem muss man nicht alles neu kaufen: Teilen, Leihen und Secondhand sind genauso gut – oder sogar besser. Damit spart man Ressourcen, und billiger ist es auch.



## Möglichst unverpackt

Lebensmittel besser lose und auf dem Markt einkaufen. Das reduziert Transportwege und Verpackungen. In Supermärkten wenn möglich Fleisch, Wurst und Käse in mitgebrachten Behältern abpacken lassen. In vielen Städten gibt es mittlerweile verpackungsfreie Supermärkte.



## Genießen

Essen und Trinken to go verursachen viel Verpackungsmüll. Wählen Sie Snacks ohne Plastikverpackung und bringen Sie einen eigenen Becher mit. Noch besser: auch kleine Mahlzeiten und den Kaffee in Ruhe genießen.



## Richtig trennen

Je nach Stadt oder Kommune gibt es unterschiedliche Trennsysteme. Weitverbreitet sind die gelbe Tonne oder gelbe Säcke. Dort hinein gehören alle plastikhaltigen Verpackungen. Den grünen Punkt können Sie ignorieren. Ihren Biomüll dürfen Sie auf gar keinen Fall in einer Plastiktüte in die Biomülltonne werfen. Auch angeblich kompostierbare Plastiktüten aus Maisstärke sind tabu. Nehmen Sie stattdessen Papiertüten oder wickeln Sie den Abfall in Zeitungspapier.



## Bewusster onlineshopping

Onlineshopping verursacht viel Verpackungsmüll. Überlegen Sie sich, welche Waren Sie genauso gut in Geschäften in der Nähe kaufen könnten. Meiden Sie Produkte mit hohen Umtauschraten wie Schuhe oder Bekleidung. Bevorzugen Sie Händler, die Recyclingverpackungen anbieten.



## Frisch kochen

Fertigprodukte sind oft in viel Plastik verpackt. Besser, gesünder und leckerer ist es, frisch zu kochen.



## Kunstfasern meiden

Bei jedem Waschgang geben synthetische Fasern Mikroplastik ins Wasser ab, das nicht herausgefiltert werden kann. Möglichst Textilien aus Naturfasern kaufen.

## BESSER ESSEN

Nase voll von Fertiggerichten aus der Plastikschachtel? Dann lernen Sie, gesund mit frischen Zutaten zu kochen. Unter [www.Bosch-BKK.de/Kursfinder](http://www.Bosch-BKK.de/Kursfinder) finden Sie **Kurse rund um gesunde Ernährung**. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten wir Gebühren – bis zu 80 Euro pro Kurs und zwei Mal pro Jahr.



## Digitale Helferlein

Mit „ReplacePlastic“ lassen sich Barcodes von Produkten scannen, für die man sich eine Verpackung ohne Plastik wünscht. Das Feedback wird an den Hersteller weitergeleitet. „CodeCheck“ scannt Barcodes von Produkten und zeigt dann an, ob darin schädliche Inhaltsstoffe und Mikroplastik enthalten sind. Beide Apps gibt es in den gängigen App Stores. [Katrin Lange](#)



Der Grund dafür ist der Zirkadianrhythmus. Diese innere Uhr steuert Körperfunktionen wie den Hormonspiegel, den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Verdauung im 24-Stunden-Rhythmus: tagsüber aktiv, nachts Ruhe. Wenn aber nachts gearbeitet und gegessen wird, läuft das dem Biorhythmus zuwider.

## Optimierte Schichten

Eine Möglichkeit, die gesundheitlichen Folgen von Nachtarbeit zu minimieren, sind optimierte Schicht-

pläne, bei denen die Schichten im Uhrzeigersinn wechseln, zum Beispiel erst zwei Früh-, dann zwei Spät- und dann zwei Nachtschichten, gefolgt von sechs Tagen frei. Von Dauernachtschichten raten Mediziner ab. „Ebenfalls wichtig ist die richtige Ernährung in den Pausen“, erklärt Sabine Gabel, Ernährungsexpertin bei der Bosch BKK. „Da Schichtarbeiter häufig zu Übergewicht neigen, sollten sie während der Nachtschichten leichte und wenig fetthaltige Speisen zu sich nehmen“, so die Expertin.

Doch auch das soziale Miteinander und die Familie kommen oft zu kurz. Schließlich muss der Nachtarbeiter den verpassten Schlaf tagsüber nachholen, weshalb er nicht mit den Kindern spielen oder mit Freunden Sport treiben kann. Umso wichtiger ist es deshalb, die gemeinsame Zeit genau zu planen und feste Termine und Rituale mit der Familie oder mit Freunden auszumachen.

# Arbeiten, wenn andere schlafen

Gut fünf Prozent aller Erwerbstätigen arbeiten regelmäßig in der Nacht. Das ist anstrengend und kann sogar krank machen.

**W**er sich einmal eine ganze Nacht lang wach halten musste, weiß, wie zäh und anstrengend die frühen Morgenstunden zwischen zwei und fünf Uhr werden können. Verzicht können wir auf Nachtarbeit trotzdem nicht. Ob Krankenhaus, Fabrik oder Transportwesen – in vielen Branchen müssen Mitarbeiter im Einsatz sein, während andere schlafen.

In Studien wurde nachgewiesen, dass Menschen, die über längere Zeiten regelmäßig in der Nacht arbeiten, ein höheres Risiko haben, Schlafprobleme, Magen-Darm-, Herz-Kreislauf- und sogar Krebserkrankungen zu entwickeln. Schlafprobleme mögen ja einleuchten, aber wieso schadet das nächtliche Wachsein Herz, Magen und Darm?

## BETTLEKTÜRE

Tipps zum gesunden Schlaf bietet unsere Kampagne „**Bettgeflüster**“ unter:

[www.Bosch.BKK-Kampagne-2019.de](http://www.Bosch.BKK-Kampagne-2019.de)



Informationen für **Schichtarbeiter** haben wir in der Broschüre „Besser leben mit Schichtarbeit“ zusammengestellt. Download unter:

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

# „Ich musste was ändern“

Deniz Özpınar, Bosch-Mitarbeiter aus Ansbach, wog bis vor einem Jahr noch 120 Kilo. Mithilfe des neuen Gesundheitsangebots AdéPositas für nachhaltige Gewichtsreduktion hat er sein Gewicht auf 90 Kilo reduziert.

Deniz Özpınar fühlt sich nicht nur leichter, sondern auch beweglicher und selbstbewusster.



**Im Blick** Herr Özpınar, Sie haben 30 Kilo abgenommen. Wie fühlen Sie sich heute?

**Deniz Özpınar** Aktuell sind es sogar mehr als 30 Kilo und ich fühle ich mich leichter, beweglicher und bin vor allem viel selbstbewusster.

**Was hat Sie motiviert abzunehmen?**

Als dicker Mensch fühlt man sich häufig unwohl und will sich nicht zeigen. Das hat auch meine Tochter zu spüren bekommen. Wenn sie im Sommer ins Schwimmbad wollte, habe ich abgewunken. Irgendwann sagte sie zu mir, dass

sie sich sehr freuen würden, wenn ich auf ihrer Schulabschlussfeier in ein normales Sakko reinpassen würde. Da dachte ich mir, okay, ich muss etwas ändern. Ich bin dann zum Werkarzt, weil ich von AdéPositas gehört hatte. Das war noch mal ein echter Schock. Ich hatte einen Blutdruck von 220 zu 140.

**Abgesehen vom Bluthochdruck, wie ging es Ihnen zu dem Zeitpunkt gesundheitlich?**

Nicht gut. Ich hatte Gelenkschmerzen und konnte nicht mal mehr ohne Beschwerden meine Socken anziehen oder die Schuhe binden. Ich war völlig unbeweglich, habe mir aber immer eingedet, dass das eine Alterserscheinung ist.

**Wie ist es so weit gekommen?**

Ich war schon immer kräftig, aber schlimm wurde es erst mit dem Stress. Ich war viel unterwegs, habe im Schichtdienst gearbeitet und parallel dazu noch meinen Industriemeister gemacht. Durcheinanderessen ist das eine, aber ich habe die ganze Zeit gegessen. Vor Dienstbeginn hatte ich schon zwei belegte Semmeln verdrückt, um neun ging es weiter, dann gleich Mittagspause, zwischendurch habe ich mir Süßigkeiten reingehauen. Und kaum war ich daheim, habe ich schon wieder Chips und Fertigpizza gegessen.

**Wie ist es Ihnen gelungen, Ihre Ernährung umzustellen?**

Das Kernstück von AdéPositas ist ein Kurs für alle Teilnehmer. Ich hatte insgesamt zehn Termine, einmal die Woche. Jeder konnte von seinem Problem berichten und erzählen, warum er zugenommen hat. Dann gab es viele Tipps und Informationen: Wie kann ich mich besser ernähren? Auf was sollte ich achten? Wir hatten auch einen persönlichen Patientenbegleiter. Das war eine große Hilfe. Er hat regelmäßig nachgefragt, wie es läuft, wie er mich unterstützen und was ich ändern kann. Die Ernäh-

rungsberaterin war auch immer da. Sie hat uns das Ganze schmackhaft gemacht. Ich koche jetzt mehr selbst, esse Obst und Gemüse und mache mir oft Salate. Statt Semeln oder Toastbrot gibt es Vollkorn- oder Knäckebrot. Ich habe gelernt, mir Gedanken darüber zu machen, wann und was ich esse. Dieses Bewusstsein ist sehr wichtig.

### Wie wichtig ist Bewegung?

Sehr wichtig natürlich. Am Anfang habe ich es übertrieben. Weil ich wollte, dass man die Erfolge sieht, bin ich fünfmal die Woche ins Fitnessstudio gerannt. Jetzt gehe ich dreimal die Woche für jeweils eineinhalb Stunden hin. Mein Fitnesstrainer hat mir geraten, ein bisschen langsamer zu machen, damit sich die Haut zurückentwickeln kann.

### Haben Sie sich im Laufe des vergangenen Jahres manchmal leer gefühlt?

Ja, stellenweise schon. Aber im Kurs wird jedem ein Ausnahmetag genehmigt. Da kann man sich dann auch mal Spaghetti mit Tomatensoße machen und am Abend eine Pizza gönnen. Das macht nichts aus. Aber mittlerweile schmeckt mir gesundes Essen genauso gut wie Fast Food.

### Inwiefern hat sich durch AdéPositas Ihr Leben verändert?

Alles hat sich zum Positiven gewendet, ich habe meinen Meister und meine Tochter ist glücklich über meinen Erfolg. Ihre Abschlussfeier ist im Sommer und ich freue mich schon drauf.

[Interview: Elisa Holz](#)



## GEMEINSAM GEGEN ÜBERGEWICHT

Adé Adipositas! Das Programm der Bosch BKK und der Werkärzte bietet seit Mitte 2017 Bosch-Mitarbeitern, die bei der Bosch BKK versichert sind, die Chance, nachhaltig ihr Gewicht zu reduzieren. Das Angebot richtet sich an Übergewichtige mit einem **Body-Mass-Index von mehr als 30 kg/m<sup>2</sup>** und **chronischen Erkrankungen** wie zum Beispiel Bluthochdruck. Unterstützt durch Werkarzt, Ernährungsexperten und Bosch BKK-Patientenbegleiter, kann der Teilnehmer sein Übergewicht reduzieren und so Gesundheitsrisiken senken. Das Programm enthält ernährungs-, verhaltens- und bewegungstherapeutische Elemente. Wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsabnahme ist allerdings die **Eigenmotivation**. Ziel ist es, Neben- und Folgeerkrankungen von Übergewicht zu vermeiden und die Lebensqualität der Mitarbeiter zu erhöhen.

### Dr. Jürgen Voll, Werkarzt bei Bosch in Ansbach

„AdéPositas ist ein hocheffektives Präventionsprogramm der Bosch BKK, das wir im Rahmen unseres betrieblichen Gesundheitsmanagements nutzen. Ziel ist es, unsere Mitarbeiter langfristig vor schweren Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bewahren. Die Patientenbegleiter tragen durch den regelmäßigen Kontakt mit den Teilnehmern wesentlich dazu bei, dass der Mitarbeiter motiviert wird und durchhält.“



# Stadt statt Studio



Wenn der öffentliche Raum zum Fitnessstudio wird: Outdoor-Sportarten wie Calisthenics, Freeletics oder Parcours erfreuen sich wachsender Beliebtheit.

**A**usreden gibt es nicht: Mehrmals pro Woche treffen sich in ganz Deutschland Fitnessbegeisterte, um sich in Parks oder auf städtischen Plätzen bei Kniebeugen, Liegestützen oder Klimmzügen zu verausgaben. In sozialen Netzwerken organisiert, schätzt eine wachsende Community den Freiluftsport, preist das Gemein-

schaftsgefühl sowie den athletisch gestählten Körper – gerne dokumentiert in Vorher-nachher-Fotos: von schlaff zu straff. Das alles ohne Ausrüstung, kostenlos und an der frischen Luft.

Die Open-Air-Athleten sind dabei so motiviert wie erfinderisch. Parkbänke, Baumstämme oder Stangen werden für ihre Zwecke genutzt. Viele Städte haben reagiert und die nötige Infrastruktur geschaffen: Workout-Parks mit Klettergerüsten, Sprossenwänden und Hangelstrecken, auch die guten alten Trimm-dich-Pfade werden wiederbelebt. Sport wird aus den Fitnesszentren in den öffentlichen Raum getragen. Woran liegt das? „Die Menschen haben zunehmend den Drang, an ihr

Limit zu gehen und sich zu spüren – am liebsten mit anderen und draußen“, weiß die Sportphysiotherapeutin des Deutschen Olympischen Sportbundes Ira Smejkal, die selbst ein Outdoor-Workout entwickelt hat.

## Körpergewicht statt Hanteln

Klingt neu, ist es aber nicht. Schon im alten Griechenland gab es die Tradition der Kallisthenie, ein langsam fließendes Krafttraining nur mithilfe des Körpergewichts. Die Klassiker dieser Disziplin: Klimmzüge und Liegestütze. In den 1920er-Jahren setzte sich in Österreich das „natürliche Turnen“ durch. Die Bewegungen sollten den individuellen Fähigkeiten entsprechen. In Frankreich gab es zeitgleich die „Méthode Naturelle“, aus der die Sportart Parcours hervorging. Deren Gründer David Belle hat als Kind freie Bewegungsabläufe in der Natur praktiziert. 1980 übertrug er seine Methode auf die Stadt. In einem Pariser Vorort übte er, die Hindernisse zu überwinden, die sich ihm in den Weg stellten: von Mülleimern und Geländern bis hin zu Mauern und Gebäudefassaden. „Das Rad wird auch im Sport nicht immer neu erfunden“, stellt Smejkal fest. So ist Kallisthenie vor gut zehn Jahren in New York wiederentdeckt und als Calisthenics oder Street-Workout weiterentwickelt worden. Das spektakulärste Manöver dieser Sportart: die lebende Fahne, bei der der Körper waagrecht in der Schwebelage gehalten wird.

## Höher, schneller, weiter

Passend zum digitalen Zeitalter kreierte 2013 ein Münchner Unternehmen die Freeletics: dynamische Eigengewichtsübungen, die mit einer App kontrolliert werden. Sit-ups, Liegestütze, Kniebeugen und Stretksprünge werden in schneller Abfolge bis zu 90 Mal wiederholt, insgesamt 30 Minuten lang. Je kürzer die Zeit pro Übungseinheit, desto erfolgreicher ist der „freie Athlet“. Bei Freeletics geht es um Leistung im Vergleich mit sich selbst und anderen. Immer höher, schneller, weiter – eine Entwicklung, die man im Sport oft beobachten kann. Auch in Calisthenics werden mittlerweile Weltmeisterschaften ausgetragen, beim Parcours versuchen Profis, möglichst schnell von A nach B zu gelangen. Sportmedizinisch sind die neuen Trends durchaus sinnvoll, so Smejkal. Bei Calisthenics würden durch die lang-

samen, gehaltenen Bewegungen Kraft und Ausdauer trainiert. Das schweißtreibende Freeletics hingegen geht ans körperliche Limit und steigert so die Kondition. Auch Muskelaufbau, Stoffwechsel sowie Fettverbrennung werden angekurbelt. Parcours, das Laufen, Klettern und Springen über Hindernisse im Gelände, fördere vor allem komplexe Bewegungsabläufe.

„Was Kindern noch gegeben ist, muss man als Erwachsener oft wieder erlernen“, weiß Smejkal. „Parcours ist ein so flexibles wie funktionelles Training, das den Körper dreifach schult. Ein Effekt, den man mit Gerätetraining im Studio nicht erreicht.“ Und gerade Geschicklichkeit sei wichtig, denn sie stärke auch Selbstwirksamkeit und Entschlossenheit: „Je beweglicher der Körper, desto beweglicher der Geist.“ [Stephanie Arns](#)

### GEWUSST, WIE!

Für alle drei Sportarten gilt: Anfänger sollten einen Kurs mitmachen oder sich eine lokale Gruppe mit einem fachkundigen Trainer suchen, der die Übungen erklärt, überwacht und Fehlstellungen korrigiert. Dies gilt vor allem für die schnellen Wiederholungen bei **Freeletics**. Immer wichtig ist das Aufwärmen, danach sollten die Übungen von leicht zu schwer, von einfach zu komplex durchgeführt werden.

Bei **Calisthenics** muss auf Handgelenke und Schultern geachtet werden, die langen Haltepositionen können sie überlasten.

Beim **Parcours** die unteren Extremitäten im Blick behalten: Sprunggelenke und Knie. Also vorab nicht nur Springen üben, sondern auch das Landen und Abrollen – bei stabiler Rumpf- und Beinmuskulatur. Wer durch Ausdauer- beziehungsweise Krafttraining an seine Grenzen geht, muss dem Körper **Zeit zur Regeneration** geben: 24 bis 48 Stunden pausieren!

## Telemedizin Kinderleicht versorgt

Für Familien mit Kindern, die an seltenen oder chronischen Erkrankungen leiden, bietet die Bosch BKK ab April 2019 das Programm PädExpert® an. Das ist eine telemedizinische Beratung durch einen spezialisierten Kinderarzt, die es Familien ermöglicht, viel schneller und ohne weite Reisen zum Spezialisten eine fundierte Diagnose für ihr Kind zu bekommen. Zusätzlich kann er Empfehlungen für die weitere Behandlung geben. Voraussetzung ist, dass Ihr Kinderarzt an dem Programm teilnimmt und das Expertenkonsil PädExpert® mit dem Krankheitsbild vertraut ist. Mehr dazu unter: [www.paedexpert.de](http://www.paedexpert.de)

## Allergien



... keeps the doctor away“, besagt ein englisches Sprichwort. Was aber, wenn man auf Äpfel allergisch reagiert? Davon sind immerhin rund vier Millionen Menschen in Deutschland betroffen. Für sie gibt es gute Nachrichten. In einer Studie am Allergie-Centrum der Berliner Charité wurde nachgewiesen, dass vor allem alte Apfelsorten wie Alkme-ne, Eifeler Rambur, Jonathan und Boskoop weniger allergische Reaktionen hervorrufen und besser verträglich sind. Grund sind die Polyphenole. Es wird vermutet, dass diese sekundären Pflanzenstoffe die Allergene im Apfel unschädlich machen können. Gleichzeitig bewirken sie aber auch, dass die Äpfel weniger süß sind und sich das Fruchtfleisch schneller verfärbt. Deshalb wurde die Polyphenolkonzentration bei modernen Apfelsorten wie Jonagold oder Granny Smith heruntergezüchtet.

120.000

Todesfälle konnten seit 2002 in Deutschland verhindert werden, weil in diesem Zeitraum 6,5 Millionen Menschen an einer Vorsorge-Darmspiegelung teilgenommen haben. Damit noch mehr Menschen gerettet werden, informiert die Felix-Burda-Stiftung jedes Jahr im „Darmkrebsmonat März“ über die Bedeutung von Darmkrebsvorsorge. Infos unter: [www.felix-burda-stiftung.de](http://www.felix-burda-stiftung.de)

## Innovative App

# Lieblingssound gegen Tinnitus

Für Versicherte mit chronischem Tinnitus bietet die Bosch BKK ihren Versicherten ein neues Angebot: die Tinnitracks-App. Tinnitus wird durch überaktive Nervenzellen ausgelöst. Die Tinnitracks-App filtert die individuelle Tinnitus-Frequenz aus den Lieblingsongs der Betroffenen heraus. Sie hören so ihre persönliche Playlist ohne die Frequenzen, die den Ohren auf die Nerven gehen. Dadurch beruhigen sich die überaktiven Nervenzellen und die Intensität des Tinnitus kann gemildert werden. Die Bosch BKK übernimmt für Versicherte ab 18 Jahren mit subjektivem chronischem Tinnitus die Kosten für eine Tinnitracks-Jahreslizenz. Voraussetzung ist die Diagnose des HNO-Arzt, der auch die Tinnitus-Frequenz bestimmt. Weitere Informationen unter:

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



Das 15.000. Mitglied im Facharztprogramm: Manfred Länder (Mitte) mit Uwe Pfannkuche und Fabienne Mrazic von der Bosch BKK

„Ich habe schneller als normalerweise einen Termin bekommen, sozusagen von einem Tag auf den anderen.“

## Facharztprogramm Baden-Württemberg

# Mehr und mehr

Immer mehr Versicherte in Baden-Württemberg schreiben sich in unser Facharztprogramm ein. Jetzt konnten wir den 15.000. Teilnehmer begrüßen: Manfred Länder aus Rutesheim. Sein Orthopäde hatte ihm die Teilnahme an dem Programm empfohlen, das unter anderem schnellere Termine beim Facharzt ermöglicht: „Das war wichtig, weil es in meiner akuten Situation darum ging, schnell zu reagieren“, berichtet Manfred Länder. Auch das Hausarztprogramm hält er für eine gute Sache: „Da ist ein Ansprechpartner, der berät und hilft, damit man zum Beispiel den passenden Facharzt findet.“ Ebenfalls wichtig: Durch eine spezielle Vergütung haben die teilnehmenden Ärzte mehr Zeit für

den Patienten. Ob bei Rückenschmerzen, Verletzungen oder Erkrankungen wie Arthrose – welches die passende Behandlungsmethode ist, sollte gut überlegt werden. Dr. Artur Schesny, Facharzt für Unfallchirurgie und Orthopädie, hat Manfred Länder das Facharztprogramm empfohlen. „Das Programm ermöglicht mehr Zeit für den Patienten, was sowohl für den Kranken als auch für den Arzt von Vorteil ist“, so Schesny. „Dadurch lassen sich Operationen und Krankenhausaufenthalte vermeiden.“ In Baden-Württemberg gibt es das Facharztprogramm auch für Herz-, Magen-Darm- und psychische Erkrankungen sowie für Urologie und Rheumatologie. Mehr dazu: [www.Bosch-BKK.de/Facharztprogramm](http://www.Bosch-BKK.de/Facharztprogramm)

# Reha to go

Wer nach einer Erkrankung oder einem Unfall eine Reha braucht, musste früher für ein paar Wochen in eine entsprechende Klinik. Doch mittlerweile werden viele Therapien auch ambulant angeboten.



Ambulante Reha ist oft eine Alternative zur stationären Therapie.

**M**orgens und abends mit der Familie gemeinsam essen, im eigenen Bett schlafen und am Wochenende in der vertrauten Umgebung sein: Die Vorteile einer ambulanten Rehabilitation liegen auf der Hand. Anders als bei einer stationären Reha müssen sich die Patienten nur während der Therapien in der Klinik oder im Rehaszentrum aufhalten. Das sind rund vier bis sechs Stunden pro Wochentag bei einer Behandlungsdauer von in der Regel 15 Tagen. Zu den Erkrankungen, in deren Folge eine ambulante Reha geeignet ist, zählen zum Beispiel rheumatische Störungen, Krankheiten des Bewegungsapparats wie Knie-Schulter-Operationen, Hüft-OPs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder neurologische Erkrankungen. Natürlich dürfen die Beschwerden

nicht so schwerwiegend sein, dass sie eine kontinuierliche ärztliche oder pflegerische Betreuung erfordern. Beantragt werden kann die ambulante Reha entweder direkt im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt oder nach Rücksprache mit dem Haus- oder Facharzt. Voraussetzungen sind der konkrete Rehabedarf, eine realistische Aussicht auf Besserung und eine gewisse Mobilität. Schließlich sollte man von zu Hause ohne Probleme ins Rehaszentrum gelangen können.

## Schnell wieder in den Beruf

Für die Ingenieurin Susanna K. (39) aus Stuttgart war die ambulante Reha eine ideale Lösung. Nach einem Schädel-Hirn-Trauma infolge eines Auto-

unfalls wollte sie schnellstmöglich wieder in den Beruf zurückkehren. Lange Klinikaufenthalte suchte sie deshalb nach Möglichkeit zu vermeiden. Der behandelnde Facharzt beantragte also eine ambulante Therapie in einem Stuttgarter Rehaszentrum nahe ihres Wohnorts. Bei Berufstätigen werden die Kosten für die Reha meist von der Deutschen Rentenversicherung getragen. Trotzdem unterstützt die Bosch BKK ihre Versicherten auch dabei: Susanna K. stand während der vierwöchigen auf sie abgestimmten Therapie eine Patientenbegleiterin zur Seite, die in Gesprächen mit dem Betrieb und dem Hausarzt die Wiedereingliederung in den Arbeitsalltag und die weiterführenden ambulanten Therapien nach der Reha koordinierte.

## Sehnsucht nach der Familie

Ebenfalls gute Erfahrungen mit einer ambulanten Reha hat Marianne D. aus dem Bodenseekreis gemacht. Die 77-Jährige erlitt beim Arbeiten auf ihrer Obstbauplantage im August vergangenen Jahres einen leichten Schlaganfall. Nach dem Krankenhausaufenthalt sehnte sich die Rentnerin nach ihrem familiären Umfeld. Eine Lösung war nach Rücksprache mit ihrem Arzt schnell gefunden: eine ambulante Reha, in der sie vor allem ihre beeinträchtigte Handkraft und ihre Ausdauer trainieren konnte – und zwar in der Rehaabteilung des ihr bereits vertrauten Krankenhauses. Für die Rentnerin eine durchweg positive Erfahrung: „Ich bekam von meinem Arzt einen Stundenplan, der aus einem Wechsel aus Therapien und Pausen bestand. Ich habe mich gut zurechtgefunden.“ Sie erhielt Krankengymnastik, Massagen, Entspannungstherapien, eine medizinische Trainingstherapie und psychologische Beratung. Damit der Rehaerfolg stabilisiert werden konnte, vermittelte ihr die Bosch-BKK-Patientenbegleiterin eine Rehasportgruppe im örtlichen Sportverein. Die Kosten dafür übernahm auch die Krankenkasse, weil eine ärztliche Verordnung vorlag.

## Flächendeckende Versorgung

Diese zwei Erfolgsgeschichten belegen, dass die ambulante Rehabilitation eine Alternative zur medizinischen stationären Versorgung sein kann. Deshalb wird an einer Versorgung der Patienten durch moderne Rehaszentren nicht nur in den Metropolregionen, sondern auch im ländlichen Raum gearbeitet. [Andrea Hoffmann-Topp](#)

## DER WEG ZUR AMBULANTEN REHA

**1. Beratung:** Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt in der Klinik oder mit Ihrem Fach- beziehungsweise Hausarzt. Es muss abgeklärt werden, ob Sie einen Rehabedarf haben, ob Sie in der Lage sind, die Reha anzutreten, und ob die Reha Ihren Gesundheitszustand verbessert. Ist das alles der Fall, können Sie die Reha beim zuständigen Kostenträger beantragen.

**2. Genehmigung oder Gutachten:** Der Kostenträger entscheidet über die Genehmigung des Antrags. Bei einer Anschlussbehandlung nach einem stationären Aufenthalt beginnt eine ambulante Reha in der Regel innerhalb von 14 Tagen. Wird ein Gutachten fällig, das den Anspruch auf ambulante Reha prüft, dauert es entsprechend länger.

**3. Arbeitnehmer oder Rentner:** Rentner wenden sich in Sachen Reha in der Regel an ihre Krankenkasse. Über Rehaszentren in Wohnortnähe informiert die Bosch BKK telefonisch unter 0711 811-21336. Für **Arbeitnehmer** ist die Deutsche Rentenversicherung zuständig: [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

**4. Zuzahlung:** Es fallen circa 10 Euro Kosten pro Tag in der ambulanten Reha an. Die Bosch BKK informiert Sie darüber, wann Sie von der Zuzahlungspflicht entbunden werden. Die Erstattung von Fahrtkosten muss im Einzelfall geklärt werden. Wenden Sie sich dazu an Ihre zuständige Bosch-BKK-Geschäftsstelle. Übernimmt die Deutsche Rentenversicherung die Rehakosten, sind keine Zuzahlungen erforderlich.

**5. Programm:** Der Ablauf einer ambulanten Reha folgt einem festen Stundenplan, der aus einem Wechsel aus Therapien und Pausen besteht. Dieses Programm wird individuell nach dem Beschwerdeprofil des Patienten erstellt.

Weitere Informationen unter: [www.Bosch-BKK.de/Reha](http://www.Bosch-BKK.de/Reha)

# Junge Denkfabrik

Als Young Talents machen sich junge Mitarbeiter von Betriebskrankenkassen für die Belange ihrer Generation im Gesundheitswesen stark. So auch bei der Bosch BKK.



Einsatz für die Zukunft: die Bosch BKK Young Talents Sabrina Steffan, Mustafa Soyucok und Sarah Schubring (v. l.)

Innovationen sind nicht nur für Technologieunternehmen wie Bosch wichtig. Auch Krankenkassen müssen sich der digitalen Transformation stellen und mit der Frage auseinandersetzen, wie Patienten in Zukunft besser versorgt werden können. Das bedeutet: über den Rand des Sozialgesetzbuchs hinausdenken. Der BKK Dachverband hat 2017 Nachwuchskräfte in einer Denkfabrik zusammengerufen, um sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen: die BKK Young Talents (BKK yt). Das sind rund 50 junge Menschen, die in Arbeitsgruppen querdenken, diskutieren und nachfragen. Von der Bosch BKK sind Sarah Schubring, Sabrina Steffan und Mustafa Soyucok dabei. Die BKK yt beschäftigen sich mit fünf Themen: Marke und Image der Betriebskrankenkassen, Markt und Wettbewerb

im BKK-System, digitale Medien, innovative Versorgungsformen und Gesundheitspolitik. Dabei kann jedes Young Talent entscheiden, auf welchem Gebiet es mitwirken will. Mustafa Soyucok sieht viele Chancen im digitalen Umfeld. „Wir sind im Social-Media-Bereich via Twitter, Instagram und LinkedIn vernetzt“, berichtet er. „Über diese Kanäle haben wir die Möglichkeit, unsere Themen voranzubringen und alle Interessierten hinter die Kulissen blicken zu lassen.“

## Immer am Ball bleiben

Sabrina Steffan und Sarah Schubring haben sich für innovative Versorgungsformen entschieden. „Bei der Bosch BKK sind wir in dem Themenbereich mit unseren Angeboten wie zum Beispiel der Patientenbegleitung sehr gut aufgestellt“, sagt Sabrina Steffan. „Dennoch ist es wichtig, am Ball zu bleiben, innovative Ansätze zu entdecken und neue Impulse in die BKK zu tragen.“ Die jungen Menschen sind dabei nicht nur innerhalb des BKK-Systems im regen Austausch. Sarah Schubring beispielsweise war im Rahmen einer Arbeitsgruppe bei einem Pharmahersteller aktiv, der sich mit „Disease Interception“ befasst. „Damit sollen Krankheiten erkannt werden, bevor sie überhaupt ausbrechen“, erklärt sie. „Wenn man dann rechtzeitig mit Medikamenten einsteigt, kann der Ausbruch einer Krankheit verzögert oder sogar verhindert werden.“ Für sie alle ist diese Denkfabrik eine tolle Inspirationsquelle, die aber auch mit viel Arbeit verbunden ist. Schließlich geht es um die Zukunft, die ja auch die ihre ist.

Sie können den BKK Young Talents in den sozialen Medien folgen:

Twitter: @BKKyoungtalents  
Instagram: bkk\_youngtalents  
LinkedIn: BKK youngtalents

# Kontakt

Infos, Fragen, Feedback?  
So erreichen Sie uns



## Persönlich

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



## E-Mail

[info@Bosch-BKK.de](mailto:info@Bosch-BKK.de)



## Lob, Kritik und Feedback zur „Im Blick“

[ImBlick@Bosch-BKK.de](mailto:ImBlick@Bosch-BKK.de)



## Online

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



## Lesefutter

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



## News rund um Ihre Gesundheit

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

# Mitmachen und 1 von 10 Doli Bottles gewinnen!

Umweltschädliche Plastikflaschen adé: Die besonders hochwertigen Doli Bottles bestehen aus hartem Spezialglas, geschützt durch griffige Hüllen in vielen bunten Farben. Das Silikon der Hülle ist lebensmittelecht, langlebig und frei von BPA und anderen Giftstoffen. Die auslaufsicheren Bottles eignen sich für heiße und kalte Getränke, alle Teile sind spülmaschinenfest. Weitere Infos im Doli-Onlineshop unter: [www.doli-bottles.com](http://www.doli-bottles.com)



**„Im Blick“ verlost 10 Doli Bottles im Wert von je 29,90 Euro.** Um zu gewinnen, schreiben Sie bis zum **17. Mai 2019** mit dem Stichwort **„Kein Plastik“** an: Redaktion „Im Blick“, Bosch BKK, Postfach 30 02 80, 70442 Stuttgart. Oder per E-Mail an [ImBlick@Bosch-BKK.de](mailto:ImBlick@Bosch-BKK.de). **Bitte geben Sie Ihre Adresse 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](mailto:Gertrud.Prinzing@de.bosch.com)

**Objektleitung/Redaktion:** Natalie Oerleke

E-Mail: [Natalie.Oerleke@de.bosch.com](mailto: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

Elsenheimerstraße 59, 80687 München

**Druck:** Ricoh Deutschland GmbH

Georg-Kohl-Straße 42, 74336 Brackenheim



**BOSCH**

**BKK**

Fit fürs Wandern?  
Wir fördern Ihre Gesundheit!

[Bosch-BKK.de/Gesundheitskurse](https://www.bosch-bkk.de/Gesundheitskurse)

Wir übernehmen bis zu 100 Prozent der Kosten für zwei qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse pro Jahr (max. 80 Euro je Kurs).