

# Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Glücksformel  
Lagom aus Schweden

Online-Programm  
Umgang mit Stress



## Spaß mit Grenzen

Eltern sollen ihre Kinder auf ihrem Weg in die digitale Welt begleiten.

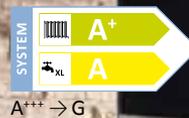
# Buderus

Heizsysteme mit Zukunft.

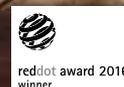
## Mehr als eine Heizung. Ein Heizsystem mit Zukunft.

**Solide. Modular. Vernetzt.**

Die Heizsysteme der Titanium Linie sind immer eine wegweisende Systemlösung. Hochwertige Materialien und intelligente Produktdetails sorgen für eine besondere Langlebigkeit und Energieeffizienz. Ihr modularer Aufbau ermöglicht zukünftige Erweiterungen und ihre Vernetzung über das Internet garantiert Ihnen eine komfortable Bedienung auch von unterwegs – mit dem Buderus Control Center Connect. [www.buderus.de/neue-produkte](http://www.buderus.de/neue-produkte)



Die Klassifizierung zeigt die Energieeffizienz des Logamax plus GB192iT in Kombination mit der Systembedieneinheit Logamatic RC310. Je nach Komponenten oder Leistungsgröße kann die Klassifizierung eventuell abweichen.



# INHALT

Ausgabe 2 | 2018

## Die neue BKK App

Schnell, einfach und mobil  
5

## Generation Smart

Wie Kinder lernen, mit den  
Möglichkeiten digitaler  
Kommunikation umzugehen  
6

## Besser essen!

Sieben Regeln für gesunde  
Ernährung  
9

## Interview

Rettingsassistent Daniel Lohr  
über Erste Hilfe  
10

## Altehrwürdig & modern

Das Robert Bosch  
Krankenhaus ist eine  
besondere Institution  
12

## Einfach gut

Das Jahresergebnis 2017  
13

## Die Glücksformel

Lagom ist der schwedische  
Weg für ein Leben in Balance  
16

## Porträt

Sandra Klingler engagiert  
sich beim Bosch-Verein  
„Primavera“ für Kinder in Not  
18

## Direkt

Gewinnspiel und Impressum  
19



## Liebe Leserin, lieber Leser,



ein halbes Jahr ist vergangen seit dem Amtsantritt von Gesundheitsminister Jens Spahn. Drei Themen hat er sich als Schwerpunkte gesetzt. Dazu gehören die bessere ärztliche Versorgung, die Pflege und die Digitalisierung. Als Krankenkasse wollen wir den digitalen Wandel zum Nutzen unserer Versicherten mitgestalten. Das merken Sie daran, dass wir unsere Services in diesem Feld weiter ausbauen. Zuletzt mit einer App, die wir Ihnen auf Seite 5 dieser Ausgabe vorstellen.

Dennoch, Digitalisierung kann immer nur eine Ergänzung oder Erleichterung für unsere Versicherten sein und soll nicht die persönliche Beratung ersetzen. Das persönliche Gespräch ist und bleibt wichtig – gerade bei einem so sensiblen Thema wie Gesundheit. Wir verstehen unsere Rolle als Berater an der Seite unserer Versicherten. Unsere persönlichen Ansprechpartner in den Geschäftsstellen und Patientenbegleiter helfen Ihnen mit Rat und Tat, wenn es darum geht, gesundheitliche Leistungen zu organisieren, aufeinander abzustimmen und Sie damit sicher durch das Gesundheitssystem zu navigieren.

Dr. Gertrud Prinzing, Vorstandin der Bosch BKK

## Krebsvorsorge

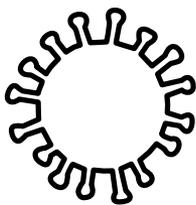
# HPV-Impfung für Jungen



Humane Papillomviren (HPV) können Krebs verursachen – vor allem am Gebärmutterhals, aber auch am After, Penis und im Mund und Rachen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts empfiehlt seit Anfang Juni 2018 die Impfung nun nicht nur für Mädchen im Alter zwischen 9 und 14 Jahren, sondern auch für Jungen. Gesetzliche Leistung und damit verbindlich für alle Krankenkassen wird die Impfung voraussichtlich ab Anfang 2019. Bisher werden die Kosten nur für Mädchen übernommen. Bosch BKK-Versicherte sind hier im Vorteil: Sie erhalten die Kosten für die Impfung schon jetzt erstattet, wenn der Arzt die Impfung empfiehlt. Informieren Sie sich zur HPV-Impfung unter: [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

## Impfung

# Den Gripeschutz nicht vergessen



Im Gegensatz zur harmlosen Erkältung, an der jeder von uns einmal leidet, ist die echte Grippe eine ernsthafte Infektionskrankheit, die durch Influenzaviren hervorgerufen wird. Der ideale Zeitraum für eine Impfung sind die Monate September bis November. Die Bosch BKK übernimmt schon seit vielen Jahren die Kosten für diese Impfung – auch für den seit diesem Jahr verbindlichen Vierfach-Impfstoff, der alle Virenstämme abdeckt. [www.Bosch-BKK.de/Impfen](http://www.Bosch-BKK.de/Impfen)

## Akute Psychotherapie Schnelle Hilfe

Die Bosch BKK ist schon seit geraumer Zeit sehr engagiert, um die Verfügbarkeit psychotherapeutischer Angebote zu verbessern. Die Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (DPtV) und die Bosch BKK haben zum 1. April 2018 ihren Vertrag verlängert und an die aktuelle Psychotherapierichtlinie angepasst. Versicherte profitieren von dem Angebot, da dieses einen **früheren Therapiebeginn** erleichtert.

Die Patientenbegleiter der Bosch BKK unterstützen Patient und Therapeut auf Wunsch außerdem bei Fragen, die über die Therapie hinausgehen: Zum Beispiel können sie **Bewegungs- und Entspannungsangebote** vermitteln, die die Bosch BKK bezahlt.

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



„Die App macht viele Services schnell und einfach für mich. Alles in einem kompakt, was ich von meiner BKK brauche.“

Romy Kästner,  
Verwaltungsrätin bei  
der Bosch BKK



## TopVersorgt Hausarzt- programm

Seit 1. Juli können sich Versicherte in Hamburg und Nordrhein-Westfalen in das Hausarztprogramm der Bosch BKK einschreiben. Voraussetzung ist, dass ihr Hausarzt an dem Programm teilnimmt. Sprechen Sie Ihren Hausarzt einfach darauf an. Die Teilnahme wird mit einer Prämie von 40 Euro jährlich belohnt. Weitere Informationen bei unseren Kundenberatern oder unter: [www.Bosch-BKK.de/Hausarztprogramm](http://www.Bosch-BKK.de/Hausarztprogramm)

## Video Wieso ist die Bosch BKK Ihre Lieblingskasse?



99 Prozent unserer Versicherten sind zufrieden mit uns: Das haben uns unsere Kunden bei einer Kundenbefragung bestätigt. Ramona Möhrle, 20, aus Tübingen gehört auch dazu. Warum? Schauen Sie mal rein: [www.Bosch-BKK.de/Lieblingskasse](http://www.Bosch-BKK.de/Lieblingskasse)

## Bequem und mobil Bosch BKK App

Mit der App können Versicherte verschiedene Services jetzt ganz bequem mobil nutzen: Das Online-Kundenportal, über das sie einfach ihre Krankmeldung abfotografieren und an uns schicken können. Eine Mitgliedsbescheinigung wird dringend benötigt? Dann einfach dort herunterladen. Außerdem kann man das „Im Blick“ Magazin online lesen oder Videos der Bosch BKK anschauen. Wer wissen möchte, welche monetären Vorteile die Bosch BKK bietet, nutzt den integrierten Vorteilsrechner. Darüber hinaus findet man natürlich auch den Weg zur nächsten Geschäftsstelle – mit Routenplaner, Kontaktdaten und Informationen zu den Öffnungszeiten.

# Generation Smart

Unsere Kinder werden mit digitalen Medien groß. Das heißt aber noch lange nicht, dass sie damit auch richtig umgehen können. Dafür bedarf es einer engen Begleitung durch Eltern, die insbesondere eines sein sollten: Vorbild.

**S**oziales Lagerfeuer oder Gefahrenherd? Als Mitte des vergangenen Jahrhunderts der Fernseher zum bestimmenden Medium wurde, diskutierten Wissenschaftler, Pädagogen und Eltern heftig darüber, ob und wie gefährlich „die Glotze“ für Kinder ist. Heute stellt die Allgegenwart des Smartphones Eltern, Lehrer und Kinder vor ungeahnte Herausforderungen. Das Smartphone ermöglicht interaktive Kommunikation in alle Richtungen – 24 Stunden rund um die Uhr, weltweit und in Echtzeit. „Diese Form der Interaktion hat eine ungeheure Energie. Sie geht mit großer Verantwortung einher“, sagt Kristin Langer, Mediencoach bei der Initiative „Schau hin!“, einem Online-Medienratgeber für Eltern, der vom Bundesfamilienministerium, einer Programmzeitschrift und den öffentlich-rechtlichen Fernsehanstalten unterstützt wird. Dieser Verantwortung muss sich die gesamte Gesellschaft stellen. Schließlich geht es um die Sicherheit, die Gesundheit und die soziale Kompetenz unserer Kinder.

## Plädoyer für Maß und Mitte

Kristin Langer ist keine, die vor „digitaler Demenz“ der jungen Generation warnt. Ihr Bestreben ist es, Eltern und Kindern einen möglichst lebensnahen Weg aufzuzeigen. Sie plädiert für Maß und Mitte, sprich, einen bewussten und möglichst

selbstbestimmten Umgang mit dem Smartphone. Das ist leichter gesagt als getan. In den meisten Familien entbrennt wegen des Medienkonsums der Kinder tagtäglich ein Kampf, der Eltern zunehmend frustriert. Auch Langer kann keine Patentrezepte verschreiben, stattdessen empfiehlt sie feste Strukturen und eine altersgerechte Routine im Umgang mit dem Smartphone, die Kinder in enger Begleitung ihrer Eltern finden sollen. Dazu müssen Eltern aktiv werden, sich informieren und mit den Möglichkeiten und Gefahren der digitalen Welt auseinandersetzen. Zunächst müssen sie herausfinden, was die Kinder möchten, was sie gut finden und was ihnen Unwohlsein bereitet. „Es geht darum, Handlungsmuster zu entwickeln, die der Persönlichkeit des Kindes entsprechen“, sagt Langer. Sozialer Druck und Bequemlichkeit nach dem Motto „Das haben jetzt alle“ sei hingegen kein guter Ratgeber. „Man muss sich eine eigene Überzeugung erarbeiten und danach handeln“, so die Expertin. Das ist oft ein langwieriger Prozess. Wie viele Apps sollten Kindern zur Verfügung stehen? Wann entscheide ich, wann das Kind? Darf mein Kind einen Messenger-Dienst nutzen? Und wenn ja, welchen? Darf ich die Chats lesen? Welche Regeln sind beim Chatten unabdingbar? Wie stehe ich zu Online-Bekanntschäften meines Kindes? Wie viel Kontrolle ist nötig? Die Liste der Fragen ist lang und es gibt keine ein-

Es ist wichtig, dass Eltern gerade jüngere Kinder gut beobachten und eng begleiten.





fachen Antworten. Nur generelle Empfehlungen. Eine der wichtigsten lautet: Kinder bis fünf Jahre sollten nicht länger als eine halbe Stunde, Kinder bis neun Jahre bis zu einer Stunde täglich vor dem Bildschirm verbringen – egal ob TV, Smartphone oder Konsole. Bei Kindern ab zehn Jahren können Eltern auch ein Zeitkontingent vereinbaren, das die Kinder sich einteilen können. Mehr als neun Stunden in der Woche sollten es jedoch nicht sein.

## Die digitale Welt ist endlich

Dass auch mal Schluss sein muss mit dem Smartphone, gehört zu den grundlegenden Erfahrungen im Umgang mit dem Faszinosum der digitalen Welt. Mindestens ebenso wichtig ist das Thema Datenschutz. Ab zwölf Jahren soll den Kindern klar sein, dass auch sie Verantwortung tragen und mit Informationen im Netz sorgsam umgehen müssen. „Am besten erklärt man das anhand anschaulicher Beispiele“, rät Langer. Zum Beispiel: Welche Fotos würdest du an eine Litfaßsäule hängen? Eltern jüngerer Kinder sollten zudem Filter

Smartphones gehören zum Alltag unserer Kinder, die lernen müssen, damit selbstbestimmt umzugehen.

und Jugendschutzprogramme installieren, um sie vor verstörenden oder gefährlichen Inhalten zu schützen. Und der soziale Umgang im Netz will gelernt sein: Es sollte klar sein, dass Höflichkeit, Anstand und Respekt selbstverständlich auch dort gelten. „Dabei ist es wichtig, das übergeordnete Ziel nie aus den Augen zu verlieren“, sagt Langer, „nämlich, dass das Kind später als Erwachsener in der Lage ist, Medien bewusst und zum eigenen Vorteil zu nutzen und die kritische Distanz zu bewahren.“

Im alltäglichen Smartphone-Wahnsinn mag sich das wie eine Sisyphosaufgabe anfühlen, angesichts derer sich viele Eltern allein auf weiter Flur wähen. Deshalb hält Langer auch die Zusammenarbeit der Eltern untereinander und mit der Schule für so wichtig. Familien und Lehrer [weiter](#)

sollten im Umgang mit den neuen Medien als Erziehungsgemeinschaft auftreten. „Das Smartphone ist eben nur begrenzt eine Privatsache“, sagt die Medienpädagogin. Dabei darf nicht vergessen werden, dass auch für Jugendliche die Privatsphäre im Netz gewährleistet sein muss. Totale Überwachung beschädigt das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kindern. Wer seinen Eltern nicht vertraut, wird ihnen wohl kaum von misslichen Erfahrungen oder gar Mobbing-Problemen im Klassen-Chat erzählen.

## Das gute Gefühl, etwas zu verpassen

Grundlegend für das Vertrauensverhältnis ist das Verhalten der Eltern. Sie haben in Sachen Smartphone Vorbildfunktion. Was Kinder beachten müssen, sollte genauso für Erwachsene gelten: Nicht gedankenlos intime Familienfotos auf Facebook posten, das Smartphone nicht rund um die Uhr zur Hand haben und vor allem nicht immer sofort danach greifen, wenn es piept und brummt. „Wir müssen das ständige Gefühl, irgendetwas zu verpassen, ernsthaft hinterfragen“, sagt Langer. Immer mehr Menschen tun das bereits und empfinden es als Befreiung. In Fachkreisen spricht man von „the joy of missing out“. Letztendlich geht es darum, sich vom Smartphone nicht den eigenen Alltag diktieren zu lassen. Das nämlich ist die wichtigste Lektion, die Kinder im Umgang mit der digitalen Technologie lernen müssen. [Elisa Holz](#)

## Das sollten Eltern beachten

**Das richtige Handy:** Wählen Sie ein Gerät, das dem Alter und den Bedürfnissen Ihres Kindes entspricht.

**Kosten beachten:** Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Kosten für Geräte, Gespräche, Datenübertragung und Internetnutzung. Für jüngere Kinder ist eine Prepaid-Karte ratsam.

**Geräte sichern:** Erklären Sie mit Ihrem Kind Sicherheitseinstellungen, Passwortvergabe und Virenschutzapps.

**Regeln vereinbaren:** Am besten auch schriftlich, das reduziert Konflikte und hilft dem Kind, selbstbewusst mit dem Smartphone umzugehen.

**Medienpausen müssen sein:** Vor allem im Bett und zur Schlafenszeit sollte das Handy außer Reichweite aufladen (siehe unten).

**Daten schützen:** Sichere Passwörter vergeben, private Daten nicht weitergeben, unbekannte Kontakte blockieren und Downloads und Anmeldungen anfangs nicht allein durchführen. Erklären Sie, wann mobile Daten, Bluetooth oder das GPS ausgeschaltet sein sollten.

Ausführliche Infos und Angebote unter: [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

## SCHLAFENSZEIT FÜR HANDYS!



Die Bosch BKK unterstützt die Arbeit der Auerbach Stiftung für gesunde Medienerziehung und verteilt kostenlos 1.000 Exemplare des Pixi-Buchs „**Papa, wann schläft dein Handy?**“ an interessierte Eltern – solange der Vorrat reicht. Schauen Sie in einer unserer Geschäftsstellen vorbei und holen Sie sich Ihr persönliches Exemplar oder schreiben Sie uns eine E-Mail mit Namen und Anschrift an [info@Bosch-BKK.de](mailto:info@Bosch-BKK.de) mit dem Stichwort „Pixi-Buch“.

Passend zum Pixi-Buch hat die Auerbach Stiftung auch eine **App** entwickelt, mit der Sie Ihr Handy vor dem Abendessen gemeinsam mit Ihren Kindern ins **digitale Handbett** legen können. Kostenlos erhältlich im App- und Google Play-Store.

Infos unter: <https://auerbach-stiftung.de/handbett>

# Besser essen!

Mehr Vollkorn, mehr Gemüse und keine Angst vor Fett: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat ihr Regelwerk für eine gesunde Ernährung überarbeitet und aktualisiert. Sieben Regeln für gesunde Ernährung auf der Höhe der Zeit.

## Prost Wasser!

1,5 Liter Wasser pro Tag decken unseren Flüssigkeitsbedarf. Limonade, Saft oder alkoholhaltige Getränke sind nach wie vor nicht oder nur in Maßen zu empfehlen.



## Abwechslung muss sein

Je vielfältiger die Ernährung, desto besser. Die DGE empfiehlt, überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu wählen, in diesem Punkt hat sich nichts geändert.



## Milchprodukte täglich und Fleisch in Maßen

Fleisch sollte nach wie vor die Ausnahme und nicht die Regel auf dem Teller sein. Die DGE empfiehlt nicht mehr als 300 bis 600 Gramm pro Woche. Milchprodukte haben ihr schlechtes Image verloren – und gelten jetzt als gesund für Herz und Gefäße.

## Drei Gemüse, zwei Obst



Früher empfahl die DGE, mindestens fünf Einheiten Obst und Gemüse am Tag zu verzehren. Hier hat sich die Gewichtung verschoben: Am besten drei Teile Gemüse und wegen des Fruchtzuckergehalts nur zweimal Obst essen.



## Vollkorn statt Weißmehl

Getreideprodukte gehören nach wie vor fest zur Ernährungspyramide. Dabei ist die Vollkornvariante den Weißmehlprodukten vorzuziehen: Sie sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe. Von ihrer alten Empfehlung „reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln“ zu konsumieren, hat die DGE Abstand genommen.

## Gesundes Fett

Fett muss nicht schlecht sein: Die DGE rät zu pflanzlichen Fetten und Produkten mit ungesättigten Fettsäuren wie zum Beispiel Fisch. Das ist neu. Die Warnung vor versteckten Fetten in Wurst oder Gebäck bleibt bestehen.



## Wenig Zucker, wenig Salz

Zucker ist ein Gesundheitsrisiko, an dieser Einschätzung hat sich nichts geändert. Salz in Maßen ist hingegen durchaus nötig. Über die richtige Dosis streitet die Fachwelt. Die DGE rät, nicht mehr als sechs Gramm pro Tag zu verzehren.



# „Der einzige Fehler ist, nichts zu tun“



Daniel Lohr ist Notfallsanitäter beim werkärztlichen Dienst bei Bosch in Stuttgart-Feuerbach. Im Interview erzählt er über seine Arbeit als Ersthelfer und gibt Tipps für den Notfall.

einem Rettungswagen aus. Wenn es nötig ist, schicken sie einen zweiten Wagen, mit dem wir und unser Arzt abgeholt werden. Ein Arzt ist bei solchen Notfällen immer dabei. Wir leisten dann Erste Hilfe, bis der Krankenwagen da ist. Aber das kommt nur selten vor, die meisten Patienten, die wir bei Bosch haben, sind in der Lage, selbst zu uns zu kommen.

## **Leisten die Kollegen schon Erste Hilfe, bevor Sie eintreffen?**

Ja, das ist immer der Fall. In jeder Abteilung gibt es eine festgelegte Anzahl an Ersthelfern, die extra dafür geschult wurden und schnell handeln können. Sie erkennen auch die klassischen Symptome eines Herzinfarkts – also ein starkes Engegefühl sowie Schmerzen in der Brust, die in die Arme, den Bauch, den Rücken und den Kiefer ausstrahlen können – und wissen, wie sie den Patienten betreuen müssen.

## **Viele Menschen haben Angst, Fehler zu machen, wenn sie Erste Hilfe leisten müssen. Ist das gerechtfertigt?**

Nein. Der einzige Fehler ist, nichts zu tun. Als Laie kann man dem Patienten kaum schaden. Besser ist es natürlich, seine Kenntnisse in Erster Hilfe regelmäßig aufzufrischen. Dann weiß man zum Beispiel, dass eine Schocklagerung – also Patienten flach hinlegen und Beine hoch – bei Verdacht auf Herzbeschwer-

## **Im Blick Was sind Ihre Aufgaben am Bosch-Standort?**

**Daniel Lohr** Die Erstversorgung von Patienten. Das können Verletzungen bei Arbeitsunfällen sein, oft ist es auch nur eine Erkältung. Wir funktionieren hier wie eine kleine Hausarztpraxis.

## **Mit welchen Problemen haben Sie in der Regel zu tun?**

Oft haben wir es mit Kreislaufproblemen zu tun. In der Produktion gehören Schnittverletzungen zu den häufigsten Arbeitsunfällen. Schwere Verletzungen sind glücklicherweise selten. Am ganzen Standort sind die Anforderungen an die Arbeitssicherheit sehr hoch. Die Werkärzte überprüfen regelmäßig, ob alle Vorgaben eingehalten werden. Und wenn doch einmal ein Unfall passiert, überlegen die Ärzte gemeinsam mit der Arbeitssicherheit, wie sich so etwas in Zukunft verhindern lässt.

## **Wie lange brauchen Sie, bis Sie im Notfall beim Patienten sind?**

Das geht schnell, zwischen zwei und fünf Minuten. Der Notruf geht bei der Werksfeuerwehr ein. Die rücken sofort mit

Für Daniel Lohr ist es ein großes Privileg, Menschen in Not helfen zu können. Einige bedanken sich danach – für ihn die Bestätigung, den richtigen Beruf ergriffen zu haben.

den nicht gut ist. Bei der Schocklagerung fließt das Blut zurück Richtung Herz und belastet es so noch mehr.

### **Was soll man tun, wenn man als Erster bei einem Notfall ankommt?**

Vor allem anderen: schauen, ob man selbst in Sicherheit ist. Niemand sollte sich in eine Gefahrensituation bringen. Dann Hilfe rufen und danach prüfen, ob der Patient ansprechbar ist. Wie reagiert er auf mich? Atmet er? Wenn er nicht atmet, mit der Wiederbelebung beginnen. Ist der Patient bewusstlos, atmet aber noch, sollte er in die stabile Seitenlage gebracht werden. Wenn der Patient ansprechbar ist, ist auch die psychische Betreuung sehr wichtig. Der Ersthelfer sollte mit dem Betroffenen reden und ihn beruhigen. Ein Notfall ist eine Stresssituation und mit viel Angst verbunden.

### **Ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Sie zu einer Unfallstelle gekommen sind, und niemand der Anwesenden hat Erste Hilfe geleistet?**

Nein, glücklicherweise nicht. Aber ich weiß, dass es immer wieder Fälle gibt, bei denen Menschen weggeschaut ha-

ben. Ich fände es gut, wenn Notfallwissen schon in der Schule vermittelt würde. Ich bin mir sicher, dass dann mehr Menschen helfen, weil sie wissen, dass sie nicht viel falsch machen können.

### **Fällt Ihnen spontan ein Notfall ein, bei dem Sie das Gefühl hatten, dass die Erste Hilfe perfekt gelaufen ist?**

Ja, das ist noch gar nicht so lange her: Ein Kollege wollte einen anderen mit dem Auto mitnehmen. Doch beim Einsteigen brach dieser leblos zusammen. Der Kollege hat sofort angefangen zu reanimieren und hat die 112 alarmiert. Als wir dazugekommen sind, haben wir die Reanimation weitergeführt und der Patient konnte mit eigenem Kreislauf ins Krankenhaus gebracht werden.

### **Was mögen Sie an Ihrem Beruf?**

Menschen in einer großen Notsituation helfen zu können, ist etwas sehr Schönes. Es kommt immer wieder vor, dass Patienten später noch einmal auf die Rettungswache kommen und sich bei uns bedanken. Das sind Momente, in denen ich besonders froh bin, diesen Beruf ergriffen zu haben. [Interview: Katrin Lange](#)

## **NICHT ZÖGERN, HANDELN!**

In Deutschland erleiden jedes Jahr rund 50.000 Menschen einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Ihre Überlebenschancen hängen davon ab, wie schnell Erste Hilfe geleistet wird. Das sind die drei Schritte, die Leben retten können:



### **1. Prüfen**

Sprechen Sie die Person an, schütteln Sie sie leicht an den Schultern. Keine Reaktion? Dann Atmung prüfen. Falls er atmet, den Betroffenen in (vereinfachte) stabile Seitenlage bringen, Atmung weiter kontrollieren.



### **2. Rufen**

Sofort 112 anrufen oder eine andere Person/Passanten bitten, dies zu tun.



### **3. Drücken**

Der Betroffene atmet nicht? Sofort mit Herzdruckmassage beginnen: Brustkorb frei machen und Handballen auf die Mitte der Brust legen, die andere Hand darüber und Finger verschränken. Bei gestreckten Armen mit den Schultern über den Druckpunkt gehen. Fest und schnell drücken: 120 Mal pro Minute, im Rhythmus von „Staying alive“ von den Bee Gees. Nicht aufhören, bevor der Notarzt eintrifft.

# „Zum Wohle des Ganzen“

Unter diesem Leitgedanken hat Robert Bosch 1936 das nach ihm benannte Krankenhaus in Stuttgart eröffnet.



Leben und Heilung verspricht das Robert Bosch Krankenhaus – heute wie schon 1940 in der hauseigenen Apotheke.



Robert Boschs Anliegen war es, nicht nur die Krankheit, sondern den ganzen Menschen zu behandeln. Das gilt im Robert Bosch Krankenhaus damals wie heute, wo jährlich knapp 40.000 Patienten versorgt werden. Vor allem Krebspatienten erhalten dort eine ganzheitliche Therapie. Prof. Dr. med. Mark Dominik Alscher, medizinischer Geschäftsführer des Robert Bosch Krankenhauses: „Wir beraten und behandeln unsere Patienten bei jeder Krebserkrankung auf der Basis neuester Erkenntnisse der Krebsforschung, aber zusätzlich auch mit komplementären Verfahren der Naturheilkunde und integrativen Medizin. Denn wissenschaftliche Studien belegen positive Effekte naturheilkundlicher Behandlungen

insbesondere im Hinblick auf Nebenwirkungen konventioneller Krebstherapien.“ So wurde im Dezember 2015 am RBK die Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin gegründet. Die dort entwickelten Arzneimittel und Therapien sollen die Lebensqualität der Patienten verbessern und vor und nach Krebserkrankungen präventiv wirken. Doch nicht nur in der Onkologie, sondern auch bei anderen Erkrankungen wie chronischen Schmerzen setzen die Krankenhausärzte neben konventioneller Medizin auf naturheilkundliche und integrativ-medizinische Behandlungen.

## Der Mensch im Mittelpunkt

Das Robert Bosch Krankenhaus ist auch eine kompetente Adresse für Patienten mit unklaren Diagnosen. Die Bosch BKK hat zusammen mit dem Krankenhaus das Zweitmeinungsprogramm entwickelt. Dieses richtet sich an Patienten, die bei unterschiedlichen Ärzten waren, ohne dass sich ihre gesundheitliche Situation stabilisiert hätte. Die Bosch BKK ermöglicht ihren Versicherten den Besuch bei einem fachlichen Koordinator, der innerhalb von zwei Wochen einen Untersuchungstermin bei Spezialisten anbietet, darunter Experten für Magen-Darm-Erkrankungen, Herz- oder Krebserkrankungen. Das Programm will einen Therapie-vorschlag aufgrund einer gesicherten Diagnose ermöglichen. Zusätzlich zur ärztlichen Beratung kümmern sich Patientenbegleiter der Bosch BKK um Reha, Pflege oder Hilfsmittel und prüfen, ob die Betroffenen zu Hause gut versorgt sind. Das Therapie- und Versorgungsprogramm des Robert Bosch Krankenhauses und der Bosch BKK zeigt, dass hier der Mensch im Mittelpunkt steht. Ein Aspekt, der dem Stifter Robert Bosch besonders am Herzen lag.

Felicitas Heimann

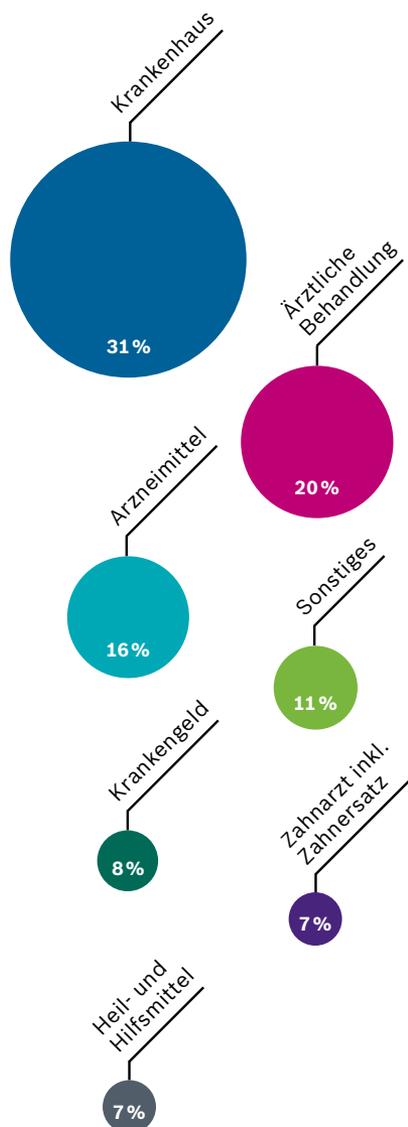
### HILFE BEI UNKLARER DIAGNOSE

Sie leiden unter Beschwerden und haben bisher keine eindeutige Diagnose erhalten? Dann könnte das **Zweitmeinungsprogramm der Bosch BKK** hilfreich sein. Informationen dazu finden Sie unter: [www.Bosch-BKK.de/Zweitmeinungsprogramm](http://www.Bosch-BKK.de/Zweitmeinungsprogramm)

# Ein gutes Ergebnis

Die Bosch BKK ist sehr gut aufgestellt. Das zeigen die Zahlen für 2017. Der Verwaltungsrat erläutert, welche Schwerpunkte die Kasse in der Kundenbetreuung setzt.

## Verteilung der Ausgaben



Weitere Details unter:  
[Bosch-BKK.de/Jahresergebnis](http://Bosch-BKK.de/Jahresergebnis)



### Engagiert und leistungsstark

„Die Gesundheit unserer Mitarbeiter liegt uns bei Bosch sehr am Herzen. Wir sind froh, mit der Bosch BKK einen engagierten und leistungsstarken Partner zu haben, der uns durch spezielle

Programme zur Gesundheitsvorsorge und auch im Krankheitsfall aktiv unterstützt.“

[Dr. Uwe Schirmer, alternierender Vorsitzender des Verwaltungsrats der Bosch BKK \(Arbeitgeberseite\)](#)



### Pluspunkt persönlicher Kontakt

„Die Nähe zu unseren Versicherten bleibt für uns ein ganz wesentliches Element unseres Selbstverständnisses. Wir meinen, dass das persönliche Gespräch ein ganz entscheidender Pluspunkt der Bosch BKK ist. Daran halten wir fest.“

[Udo Lutz, alternierender Vorsitzender des Verwaltungsrats der Bosch BKK \(Versichertenvertretung\)](#)

## Ausgaben der Bosch BKK 2017

	in T Euro
Krankenhaus inkl. stationärer Entbindung	176.081
Ärztliche Behandlung	113.018
Arzneimittel	93.780
Zahnärztliche Behandlung und Zahnersatz	42.631
Heil- und Hilfsmittel	39.673
Krankengeld	45.145
Schwangerschaft/Mutterschaft	6.566
Vorsorge- und Rehamaßnahmen	3.923
Sonstige Leistungen	50.813
Sonstige Vermögensaufwendungen	6.689
Verwaltungskosten	29.599
<b>Gesamt</b>	<b>607.918</b>

## Einnahmen 2017

Zuweisungen Gesundheitsfonds	570.196
Zuweisungen Zusatzbeitrag	35.350
Sonstige Einnahmen	5.064
<b>Gesamt</b>	<b>610.610</b>
<b>Jahreserlös</b>	<b>2.692</b>

## Prämie Hausarzt- programm

Rund 80.000 Teilnehmer unseres Hausarztprogramms erhalten auch dieses Jahr eine Prämie von 40 Euro. Damit bedanken wir uns für die Teilnahme an diesem Programm, mit dem wir die medizinische Betreuung verbessern möchten. Wer zum **Stichtag am 30. Juni** im Programm eingeschrieben war und zum Zeitpunkt der Auszahlung bei uns versichert ist, bekommt die Prämie im Dezember überwiesen. Aus Kostengründen verzichten wir dieses Jahr darauf, alle Empfänger mit einem individuellen Brief zu informieren.



Nur Versicherte, von denen uns keine Bankverbindung vorliegt, werden wir bitten, diese in unserem Online-Kundenportal zu erfassen:  
<https://meine.bosch-bkk.de>



## Psychische Gesundheit E-Learning-Tool

Die Arbeitswelt heute ist in vielen Bereichen sehr komplex geworden: Prozesse verdichten sich und machen es uns oft schwer, im wahrsten Sinne des Wortes abzuschalten. Das hat Folgen für unser Wohlbefinden. Die Welt umzukrempeln dürfte schwierig sein, allerdings kann jeder Einzelne etwas für sich und seine psychische Gesundheit tun, um mit den alltäglichen Herausforderungen besser umgehen zu können. Dabei unterstützt das E-Learning-Programm „Förderung Ihrer psychischen Gesundheit und Widerstandsfähigkeit“. Bosch BKK und die Betriebliche Sozialberatung der Robert Bosch GmbH bieten in einer gemeinsamen Initiative allen Interessierten an, kostenfrei an diesem Programm teilzunehmen – unabhängig davon, ob sie bei Bosch arbeiten oder nicht.

Das Online-Programm leitet dazu an, die eigenen, individuellen Belastungs- und Entlastungsfaktoren zu analysieren und Maßnahmen für sich selbst daraus zu entwickeln. Anhand der persönlich ausgewählten Kriterien erstellt das Tool eine individuelle Auswertung der Stressoren und Ressourcen. Dabei werden nicht nur die Hinweise zum bisherigen Umgang mit Stress im Arbeitsleben aufgezeigt, sondern auch praktische Hilfen an die Hand gegeben. Die Bearbeitung der Hauptkapitel dauert etwa 45 Minuten. Unterstützung bieten auch die Patientenbegleiter der Bosch BKK oder die Sozialberater an Bosch-Standorten.

Hier entspannt starten: [www.Bosch-BKK.de/E-Learning-Beschäftigte](http://www.Bosch-BKK.de/E-Learning-Beschäftigte)



## Nicht vergessen Hautkrebscreening

Früh erkannt, gehört Hautkrebs zu den Erkrankungen, die gute Heilungschancen haben. Der Sommer ist vorbei und jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um mal wieder einen Check-up zu machen. Versicherte über 35 Jahren können sich alle zwei Jahre beim Hautarzt auf Kassenkosten untersuchen lassen. Der Vorteil für Bosch BKK-Versicherte: In vielen Bundesländern übernehmen wir die Kosten bereits ab Geburt. Viele Informationen rund um das Thema „Hautkrebs“ und Veränderungen der Haut finden Sie unter: [www.krebshilfe.de/informieren](http://www.krebshilfe.de/informieren)

# 354

Pflegeberatungen im vergangenen Jahr: Unsere Patientenbegleiter zeigen Wege auf, wie Sie im Fall der Fälle Unterstützung erhalten. Für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen gibt es vielfältige Hilfen – wir kennen sie. [www.Bosch-BKK.de/Pflegeberatung](http://www.Bosch-BKK.de/Pflegeberatung)

## Zeitbombe im Bauch Aneurysmen frühzeitig entdecken



Männer ab 65 Jahren haben einmal im Leben Anspruch auf eine Ultraschalluntersuchung zur Erkennung eines Aneurysmas der Bauchaorta. Diese gesetzliche Neuregelung gibt es seit Januar 2018. Als Aneurysmen werden krankhafte Ausbuchtungen der Schlagadern bezeichnet. Sie können in seltenen Fällen reißen und dann lebensbedrohlich werden. Die unkomplizierte Untersuchung dient dazu, große Aneurysmen zu entdecken, sodass sie vorbeugend operiert werden können. So soll ein Riss verhindert werden. Bei kleineren Ausbuchtungen wird regelmäßig kontrolliert, ob sie wachsen. Die Bosch BKK übernimmt die Kosten für diesen Check-up – und nicht nur das: Wir erinnern im Rahmen unserer Vorsorgeanschriften unsere Versicherten automatisch an diese wichtige Untersuchung. Sie profitieren sogar doppelt, denn sie kann im Bonusprogramm „G-win“ angerechnet werden.

# In der Mitte

Die Schweden zählen zu den zufriedensten Menschen weltweit. Ihre Glückseligkeitsformel lautet „Lagom“ – nicht zu viel und nicht zu wenig. Wie schaffen sie es, das richtige Maß zu finden?



Gemäß „Lagom“ sollte man nicht zu viel von den leckeren schwedischen Zimtschnecken essen – aber auch nicht zu wenig...

Schon die Wikinger hatten den Dreh raus. Gerne ließen sie am Lagerfeuer einen Krug Met kreisen – der gerade so viel enthielt, dass jeder einen Schluck daraus nehmen konnte. Aus „Laget om“, was so viel heißt wie „einmal für die ganze Mannschaft“, wurde sprachlich verkürzt „Lagom“. Es bedeutet „genau richtig“ und ist ein viel benutztes Wort im Land der Elche. Gesundheit, Familie, Job? Alles Lagom! Die Schweden scheinen mit sich und der Welt im Reinen. Das be-

stätigt auch der World Happiness Report der Vereinten Nationen, das Land rangiert hier unter den Top Ten der Glücklichen. Wie machen die Schweden das?

## Zwischen zu viel und zu wenig

„Es ist vor allem ihre Einstellung, das richtige Maß zu suchen, fern von Übertreibungen und Extremen“, sagt Olof Brolien. Er muss es wissen, denn er ist selbst Schwede und beschäftigt sich beruflich mit Lagom als Lebenskonzept. Als Coach hilft er seinen Klienten, ihren Weg zu finden. Die Lehre von der Mitte ist nicht neu. Aristoteles philosophierte bereits von einem goldenen Mittelweg, und die fernöstliche Lehre von Yin und Yang prophezeit Harmonie, wenn polarisierende Kräfte im Einklang sind. Doch das Gleichgewicht ist gestört. Die Menschen, sagt Olof Brolien, seien oft umgeben von zu vielen Dingen, Informationen, Ablenkungen und hätten zu wenig Ruhe und Muße. Wir essen zu viel und bewegen uns zu wenig, wir machen zu viel und verweilen zu wenig im Augenblick. Lagom will die nötige Balance zwischen nicht zu viel und nicht zu wenig schaffen.

Seit Jahren steigen stressbedingte Erkrankungen wie Schlafstörungen und Depressionen – auch in Schweden. Das „immer mehr“ funktioniert nicht länger, glaubt Brolien. Vielmehr gelte es, nachhaltig zu leben und Ressourcen sinnvoll zu nutzen – auch die eigenen. Olof Brolien und seine Frau Anne, die auch als Coach arbeitet, haben daher die „Lagom-Era“ ausgerufen: „Menschen sehnen sich nach innerer Ausgeglichenheit.“ Trotzdem haben sie hohe Erwartungen an sich und das Leben, wollen alles optimieren und perfektionieren und setzen sich damit selbst unter enormen Druck. „Das alles macht unzufrieden und man verlernt, bewusst im Hier und Jetzt zu leben“, weiß Anne Brolien.

## Wahrnehmen, was tatsächlich ist

Um den passenden Weg zu finden, sollte man sich fragen: Was will ich eigentlich? Von welchen Vorstellungen verabschiede ich mich besser? Bin ich noch in meiner Mitte? Ein individueller Prozess, der sich im Laufe der Zeit immer wieder wandelt. „Lagom bedeutet wahrzunehmen, was tatsächlich ist, und diese Realität zu akzeptieren und wertzuschätzen“, sagt Brolien. Hier spielt auch das Konzept der Achtsamkeit eine große Rolle. Durch meditative Übungen wird der Fokus auf den ge-

genwärtigen Moment gelenkt, das hilft zur Ruhe zu kommen und sich seiner selbst gewahr zu werden. In Schweden wird diese Technik bereits in Kindergärten und Schulen praktiziert und darüber hinaus als Standardtherapie gegen Depressionen und speziell Erschöpfungsdepressionen wie dem Burnout eingesetzt. „Achtsamkeit allein ist jedoch kein Allheilmittel. So nach dem Motto, ich meditiere zwei Stunden und alles wird gut“, stellt Anne Brolien klar. Es gehe vielmehr darum, Schwierigkeiten zu meistern und aus seinen Fehlern auch zu lernen. „Das Leben hat Höhen und Tiefen, Lagom heißt, diese anzunehmen und daran zu wachsen.“ Der Weg zur Zufriedenheit führt für sie über Wahrnehmen, Wertschätzen und Wachsen.

## Lebenseinstellung statt Lifestyle

Und der Wohlfühlfaktor? Wie bei den Dänen, deren Hygge Gemütlichkeit als modischen Trend zelebriert, gibt es auch Lagom inzwischen in Form von Kochbüchern, Kosmetikartikeln, Mode- und Wohnaccessoires. Doch Lagom lässt sich nicht konsumieren. Es geht nicht um Lifestyle, sondern um eine Lebenseinstellung. „Lagom entsteht dadurch, was man täglich denkt und tut“, erklärt Olof Brolien.

Das fängt schon mit dem Hinterfragen von Gewohnheiten an: Kann ich nicht auch mal privat und in der Arbeit Nein sagen, wenn mir alles zu viel wird? Habe ich genug Zeit für mich alleine? Trage ich überhaupt all die Klamotten in meinem Kleiderschrank? Warum esse ich dieses Stück Kuchen, obwohl ich satt bin? Und brauche ich wirklich all diese Dinge, die sich im Einkaufswagen stapeln? Darüber lohnt es sich nachzudenken, denn weniger ist oft mehr. [Stephanie Arns](#)

### BUCHTIPPS



Linnea Dunne: Lagom – glücklich leben in Balance, Callwey Verlag

Dr. Anne Brolien, Olof Brolien: Lagom achtsam – Mehr Balance und Zufriedenheit durch weniger Druck und Stress, Lagom-Era, Band 1.

Lola A. Åkerström: In der Mitte liegt das Glück, Knesebeck Verlag

# Projekt Zukunft

Sandra Klingler gehört zur zweiten Generation von Bosch-Mitarbeitern, die sich bei „Primavera“ engagiert – einem Verein, der im Geist von Robert Bosch Kindern in Not hilft.

**P**rimavera ist das italienische Wort für Frühling. Und weil Frühling im übertragenen Sinne auch für Aufbruch und neuen Mut steht, heißt so der Verein, den zehn Bosch-Mitarbeiter vor 28 Jahren gegründet haben. Sinn und Zweck des Unterfangens: Kindern in Not überall auf der Welt eine Perspektive zu bieten – getreu den Idealen des

Sandra Klingler will die Arbeit des Bosch-Vereins für Kinder auf der ganzen Welt bekannt machen. Infos zu Projekten, Spenden und Mitgliedschaft: [www.primavera-ev.de](http://www.primavera-ev.de)



Firmengründers Robert Bosch. Mittlerweile hat der Verein über 1.200 Mitglieder. Eines davon ist die Bosch BKK-Versicherte Sandra Klingler, seit beinahe sechs Jahren aktiv dabei und

inzwischen sogar Teil des erweiterten Vorstands. Die 30-jährige Kommunikations- und Organisationsexpertin, die im Bereich „Antriebsstränge bei Pkws“ tätig ist, soll die Projekte und das grundlegende Anliegen von Primavera bei Bosch intern, aber auch über die Werktoke hinaus bekannt machen.

Über 35 Projekte in 15 Ländern fördert Primavera finanziell. So zum Beispiel ein Kinderdorf in Peru (siehe Bild), einen Kindergarten für Kinder mit Down-Syndrom in Russland und ein Ausbildungsprojekt im thailändischen Chang Mai. Die Bedingungen für eine Unterstützung: Es muss in der Nähe eines Firmenstandorts von Bosch gelegen sein, damit der persönliche Kontakt möglich ist. Darauf legt der Verein großen Wert.

## Raus aus dem Teufelskreis

„Nachhaltigkeit ist ebenfalls ein wichtiges Kriterium“, erklärt Klingler. Kindern wird nicht nur in akuten Notsituationen geholfen, sondern im besten Fall eine Möglichkeit geboten, ihr Leben später selbst in die Hand zu nehmen. Wichtige Voraussetzungen dafür sind Gesundheit und Bildung, zwei Bereiche, die schon Robert Bosch erkannt und entsprechend gefördert hat. „Hinter dem Verein steht ein Unternehmen mit Werten“, sagt Klingler. Darauf ist sie stolz, genauso wie auf all die Mitarbeiter im Verein, die sich aktiv einbringen – sei es direkt vor Ort oder in Deutschland, wo sie zum Beispiel mit Auftritten der Theatergruppe oder der Big Band Geld für den guten Zweck sammeln. Jeder Euro kommt ohne Abzüge bei den Kindern an. Kosten für Verwaltung oder Vereinsangestellte müssen bei Primavera nicht beglichen werden, denn alle arbeiten ehrenamtlich.

Der wichtigste Grund für ihr Engagement sind aber die Kinder: „Sie können nichts dafür, dass sie in widrige Umstände hineingeboren wurden.“ Ohne Hilfe finden sie oft nicht heraus aus dem Teufelskreis aus Armut und schwierigen familiären Verhältnissen. Klar, momentan ist die Situation vielerorts so schlimm, dass man verzweifeln könnte. Aber Sandra Klingler lässt sich nicht entmutigen: „Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder kleine Schritt hilft.“ [Elisa Holz](#)

# 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)

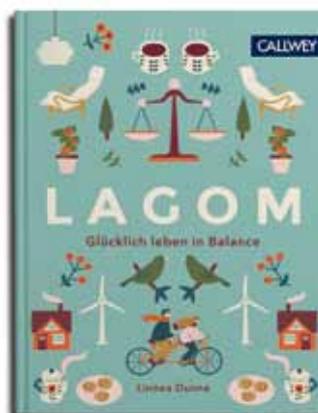


## News rund um Ihre Gesundheit

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

# Mitmachen und mit Lagom Balance erreichen!

Glück ist eine Frage der Lebenseinstellung. Der Ratgeber „Lagom“ erklärt das bewährte Glücksprinzip der Schweden – nicht zu viel, nicht zu wenig – auf lebensnahe Art und Weise. Die Autorin Linnea Dunne ist selbst Schwedin und weiß, was es heißt, Lagom zu leben und in allen Dingen des Lebens eine gesunde Balance zu finden. Ein Ratgeber, der gute Laune macht und Lust auf mehr – aber nicht zu viel.



3x

„Im Blick“ verlost drei Lagom-Bücher zusammen mit drei flauschigen Saunahandtüchern. Um zu gewinnen, schreiben Sie bis zum **20. November 2018** mit Stichwort „Lagom“ 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**

Bosch-  
BKK.de

Bosch BKK Kundenportal und App.  
Schnell und direkt.

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

Online sofort und persönlich vor Ort