Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Ambulante OPs
Schnell und schonend

Grippeschutz
Impfen nicht vergessen

Zeit für mich

Kleine Auszeiten sind das beste Rezept gegen Stress

Ausgabe 2 | 2017

BOSCH
Technik fürs Leben

vivatar

Jeder kann ein Schutzengel sein.

Mit der Begleit-App für unterwegs kannst du für deine Liebsten da sein, auch wenn du nicht physisch bei ihnen sein kannst. GPS-Standort teilen, Chat und weitere Sicherheits-Features wie der Gefahren-countdown machen dich zu ihrem Schutzengel.

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

www.vivatar.com

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Prinzip der Selbstverwaltung in der Kranken-versicherung ist über hundert Jahre alt – fast so alt wie unser Sozialsystem selbst. Der Staat überträgt die Aufgabe, über die Strategie und Finanzen der Krankenkassen zu wachen, an Versicherten- und Arbeitgebervertreter. Welche Vorteile das hat, erleben wir immer wieder im Verwaltungsrat der Bosch BKK. Dessen ehrenamtliche Mitglieder haben die Interessen der Versicherten als Patienten, Beitragszahler und Beschäftigte im Blick.

Das hilft uns als Kasse, bei der konkreten Ausgestaltung unserer Angebote einen guten Mix zu finden: Leistungen für Junge und Alte, Gesunde und Kranke, gesundheitsfördernde Aktivitäten am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Im Juli ist unser Verwaltungsrat in neuer Besetzung zusammengetreten – ein guter Anlass, in der „Im Blick“ über das Do-it-yourself-Prinzip der Selbstverwaltung zu berichten.

Dr. Gertrud Prinzing, Vorständin der Bosch BKK

Foto: Alessandra Schellnegger; Titelfoto: Istock/Getty Images

INHALT

Ausgabe 2 | 2017

Online-Service
Die Bosch BKK ist jetzt rund um die Uhr zu erreichen
4

Zeit für mich
Entspannung ist das beste Rezept gegen Stress
6

Porträt
Hamza Bakircioglu ist nonstop durch den Bodensee geschwommen
9

Serie
Selbstverwaltung im Gesundheitswesen
10

Interview
Bosch-Werkarzt Dr. Falko Papenfuß über Adipositas
12

Aktuell
Ambulante OPs, Grippe-schutz und mehr
14

Die perfekte Stulle
Warum die Brotzeit für Schüler so wichtig ist
16

Organspenden
Informieren und entscheiden
18

Direkt
Gewinnspiel und Impressum
19

BOSCH BKK

Online-Service

Bye-bye Papierkram

Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, von überall erreichbar: Mit unserem Online-Kundenportal „Meine Bosch BKK“ können Sie viele Anliegen auch außerhalb der Öffnungszeiten Ihrer BKK-Geschäftsstelle einfach und sicher erledigen. Sehen Sie hier, was Ihnen das Portal bietet.

Mitgliedsbescheinigung
Es ist einfach, eine Mitglieds- bzw. Versicherungsbescheinigung zu erstellen und herunterzuladen, zum Beispiel für Ihren Arbeitgeber, das BAföG-Amt oder das Jobcenter.

Auslandskrankenschein
Sie haben im Urlaub Ihre Krankenversicherungskarte verloren? Stellen Sie sich eine Ersatzbescheinigung aus und laden Sie diese herunter. Für einige Länder, zum Beispiel die Türkei oder Tunesien, benötigen Sie einen Auslandskrankenschein, auch den bekommen Sie im Portal.

Ihre Daten
Mit der Aktualisierung Ihrer Daten wie Adresse oder Bankverbindung helfen Sie uns, Ihre Post an die richtige Adresse zu schicken. So erreichen wir Sie bei Rückfragen schnell und überweisen Ihr Geld auf das richtige Konto. Geben Sie uns gerne Ihr Einverständnis, dass wir Sie in bestimmten Fällen per E-Mail kontaktieren dürfen.

Krankmeldung einreichen
Als Krankenkasse benötigen wir Ihre Krankmeldung, damit wir ggf. Ihren Krankengeldanspruch berechnen können. Fotografieren Sie Ihre Krankmeldung mit dem Handy ab oder laden Sie einen Scan hoch ins Portal.

Leistungsübersicht
Sie sehen Ihre Krankenhausaufenthalte und Arbeitsunfähigkeitszeiten im Überblick, bis zu sechs Jahre rückblickend.

Bonusprogramme
Für unsere Bonusprogramme „G-win“ sowie „G-win junior“ und „G-win mini“ können Sie ein Bonusheft für sich und Ihre Angehörigen anfordern.

Anträge online stellen
Sie können online Leistungen beantragen und den Status des Antrags einsehen. Das gilt für Anträge auf Haushaltshilfe oder Kinderkrankengeld, Ihren DMP-Bonus oder die Bestellung einer neuen Versichertenkarte. Außerdem können Sie Kostenerstattung für Impfungen oder Präventionskurse einreichen. Bisher mussten Arztrezepte und Quittungen meist im Original verschickt werden. Jetzt reicht in vielen Fällen ein Handyfoto oder das eingescannte Dokument.

ÜBERZEUGT?

Um das Kundenportal zu nutzen, registrieren Sie sich zunächst auf unserer Homepage unter **https://Meine.Bosch-BKK.de**. Um die Sicherheit Ihrer Daten zu gewährleisten, erhalten Sie innerhalb weniger Tage per Post einen Brief mit Ihrem persönlichen Passwort. Im Portal selbst werden die Daten mit dem Verfahren übermittelt, das zum Beispiel auch beim Online-Banking verwendet wird.

Azubi-Test

Welcher Typ bist du?

Wie sieht dein idealer Urlaub aus? Was machst du am liebsten in der Freizeit? Wie gehst du mit Stress um? Und was würdest du machen, wenn du 500 Euro gewinnst? Vier einfache Fragen stellen wir jungen Leuten auf den Azubi-Seiten unserer Homepage. Damit können sie herausfinden: Was für ein Typ bin ich? Und: Welche Angebote der Bosch BKK sind speziell für Typen wie mich interessant? Der Test ist eine kleine Hilfestellung für Berufsstarter – schließlich ist die Krankenversicherung ein Thema, für das sich nur die wenigsten jungen Leute begeistern können. Wir haben zusammengestellt, woran man denken sollte, wenn man sich zum ersten Mal selbst krankenversichern muss. Eine Checkliste hilft, nichts zu vergessen. Und wir zeigen, welche speziellen Leistungen es für junge Leute gibt: von der Kostenübernahme für die Pille, für Brillengläser oder Kontaktlinsen bis hin zu unserem Selbstbehalt-Tarif „Option S“. Dabei winken mit einem Berufsstarter-Gehalt 100 Euro Prämie im Jahr. Für viele Jüngere, die gesund und fit sind, sicher ein spannendes Angebot!

Alle Infos für Azubis unter:
www.Bosch-BKK.de/Azubi

Fotos: fotolia, istockphoto; Illustration: Büro Schwab

Kinder und Familie

Jetzt kommt Bo

Los ging alles mit der Suche nach einem Maskottchen für unser Bonusprogramm „G-win mini“. Bei einem Malwettbewerb schickten uns viele Kinder und Jugendliche ihre Ideen: Da waren Hunde dabei, Regenbogenponys, Hasen, Drachen und Fantasiefiguren – alle zu bewundern in unserer Online-Galerie auf www.Bosch-BKK.de/G-win-mini. Den Wettbewerb gewonnen hat die 13-jährige Angela aus Hildesheim. Ihre Löwenfigur ist mutig, fit wie ein Turnschuh und will Kindern ein gutes (Vorsorge-)Vorbild sein. Angelas Bild wurde zur Vorlage für unseren Löwen Bo. Er wird künftig an vielen Stellen auftauchen, wo es um Kinder- und Familienthemen geht. Am besten stellt er sich hier kurz selbst vor:

„Mein Name ist Bo, deshalb habe ich auch ein großes B auf meinem T-Shirt. Weil ich ein Löwe bin, halten mich viele für besonders stark und mutig. Doch manchmal muss auch ich mich erst trauen, vor allem wenn ich etwas zum ersten Mal mache. Im Rennen, Springen und Toben bin ich aber spitze – genau wie viele Kinder.“
Kennt ihr schon Bos Blog?
In seinem Blog erzählt euch Bo regelmäßig von seinen Erlebnissen. Ihr erfahrt, wo seine Verwandten leben, und bekommt Bastel- oder Backtipps.

Schaut doch mal rein unter:
www.Bosch-BKK.de/Bo
Dort findet ihr auch eine Malvorlage von Bo.

Wer rastet, rostet nicht

Wir alle haben gelegentlich Stress, aber auf Dauer kann er krank machen. Was ist Stress eigentlich für ein Phänomen? Wie können wir damit umgehen? Und inwiefern hilft Entspannung?

Abwechselnd durchs linke und rechte Nasenloch atmen: Diese Yogatechnik hilft, zu innerer Ruhe zu finden.

Fotos: microgen/fotolia, mauritius images/Westend61/4r3p

Ich bin echt im Stress! Ein Satz, den wir ständig hören – von anderen und von uns selbst. Wenn sich etwas durch unser modernes Leben zieht, dann das Gefühl, unter Stress zu stehen. Ganz gleich, ob Firmenchef oder Student, Angestellter oder Selbstständiger, Hausfrau oder Schüler – alle sind unter Druck, gehetzt, am Anschlag. Und oft schwingt sogar ein bisschen Stolz darüber mit, denn heißt Stress nicht, man ist wichtig, aktiv, gefragt? Doch was genau bedeutet dieses überstrapazierte Wort eigentlich?

Der Begriff „Stress“ ist nicht mal hundert Jahre alt, geprägt wurde er vom österreichisch-kanadischen Mediziner Hans Selye. Gemeint sind die Reaktionen unseres Körpers auf Stressoren, also äußere und innere Reize, die uns in Alarmbereitschaft versetzen. Selye unterschied zwischen negativem Stress (Disstress) und positivem Stress (Eustress). „Stress ist per se weder gut noch schlecht“, bestätigt auch Louis Lewitan, heute einer der bekanntesten deutschen Stress-Experten. Positiver Stress spornt uns an, macht uns kurzzeitig besonders leistungsfähig. „Stress ist überlebensnotwendig. Entscheidend ist, ob der Stress einen beflügelt oder krank macht“, so Lewitan. Gerade ist sein neues Buch „Stressless“ erschienen, eine Anleitung für mehr Gelassenheit in Job und Alltag.

Stress aus der Steinzeit

Auf körperliche, geistige und seelische Stressoren reagiert unser Körper automatisch mit einer Art Standardprogramm. Die Sinne erkennen mögliche Stressoren und informieren das limbische System im Großhirn. Dort wird entschieden, ob die Situation stressig genug ist und eine Reaktion erfordert. Wenn ja, haben die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin ihren Auftritt. Diese Reaktion ist seit Millionen Jahren dieselbe und sollte unseren Urahnen helfen, in der Wildnis zu überleben. Was wir so vorbereitet besonders gut können: fliehen, angreifen, reflexartig reagieren. Herzschlag und Atmung werden schneller, der Blutdruck steigt. Die Pupillen weiten sich, damit wir besser sehen. Geschlechts- und Verdauungsorgane machen Pause. Muskeln bekommen mehr Energie. Allerdings ist diese Reaktion in unserer modernen Welt nicht mehr besonders sinnvoll, sind unsere Stressoren doch nur extrem selten wilde Tiere. Wir plagen uns mit Reizflut, Lärm, Arbeitspensum, Erfolgsdruck, zwischenmenschlichen Schwierigkeiten. Einfach schnell weglaufen oder zuschlagen – das können wir nicht und es würde auch wenig nutzen. Der Kampf unserer Zeit ist kein körperlicher.

Ständige Alarmbereitschaft

„Wir leben in einer Turbogesellschaft, in der sich viele Menschen aufgrund der Komplexität, Digitalisierung und Dynamik schlicht überfordert fühlen“, erzählt Louis Lewitan. Wir gönnen unserem Körper keine Pausen, halten ihn in ständiger Alarmbereitschaft, weil die Stressfaktoren immer vorhanden sind. Das stört unser physiologisches weiter

IMMER MIT DER RUHE

Zeit für mich lautet ein scheinbar simples Rezept für den Umgang mit Stress – ein Vorhaben, das jedoch im Alltag viel zu oft in den Hintergrund tritt. „Zeit für mich“ heißt auch die Kampagne, mit der die Bosch BKK die Mitarbeiter der Bosch-Gruppe durch das Jahr begleitet. Aber nicht nur Bosch-Mitarbeiter! Auf unserer Kampagnenseite findet jeder Übungen und alltagsnahe Tipps zu mehr Achtsamkeit und Resilienz (die seelische Widerstandskraft, um Herausforderungen und Krisen zu bewältigen), zu Stressreduktion und Kurzzeitentspannung. Es sind die kleinen Entspannungszeiten und Selbstbelohnungen, auf die es in stürmischen Zeiten ankommt. Finden Sie heraus, was Sie stark macht!
www.Bosch.BKK-Kampagne.de

5 Tipps

für schnelle Entspannung zwischendurch

Durchatmen
4-7-8: Gerade stehen, eine Hand auf den Bauch legen. Durch die Nase in den Bauch atmen, dabei bis vier zählen. Atem anhalten, bis sieben zählen, anschließend bis acht durch den Mund hörbar ausatmen. Viermal wiederholen, zwei Mal am Tag.

Heiße Tasse
Instant-Beruhigungsbad: Tasse mit Heißgetränk in beide Hände nehmen, Augen schließen und spüren, wie sich die Wärme im Körper ausbreitet.

Fernblick
Augen vom Bildschirm nehmen, ein bis zwei Minuten so weit schauen wie möglich – etwa durchs Fenster am Horizont entlang. Entspannt die Augen sofort und merklich.

Smile!
Grinsen hilft: Sobald wir die Mundwinkel nach oben ziehen, kommt im Gehirn die Information „Freude" an und es schüttet Glückshormone aus. Sehr entspannend!

Locker bleiben
Bequem hinstellen. Dann alles durchschütteln: erst Hände, dann Arme, Füße, Beine, Kopf. Befreit und lockert auch mental.

Gleichgewicht nachhaltig: Der Puls ist zu schnell, der Blutdruck zu hoch, wir schwitzen. Die Muskulatur verkrampft, der Magen produziert zu viel Säure, die Verdauung macht Probleme. Oft kommt es zu Schlafstörungen, Hyperaktivität, Entscheidungs- und Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit, Müdigkeit. Dauerstress kann sich negativ auf fast jedes Organ des Körpers auswirken. Mögliche langfristige Folgen sind Allergien, Asthma, Infektionsanfälligkeit, Tinnitus, Magen-Darm-Geschwüre, Impotenz und Herzinfarkt, Depression, Sucht oder Burn-out und sogar Alzheimer.

Bewusst Pausen einbauen

Ein Leben ohne Stress? In unserer Zeit wohl eine Illusion. Deshalb müssen wir lernen, mit Stress angemessen umzugehen und unempfindlicher gegenüber Stressoren zu werden. Ein Schlüsselwort ist die Work-Life-Balance, also das richtige Maß an Arbeit und Freizeit. Dazu gehört, tagsüber Pausen einzubauen, am Ende des Arbeitstages wirklich abzuschalten und den Urlaub nicht ins nächste Jahr mitzunehmen. Louis Lewitan: „Wer rastet, rostet nicht, und wer pausiert, ist nicht faul." Wann haben Sie das letzte Mal ohne schlechtes Gewissen Zeit vertrödelt? Sind Straßenbahn gefahren, ohne ins Smartphone zu starren? Bewusste Entspannungsphasen sind wichtig. Der eine schaltet beim Radfahren ab, der andere beim Lesen, der Nächste beim Spaziergang durch den Park. Besonders gut geeignet sind Bewegung, gesundes Essen, Freunde treffen, Musik hören, Hobbys pflegen. Auch Entspannungs- und Atemtechniken helfen. Und die richtige Haltung: „Wer nur vor sich hin schuftet, ohne über die Sinnhaftigkeit seines Tuns gründlich nachzudenken, kann keine echte Befriedigung finden", gibt Louis Lewitan zu bedenken. Es lohnt sich also doppelt, mal aus dem Hamsterrad auszusteigen und das hektische Treiben aus der Distanz zu betrachten. Anja Martin

STARK GEGEN STRESS

In unserem Kursfinder finden Sie qualifizierte Kurse für Entspannungstechniken wie Yoga, Qigong, Tai-Chi, progressive Muskelentspannung oder autogenes Training. Wir erstatten 100 Prozent der Kursgebühren, bis maximal 80 Euro pro Kurs – und das zwei Mal im Jahr. Kurse unter www.Bosch-BKK.de/Kursfinder

Burn-out-Patienten, denen der Stress über den Kopf gewachsen ist, bietet die Bosch BKK in Baden-Württemberg, Bayern, Niedersachsen, Thüringen, Rheinland-Pfalz und im Saarland spezielle Facharztprogramme an, die unter anderem **schnellere Termine beim Psychotherapeuten** ermöglichen. Informationen unter www.Bosch-BKK.de/Psychotherapie

Hart am Wasser

Hamza Bakircioglu schwimmt leidenschaftlich gerne lange Strecken. Als drittem Schwimmer überhaupt ist es ihm gelungen, den Bodensee ohne Pause längs zu queren.

Foto: privat

Badehose, Badekappe und Schwimmbrille waren alles, was Hamza Bakircioglu während der 30-stündigen Schwimmtour zur Verfügung hatte.

Wenn Hamza Bakircioglu morgens im Betrieb erscheint, hat er die erste Schicht bereits absolviert. Die beginnt für den 44-Jährigen in den frühen Morgenstunden im Schwimmbad von Sonthofen. Etwa eine Stunde lang krault er dort durchs Wasser. Danach geht's für den Industriemeister ins 15 Kilometer entfernte Robert-Bosch-Werk nach Immenstadt. Der gelernte Zerspanungsmechaniker in Frästechnik arbeitet mittlerweile seit 30 Jahren dort.

Erst Reha, dann Leistungssport

Seiner großen Leidenschaft ist er noch nicht so lange verfallen: dem Langstreckenschwimmen. „Schwimmen war lange Zeit kein großes Thema mehr für mich, sondern eher der Fußball", sagt Bakircioglu. Im Jahr 2012 musste sein Knie operiert werden. Die Ärzte empfahlen ihm regelmäßiges Schwimmtraining. Aus der Rehamaßnahme wurde eine Passion. Zuerst ist Bakircioglu aufgefallen, dass er mit den Vereinsschwimmern ganz gut mithalten konnte. Also suchte er das Kräftemessen im Wettkampf: „Mein erster Event war 2012 das 33⅓-Stunden-Schwimmen in Kempten. Ich habe mit 53 Kilometern den zweiten Platz erreicht." Dann hörte er im Radio Beiträge über die legendäre Bodensee-Längsquerung. Immer wieder scheiterten Sportler beim Versuch, die 64 Kilometer nonstop zu schwimmen. „Aber ich schaffe es", hatte sich Bakircioglu vorgenommen. Im letzten Sommer hatte er im vierten Anlauf Erfolg, als dritter Schwimmer überhaupt. „Ich habe mir die Strecke eingeteilt und so bin ich mit den Zwischenzielen meinem Ziel immer näher gekommen", beschreibt er seine Taktik. Nach fast 31 Stunden kletterte er in Bregenz aus dem Wasser.

Extreme Herausforderungen

Bei der Bodensee-Längsquerung gelten strenge Regeln. So darf der Schwimmer nur eine Badehose, Badekappe und Schwimmbrille tragen. Festhalten am Begleitboot ist verboten, trinken oder essen sind nur schwimmend erlaubt. Bei 30 Stunden verbringt der Athlet auch die Nacht im Wasser. Auf die Dunkelheit hat sich Bakircioglu im Sonthofer See vorbereitet. „Am Ufer des Sees werden für mich zur Orientierung Taschenlampen aufgestellt. Zusätzlich trage ich eine Stirnlampe", beschreibt der Extremsportler seine nächtlichen Trainingseinheiten. Als Nächstes peilt er den „Ocean's Seven" an. Dafür muss Bakircioglu sieben Meerengen durchschwimmen, darunter den Ärmelkanal (34 km) oder die Straße von Gibraltar (14 km). Schiffsverkehr, Wellen und Strömungen: Hamza Bakircioglu braucht für diese Härtetests beste Wetterbedingungen – und etwas Glück.

Burkhard Gruß

Kasse ist klasse – *Serie*

{ Teil 2 } Das DIY-Prinzip

Gemeinsam eine Sache allein schaffen. Das klingt wie ein Widerspruch, ist aber keiner. Der beste Beweis ist das Prinzip der gemeinsamen Selbstverwaltung und Teil 2 unserer Serie über die Grundlagen dieses Erfolgsmodells.

Demokratie ist die Entscheidung durch die Betroffenen“, hat der Physiker und Philosoph Carl Friedrich von Weizsäcker einst geschrieben. Dieser Anspruch liegt auch der gemeinsamen Selbstverwaltung zugrunde. Sie gehört zu den wichtigsten Grundprinzipien unseres solidarisch organisierten Gesundheitssystems. Die Selbstverwaltung soll allen Bürgern im Sinne des Gemeinwohls die bestmögliche medizinische Versorgung gewährleisten.

Qualität und Wirtschaftlichkeit

Gemeinsame Selbstverwaltung bedeutet, dass der Staat wichtige Kompetenzen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten an die zwei entscheidenden Akteure in diesem Bereich abgegeben hat: die Ärzte und die Krankenkassen. Diese sind auf Bundes- wie auch auf Landesebene in Verbänden und Vereinigungen organisiert und arbeiten selbstständig. Der Staat überprüft, ob die gesetzlichen Rahmenbedingungen eingehalten werden. Den Krankenkassen obliegt es auch, im Rahmen der gemeinsamen Selbstverwaltung die Interessen von Patienten und Versicherten zu vertreten.

Die gemeinsame Selbstverwaltung hat viele Vorteile. Der Staat wird entlastet und legt die Gesundheitsversorgung in die Hände derjenigen, die täglich mit Wohl und Wehe unseres Gesundheitssystems befasst sind. Ziel ist es, so die höchste Qualität der Versorgung bei gleichzeitiger Wirtschaftlichkeit des Gesundheitssystems zu erreichen. Über die Verwaltungsräte der gesetzlichen Krankenkassen sind sowohl Versicherte als auch Arbeitgeber unmittelbar an der Selbstverwaltung beteiligt. Deren Mitglieder werden meist alle sechs Jahre in den Sozialwahlen gewählt.

Manche kritisieren, dass die gemeinsame Selbstverwaltung zu unflexibel, zu bürokratisch und in sich widersprüchlich sei. Der Blick auf das große Ganze relativiert diese Kritik. Immerhin wurde das Ordnungsprinzip schon zu Beginn des 19. Jahrhunderts ersonnen und hat bis heute Bestand.

Unser Verwaltungsrat

Am 25. Juli ist der neue Verwaltungsrat der Bosch BKK zusammengetreten. Er besteht aus 23 ehrenamtlichen Mitgliedern, die zu je gleichen Teilen die Versicherten und die Arbeitgeber vertreten. Er überwacht den Vorstand, prüft die Finanzen und trifft wichtige Grundsatzentscheidungen. Eine Übersicht der Mitglieder finden Sie auf www.Bosch-BKK.de/Satzung

Illustration: Frank von Grafenstein

ANZEIGE

personal shop
Markenartikel zu Bestpreisen

Die „Besten“ für Freizeit und Wandern für Mann und Frau

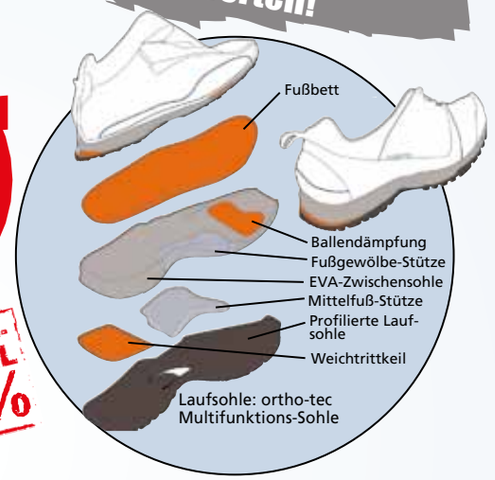
Neu für Sie zum Kennenlernen: Bis zu € 77,- Ersparnis Vorteil!

DACHSTEIN
MOUNTAINEERING SINCE 1925

Dachstein-Trekking-schuh niedrig

UVP*-Preis 129,-
Personalshop-Preis 69,99
BESTPREIS
€ 55.99
Sie sparen € 73,01 gegenüber dem UVP*

IHR PREIS-VORTEIL 56%



Größen
37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

Dachstein-Trek-kingschuh hoch

UVP*-Preis 149,-
Personalshop-Preis 89,99
BESTPREIS
€ 71.99
Sie sparen € 77,01 gegenüber dem UVP*

IHR PREIS-VORTEIL 51%

Größen
37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

DACHSTEIN
MOUNTAINEERING SINCE 1925

Sie wandern gern, suchen einen sehr leichten, perfekt passenden Schuh, mit dem Sie bequem gehen können? Dann sind die neuen Trek-king-Wander-Schuhe von Dachstein ideal.
Die speziell von Dachstein in Zusammenarbeit mit Ortho-päden entwickelte „ortho-tec Sohlen Technologie“ redu-ziert den Aufprall bei jedem Tritt. Der spezielle Sohlenauf-bau entlastet die Gelenke und schont die Wirbelsäule.
Für empfindliche Füße bietet die TPU 3-D Zehenkappe, die wasserabweisende D-Tex Membrane und die orthopä-disch geformte Einlagesohle perfekten Schutz.
Gleich bestellen! Sie erhalten Ihre Dachstein-Schuhe für 30 Tage zum Kennenlernen mit Rückgaberecht.

Produktinfo

- **Obermaterial: atmungs-aktives Mesh mit Stütz- und Führungselementen aus PU**
- **D-Tex Membrane**
- **TPU 3-D Zehenkappe**
- **Wassersäule 10.000 mm**
- **Innen: atmungsaktives Textilfutter**
- **Fußbett: orthopädisch geformte Einlage**
- **Sohle: ortho-tec Multifunktions-Sohle**

Bestellen leicht gemacht! 069 / 92 10 110
FAX 069 / 92 10 11 800

Direkt zum Online-Shop →
www.personalshop.com
Um sich im Shop anzumelden, verwenden Sie bitte diesen PIN-Code! (1 Monat gültig) Ihr PIN-Code ist gleichzeitig Ihr Gutscheincode. Beim Einlösen des Gutscheines im Warenkorb wird Ihr Rabatt abgezogen.
5872
★★★★★ SEHR GUT 4.56/5.00
Stand: 08/2017, 33.603 Bewertungen

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6020 Innsbruck, Gärberbach 9,Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@perso-nalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet. Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gärberbach 9, A-6020 Innsbruck.

5-Sterne-Personalshop-Garantie
★ 2 Jahre Garantie ohne „wenn und aber“
★ Schnelle Lieferung
★ Höchster Qualitätsstandard
★ Bestpreis-Garantie
★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht**

Gleich einsenden an:
Personalshop
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-Partenkirchen

* Stattpreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)
** Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht finden Sie auf: www.personalshop.com

BESTELLSCHEIN 5872 mit 30 Tage Rückgaberecht

Menge	Art.Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	UVP*	Personalshop-Preis	BEST PREIS
	62.166.118		Dachstein Trekkingschuh niedrig	€ 129,–	€ 69,99	€ 55,99
	62.166.129		Dachstein Trekkingschuh hoch	€ 149,–	€ 89,99	€ 71,99

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): ☐ Frau ☐ Herr Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname:
Straße / Nr.:
PLZ / Ort:
Geburtsdatum: E-Mail:

Lieferung erfolgt gegen Rechnung in Reihenfolge des Bestelleingangs.
Bitte keine Zahlungsmittel beilegen. Angebote gelten nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht.

Zu viel Kalorien, zu wenig Bewegung

Knapp 17 Prozent der Deutschen sind stark übergewichtig. „Im Blick“ sprach mit dem leitenden Werkarzt Dr. Falko Papenfuß über Ursachen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten von Adipositas.

Im Blick **Was genau ist Adipositas? Und welche Ursachen hat sie?**

Falko Papenfuß Adipositas ist starkes Übergewicht. Menschen, die an Adipositas erkranken, führen sich durch das Essen mehr Energie zu, als sie verbrauchen. Dafür gibt es mehrere Ursachen: Unsere Nahrung hat häufig eine zu hohe Kaloriendichte, also zu wenig Ballaststoffe oder Wasser. Und die Menschen bewegen sich zu wenig. In den Schulen wird viel gesessen, unsere Freizeit verbringen wir vor dem Bildschirm statt auf dem Fußballplatz. Dieses Verhalten zieht sich von der Schule durch Studium oder Ausbildung hindurch bis in das Berufsleben.

Warum steigt die Anzahl der Betroffenen so dramatisch an?

Früher sind die Menschen mehr gelaufen oder Fahrrad gefahren. Heute werden schon die Kinder oft mit dem Auto zur Schule gefahren. Und Kinder, die nicht rennen und herumtoben, können ihre Bewegungen nicht gut koordinieren. Diese Verhaltensmuster erhöhen das Risiko, starkes Übergewicht zu entwickeln.

Welche Folgen hat Adipositas?

Das sind Volkskrankheiten wie Arthrose mit Gelenkverschleiß durch das höhere Gewicht und die geringe Bewegung. Das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, steigt. Wir beobachten vermehrt Bluthochdruck und sogar Tumorerkrankungen. Ein weiteres Problem sind psychische Erkrankungen wie Depressionen.

Spielen soziale Aspekte eine Rolle?

In der Tat. Für extrem übergewichtige Menschen ist es zum Beispiel schwierig, in Mannschaftssportarten erfolgreich zu sein. Mangelnde Erfolge und Leistungen führen dazu, dass die Betroffenen ausgegrenzt werden oder sich zurückziehen – ein Teufelskreis.

Wo genau ziehen Sie die Grenze zwischen Übergewicht und Adipositas?

Übergewicht beginnt bei einem Body-Mass-Index ab 25, ab einem BMI von 30 sprechen wir von Adipositas – wobei wir auch die körperliche Konstitution berücksichtigen müssen. Arnold Schwarzenegger hat bestimmt einen BMI von über 30, ist aber sicher nicht adipös.

Warum wird Adipositas oft als Folge von Willensschwäche verharmlost?

Vielleicht liegt es daran, dass Adipositas wie Trinken oder Rauchen als persönlich beeinflussbar, also nicht als schicksalhaft wahrgenommen wird. Da tut man den Betroffenen oft unrecht: Vielen Kindern werden gute Ernährungsformen nicht mehr vorgelebt. Außerdem spielt Veranlagung eine große Rolle. Mit Willensschwäche hat beides nichts zu tun.

Zu welchen Beeinträchtigungen führt Adipositas im Berufsleben?

In extremen Fällen können bestimmte Berufe gar nicht ausgeübt werden. Aber die meisten Beeinträchtigungen entstehen durch die Folgeerkrankungen. Ältere Menschen können auch Schlafstörungen entwickeln, weil sie wegen des Übergewichts im Schlaf Atemprobleme haben. Das führt unter anderem zu Konzentrations- und Leistungsschwächen im Beruf.

Kommen die Betroffenen mit ihren Problemen zu Ihnen?

Die meisten kommen nicht wegen ihrer Adipositas zu uns, sondern wegen der Folgeerkrankungen. Wir setzen aber auch auf Prävention. In unseren Arbeitskreisen arbeiten wir zudem mit den Kantinenchefs an unseren Standorten zusammen. So wird in manchen Kantinen kostenfreies Wasser angeboten, damit weniger zuckerhaltige Getränke konsumiert werden.

Wie sieht es dann aus mit Currywurst und Pommes?

Das ist das beliebteste Essen. Solange man sich ausreichend bewegt und das nicht jeden Tag isst, ist da gar nichts gegen einzuwenden. Man sollte nur wissen: Man muss eine Stunde rennen, um diese Kalorien wieder abzubauen.

Was empfehlen Sie Bosch-Mitarbeitern, die abnehmen wollen?

Das beginnt mit den Gruppenprogrammen wie den Weight Watchers, die wir mit der Bosch BKK an den Standorten veranstalten. Da kann jeder teilnehmen. Für stark übergewichtige Bosch-Beschäftigte mit Folgeerkrankungen haben wir das AdéPositas-Programm entwickelt. Und wir verweisen an Fachärzte und Spezialisten, die Adipositas-Patienten qualitätsgesicherte Therapien anbieten, deren Wirksamkeit erwiesen ist.

Braucht es auch psychologische Begleitung, damit eine Verhaltensänderung erreicht werden kann?

Unbedingt. Schon in unseren Weight-Watchers-Gruppen erlernen die Teilnehmer Strategien zur Verhaltensänderung und den Umgang mit Rückfällen. Wichtig ist, dass sie nicht den Mut verlieren und aufgeben. Interview: Katrin Lange

Foto: Robert Bosch GmbH

Dr. Falko Papenfuß ist leitender Werkarzt bei Bosch.

NEUE BETREUUNGSANGEBOTE IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Ob Adipositas, Diabetes oder Herzschwäche: Chronische Erkrankungen beeinflussen die Lebensqualität und verursachen oft Folgeerkrankungen. Das Hausarztprogramm in Baden-Württemberg bietet jetzt eine noch intensivere Betreuung.

Neu in Baden-Württemberg ist ein Angebot für **Adipositas-Patienten** mit einem BMI von 30 oder höher. Ernährungs- und bewegungstherapeutische Programme sollen ihnen helfen, ihr Gewicht zu senken oder zu stabilisieren. Eine kontinuierliche Begleitung stärkt ihre Motivation.

„VERAH TopVersorgt“ richtet sich an Versicherte in Baden-Württemberg, die an einer schweren Herzinsuffizienz oder an Diabetes Typ 2 mit Folgeerkrankungen leiden. Zusätzlich zu ihrem Hausarzt steht ihnen kontinuierlich eine speziell fortgebildete Fachangestellte zur Seite: die Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis, kurz VERAH. Sie kann die Medikamenteneinnahme mit dem Patienten durchsprechen, auf Wunsch die Angehörigen einbinden oder über Präventionsangebote informieren. Infos dazu: www.Bosch-BKK.de/Hausarztprogramm-BW

Fehlsichtigkeit

Zuschuss öfter möglich

Durch eine gesetzliche Änderung können jetzt mehr Menschen als bisher einen Zuschuss zu ihren Brillengläsern bekommen. Es geht um Patienten mit einer Kurz- oder Weitsichtigkeit von mehr als sechs Dioptrien oder einer Hornhautverkrümmung mit mehr als vier Dioptrien. Voraussetzung für den Kassenzuschuss ist eine augenärztliche Verordnung. Wie bisher dürfen die Kassen nur die Gläser bezuschussen, nicht aber das Brillengestell. Gesetzlich vorgegeben ist auch die Zuzahlung von 5 bis 10 Euro, die Erwachsene leisten müssen. Der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) schätzt, dass rund eine Million Menschen von der neuen Regelung profitieren werden.

40.000

unserer Versicherten in Baden-Württemberg nehmen am Hausarztprogramm teil. Das sind fast 40 Prozent der Versicherten im Südwesten – eine sehr hohe Teilnahmequote. Mehr als jeder dritte Teilnehmer des Programms hat sich zusätzlich für das Facharztprogramm angemeldet.

Sachsen-Anhalt dabei

Seit dem 1. Juli 2017 gibt es auch in Sachsen-Anhalt ein Hausarztprogramm. Welche Hausärzte in der Region mitmachen, entscheiden diese individuell. Wenn Ihr Hausarzt in Sachsen-Anhalt praktiziert und Sie Interesse an einer Teilnahme an dem Programm haben, sprechen Sie bitte Ihren Arzt darauf an. Weitere Informationen finden Sie bei uns im Internet unter www.Bosch-BKK.de/Hausarztprogramm

Grippeschutz

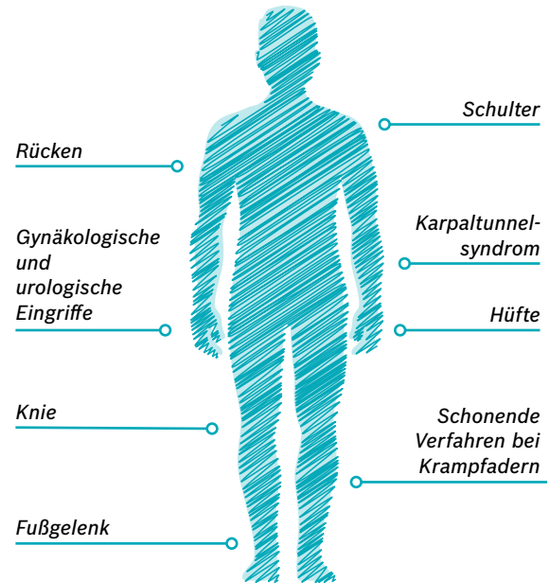
Impfen nicht vergessen

Der Herbst steht vor der Tür und damit die Grippezeit. Die echte Grippe ist eine ernsthafte Infektionskrankheit. Sie wird durch Influenzaviren hervorgerufen und führt zu hohem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Durch eine Grippeschutzimpfung lässt sich das Risiko einer Erkrankung deutlich reduzieren. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt, die Impfung am besten im Oktober oder November durchzuführen. Auf ihrer Homepage www.rki.de hat sie häufige Fragen und Antworten zur Grippeschutzimpfung zusammengestellt, zum Beispiel welchen Personen die Impfung empfohlen wird oder ob Impfen in der Schwangerschaft und der Stillzeit möglich ist. Die Bosch BKK übernimmt alle vom Arzt empfohlenen Impfungen, sogar in Fällen, in denen dies über die Empfehlungen der STIKO hinausgeht.

Gesundheit to go

Ambulante Operationen haben viele Vorteile. Die Bosch BKK fördert diese Art der Versorgung – zum Wohle der Patienten.

Vor noch nicht allzu langer Zeit war eine Operation ein schwerwiegender und langwieriger Eingriff. Aufgrund des medizinischen Fortschritts sind heute zahlreiche OPs ambulant möglich. Patienten müssen in vielen Fällen nicht einmal eine Nacht im Krankenhaus bleiben. Das spart nicht nur Zeit und Geld. Untersuchungen haben auch gezeigt, dass Patienten viel schneller wieder auf den Beinen sind als nach einer herkömmlichen Operation.
Die Bosch BKK arbeitet im Rahmen der „Integrierten Versorgung“ mit Krankenhäusern, Haus- und Fachärzten an der Konzeption und dem Abschluss eigener Verträge. Denn wenn alle Beteiligten in enger Abstimmung zusammenarbeiten, kann den Patienten auch im Falle einer anstehenden OP schneller und besser geholfen werden.



Kürzer warten, schneller erholen

Die Vorteile der Integrierten Versorgung: Die Wartezeiten sind kürzer, es kommt zu keinen Dopplungen bei der Voruntersuchung. Die Behandlungsqualität ist meist besser und belastende Krankenhausaufenthalte können vermieden werden. In vertrauter Umgebung genesen die meisten nämlich wesentlich schneller. Falls doch eine Klinikübernachtung nötig wird, entfällt meist die sonst übliche Zuzahlung.
Ambulantes Operieren heißt nicht, dass der Arzt sich nach der OP nicht mehr um die Patienten kümmert: Oft übernehmen die behandelnden Haus- und Fachärzte auch die Nachsorge. Ob eine ambulante Operation im Einzelfall sinnvoll ist, ist eine individuelle Entscheidung sowohl des Arztes als auch des Patienten. Die Zahlen sprechen allerdings für sich. In den USA und Großbritannien werden mittlerweile 80 Prozent aller Operationen ambulant durchgeführt, in Deutschland immerhin schon um die 37 Prozent.

HAND IN HAND

Rund 400 verschiedene Eingriffe können mittlerweile **ambulant** erfolgen. Dazu gehören unter anderem Rücken-, Schulter-, Hüft- oder Kniegelenks-OPs sowie gynäkologische und urologische Eingriffe. Die Bosch BKK bietet regional verschiedene Modelle zur Integrierten Versorgung an. Welche Verträge es in Ihrer Region gibt, erfahren Sie von Ihrem Kundenberater.

Informationen dazu finden Sie auch unter www.Bosch-BKK.de/Ambulantes-Operieren

Foto: mauritius images/Cultura/Innocenti

Energie

aus der Box

Viele liebevoll zubereiteten Pausenbrote schwitzen während der Schulzeit unangetastet in der Brotzeitdose. Das muss nicht sein. Mit einfachen Mitteln kann man den Kindern ihr zweites Frühstück schmackhaft machen.

Tipp: Vitamine am Spieß

Dass die Form ihrem Zweck folgen soll, ist ein altes Designprinzip. Warum also nicht vom Prinzip Stulle abrücken und mal eine ganz neue Form probieren? Mit Schaschlikstäbchen lässt sich alles aufspießen, was gesund ist und was Ihrem Kind schmeckt: Trauben, Käsestückchen, Kirschtomaten, Radieschen, Mandarinenstücke, Mozzarellakugeln, Fleischbällchen und Brot. Sieht lecker aus, schmeckt und ist gesund.

Foto: ThitareeSarmkasat/istockphoto

Morgens um halb zehn in Deutschland beginnt an den Schulen die große Pause. Zeit für Bewegung und ein zweites Frühstück. Aber anders als das der bekannte Werbeslogan nahelegt, sollten die Kinder dann keine Schokowaffelschnitten aus dem Ranzen ziehen, sondern am besten ein gesundes Pausenbrot. Der Snack am Vormittag gilt unter Ernährungswissenschaftlern als ein wichtiger Teil des Frühstücks, das ein Drittel des Tagesbedarfs an Energie und Nährstoffen decken sollte.

Vor allem bei Kindern spielt das Frühstück eine wichtige Rolle für eine gesunde Entwicklung: „Kinder, die nicht frühstücken, scheinen ein größeres Risiko zu haben, Übergewicht zu entwickeln“, erklärt Ute Alexy, Ernährungswissenschaftlerin, die seit vielen Jahren auch für das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund aktiv ist. Kurzfristig kann ein Pausenbrot das Erinnerungsvermögen und die Aufmerksamkeit positiv beeinflussen. Aber ein Pausensnack, der zu einem schnellen und hohen Blutzuckeranstieg führt, hat diesen Effekt nicht. Der Energieschub durch Weißbrot, Süßigkeiten oder auch Traubenzucker verpufft schnell und lässt die Kinder den Hunger nur kurz vergessen.

Auch das Gehirn braucht Futter

Eine ausgewogene Pausenmahlzeit macht satt und versorgt Körper und Gehirn mit den nötigen Nährstoffen. So können Kinder sich länger konzentrieren und bessere schulische Leistungen erzielen. Zu einem gesunden Pausenbrot gehören Getreide, Milchprodukte, Obst und Gemüse sowie ein ungesüßtes Getränk. Ideal ist Vollkornbrot, belegt mit magerem Schinken oder Käse und garniert mit Kresse oder einem Salatblatt. Dazu empfiehlt sich ein Joghurt oder eine Quarkspeise mit – wenn überhaupt – wenig Zucker. Kalzium und Eiweiß, beide in Milchprodukten enthalten, sind gerade für Heranwachsende wichtig. Zudem helfen die Proteine unserem Gehirn, Informationen und Eindrücke besser zu speichern. Ein ganz wichtiger Bestandteil der Pause sind Obst und Gemüse. Die darin enthaltenen Vitamine sorgen dafür, dass die Hirnzellen gut arbeiten können, stärken die Nerven und beugen Müdigkeit oder Konzentrationslücken vor.

Ein so komponiertes Pausenbrot im Ranzen bietet ideale Voraussetzungen. Das Problem ist nur, dass viele Kinder das Vollkornbrot mit Kräuterquark nicht so attraktiv finden wie die Nussschnecke vom Schulkiosk. Die Folge: Die Stulle wird nicht gegessen, landet im Müll oder verschimmelt langsam im Schulranzen. Deshalb geben es immer mehr Eltern auf, ihren Kindern ein Pausenbrot zuzubereiten. Wie also kann das hausgemachte Pausenbrot in der Gunst der Kinder wieder steigen? „Das Auge isst mit, das gilt auch für das Frühstück“, sagt Alexy. Häufig hilft es schon, das Pausenbrot aufzupeppen – sei es durch die Beigabe von farbenfrohem Obst und Gemüse, einen abwechslungsreichen Belag oder Verzierungen mit verschiedenen Soßen. Manche Eltern machen aus dem Pausenbrot regelrechte Kunstwerke.

So viel Aufwand muss in der allmorgendlichen Zeitnot und Hektik aber gar nicht sein. Ein einfacher, aber effektiver Trick ist es, Obst und Gemüse in mundgerechte Stücke zu schneiden. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass der Apfel auch gegessen wird. Grundvoraussetzung ist es natürlich, dass die Kinder auch ein Mitspracherecht haben. „Es gibt sicher etwas, das das Kind mag und gern mit in die Schule nimmt“, weiß Alexy. Außerdem spricht nichts dagegen, einmal in der Woche eine Fruchtschnitte als kleine Überraschung in der Pausenbox zu verstecken. Elisa Holz

KINDERKÜCHE

Im Online-Coach Kindergesundheit finden Sie die **Zwergenküche** mit leckeren und gesunden Rezepten. Zu jedem Rezept gibt es Nährwertangaben.
Unter: www.Bosch-BKK.de/Kindergesundheit

Ernährungskurse für Kinder finden Sie unter www.Bosch-BKK.de/Kursfinder. Bei „Weitere Suchkriterien“ die Altersklasse Kinder bzw. Jugendliche eingeben. Bis 80 Euro pro Kurs übernimmt die Bosch BKK, für zwei Kurse im Jahr.

Mit einem **BMI-Rechner** für Kinder finden Sie heraus, ob das Gewicht Ihres Kindes im grünen Bereich liegt: www.Bosch-BKK.de/BMI

Leben spenden nach dem Tod

Deutschland im Vergleich
In den meisten Ländern Europas gilt die Widerspruchslösung. Wer zu Lebzeiten nicht ausdrücklich einer Organentnahme widerspricht, dem können im Todesfall Organe entnommen werden. In Deutschland gilt die Entscheidungslösung: Bundesbürger sollen regelmäßig über das Thema informiert werden, um sich entscheiden zu können. Nur wer einen Organspendeausweis hat, kommt als Organspender infrage.

39,7
Spanien

24,2
Österreich

16,9
Schweden

10,7
Deutschland

5,3
Luxemburg

Anzahl der postmortalen Organspender pro Mio. Einwohner, 2015, Quelle: DSO

Über 10.000 Menschen warten in Deutschland auf ein Spenderorgan, das ihnen das Leben retten kann. Doch im vergangenen Jahr haben nur 3.084 Organtransplantationen stattgefunden. Noch größer ist die Diskrepanz zur Zahl der Organspender in Deutschland. Die stagniert seit Jahren auf niedrigem Niveau. 2016 haben hierzulande nur 857 Menschen nach ihrem Tod Organe gespendet.

Bequeme Mehrheit

Dabei sind die Deutschen dem Thema gegenüber eigentlich positiv eingestellt. Rund 80 Prozent können sich vorstellen, im Fall der Fälle ein Organ zu spenden. Doch nur ein Drittel von ihnen hat tatsächlich einen Organspendeausweis. Woran liegt das? Zum einen an Bequemlichkeit. Man schiebt eine Entscheidung, die mit dem eigenen Tod verknüpft ist, gerne vor sich her. Zum anderen sind viele Menschen aber auch verunsichert: Wie wird festgestellt, dass ich auch wirklich tot bin, bevor mir Organe entnommen werden? Und geht es nach den Skandalen der vergangenen Jahre bei der Vergabe von Organen an Patienten auf der Warteliste nun wirklich gerecht zu?
Das sind berechtigte Fragen, über die sich jeder genau informieren sollte, bevor er sich dafür oder dagegen entscheidet, einen Organspendeausweis auszufüllen und zu unterschreiben. Wichtig ist, sich überhaupt zu entscheiden, denn sonst müssen dies im Fall der Fälle die nächsten Angehörigen tun, die damit nicht selten überfordert sind.

Umfangreiche Informationen zu diesen und weiteren Fragen finden Sie unter:
www.organspende-info.de
www.dso.de
www.eurotransplant.org

INFORMIEREN UND ENTSCHEIDEN

Auf der rechten Seite haben wir für Sie eine Infokarte mit **Organspendeausweis** aufgeklebt. Sollte diese fehlen oder sollten Sie weitere Ausweise benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihren Kundenberater.

Foto: Paul Bischoff/DSO

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 Gelassenheit gewinnen!

Stress-Experte Louis Lewitan und Managementberater Markus Böhler haben einen nützlichen Ratgeber für einen entspannten Umgang mit Stressfaktoren entwickelt. Darin greifen sie gezielt die wichtigsten Begriffe aus Alltag und Berufsleben auf: von Angst und Burn-out über Deadlines bis zu Perfektionismus und Zeitnot. Mit konkreten Tipps für mehr Gelassenheit.
„Im Blick“ verlost fünf Exemplare dieses Ratgebers. Wenn Sie eines gewinnen wollen, schreiben Sie bitte bis zum 15. November mit dem Stichwort **„Stressless“** an: Redaktion „Im Blick“, Bosch BKK, Postfach 30 02 80, 70442 Stuttgart. Oder per E-Mail an ImBlick@Bosch-BKK.de. Vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben.

Louis Lewitan, Markus Böhler: „Stressless: Das Abc für mehr Gelassenheit in Job und Alltag“ Ariston Verlag, 256 Seiten, 16,99 €

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

Verlag: SZ Scala GmbH
Hultschiner Straße 8, 81677 München
Geschäftsführung: Stefan Hilscher, Dr. Karl Ulrich
Verlagsredaktion: Katrin Lange (Leitung), Elisa Holz
Layout: Brigitta Bender
Anzeigenvermarktung: Daniela Schräder
Telefon: 089 2183-7266

Repro: Compumedia GmbH, Elsenheimerstraße 59, 80687 München
Druck: pva Druck und Medien-Dienstleistungen GmbH, Industriestraße 15, 76829 Landau/Pfalz
Die in der „Im Blick“ veröffentlichten Anzeigen dienen der Finanzierung des Magazins und stellen weder ein Leistungsangebot noch die Meinung der Bosch BKK dar.

BOSCH BKK

Was sagt eigentlich Ihr Arzt zur Bosch BKK?

www.Bosch-BKK.de/DoktorsLiebling

Mit welchen Krankenkassen Ärzte am liebsten zusammenarbeiten, fragt regelmäßig die Zeitschrift „Focus Money“. Die befragten Ärzte wählten die Bosch BKK bereits zum sechsten Mal auf einen Spitzenplatz.