Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Rote Tage
Tabuthema Periode

Teamgeist
Straßenfußball für Kids

Wir sind bunt

Ein Heft über
Farbe, Vielfalt
und Lebensfreude

Nichts mehr verpassen

Ausgabe 1 | 2020

Selbst ist der Osterhase.

MUM zum Selbermachen:
Osterleckereien mit dem
Küchenmaschinen-Testsieger
MUM 5 von Bosch

Mehr unter **www.mum-zum-selbermachen.de**

BOSCH
Technik fürs Leben

TESTSIEGER

Stiftung Warentest

BEFRIEDIGEND (2,6)

Bosch MUM58L20

test

Im Test:
8 Küchenmaschinen mit Schwenkarm von oben

5x befriedigend
1x ausreichend
2x mangelhaft

Ausgabe 12/2018

www.test.de

18PN07

Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie eine Lieblingsfarbe? Blau vielleicht, Rot oder Orange? Fragt man Kinder, sagen die nicht selten: „Bunt!“ Meist hat das damit zu tun, dass für sie viele Farben zusammen ein fröhliches Bild ergeben. Bunt ist der Regenbogen, der für Vielfalt, Lebensfreude und Toleranz steht. In diesem Jahr wollen wir Ihnen zwei Ausgaben der „Im Blick“ präsentieren, die einen Oberbegriff haben. Wir wollen Sie damit überraschen, wie viele Facetten ein Thema haben kann. Deshalb ist diese Ausgabe der „Im Blick“ bunt – nicht nur augenscheinlich, sondern auch thematisch. Wir malen für Sie ein Bild aus vielen Geschichten. Auch die Grundidee unserer Kampagne #UnterschiedlichGesund greift das Thema auf. Als Krankenkasse haben wir mit vielen verschiedenen Menschen zu tun. Jeder hat seine eigene Persönlichkeit, manchmal auch ein ganz unterschiedliches Empfinden, wie gesund oder krank er oder sie sich fühlt. Insofern ist auch der Alltag in unseren Geschäftsstellen sehr bunt. Wir sehen das als Ansporn. Diversity, wie man heute für „Vielfalt“ sagt, ist eine Bereicherung für uns alle und zeigt uns, wie bunt das Leben ist.

Dr. Gertrud Prinzing, Vorständin der Bosch BKK

Jetzt registrieren und wir erinnern Sie, wenn neue Beiträge der „Im Blick“ online sind: www.Bosch-BKK.de/ImBlick-online

Foto: Alessandra Schellnegger; Titelfoto: Fabio Formaggio/EyeEm

INHALT

Ausgabe 1 | 2020

Starker Beckenboden
Mit einer Trainings-App Harninkontinenz vorbeugen
5

Rote Tage
Jede Frau hat sie circa 500 Mal im Leben, trotzdem ist Menstruation ein Tabuthema
6

Gesünder essen
Individuelle Ernährungstherapie via Skype
10

Osteopathie
Sanfte Heilung mit den Händen
11

Bunt kickt gut
Straßenfußball fördert Integration und Teamgeist
12

Raus aus dem Grau
Schnelle Unterstützung bei Depressionen
14

Regenbögen
Aktiv für Diversity: das LGBT*IQ-Netzwerk bei Bosch
16

Synästhesie
Wenn Töne Farben haben
18

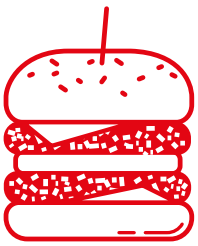
Direkt
Gewinnspiel und Impressum
19

BOSCH BKK

G-win Bonus

Online noch schneller g-winnen

Unser neues Video zeigt, wie Sie schneller und einfacher Ihren G-win Bonus bekommen. Nutzen Sie einfach unser Online-Kundenportal. Ob bei der zahnärztlichen Kontrolluntersuchung, bei der Grippeschutzimpfung oder im Fitnessstudio: Sie können bei vielen Aktivitäten Punkte für Ihren G-win Bonus sammeln. Dank unseres Online-Kundenportals müssen Sie aber nicht mehr warten, bis Ihr Bonusheft voll ist. Sie können dort Ihre Nachweise einfach und bequem von zu Hause aus hochladen – und können so sogar schneller an Ihren Bonus kommen. Das gilt bei G-win für Erwachsene und G-win junior für Kinder zwischen sechs und 14 Jahren.
Wie die G-win Abrechnung über das Portal genau funktioniert, sehen Sie auf: www.Bosch-BKK.de/G-win



Ernährung

Wie gefährlich ist rotes Fleisch?

Seit die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rotes Fleisch – also Muskelfleisch von Rind, Schwein oder Schaf – als wahrscheinlich krebserregend eingestuft hat, ist die Verunsicherung groß. Noch negativer fällt das Urteil der WHO-Wissenschaftler aber für verarbeitetes Fleisch aus. Schinken oder Salami halten sie für krebserregend. Tatsächlich verursachen Wurstwaren und rotes Fleisch 21 Prozent aller Darmkrebserkrankungen. Doch es kommt auf die Menge an: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt deshalb, nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche zu essen.

Alkohol

Kampf gegen Blau

Deutschland liegt beim Alkoholkonsum im internationalen Vergleich weit vorn und hat mit 11 Litern reinem Alkohol pro Kopf und Jahr sogar Russland überholt (10,1 Liter), meldet die WHO. Die Folgen: Knapp zwei Millionen Deutsche sind Alkoholiker, jedes Jahr sterben rund 74.000 Menschen an den Folgen ihrer Sucht. Einen Weg aus dieser Abhängigkeit zu finden, ist hart und funktioniert häufig nur mit ärztlicher Hilfe. Wirksame Unterstützung im Alltag bieten Selbsthilfegruppen.
Infos sowie eine Datenbanksuche nach Themen und Regionen finden Sie auf der Website der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen unter: www.nakos.de

Training per App

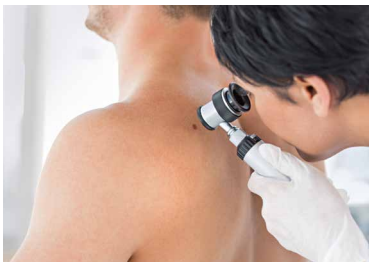
Starker Beckenboden

Harninkontinenz betrifft nicht nur ältere Menschen: Viele Frauen bekommen zum Beispiel nach einer Schwangerschaft damit Probleme. Bei aufkommendem Druck durch Niesen, Husten oder das Tragen von Lasten kann die Harnblase den Urin nicht mehr zurückhalten. Der Grund ist ein stark beanspruchter Beckenboden. Aus Angst, ungewollt Urin zu verlieren, sind betroffene Frauen weniger körperlich aktiv und meiden soziale oder sexuelle Kontakte. Dabei kann ein gezieltes Beckenbodentraining die Symptome lindern.
Die Bosch BKK bietet Frauen über 18 Jahre eine Trainings-App an, die hilft, Harninkontinenz vorzubeugen. In acht Modulen gibt es Infos und Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens. Vorteil: Das Training kann unabhängig von festen Kurszeiten und -orten in den Alltag integriert werden. Erhältlich ist die pelvina-App im Apple App Store und bei Google Play. Die Kurskosten von 74,99 Euro können Sie sich nach Teilnahme von uns erstatten lassen. Aber Achtung: Die App ersetzt nicht den Rückbildungskurs nach der Geburt! Mehr dazu unter: www.Bosch-BKK.de/Pelvina

Ultraviolette Strahlen

Haut unter der Lupe

Die Zahlen sind alarmierend: Laut einer Studie nahm schwarzer Hautkrebs in Deutschland zwischen 2009 und 2015 um mehr als 30 Prozent zu. Der weniger gefährliche weiße Hautkrebs stieg sogar um mehr als 50 Prozent. Ursache für Hautkrebs sind unter anderem die ultravioletten Strahlen im Sonnenlicht. Durch geeigneten Sonnenschutz und Selbstbeobachtung kann jeder einen Teil zur Vorsorge beitragen. Eine sichere Diagnose über einen möglicherweise entstehenden



Hautkrebs stellt aber nur der Dermatologe! Wir zahlen nicht nur alle zwei Jahre das Hautkrebsscreening beim Hautarzt für Versicherte ab 35 Jahren. In vielen Bundesländern übernehmen wir diese Kosten schon von Geburt an. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er sich an dem Programm beteiligt oder wenden Sie sich an Ihren Kundenberater der Bosch BKK. Je früher Hautkrebs entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen!
Mehr zum Thema Hautkrebsscreening und Sonnenschutz erfahren Sie unter: www.Bosch-BKK.de/Hautkrebsscreening

Fotos: Santi Nunez/Stocksy, Treasures & Travels/Stocksy, Adobe Stock; Illustration: Brigitta Bender

Rote Tage

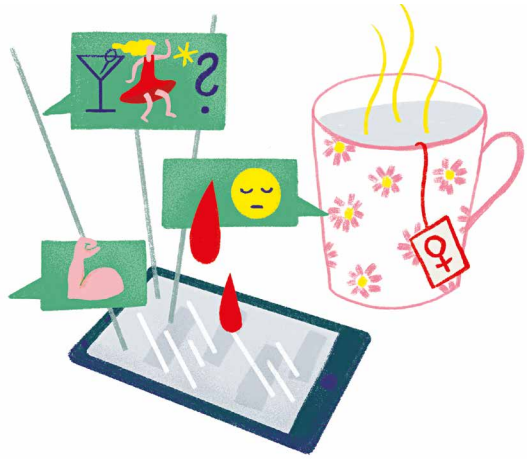
Illustrationen: Katharina Bitzl

Die Hälfte aller Menschen bekommt sie – die Menstruation. Trotzdem sind ihre Tage bis heute ein Tabuthema, über das die meisten Frauen noch nicht einmal mit ihrem Partner reden wollen. Glücklicherweise ändert sich das langsam.

Überraschung! Es ist wieder so weit und Frau hat ihre Tage. Es folgt eine knappe Woche mit heimlichen Griffen zum Tampon in der Handtasche und der Angst vor roten Flecken in der Hose. Lästig, aber normal. Denn so ergeht es fast allen Frauen – durchschnittlich 500 Mal im Laufe ihres Lebens. In westlichen Nationen ist das Durchschnittsalter, in dem Mädchen ihre erste Periode (Menarche genannt) bekommen, in den vergangenen hundert Jahren übrigens von 17 auf 13 Jahre gesunken. Forscher vermuten, dass die bessere Ernährung dafür verantwortlich ist. Die Teenager wiegen mehr als früher und könnten deshalb theoretisch schon früher eine Schwangerschaft durchstehen. Denn die Menstruation ist ein Zeichen für die Fruchtbarkeit der Frau. Während des 28-tägigen Zyklus bereitet sich die Gebärmutter auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Tritt die nicht ein, wird die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen und die Monatsblutung setzt ein. Das Menstruationsblut besteht nur zur Hälfte aus Blut, der Rest setzt sich aus Gebärmutterschleimhaut, Wasser und Vaginalsekret zusammen. Anders als normales Blut gerinnt Menstruationsblut auch nicht, sodass es besser aus der Gebärmutter abfließen kann. Insgesamt sind das pro Periode im Normalfall nicht mehr als 40 bis 60 Milliliter. Auch wenn es sich für viele Frauen anders anfühlt: Das ist nicht mehr Flüssigkeit als zwei Espresso – verteilt auf mehrere Tage.

Hartnäckiger Irrglaube

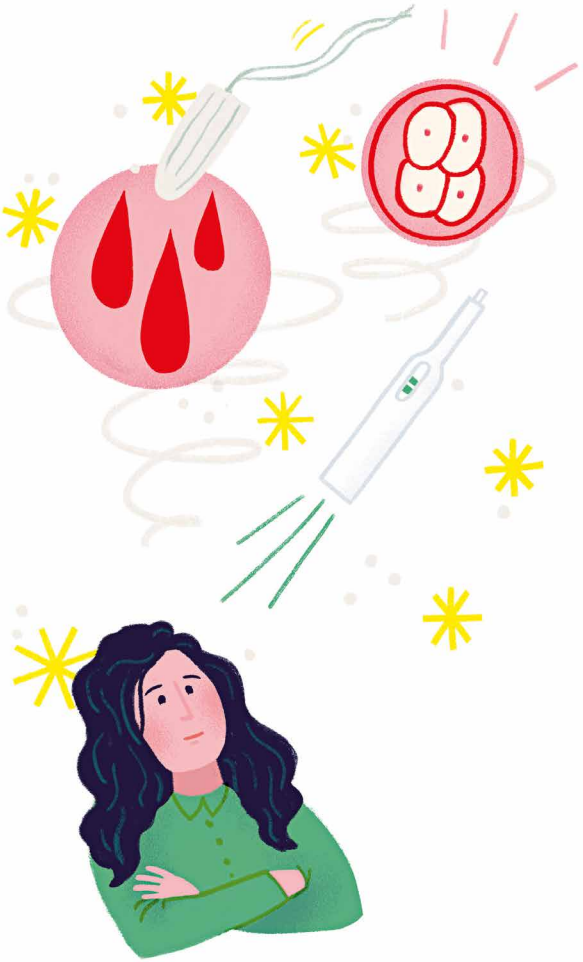
All das ist ganz natürlich. Trotzdem ist die Menstruation ein Tabu. Kaum eine Frau verkündet vor Kollegen, dass sie mal eben den Tampon wechseln muss. In der Werbung wird Menstruationsblut durch eine blaue Flüssigkeit ersetzt und die Regel da aufgesaugt, „wo sie passiert“. Woran liegt das? Zum Großteil an uralten religiösen Vorstellungen von der angeblichen Unreinheit menstruierender Frauen. Dieser Irrglaube hielt sich hartnäckig. Bis in die 70er-Jahre sollten menstruierende Frauen nicht in Fotolabors arbeiten, Blut spenden oder bestimmte Lebensmittel berühren. Doch seit ein paar Jahren ist endlich ein offenerer Umgang mit der monatlichen Blutung zu beobachten. Bücher, Magazine, Blogs und Kampagnen setzen sich für eine Enttabuisierung der Periode ein und es gibt sogar eigene Apps und Emojis fürs Smartphone. Kein Problem mit Blut haben auch Free-Bleeding-Aktivistinnen, die Frau-



en ermuntern, auf Binden und Tampons zu verzichten. Mit etwas Training kann Frau nämlich spüren, wenn Blut fließt, und schnell zur Toilette gehen. Für diejenigen, denen das zu anstrengend ist, gibt es eine gute Nachricht: Dank einer – auch von vielen Männern unterschriebenen – Petition wurde gerade erst durchgesetzt, dass Tampons und Binden endlich als Grundbedarf gelten und nur noch mit 7 statt 19 Prozent besteuert werden.

Alternativen für weniger Müll

Die meisten Frauen in Deutschland verwenden während ihrer Periode Tampons. Dass diese für junge Mädchen nicht geeignet sind, weil sie das Jungfernhäutchen zerreißen könnten, ist falsch. Nicht falsch ist hingegen, dass eine Frau in ihrem Leben bis zu 17.000 Tampons oder Binden verbraucht und damit einen riesigen Berg Müll produziert. Deshalb entscheiden sich immer mehr Frauen für nachhaltige Alternativen wie weiter



zum Beispiel eine Menstruationstasse. Sie besteht aus weichem Silikon, wird in die Scheide eingeführt und fängt dort das Blut auf. Dieses wird in die Toilette geschüttet. Die Tasse wird danach mit Wasser ausgespült und wieder eingesetzt – meist reicht das einmal morgens und einmal abends. Allerdings kommt nicht jede Frau mit dem Einsetzen der Menstruationstasse zurecht. Wenn sie trotzdem keine Wegwerfprodukte nutzen will, bietet sich Menstruationsunterwäsche an. In diese Unterhosen ist eine mehrschichtige Slipeinlage integriert, die je nach Modell und Hersteller so viel Blut wie drei Tampons aufnehmen kann. Bevor die Wäsche in die Waschmaschine gesteckt wird, sollte sie einmal mit kaltem Wasser ausgespült werden.

Immer beliebter werden auch wiederverwendbare Menstruationsschwämmchen aus Naturschwamm. Sie werden wie ein Tampon eingesetzt, haben aber kein Fädchen, weshalb sie – großer Vorteil – beim Sex drinnenbleiben können. Sie sind genauso saugfähig wie ein normaler Tampon. Nach dem Auswaschen mit kaltem Wasser können sie einfach wieder eingesetzt werden. Apropos einfach: Das Herausholen des Schwämmchens fällt vielen Frauen wegen des fehlenden Fadens nicht ganz so leicht und muss geübt sein.

Schmerzen im Unterleib

Hersteller von Hygieneprodukten und deren Werbung machen glauben, dass Frauen ihre Periode völlig unbeschwert erleben können. Schön wäre es. Viele Frauen und Mädchen haben während ihrer Tage mit Beschwerden zu kämpfen, die von einem leichten Ziehen im Bauch bis zu starken Blutungen (Binden oder Tampons müssen häufiger als alle zwei Stunden gewechselt werden) und extremen Unterleibsschmerzen reichen können. Starke Beschwerden müssen unbedingt von einem Arzt abgeklärt werden. Ursachen können zum Beispiel Myome sein, das sind gutartige Tumoren in der Gebärmutter. Eine andere, nicht leicht zu diagnostizierende Ursache für derartige schmerzhafte Symptome ist die Endometriose. Bei dieser Erkrankung bildet sich auch außerhalb der Gebärmutter Gebärmutterschleimhaut und kann sogar andere Organe wie die Blase oder den Darm befallen. Bis zu 15 Prozent aller Frauen sind von Endometriose betroffen, die Krankheit ist auch häufige Ursache für ungewollte Kinderlosigkeit (siehe Erfahrungsbericht rechts).

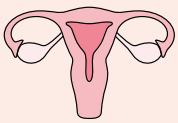
Sex entspannt die Gebärmutter

Selbst wenn es „nur“ normale Menstruationsbeschwerden sind: Angenehm sind auch die nicht. Sie können sehr unterschiedlich ausfallen, weshalb es keine Patentrezepte gibt. Jede Frau muss für sich herausfinden, was ihr guttut. Bei Bauchschmerzen können Wärmflaschen oder Körnerkissen Linderung verschaffen. Hilft das nicht, können gegebenenfalls leichte Schmerzmittel genommen werden. Viel besser als Schmerzmittel sind natürlich Bewegung und Sex. Beides entspannt die verkrampfte Gebärmutter, hebt die Stimmung und hilft auch beim prämenstruellen Syndrom (PMS). Aber Achtung: Spermien können bis zu acht Tage in der Gebärmutter überleben. Kommt der Eisprung in dieser Zeit, ist eine Befruchtung möglich. Frauen, die nicht schwanger werden wollen, sollten also während der Periode verhüten, damit sie nicht bange auf die nächste Monatsblutung warten müssen. Katrin Lange

Endometriose: Chamäleon der Gynäkologie

Ungefähr jede zehnte Frau hat Endometriose. Trotzdem wissen viele Ärzte und Patientinnen nicht genug über die Krankheit. Rabea Jüttemann will das ändern.

Rabea Jüttemann (Foto) leidet seit der Pubertät an Endometriose.



Frauen, die sich über die Krankheit informieren wollen, empfiehlt sie folgenden Link: www.endometriose-vereinigung.de

Ein Interview mit ihr können Sie unter www.imblick-magazin.de nachlesen.

Als sie die Diagnose Endometriose erhalten hatte, war Rabea Jüttemann fast erleichtert. „Ich war froh, nicht mehr auf die Psychoschiene geschoben zu werden. Vorher hatten die Ärzte meine Beschwerden oft nicht ernst genommen“, so die 35-jährige Betriebswirtin. Sie litt schon als Jugendliche während ihrer Periode an starken Schmerzen. Weil kein Arzt der Sache große Bedeutung beimaß, dachte sie, dass das normal sei. Normal? Manchmal waren die Schmerzen so stark, dass sie ohnmächtig wurde. Trotzdem hat es zwölf Jahre gedauert, bis eine Gynäkologin den richtigen Verdacht hatte und sie an ein Endometriosezentrum überwies. Dort wurde die Endometriose bestätigt.

Warum musste Rabea Jüttemann so lange auf die Diagnose warten, obwohl die Krankheit, bei der sich gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter ansiedelt, keinesfalls selten ist? Ein Grund sind die sehr unterschiedlichen Symptome: Manche Frauen spüren die Endometriose fast gar nicht, andere haben starke Blutungen, Schmerzen oder Erschöpfungszustände. Es können Probleme mit der Blase oder der Verdauung auftreten. „Wenn ich meinem Frauenarzt über Probleme beim Wasserlassen erzählt habe, hat er mich zum Urologen geschickt, bei Beschwerden mit dem Darm zum Gastroenterologen. Die kommen oft nicht darauf, dass dahinter eine gynäkologische Erkrankung steckt. Nur den Gynäkologen, denen müsste es klar sein“, wundert sich Jüttemann. Ein wenig wütend macht es sie schon, dass sie so lange auf Gewissheit warten musste. Endometriose ist nicht heilbar, aber je früher eine Behandlung beginnt, umso besser lassen sich Beschwerden lindern.

Jüttemann ist überzeugt, dass ihr einiges erspart geblieben wäre, hätte man die Krankheit früher erkannt.

Damit es anderen betroffenen Frauen nicht so ergeht wie ihr, will Jüttemann das Thema in der Öffentlichkeit bekannt machen. Sie hat deshalb eine Facebook-Gruppe gegründet, gibt Interviews und spricht vor der Ärzteschaft. „Frauenerkrankungen sind ja nicht gerade sexy und Endometriose ist geradezu stigmatisiert. Das will ich ändern“, erklärt sie. Vor allem will sie Frauen ermutigen, offen über ihre Beschwerden zu reden und ihren Arzt auf Endometriose anzusprechen.

Mehr Fortbildung für Ärzte

Es reicht nicht, dass nur die betroffenen Frauen besser informiert sind. Rabea Jüttemann: „Ich wünsche mir, dass Endometriose schon im Medizinstudium besser vermittelt wird und dass sich niedergelassene Ärzte dazu fortbilden müssen. In jeder Praxis sind mindestens zehn Prozent der Frauen davon betroffen.“

Foto: Conny Marx; Illustration: hakule/istock

Blauer Dunst

Keine Kippen auf dem Spielplatz

In Schweden ist es Standard: ein Rauchverbot auf öffentlichen Spiel- und Sportplätzen. Nun fordert der Ärzteverbund Marburger Bund auch für Deutschland ein Verbot, das besonders im Umkreis von Kindertageseinrichtungen und Schulen gelten soll. Schließlich schützt es vor Passivrauchen und unterstützt die Vorbildfunktion von Eltern und anderen Erwachsenen.
Wir helfen Ihnen dabei, ein Vorbild zu sein: Nutzen Sie unser Online-Programm NichtraucherHelden.de. Der Kurs ist am PC, Laptop oder als App am Smartphone und Tablet nutzbar. Mit Coaching-Videos und Übungen werden Sie auf den Ausstieg vorbereitet. Das Programm wurde zusammen mit einem Lungenfacharzt und Tabakentwöhner entwickelt, der früher selbst Raucher war. Er kennt die Stolpersteine! Die Kosten für den zertifizierten Kurs in Höhe von 80 Euro erstatten wir Ihnen nach Kursende.
Infos unter: www.Bosch-BKK.de/Nichtraucherhelden

Ernährungstherapie

Individuelle Beratung via Skype

So unkompliziert kann eine Ernährungstherapie funktionieren: Mit dem Programm Ernährungs-Therapie.net bieten wir Versicherten jetzt eine individuelle Online-Therapie via Video-Telefonie (Skype). Der Vorteil: Die Beratung durch eine zertifizierte Ernährungsfachkraft können Sie bequem von zu Hause aus wahrnehmen, nach Absprache auch am Wochenende. Voraussetzung ist ein entsprechendes Rezept vom Arzt, das Sie etwa bei einer Fettstoffwechselstörung, Nahrungsmittelallergie oder bestimmten Magen- und Darmproblemen ausgestellt bekommen können. Aus einem bundesweiten Netzwerk wird für Sie diejenige Ernährungsfachkraft ausgewählt, die mit ihrer Spezialisierung und Erfahrung am besten zu Ihrer persönlichen Situation passt. Die Fachkraft geht während der Therapie auf Ihr Essverhalten, die richtige Lebensmittelauswahl, eine gesunde Lebensführung und vieles mehr ein. Wir bezuschussen bis zu fünf Beratungen pro Jahr. Dabei übernehmen wir bei Erwachsenen 80 Prozent der Kosten, bis maximal 60 Euro pro Sitzung. Bei Kindern und Jugendlichen sind es sogar 100 Prozent bis maximal 60 Euro.
Infos und Beratung gibt es unter:
www.Bosch-BKK.de/Ernährungs-Therapie-net

Fotos: Westend61, Dario Secen/Lumi Images; Illustration: Brigitta Bender

71.121

Tonnen Avocados verbrauchen die Deutschen im Jahr – für die Ökobilanz ein Desaster, denn die Früchte sind wegen ihres hohen Wasserverbrauchs und der Transportwege echte Ressourcenfresser. Ein Kilo Avocados benötigt im Durschnitt 1.000 Liter Wasser, ein Kilo Salat dagegen nur 130. Tipp: Auf Früchte mit EU-Bio-Siegel achten! Avocados wachsen nicht nur in Mittel- und Südamerika, sondern auch in Spanien und Israel.

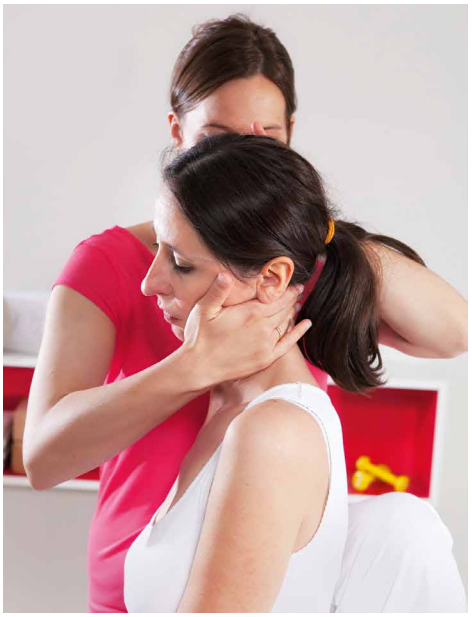
Alarmstufe Rot

Zu wenig Blutspender

Blut ist kostbar – und in seiner Reinform immer schwerer zu bekommen. Seit Jahren schon sind die Zahlen der Blutspender in Deutschland stark rückläufig. Eine gefährliche Entwicklung, wenn man bedenkt, dass in Deutschland pro Tag 14.000 Blutspenden gebraucht werden – für Unfallopfer, bei Operationen und für Menschen, die an Krebs leiden. Der Grund für den Abwärtstrend: Immer mehr langjährige Spender fallen aus Altersgründen aus dem System.
Wer jünger ist als 68 Jahre und Blut spenden möchte, kann das beim Deutschen Roten Kreuz, in Krankenhäusern oder bei kommunalen und privaten Blutspendediensten machen.
Alle Infos unter: www.einfachlebenretten.de

Osteopathie

Mit Händen heilen



Wir unterstützen Sie bei sanften Behandlungsmethoden. Ab sofort auch bei Osteopathie. Bei diesem Diagnose- und Behandlungskonzept steht nicht die Krankheit, sondern die Person im Mittelpunkt. Osteopathie dient dem Erkennen und Behandeln von Funktionsstörungen, die mit den Händen ertastet werden. Die Bosch BKK bezuschusst maximal drei osteopathische Behandlungen pro Jahr. Pro Sitzung erhalten Versicherte 50 Euro (aber nicht mehr als die tatsächlich entstandenen Kosten). Voraussetzung für eine Kostenübernahme ist, dass die Behandlung durch einen Arzt veranlasst und dies vor Beginn der Behandlung schriftlich bescheinigt wurde. Zudem muss die Behandlung von einem Osteopathen durchgeführt werden, der Mitglied eines Berufsverbands der Osteopathen ist.
Auf unserer Homepage erfahren Sie mehr: www.Bosch-BKK.de/Osteopathie

Fußball in Bunt

Im Verein buntkicktgut kommen beim Straßenfußball Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund zusammen. Sie lernen dabei Fairplay, entwickeln Teamgeist – und haben ganz einfach Spaß.

Rüdiger Heid ist ein Mann im Dauereinsatz: Sein Telefon klingelt derzeit im Drei-Minuten-Takt, hinzu kommen Besprechungen mit Kollegen, Besuche bei Fußballmannschaften vor Ort, Fundraising-Gespräche, Interviews. Gerade organisiert der 60-jährige Münchner mit seinem Office-Team die „buntkicktgut Open“ – ein deutschlandweites Straßenfußballturnier. Er listet auf: „U13 – zwölf Teams, Mädchen – zwölf Teams, bei den U15 sind es 14, bei den U17 haben wir 18 Mannschaften – bei den Senioren sind es 16. Moment, ich zähle zusammen, das macht also insgesamt, Moment, 72 Teams.“ Das sind deutlich mehr, als zum Beispiel bei einer Fußball-EM gegeneinander antreten …

So groß wie in diesem Jahr sei der Andrang noch nie gewesen. „Mittels einer Qualifikationsrunde mussten wir die Anzahl der Teams begrenzen.“ Was 1997 in München als kleiner Verein mit nur einem Straßenfußballteam von jungen Bürgerkriegsflüchtlingen aus dem damaligen Jugoslawien begonnen hatte, ist zu einer namhaften Non-

Aus dem kleinen Münchner Verein ist eine gesamtdeutsche Liga mit rund 4.000 Spielern geworden.

Profit-Organisation mit einer gesamtdeutschen Liga angewachsen. Inzwischen bringt buntkicktgut circa 4.000 junge Spieler und Spielerinnen mit Migrationshintergrund in ganz Deutschland auf den Bolzplatz – mit Unterstützung von Fußballgrößen wie Jérôme Boateng oder Oliver Kahn.

„Mit Sport kann man sehr gut gegen Langeweile und Perspektivlosigkeit angehen“, sagt Heid, der vor mehr als zwei Jahrzehnten den Verein gegründet hat. Durch den Fußball kommen bei buntkicktgut junge Menschen aus Deutschland und den verschiedensten Kulturkreisen zusammen. Sie alle eint: die Freude am Spiel und die Tatsache, dass auf dem Feld alle denselben Regeln unterworfen sind. Für Max Rabe, der im Office-Team und auch als Trainer arbeitet, ist das ein zentraler Punkt: „Wir wollen den Kindern und Jugendlichen durch den Fußball Dinge vermitteln, die im späteren Leben wichtig für ihren Erfolg sind: Respekt, Fairness und Pünktlichkeit.“ Aber nicht nur das: Beim Fußball erleben Kinder, die oft in schwierigen Verhältnissen leben müssen, Anerkennung und Erfolgserlebnisse. Der Sport hilft, Frustrationen abzubauen und im Team zusammenzuarbeiten.

Mit diesem Rezept ist buntkicktgut mittlerweile nicht nur in München Teil einer funktionierenden Sozialarbeit, sondern auch in Hamburg, Berlin-Neukölln, im Ruhrgebiet und in Ludwigshafen. In der Stadt am Rhein sind derzeit rund 250 Kicker aktiv. „Unser Standort im Südwesten wächst stark“, berichtet Heid, „weil dort sehr engagierte Menschen helfen, die Community aufzubauen. Außerdem haben wir mit dem Jugendamt einen tatkräftigen Träger.“ Auch das gehört zum Ansatz von buntkicktgut: den Teilnehmern Aufgaben zu übertragen, sie fit für die Rolle als Trainer und Coaches zu machen – gemäß dem Motto: „Ihr seid eure eigenen Vorbilder, nicht wir.“ Und das steht und fällt natürlich ganz erheblich mit dem Maß an Eigeninitiative.

Im diesjährigen Turnier von buntkicktgut treten 72 Mannschaften an. Infos unter: www.buntkicktgut.de

Und gesund ist es auch noch

So sehr der Aspekt des Sozialen bei buntkicktgut auch im Vordergrund stehen mag – die positiven Effekte des Ballsports auf die Gesundheit der jungen Spieler und Spielerinnen sind nicht zu unterschätzen. Zwar wurde Fußball aufgrund des relativ hohen Verletzungsrisikos von einigen Sportmedizinern lange Zeit kritisch gesehen. Doch neuere Studien betonen die gesundheitsfördernden Aspekte des Mannschaftssports. So wird beim Fußball fast der gesamte Muskelapparat trainiert – von den Fußmuskeln beim kräftigen Schuss bis zur Nackenmuskulatur beim Köpfer. In hitzigen Partien ändern Spieler circa alle vier bis sechs Sekunden Laufrichtung und Geschwindigkeit. Dieser ständige Wechsel zwischen Laufen, Gehen und Sprinten aktiviert alle Arten von Muskelfasern und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Fußball als Streetwork

Die 19-jährige Nuhr Mendelawi, die bereits seit 2006 bei buntkicktgut trainiert, begeistert vor allem der Teamgeist und die herzliche Atmosphäre: „Wir sind wie eine große Familie. Jeder ist willkommen, egal wo er oder sie herkommt, egal welche Hautfarbe oder Religion man hat.“ Die kurdischstämmige Münchnerin arbeitet zudem seit zwei Jahren als ehrenamtliche Street-Football-Workerin: „Die Trainingseinheiten, bei denen ich meine Spielerinnen und Spieler auf den nächsten Tag vorbereite, gefallen mir besonders. Und als Trainerin konnte ich mit meinem Team schon einige Spiele gewinnen.“ Auch Jasan Osed ist vom Straßenfußball begeistert. Der zwölfjährige Syrer spielt seit vier Jahren im Rahmen des Vereins und hat sich in seinem Team, den „Boomerang Juniors“, in der U13 die Position des Kapitäns erarbeitet: „Es macht eine große Freude, mit meinen Freunden zu spielen, mit ihnen habe ich den Liga Cup 2018 gewonnen. Insgesamt habe ich schon mehr als 25 Tore geschossen.“ Philipp Hauner

Fotos: buntkicktgut

Raus aus dem Grau

Mit der Depression verliert die Welt ihre Farbe – im Wortsinn. Doch wenn die psychische Volkskrankheit früh genug erkannt und konsequent behandelt wird, kann das Leben schnell auch wieder bunter werden.

Grau ist nicht gleich grau: Es gibt ein dunkles Aschgrau zum Beispiel, ein helleres Betongrau, Mausgrau oder strahlendes Silbergrau. All diese verschiedenen Graustufen haben eines gemeinsam: Die Farbe fehlt. Wie in der Welt von Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Jeder Tag ein grauer zäher Einheitsbrei ohne Höhepunkte – und ohne Lichtblicke. Das Grau in Grau ist indes nicht nur ein gängiges Bild für das Gefühlsleben der Menschen, die an Depressionen erkrankt sind. Wissenschaftler haben vor einiger Zeit herausgefunden, dass die Netzhaut bei dieser Erkrankung deutlich schwächer auf optische Kontraste reagiert. Das bedeutet, dass depressive Menschen die Welt wohl tatsächlich etwas grauer sehen. Eine Erkenntnis, die – so hoffen Wissenschaftler und Forscher – in Zukunft die Diagnose von Depressionen erleichtern könnte.

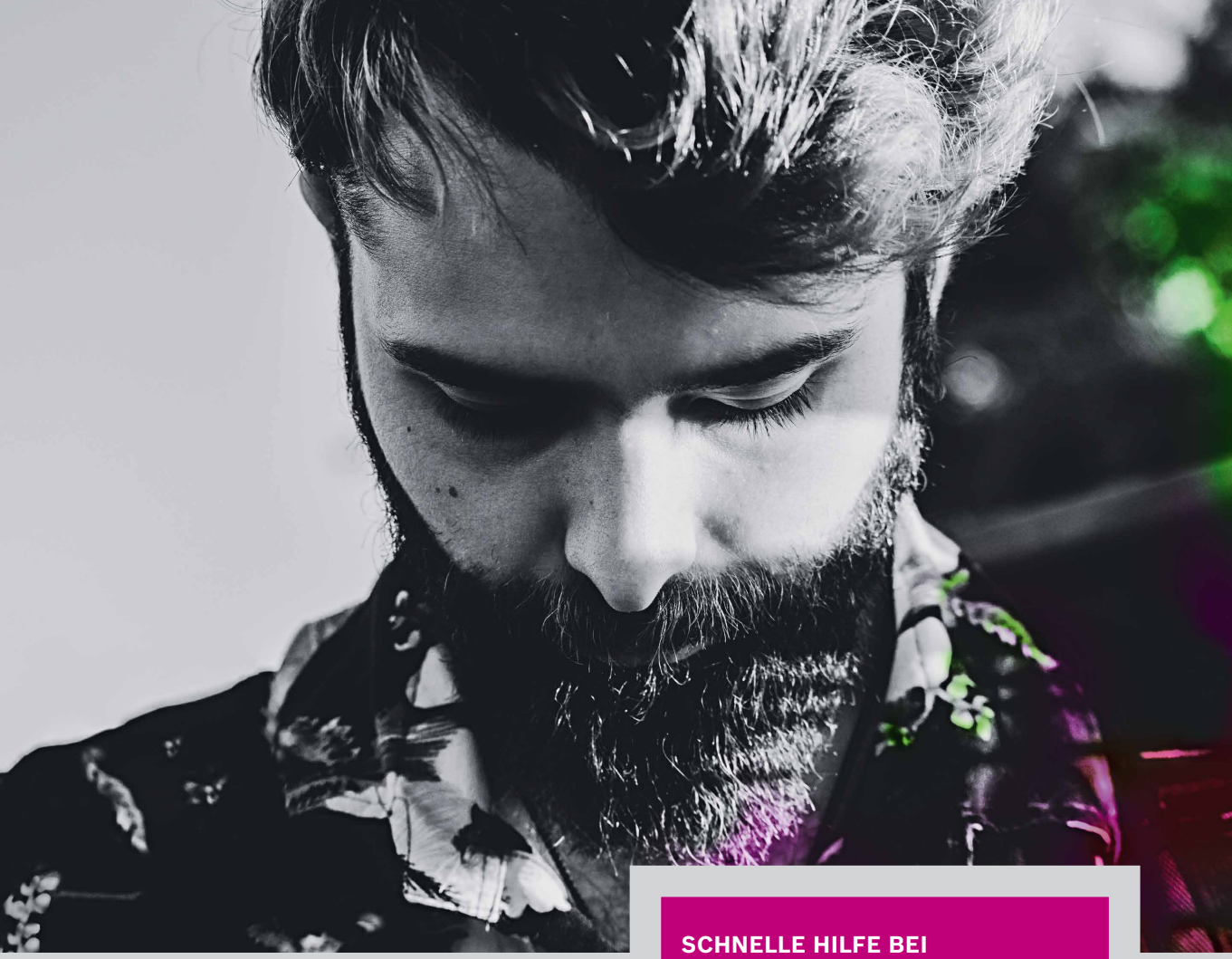
Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Obwohl Depression eine sehr häufige psychische Krankheit ist (Schätzungen gehen von etwa vier Millionen Menschen allein in Deutschland aus), fällt es nicht immer leicht, eine Diagnose zu stellen. Das hat viele Gründe. Zum einen ist die Depression kein einheitliches Krankheitsbild. Es gibt unterschiedliche Schweregrade und verschiedene Ausprägungen, die auch im Zusammenhang mit der Persönlichkeit des Erkrankten stehen. Erschwerend kommt hinzu, dass die Krankheit nach wie vor ein gesellschaftliches Tabu darstellt. Betroffene Menschen haben Angst, ihre seelischen Nöte in Worte zu fassen und zum Arzt zu gehen. Zwar hat die Aufklärungsarbeit in den vergangenen Jahren schon zu mehr Offenheit im Umgang mit Depressionen geführt, dennoch gilt die Krankheit in unserer Gesellschaft mehr als andere oft als Makel. Gute Laune, andauernde Selbstoptimierung und unbedingte Leistungsbereitschaft sind gesellschaftliche Must-haves, was das Leben für Depressive nicht gerade erleichtert. Schließlich sind eine andauernde gedrückte Stimmung, Interesse- und Freudlosigkeit sowie fehlender Antrieb die drei wichtigsten Symptome einer Depression. Hinzu kommen körperliche Auswirkungen wie Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Appetitlosigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten. Der Alltag wird für Depressive unter diesen Bedingungen jeden Tag zu einer neuen, oft genug existenziellen Herausforderung.

Kommunikationsprobleme im Hirn

Die Gründe für Depressionen liegen nach wie vor weitgehend im Dunkeln. Die Wissenschaft geht von einer Gemengelage von verschiedenen Faktoren aus. Das sind zum einen psychosoziale Umstände wie Stress und eine zu hohe Belastung am Arbeitsplatz oder in der Familie. Aber auch biologische Störungen im Zentralnervensystem könnten eine Depression hervorrufen. Häufig ist in diesen Fällen die Kommunikation zwischen den Nervenzellen gestört, weil Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin in zu geringer Menge ausgeschüttet werden. Auch wenn die „innere Uhr“ im Gehirn nicht mehr nach Plan läuft, kann das Depressionen zur Folge haben. Unbestritten ist auch die genetische Komponente. So gibt es Familien, in denen die Krankheit häufiger vorkommt.

Foto: Norali Emilio/Unsplash.com



Die gute Nachricht für Menschen, deren Leben grau geworden ist: Depressionen lassen sich erfolgreich behandeln, insbesondere in einem frühen Stadium. Medikamente wie Antidepressiva in Kombination mit einer Psycho- oder einer Verhaltenstherapie können den zugegeben oft mühsamen und langsamen Weg aus der Depression ermöglichen.

Ganz wichtig dabei ist es, dass sich Patienten auch über längere Zeit an ihren persönlichen Behandlungsplan halten – und nicht beispielsweise Tabletten absetzen, nur weil sie sich phasenweise besser fühlen. Im besten Fall gelingt es den Betroffenen während der Behandlung, wieder ein Gefühl für die eigene Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Das Bewusstsein, dass man seiner Depression nicht hilflos ausgeliefert ist, ist dabei eine wichtige Voraussetzung. Und es hilft einfach zu wissen, dass die Farben ins Leben zurückkehren können.

Elisa Holz

SCHNELLE HILFE BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN

Sie schlafen schlecht, haben einen nervösen Magen oder fühlen sich ständig ausgebrannt und deprimiert? Eine Ursache dieser Symptome kann sein, dass Sie überlastet sind und deshalb dringend professionelle Hilfe benötigen. Die Bosch BKK bietet ein TopVersorgt-Programm, um den Ursachen Ihrer Belastungen auf den Grund zu gehen. Ziel ist es, dass Sie wieder handlungsfähig werden und neue Lebensfreude entwickeln. Versicherte bekommen nicht nur schnelle Termine, sondern werden in Belastungssituationen auch durch unsere Patientenbegleiter unterstützt.

Mehr Informationen unter:
www.Bosch-BKK.de/Psychotherapie

Regenbögen

Im LGBT*IQ-Netzwerk bei Bosch engagieren sich Menschen diverser sexueller Orientierungen und Geschlechteridentitäten. Für sie ist die Offenheit eine Befreiung.

Fast drei Minuten läuft das Video schon, als Olaf Schreiber, im knallorangenen Hemd, selbst vor die Kamera tritt und ein Hoch auf den farbenprächtigen Regenbogen ausspricht, der für die bunte Vielfalt an sexuellen Orientierungen und Geschlechteridentitäten bei Bosch steht. Schreiber ist Sprecher des LGBT*IQ-Netzwerks der Bosch GmbH. Sein Auftritt macht deutlich: Als homosexueller Mann muss er sich bei Bosch nicht verstecken. Das Video hat das Netzwerk zusammen mit Kolleg*innen gedreht anlässlich des Internationalen Tags gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transphobie, kurz IDAHOBIT. Der Tag wird jedes Jahr gefeiert, um auf Diskriminierung von Menschen aufmerksam zu machen, die nicht der heterosexuellen Norm entsprechen oder sich nicht in eine der beiden Geschlechterschubladen „Mann“ oder „Frau“ stecken lassen wollen.

Stolz und Sichtbarkeit

Wenn es um Diversität und Vielfalt geht, sind häufig lange Abkürzungen im Spiel. LGBT*IQ ist dafür ein Beispiel. Das Netzwerk bei Bosch, gegründet unter dem Namen „Robert Bosch gay“ (RBg), hat seinen Fokus längst erweitert. Die Community besteht weltweit aus circa 600 lesbischen, schwulen, bisexuellen, transsexuellen, intersexuellen und queeren Kolleg*innen. Zusammen sind sie: das LGBT*IQ-Netzwerk bei Bosch. Seit 2006 existiert das Netzwerk innerhalb der Bosch-Familie. Man traf sich privat, offiziell wusste niemand etwas von der Gruppe. Erst sechs Jahre später hatte das Netzwerk sein Coming-out innerhalb des Unternehmens. Es war damals kein leichter, aber ein wichtiger Schritt, erinnert sich Schreiber. Neben dem Gefühl

Foto: Alexander Schmitt

Links: Der erste Auftritt auf dem Christopher Street Day 2014 war für das LGBT*IQ-Netzwerk der Bosch GmbH ein wichtiger Schritt in die Öffentlichkeit.

der Befreiung und dem Stolz, sich nicht mehr verstecken zu wollen, brachte die Entscheidung auch eine gewisse Anspannung mit sich. „Es war nicht alles nur Friede, Freude, Eierkuchen“, erzählt der Projektleiter. Als die Gruppe für Bosch 2014 das erste Mal offiziell am Christopher Street Day in Stuttgart teilnahm, gab es intern kontroverse Diskussionen und auch ablehnende Reaktionen.

Raus aus den Schubladen

Mit den Jahren aber ist es selbstverständlicher geworden, am Arbeitsplatz offen schwul, lesbisch oder divers zu sein. Das LGBT*IQ-Netzwerk hat Verbündete in der Führungsebene und viele „Allies“, also Unterstützer in der Belegschaft. Es gibt regelmäßig Veranstaltungen und Workshops, zum Beispiel zum Thema „dritte Geschlechtsoption“. Diese Option wurde Ende 2018 sogar ins Geburtsregister aufgenommen und betrifft Menschen, die sich weder eindeutig als Mann noch als Frau fühlen. Dazu gehört auch Nils_Séline Schächtele, System-Testingenieur_in bei Bosch und Mitglied im Organisationsteam des Netzwerks. Sie_er bezeichnet sich als divers. „Die Sichtbarkeit von Diversität bei Bosch geht weit über sexuelle Orientierung und Gleichstellung von Frau und Mann hinaus“, erklärt Schächtele. Schon ihr_sein Doppelname spricht für sich. Gelegentlich macht sie_er ihre_seine geschlechtliche Identität von sich aus zum Thema – aber nur, wenn Leute Offenheit für das Thema signalisieren. Denn wenn es um das dritte Geschlecht geht, herrscht nach ihrer_seiner Beobachtung immer noch Unbehagen und Unsicherheit.

Claudia Fuhrmann hat es diesbezüglich vielleicht ein bisschen leichter. Als lesbische Frau spricht sie in der Arbeit mit ihren Kolleg*innen ganz selbstverständlich über ihr Privatleben mit ihrer Frau – von Hochzeitsvorbereitungen, von Unternehmungen am Wochenende. Diese Offenheit erzeugt mehr Offenheit, das zumindest ist auch ihre Erfahrung. Sie hat sich als junge Ingenieurin damals ganz bewusst für Bosch als Arbeitgeber entschieden – auch wegen dieser offen diversen Unternehmenskultur. Sich ständig verstecken zu müssen, kostet viel Nerven und Energie. „Seit ich mich am Arbeitsplatz geoutet habe und dadurch authentischer bin, fühle ich mich besser und habe viel mehr Schaffenskraft“, bestätigt auch Nils_Séline Schächtele. So gesehen trägt Diversität auf jeden Fall zum Erfolg eines Unternehmens bei.

Alle sind anders

Diversity verbessert das Betriebsklima, fördert die Innovationskraft und macht ein Unternehmen attraktiver für junge, progressiv eingestellte Arbeitskräfte. Aber es verbindet sich damit auch eine gesamtgesellschaftliche Forderung – egal ob das ein Familiennetzwerk ist, ein Frauennetzwerk – oder eben ein Netzwerk für die LGBT*IQ-Community. „Mein Ziel ist es, dass diese Schubladen irgendwann nicht mehr gebraucht werden, weil alle in ihrer Einzigartigkeit wertgeschätzt werden“, sagt Claudia Fuhrmann. Deshalb ist es letztendlich das Ziel des Netzwerks, sich irgendwann selbst überflüssig zu machen. „Wir sind alle anders“, sagt Schreiber. Und so gesehen eben auch gleich. Elisa Holz

»Mein Ziel ist es, dass diese Schubladen irgendwann nicht mehr gebraucht werden, weil alle in ihrer Einzigartigkeit wertgeschätzt werden.« *Claudia Fuhrmann*

Was ist eigentlich Synästhesie?

Wenn Mozart rosa klingt

Manche Menschen nehmen Musik als Farben wahr, andere schmecken sie sogar. Dahinter steckt eine besondere Fähigkeit: Synästhesie.

Kann Mozart nach Marzipan schmecken? Kann er, sogar ganz ohne Mozartkugel. Musiker wie Lady Gaga, Rapper Kanye West, Pharrell Williams oder Chris Martin von Coldplay wissen, wie das geht. Sie haben Synästhesie (griechisch: „syn“ = zusammen und „aisthesis“ = Wahrnehmung) und somit die Fähigkeit, verschiedene Sinneswahrnehmungen miteinander zu verknüpfen. Was Mitmenschen eher absonderlich erscheinen mag, passiert ihnen ganz automatisch: Synästhetiker nehmen Töne farbig wahr, schmecken Worte oder fühlen Buchstaben. „Ich sehe Töne wie eine Wand aus Farbe“, erklärte Lady Gaga 2009 in einem TV-Interview. Ihr Song „Poker Face“ sei „tiefgelb“. Auch der deutsche Komponist Franz Liszt soll sein Orchester 1842 überzeugt angespornt haben: „Dieser Ton ist dunkelviolett, meine Herren, und nicht rosa, glauben Sie mir!“

Während die Gabe früher als Krankheit galt, wird sie inzwischen als gesunde Extraleistung des Gehirns eingestuft: Durch zusätzliche neuronale Verbindungen wird bei der Reizung eines Sinnesorgans auch ein weiteres aktiviert. Dabei sind die unterschiedlichsten Verknüpfungen möglich. Mehr als 80 Formen von Synästhesie sind bekannt, darunter auch das sogenannte Fühlhören: Menschen mit dieser Fähigkeit haben etwa beim Klang einer Geige die gleiche Empfindung, als würden sie über ein weiches Fell streichen. Nicht verwechseln sollte man Synästhesie allerdings mit Halluzinationen nach Drogenkonsum: Diese Wahrnehmungen sind meist sehr variabel und folgen keinen festen Zuordnungen.

Begabt, sensibel und sehr kreativ

Warum rund vier Prozent der Bevölkerung über die besondere Stärke verfügen, ist noch ungeklärt. Forscher vermuten eine erbliche Komponente. Belegt ist auch, dass Synästhesie häufiger bei Frauen als bei Männern und oft bei Linkshändern auftritt. Zudem sind diese Menschen nicht selten hochbegabt, hochsensibel oder außergewöhnlich kreativ. Einige leiden allerdings unter Aufmerksamkeitsstörungen und Orientierungsschwierigkeiten. Die meisten Synästhetiker betrachten ihre Besonderheit aber als Gewinn.

Und nicht alle haben diese Fähigkeiten von Geburt an. 2012 ging ein spektakulärer Fall durch die US-Medien: Derek Amato nahm nach einem Unfall mit starker Gehirnerschütterung plötzlich Töne als Quadrate wahr. Er wandelte sie am Piano in erstaunliche Kompositionen um – obwohl er zuvor noch nie Klavier gespielt hatte. Antje Harders

Foto: Christoph Born

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 unter: www.Bosch-BKK.de/ImBlick-online

News rund um Ihre Gesundheit
bietet unser Newsletter.
Schon angemeldet?
www.Bosch-BKK.de/Newsletter

Gewinnen Sie eine schicke Küchenhilfe!

Warten auf den Lieferdienst? Das ist nicht mehr nötig, wenn man den passenden Küchenhelfer wie die MUM 5 von Bosch hat. Machen Sie mehr selbst und verzichten Sie auf Fertiggerichte, Backmischungen oder Abendessen to go. Mit den Küchenmaschinen von Bosch werden Pasta, Pizza, Kuchen und vieles mehr zum Kinderspiel. Von jetzt an gilt: MUM zum Selbermachen. Die MUM 5 ist mit Note 2,6 Sieger im Küchenmaschinen-Test der Stiftung Warentest.

„Im Blick“ verlost eine MUM58L20 zum Selbermachen*. Um zu gewinnen, schreiben Sie bis zum 15. Mai 2020 mit dem Stichwort **„MUM“** 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 Ihre Telefonnummer an. Viel Glück!

** gesponsert durch den Hersteller*

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: Natalie Oerleke
E-Mail: Natalie.Oerleke@de.bosch.com
Verlag: SZ Scala GmbH,
Hultschiner Straße 8, 81677 München
Geschäftsführung: Stefan Hilscher, Dr. Karl Ulrich
Verlagsredaktion: Katrin Lange (Leitung), Antje Harders, Elisa Holz

Layout: Brigitta Bender
Repro: Compumedia GmbH,
Elsenheimerstraße 59, 80687 München
Druck: Bonifatius GmbH Druck – Buch – Verlag,
Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn

BOSCH
BKK
Wenn das mal kein Grund zur Freude ist!
www.Bosch-BKK.de
Bonusprogramm war noch nie so einfach. Maßnahme erfüllen, online abrechnen – Geld bekommen. Jetzt für „G-win“ anmelden!