

Spaß muss sein Clowns im Pflegeheim

Erfolgsmodell

Hausarztprogramm





Entdecke die neue Bosch **YOU**series.

Akku-Alltagshelfer mit beeindruckender Kraft. Die Bosch **YOU**series revolutioniert die DIY-Welt. Die **YOU**series ist kleiner, einfacher und eleganter als alles bisher Dagewesene.

SIMPLE. COMPACT. DIFFERENT. **YOU**series by Bosch





Liebe Leserin, lieber Leser,

seit Anfang Mai ist die Bosch BKK auf Facebook und Instagram präsent. Warum machen wir das? Es reicht nicht zu sagen: Das gehört dazu, wenn man Kunden erreichen will. Daher lautet die Frage eher: Worüber wollen wir mit Ihnen sprechen? Über Gesundheit versteht sich. Aber auch darüber, dass jeder Mensch anders gesund ist. Wir sind alle Individuen mit einzigartigen Merkmalen und Körpern. Deshalb steht unsere Kampagne auf Facebook und Instagram unter dem Motto #Unterschiedlich-Gesund. Dort sprechen wir über Themen, die viele Menschen beschäftigen und Fragen aufwerfen, die wir auf unkonventionelle und humorvolle Weise beantworten möchten. Aber immer mit großem Respekt vor diesem Wunderwerk der Natur, unserem Körper. Unsere Social-Media-Kanäle ergänzen unsere Informationsangebote neben der "Im Blick", unserer Homepage und nicht zu vergessen: dem persönlichen Gespräch. Folgen Sie uns, liken, kommentieren und kritisieren Sie. Wir freuen uns darüber - denn niemand ist makellos.

Dr. Gertrud Prinzing, Vorständin der Bosch BKK

festual Fating



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

INHALT

Ausgabe 2 | 2019

Kampf den Keimen

Neues Forschungsprojekt zu Krankenhauskeimen 4

Zu gut für die Tonne

Was jeder gegen die tägliche Verschwendung von wertvollen Lebensmitteln tun kann 6

Solide Basis

Das Jahresergebnis der Bosch BKK 2018 9

Helden mit Humor

Klinik-Clowns im Pflegeheim 10

Vorbildlich

10 Jahre Hausarztprogramm 12

Feuer und Flamme

Ruben Werbkes Leidenschaft für die freiwillige Feuerwehr 13

Effektiv & innovativ

Therapie gegen Fersensporn 15

Gesund beginnt im Mund

Warum gesunde Zähne für den Organismus wichtig sind 16

Leben retten

Zahlen zur Organspende 18

Direkt

Gewinnspiel und Impressum
19





Gesünder leben Werden Sie Nichtraucherheld

Wer mit dem Rauchen aufhören will, braucht gute Vorbereitung und professionelle Begleitung. Das zehntägige Online-Programm "Nichtraucherhelden.de" bietet ein tägliches Coaching-Video und praktische Übungen, die Sie auf Ihren Rauchstopp vorbereiten. Die Kurskosten von 80 Euro erstattet die Bosch BKK nach Kursende.

www.Bosch-BKK.de/
Nichtraucherhelden.de

Arbeitsunfähigkeit Weniger Papierkram

Wer einen Unfall hatte, muss mit seiner Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung nicht mehr zum Briefkasten humpeln, Betroffene könnnen ihre Bescheinigung einfach abfotografieren und ins Online-Portal hochladen. Wie das funktioniert, zeigt ein neuer Kurzfilm.

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

Online-Therapie Stopp dem Stottern

Versicherte und Jugendliche ab 13 Jahren können ab sofort online an der Tele-Therapie der Kasseler Stottertherapie teilnehmen. Die Therapie findet am heimischen PC statt. Sie besteht vorwiegend aus Einzeltrainings mit dem Therapeuten. Mehr über Ablauf und Teilnahmebedingungen unter: www.Bosch-BKK.de/Stottern



HygieneforschungKeine Chance den Keimen

"STAUfrei" heißt ein Forschungsprojekt am Klinikum Heidenheim. Dabei geht es um den Kampf gegen multiresistente Keime, die sich mit vielen Antibiotika nicht mehr in den Griff bekommen lassen. Häufigster Vertreter dieser Erreger ist der MRSA. Er ist in Krankenhäusern ein großes Problem, da er gefährliche Wundinfektionen verursachen kann. Damit diese Keime gar nicht erst ins Krankenhaus hereingetragen werden, können Patienten seit April 2019 im Rahmen des STAUfrei-Projekts vor einer OP im Klinikum Heidenheim vom Haus- oder Facharzt auf Staphylococcus aureus getestet werden. Ist das Ergebnis positiv, erhalten sie ein Dekontaminationsset: Darin enthalten sind antibakterielle Produkte wie Waschlotion, Mundspülung und Nasengel sowie Desinfektionsmittel und -tücher. Nach einer fünftägigen Anwendung zu Hause sollen die Patienten möglichst staphylococcusarm zur OP ins Klinikum Heidenheim kommen.

Studie mit 12.000 Teilnehmern

Nach dem Krankenhausaufenthalt werden alle Patienten weiter betreut und auf MRSA überwacht. Die Mitarbeiter der teilnehmenden 53 Arztpraxen wurden intensiv geschult. Um aussagekräftige Ergebnisse zu erzielen, sollten 12.000 Patienten in das Projekt eingebunden werden. Die Teilnahme ist natürlich freiwillig. Wenn sich zeigt, dass die Hygienemaßnahmen wirken und weniger Wundheilungsstörungen auftreten, sollen diese Leistungen deutschlandweit allen Patienten angeboten werden.

4 Aktue|| Im Blick 2 | 2019

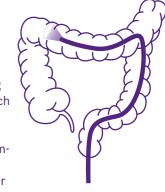
Darmkrebs

Früherkennung jetzt noch früher

Seit April 2019 können Männer schon ab 50 eine kostenfreie Darmspiegelung machen - also bereits fünf Jahre früher als bisher. Ziel ist es, mehr Menschen zu dieser wichtigen Vorsorgeuntersuchung zu motivieren. Denn die Heilungschancen sind bei Darmkrebs besonders gut, wenn er rechtzeitig erkannt wird. Frauen und Männer werden künftig alle fünf Jahre von der Bosch BKK per Brief oder E-Mail auf die Darmkrebsfrüherkennung hingewiesen - in der Regel im Quartal nach ihrem Geburtstag. Beim Stuhltest wird eine Stuhlprobe auf nicht sichtbares Blut untersucht. Dies kann auf Darmkrebs oder Krebsvorstufen. die sogenannten Darmpolypen,

hinweisen. Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren können sich auch für eine Darmspiegelung entscheiden. Die Darmspiegelung gilt zwar als aufwendige, aber auch als zuverlässigste Methode. Nach zehn Jahren können Frauen wie Männer ein zweites Mal eine Darmspiegelung auf Kassenkosten machen. Wer sich mit 65 Jahren oder später erstmals untersuchen lässt, hat nur Anspruch auf eine Früherkennungskoloskopie.

Tipp: In Baden-Württemberg können weibliche Bosch BKK-Versicherte, die ins Facharztprogramm eingeschrieben sind, ebenfalls bereits ab 50 Jahren eine Darmspiegelung in Anspruch nehmen.



Eine Darmspiegelung ist eine zuverlässige Methode zur Früherkennung von Darmkrebs.



Social Media#UnterschiedlichGesund

Organismus und Physis jedes Menschen sind genauso individuell wie dieser Mensch selbst. Jeder hat Stärken, Besonderheiten, besondere Schwachstellen oder kleine Alltagsleiden, die immer wieder zwicken und drücken. Manches aber, was uns an unserem Körper ärgert, hat aus gesundheitlicher und medizinischer Sicht durchaus seinen Sinn. Deshalb machen wir alltägliche Fragen und Probleme rund um die Gesundheit jetzt zum Thema – mit unseren neuen Auftritten auf Instagram und Facebook unter dem Hashtag #UnterschiedlichGesund. Werden Sie Follower und liken Sie die Themen, die Sie interessieren oder die Ihnen allzu bekannt vorkommen.

www.facebook.com/BoschBKK www.instagram.com/boschbkk.de www.unterschiedlichgesund.de

WEG WERF WARE?



Jeden Tag wirft jeder von uns durchschnittlich 232 Gramm Nahrungsmittel in den Müll. Das entspricht in etwa dem Gewicht von zwei Bananen, vier Eiern, einem Glas Milch oder einem kleinen Steak. Das muss und soll nicht sein.







ass die Herstellung eines Lebensmittels aufwendig ist, merkt man ihm nicht an. Lebensmittel sind so billig wie nie, alles ist im Überfluss vorhanden. Gedankenlos greifen wir ins Regal, bezahlt ist schnell. Entsprechend lieblos werden Nahrungsmittel oft behandelt. Früher, in Zeiten des Mangels, mussten die meisten Menschen sparsam haushalten, um durchzukommen. Nahrungsmittel wurden nicht einfach weggeschmissen, sondern verbraucht. Der bewusste Umgang mit Nahrungsmitteln war und ist überhaupt nicht altbacken. Wer weniger wegwirft, schont nicht nur den Geldbeutel, sondern hilft auch der Umwelt. Vor allem sind viele Abfälle vermeidbar.

Verschwendung halbieren

Darum gibt die Politik nun die Marschrichtung vor: Bis 2030, so das Ziel der Vereinten Nationen, soll die weltweite Nahrungsmittelverschwendung von Einzelhandel und Verbrauchern halbiert werden. Wobei nicht Supermärkte und Discounter die größten Verschwender sind - ihr Anteil liegt nur bei fünf Prozent. Für den Löwenanteil mit 61 Prozent sind die Verbraucher verantwortlich. Die nämlich lassen 85 Kilogramm Lebensmittel pro Kopf und Jahr in den Müll wandern. Vor allem Backwaren, Obst und Gemüse werden weggeschmissen, außerdem Reste von Selbstgekochtem. Dass so viel Müll anfällt, hat viele Gründe. Einer davon: Statt mit dem Einkaufszettel loszuziehen, kaufen Konsumenten, was ihnen in den Sinn kommt, und erliegen verlockenden Schnäppchenangeboten. Zu Hause verlieren sie dann schnell den Überblick. In den Tiefen der Schränke häufen sich die Lebensmittel und verderben mit der Zeit. Bakterien, Hefen, Schimmelpilze, chemische oder biochemische Reaktionen oder Schädlinge - all das kann Lebensmitteln zusetzen.

61 %

der Lebensmittelverschwendung werden durch Privathaushalte verursacht.

85 kg

Lebensmittel wandern pro Kopf und Jahr in den Müll.

Die richtige Lagerung beeinflusst, wie lange ein Lebensmittel haltbar ist. Empfehlungen hierzu stehen meist auf den Verpackungen. Milchprodukte, Wurst und Fleisch müssen gut gekühlt aufbewahrt werden. Obst und Gemüse fühlen sich im untersten Fach des Kühlschranks am wohlsten (Ausnahmen sind Bananen und Zitrusfrüchte). Brot sollte trocken gelagert werden, kann aber auch eingefroren werden. Tiefgefrorenes gehört, wenn es einmal aufgetaut war, nicht mehr in die Gefriertruhe, sondern muss zubereitet werden. Verdirbt ein Lebensmittel trotz aller Vorsichtsmaßnahmen, sollte es aussortiert werden. Fauliges Obst oder schlecht riechendes Fleisch wandern zu Recht in die Tonne. Lebensmittel, die von Schimmel befallen sind, müssen stets ganz entsorgt werden - denn Schimmelsporen sind gesundheitsschädlich und weitgehend unsichtbar. Nur bei Hartkäse genügt es, befallene Stellen großzügig wegzuschneiden.

Missverständnis Mindesthaltbarkeit

Aber nicht alles, was derzeit im Müll entsorgt wird, ist wirklich verdorben. Für Missverständnisse sorgt vor allem das Mindesthaltbarkeitsdatum. Es suggeriert, ein abgelaufenes Lebensmittel sei nicht mehr zum Verzehr geeignet. Das ist jedoch selten der Fall. Während das Verbrauchsdatum genau festlegt, wann ein Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden darf, beschreibt das Mindesthaltbarkeitsdatum lediglich den Zeitpunkt, bis zu dem ein Lebensmittel bei richtiger Lagerung auf jeden Fall Farbe, Geruch und Konsistenz behält. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten, hilft nur eines: einfach selbst nachschauen, schnuppern und probieren. Was gut aussieht, riecht und schmeckt, kann nicht schlecht sein. Und ist für die Tonne in jedem Fall viel zu schade.

weiter

7

Im Blick 2 | 2019 Verschwendung









Unsere Tipps: mehr Wertschätzung, weniger Müll

Planung: Verschaffen Sie sich vor dem Einkaufen einen Überblick. Machen Sie einen Wochenplan der Gerichte, die Sie kochen möchten. Schreiben Sie einen Einkaufszettel. Vermeiden Sie es, im Supermarkt große Mengen Schnäppchen oder hungrig einzukaufen.

Lagerung: Obst, Gemüse, Milch- und Fleischprodukte gehören in den Kühlschrank. Cerealien, Mehl und Brot trocken, dunkel und gut verpackt aufbewahren. Um die Kühlkette nicht zu unterbrechen, sollte zwischen Einkauf und Lagerung möglichst wenig Zeit vergehen. Vor allem tiefgekühlte Ware gehört rasch in die Gefriertruhe.

Der Frischecke: Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist ein Anhaltspunkt, bedeutet aber nicht, dass Lebensmittel nach diesem Datum nicht mehr genießbar sind. Gerade Trockenware wie Kichererbsen und Zucker halten bei guter

Lagerung sehr viel länger. Es lohnt sich aber auch, an Joghurt oder Milch zu schnuppern. **Tipp:** sauer gewordene Schlagsahne einfach als saure Sahne weiterverwenden.

Ab in den Mixer: Aus welkem Obst oder Gemüse lassen sich mit Mixer oder Pürierstab leckere Smoothies zubereiten. Runzelige oder weiche Kartoffeln schmecken als Püree immer noch frisch und gut.

Ordnung: Kühlschrank, Schrank und Regale sollen übersichtlich sein. Was schneller verbraucht werden muss, gehört in die erste Reihe. Bewahren Sie geöffnete Packungen in geschlossenen Gefäßen auf, um Lebensmittelmotten zu vermeiden. Besorgen Sie sich Aufkleber, mit denen Sie intransparente Gefäße beschriften. Das gilt auch für die Gefriertruhe: Was dort landet, ist sonst schnell vergessen.

Haltbar machen: Auch wer keine Tiefkühltruhe hat, kann Lebensmittel haltbar machen. Obst und Gemüse lassen sich einkochen, zu Marmeladen verarbeiten oder in Chutneys verwandeln.

Resteküche: Käsereste, Wurstzipfel oder das Randstück vom Brot einfach als Fingerfood in kleine Würfel schneiden und mundgerecht anrichten, vielleicht mit ein paar Scheiben Karotte oder Gurke obendrauf. Was beim Kochen übrig bleibt, kann eingefroren oder am nächsten Tag gegessen werden. Geben Sie beim Aufwärmen etwas Öl dazu, einen Klecks Butter, Sahne oder schlagen Sie ein Ei drüber. Häufig schmeckt es dann noch besser als zuvor.

Besser schnippeln: Beim Gemüseschneiden wird oft viel zu viel weggeschnitten. Wichtig ist auch, was auf welchem Brett geschnitten wird: Käse sollte nicht mit Brotkrümeln in Berührung kommen, da die Hefe des Brots den Käse schneller schimmeln lässt.

Foodsharing: Statt Essen wegzuwerfen, kann man es über eine Foodsharing-Plattform anderen Menschen anbieten oder selbst Lebensmittel bei anderen abholen. Der Aufwand lohnt sich. Insgesamt wurden allein über das Online-Portal foodsharing.de mehr als 24 Millionen Kilo Lebensmittel gerettet.

Monika Goetsch

Jahresergebnis 2018*

Beiträge bleiben stabil

Die Bosch BKK verzeichnet für das Jahr 2018 solide Finanzen und kann ihren Zusatzbeitrag bereits das vierte Jahr in Folge stabil halten. Gleichzeitig profitieren Versicherte von einer Reihe neuer Leistungen, die 2018 eingeführt wurden. Dazu gehören neue Online-Programme für pflegende Angehörige, Stressmanagement für Arbeitnehmer, eine Online-Stottertherapie für Kinder und eine App zur Unterstützung bei Tinnitus.

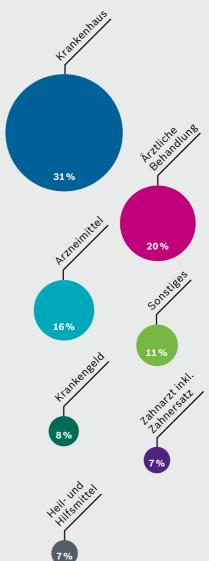
Ausgaben der Bosch BKK 2018	in T Euro
Krankenhaus inkl. stationärer Entbindung	183.459
Ärztliche Behandlung	117.611
Arzneimittel	98.588
Zahnärztliche Behandlung und Zahnersatz	44.108
Heil- und Hilfsmittel	42.499
Krankengeld	48.541
Schwangerschaft/Mutterschaft	7.106
Vorsorge- und Rehamaßnahmen	3.915
Sonstige Leistungen	55.651
Sonstige Vermögensaufwendungen	6.322
Verwaltungskosten	31.811
Gesamt	639.611

Einnahmen 2018

Jahreserlös	1.154
Gesamt	640.765
Sonstige Einnahmen	5.000
Zuweisungen Zusatzbeitrag	37.139
Zuweisungen Gesundheitsfonds	598.626



Weitere Details unter: www.Bosch-BKK.de/Jahresergebnis



Im Blick 2 | 2019 Finanzen 9

^{*} Die Geschäftszahlen 2018 standen bei Redaktionsschluss der Ausgabe 1/2019 im März noch nicht zur Verfügung. Daher erfolgt die Veröffentlichung in dieser Ausgabe.

Helden mit Humor

Wenn die Clowns der Roten Nasen in den Pflegeheimen der Samariterstiftung zu Besuch kommen, wird der Alltag dort gleich ein wenig bunter.

ie Welt von Egon Schultze* ist klein geworden: das Pflegebett, der Blick an die Decke seines Zimmers und, wenn er die Kraft hat, seine Augen zu öffnen, ein Stück vom blauen Himmel. Seit einem Schlaganfall ist er pflegebedürftig und wird palliativ versorgt. Der 88-Jährige, der früher so gern Musik gemacht hat, hat sich selbst verloren. Und doch: Er ist in seiner Einsamkeit erreichbar. Rote-Nasen-Clowns besuchen ihn und andere Bewohnerinnen und Bewohner seit Kurzem im Haus am Parksee in Leonberg, das zur Samariterstiftung gehört. Auch in die Samariterstifte in Zuffenhausen und Nufringen kommen demnächst die Clowns. Clowns in der Pflege - wie geht das zusammen? "Wunderbar, denn Lachen ist Ausdruck von Leben. Für den einen Moment, in dem gelacht wird", sagt Reinhard Horstkotte, künstlerischer Leiter bei Rote Nasen e. V.

Spontan und einfühlsam zugleich

Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen mit der Kraft des Humors zu stärken und ihnen Mut und Lebensfreude zu schenken. Den Weg in die Samariterstifte in Leonberg, Nufringen und Zuffenhausen findet er dank des Engagements der Bosch BKK, die die Clown-Visiten für ältere Menschen fördert und einen Rahmenvertrag mit dem Verein Rote Nasen unterzeichnet hat. Das freilich ist nur das finanzielle Gerüst. Seitdem besuchen "Konschdanze" und "Babbi" alle zwei Wochen Stationen im Haus am Parksee. Sie gehen von Zimmer zu Zimmer: "Wir wissen nie, was uns erwartet,

Bei ihren Späßen bleiben die Clowns der Roten Nasen immer auf Augenhöhe mit den Pflegeheimbewohnern.

wenn wir die Tür öffnen", sagt Konschdanze. Mit ihren Spitzenhosen unter dem grünen Rock, ihrem roten Wams und den roten Kringelzöpfen erinnert sie an das tapfere Schneiderlein aus dem grimmschen Märchen. Genauso schlagfertig ist sie allemal. Improvisationstalent und eine große Portion Einfühlungsvermögen, das braucht sie zusammen mit ihrer Clown-Kollegin. "Wir müssen uns aufeinander verlassen können", versichert Konschdanze. Die Clowns inszenieren Dialoge, spielen sich die Bälle zu und nehmen die Reaktionen, selbst wenn sie noch so klein sind, feinfühlig wahr.

Clown sein ist eine Kunst

Dabei hilft ihnen ihre Ausbildung: Babbi war auf der Schauspielschule, bevor sie bei Rote Nasen zur Clownin geschult wurde. Konschdanze studierte bei der Tamala Clown Akademie. Am Bett von Egon Schultze treffen sie auf dessen Frau, die seit mor-

10 Pflege Im Blick 2 I 2019



gens um elf Uhr neben ihrem Mann sitzt. Die Clowninnen singen dem Mann ein Maienlied vor, in das die Ehefrau mit zaghafter Stimme einstimmt. Dann erinnert sie sich. An den Mann, der mit ihr gelebt hat, der fröhlich war und Harmonium gespielt hat. Sie erzählt und die Clowninnen hören ihr zu.

Mit ihrer Lebensfreude öffnen die Clowns Türen zu den Herzen der Menschen. Was leicht und spielerisch erscheinen mag, ist die Arbeit von hoch qualifizierten Profis: Bei Rote Nasen werden die Künstler fünf Jahre als Clowns geschult und fortgebildet. Sie haben dabei gelernt, das Leben nicht zu ernst zu nehmen. Ein Clown tritt ständig in Fettnäpfchen, trotzdem kann er darüber lachen: "Oh Gott, ich soll doch jetzt Flöte spielen und finde sie in der großen Tasche nicht", jammert Babbi und sucht fahrig in ihrem Handgepäck. Babbi und Konschdanze lachen sich gemeinsam mit dem Bewohner Arthur Venturo* über diese unangenehme Situation hinweg. Sie erfahren, dass der Name "Venturo"

aus Italien stammt, und stimmen sofort "Ti amo" an. Sie singen, bis ihnen die Luft wegbleibt, und suchen dann nach dem Knopf, mit dem das "Geträller" abgestellt werden kann. Stets wahren sie die Balance zwischen Ernst und Witz. Sie wackeln, bleiben hängen, stolpern. Doch als Clowninnen fangen sie sich wieder, rücken den Rock zurecht, zupfen an ihren Zöpfen und weiter geht es.

Echte Beziehung zu den Menschen

"Ich freu mich jedes Mal, wenn sie kommen", erzählt Martha Becker*. Die 91-Jährige gibt Konschdanze gleich Ratschläge mit auf den Weg, wie man sich richtig anzieht. Weil sich Konschdanze und Babbi auf eine echte Beziehung zu den Menschen einlassen, ist Austausch möglich. Die Clowns schenken Freude und Lachen – und die alten Menschen ihnen ihre Lebenserfahrung und Lebensweisheit.



Erfolg im Ländle

Vor zehn Jahren startete in Baden-Württemberg das Hausarztprogramm der Bosch BKK. Aufgrund der guten Erfahrungen hat der Gesetzgeber inzwischen alle Krankenkassen verpflichtet, solche Programme anzubieten.

Hausärzte begleiten ihre Patienten oft viele Jahre. Ein großer Vorteil, denn so behalten sie den Überblick über alle Behandlungen und können, wenn nötig, an den richtigen Facharzt überweisen. Für all das benötigt der Hausarzt genug Zeit. Im Hausarztprogramm bekommt er dafür von der Bosch BKK eine spezielle Vergütung.

Schneller Austausch

"Der Hausarzt ist für uns der Dreh- und Angelpunkt einer guten medizinischen Versorgung", erklärt Bosch BKK-Vorständin Dr. Gertrud Prinzing. "Die teilnehmenden Ärzte bilden sich regelmäßig weiter, ermöglichen unseren Versicherten schnelle Termine, und auch den raschen Austausch von Informationen zwischen Haus- und Facharzt haben wir in dem Programm geregelt." Seit gut zwei Jahren gibt es im baden-württembergischen Hausarztprogramm neue Angebote: Eines richtet sich an Patienten mit krankhaftem Übergewicht, die ihr Körpergewicht senken möchten. Das zweite Angebot ist "VERAH® TopVersorgt" für Menschen mit Herzinsuffizienz und Diabetes Typ 2. Hier kümmert sich eine weitergebildete Mitarbeiterin der Hausarztpraxis, die VERAH®, um die Patienten. Sie entlastet den Hausarzt, indem sie zum Beispiel den Medikamentenplan mit dem Patienten durchspricht. Dass dies den Patienten hilft, zeigt eine Befragung: Mehr als 70 Prozent der Teilnehmer fühlten sich im Umgang mit ihrer Erkrankung unterstützt. Besonders schätzten sie das ruhige, persönliche Gespräch ohne Zeitdruck mit der VERAH®. Die Mehrheit der Befragten erklärte, dass sie durch die Beratung stärker auf Symptome achtet und regelmä-Biger Blutdruck, Blutzucker und Gewicht kontrolliert.

Prämie für Teilnehmer

Rund 80.000 Teilnehmer unserer Hausarztprogramme in ganz Deutschland bekommen Ende dieses Jahres wieder eine Prämie von 40 Euro. Sie wird automatisch überwiesen. Versicherte, deren Bankverbindung uns nicht vorliegt, bitten wir per Brief, diese im Online-Kundenportal zu hinterlegen.

NEUES AUS ANDEREN REGIONEN

Auch in **Sachsen** und **Berlin** bieten wir jetzt ein Hausarztprogramm an. In **Thüringen** gibt es seit April für Teilnehmer des Hausarztprogramms spezielle Angebote für Patienten mit krankhaftem Übergewicht, Herzinsuffizienz und Diabetes Typ 2. Genauere Infos erhalten Sie bei Ihrem Kundenberater oder unter: www.Bosch-BKK.de/Hausarztprogramm

12 Aktuell Im Blick 2 | 2019

Toto. prino

Feuer und Flamme

Ruben Werbke ist seit seinem 13. Lebensjahr bei der freiwilligen Feuerwehr Leonberg. Ein Ehrenamt, von dem nicht nur die Allgemeinheit, sondern auch er selbst profitiert.



Ruben Werbke im Einsatz mit der freiwilligen Feuerwehr

ill nicht jeder kleine Junge zumindest phasenweise unbedingt Feuerwehrmann werden? Wagemutig den Flammen trotzen und Leben retten? Ruben Werbke hatte als Kind allerdings überhaupt kein Interesse an diesem Beruf. Blaulicht, Feuerwehrleitern und Löschfahrzeuge ließen ihn ziemlich kalt, bis er dann mit 13 Jahren wider Erwarten bei einer Ferienaktion doch der Faszination Feuerwehr verfiel. "Die Atmosphäre bei der Feuerwehr und die Technik, das fand ich einfach super", sagt der mittlerweile 21-jährige Bosch BKK-Versicherte, der in Stuttgart als physikalisch-technischer Assistent arbeitet.

Bei der freiwilligen Feuerwehr seiner Heimatstadt Leonberg ist er nach wie vor mit Feuereifer dabei. Per Piepser wird er zu "Löschangriffen" oder auch Autounfällen gerufen und leistet technische Hilfe aller Art. Die freiwillige Feuerwehr ist gerade für kleinere Städte und Gemeinden ohne eigene Berufsfeuerwehr von großem Wert: "Wir rücken im Schnitt drei- bis viermal die Woche aus", berichtet Werbke. Allerdings wird er nicht während seiner Arbeitszeit herbeigerufen – der Weg von Stuttgart wäre zu weit.

Natürlich ist es schön, Menschen helfen zu können. Mindestens ebenso schön ist für Ruben Werbke aber der soziale Aspekt, der ihm für sein Berufsleben schon viel gebracht hat. "So habe

ich Loyalität und Zusammenhalt schätzen gelernt – und die Ruhe bewahren kann ich auch", erzählt er. Für ihn steht die Kameradschaft an erster Stelle, deshalb widmet er der freiwilligen Feuerwehr auch so viel Zeit. Mindestens vier Abende verbringt er im Spritzenhaus. Regelmäßig gibt es Übungen und Kameradschaftsevents. Dann ist er noch Betreuer bei der Jugendfeuerwehr und nimmt zudem regelmäßig an Feuerwehr-Wettbewerben teil. Wie dem "Skyrun" beispielsweise, wo Teams in voller Atemschutzmontur schnellstmöglich die 512 Stufen des ARAG-Towers in Düsseldorf erklimmen mussten.

Feuer ist eine Urgewalt

Wettbewerbe und Übungen sind das eine, in der Praxis sieht so ein Feuerwehreinsatz dann sowieso immer anders aus: zum Beispiel als in Leonberg das Haus eines Mannes abgebrannt ist, während dieser im Krankenhaus lag. "Da war nichts mehr zu machen", erinnert sich Werbke. Mit solchen Erlebnissen muss man als hilfsbereiter Feuerwehrmann erst mal klarkommen. Denn Feuer ist eine Urgewalt, die man eben nicht immer zähmen kann. Deshalb hat sich nach all den Jahren sein Verhältnis zu dem Element geändert: "Der Respekt ist gestiegen, die Angst ist gesunken." Elisa Holz



Sicher schaffen

Berufsgenossenschaften helfen, wenn Menschen durch ihre Arbeit krank werden oder dort einen Unfall haben. Sie sind auch zur Stelle, wenn es auf dem Weg zur Arbeit zu einem Unfall kommt.

Seit Jahren zeigen Statistiken, dass die meisten Unfälle zu Hause passieren. Was aber, wenn man in der oder durch die Arbeit krank wird? In Deutschland sind alle gesundheitlichen Probleme, die mit Arbeit in Zusammenhang stehen, über die gesetzliche Unfallversicherung geregelt. Sie hat eine lange Geschichte: Kaiser Wilhelm I. wollte Ende des 19. Jahrhunderts soziale Schäden mithilfe "kooperativer Genossenschaften" ausgleichen und so der erstarkenden Sozialdemokratie das Wasser abgraben. Heute ist die Unfallversicherung durch die Berufsgenossenschaft neben Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeits-

losenversicherung eine der tragenden Säulen der deutschen Sozialversicherung. Sie ist eine Pflichtversicherung, die sich ausschließlich durch Beiträge der Unternehmen finanziert. Nur der landwirtschaftliche Sektor erhält zudem staatliche Zuschüsse. Im Gegenzug werden Unternehmen für Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten nicht haftbar gemacht und betroffene Arbeitnehmer müssen sich an ihre branchenspezifische Berufsgenossenschaft wenden. Welche im Fall der Fälle zuständig ist, erfahren Betroffene von ihrem Arbeitgeber.

Die Berufsgenossenschaft springt ein, um den Schaden wenn möglich zu beheben, zu mildern und Schlimmeres zu verhüten. Außerdem müssen Berufsgenossenschaften ihren Mitgliedern nach einer Berufskrankheit einen Arbeitsplatz sichern, der ihren Fähigkeiten und Neigungen entspricht. Falls Versicherte infolge einer berufsbedingten Krankheit oder eines Unfalls dauerhaft arbeitsunfähig sind, werden sie von ihrer Berufsgenossenschaft finanziell unterstützt. Und wenn die Medizin mit ihrem Latein am Ende sein sollte, kann die Berufsgenossenschaft eine Rente zahlen. Die Unterstützung der Berufsgenossenschaften für ihre Versicherten reicht sogar über den Tod hinaus: In bestimmten Fällen zahlen sie sogar Sterbegeld oder ein Überführungsgeld an die Hinterbliebenen.

Zum Schutz der Arbeitnehmer

Berufsgenossenschaften kümmern sich nicht nur darum, dass ihre Versicherten nach einem Unfall oder bei einer berufsbedingten Erkrankung versorgt sind und gegebenenfalls entschädigt werden. Mindestens genauso wichtig ist es dem Gesetzgeber, Arbeitsunfälle und Erkrankungen zu verhindern. Deshalb haben die Berufsgenossenschaften weitreichende Befugnisse. Es gibt (wo nötig) Aufsichtspersonen in den Betrieben, die sogar das Recht haben, sicherheitswidrig betriebene Maschinen stillzulegen – notfalls auch gegen den Willen des Unternehmens.

14 Versicherung Im Blick 2 | 2019

Neue Leistung

Stoßwellen gegen Fersensporn



Seit Anfang 2019 gehört die extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT) bei Fersenschmerzen (Fersensporn) zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Unter bestimmten Voraussetzungen können Versicherte diese Kassenleistung nun in Anspruch nehmen: Der Schmerz besteht seit mindestens sechs Monaten, wurde ärztlich bestätigt und schränkt die gewohnte körperliche Aktivität ein. Während dieser Zeit müssen unterschiedliche konservative Therapien erfolgt sein. Dazu gehören zum Beispiel Physiotherapie, spezielle Dehnübungen und Schuheinlagen. Führen diese Maßnahmen nicht zu der gewünschten Besserung, kommt die ESWT zum Einsatz. Betroffene können sie bei einem zugelassenen Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie oder physikalische und rehabilitative Medizin durchführen lassen. Für Fragen rund um das Thema beraten unsere Kundenberater in den Geschäftsstellen.



Hände waschen Von der Hand in den Mund



Grippeviren und andere Erreger werden sehr oft über unsere Hände übertragen. Fassen wir zum Beispiel einen Türknopf an, den zuvor ein Grippekranker berührt hat, gelangen die Viren auf die Hände und wandern von dort aus häufig über Mund- und Nasenschleimhäute in unseren Körper. Deshalb ist regelmäßiges und gründliches Händewaschen ein wichtiger Schutz vor Ansteckung durch Viren und Bakterien. So wurde in Studien bewiesen. dass das Waschen der Hände das Risiko von Durchfallerkrankungen fast halbiert. Und noch ein Tipp, wie Sie besser durch die Grippesaison kommen: Statt bei der Begrüßung die Hand zu geben, schenken Sie Ihrem Gegenüber ein Lächeln. Weitere Infos unter: www.Bosch-BKK.de/No-hands

150

Jahre ist es her, dass die Margarine erfunden wurde. Lange galt sie als die gesündere Alternative zu Butter. Aber: Margarine ist ein industrielles Produkt. Die optimale Mischung von Fettsäuren bieten laut Stiftung Warentest Oliven-, Raps- oder Leinöl.

Im Blick 2 | 2019 Aktuell 15

Gesund beginnt im Mund

Probleme mit den Zähnen sind nicht nur schmerzhaft, sie können auch Auslöser für andere Krankheiten sein. Deshalb ist Prophylaxe so wichtig.

ie gute Nachricht zuerst: Karies ist in Deutschland auf dem Rückmarsch, vor allem bei Jugendlichen. Laut der jüngsten Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS) des Instituts der Deutschen Zahnärzte hat sich die Zahl kariesfreier Gebisse von Kindern in den Jahren 1997 bis 2014 verdoppelt. 81 Prozent der Zwölfjährigen sind heute kariesfrei. Dieser Trend ist vor allem besserer Prophylaxe und Mundhygiene zu verdanken. Allerdings sind immer noch 95 Prozent der Erwachsenen in Deutschland von Karies betroffen. Dabei kann jeder, der ein paar einfache Tipps beachtet, vorsorgen auch um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Mediziner vermuten Zusammenhänge zwischen mangelnder Zahngesundheit und Krankheiten wie Schlaganfall, Diabetes, Herzinfarkt, Lungenentzündung und Arterienverkalkung. Die Mühe der richtigen Mundpflege lohnt sich also.

Richtig putzen

Putzen Sie mindestens zweimal täglich rund drei Minuten Ihre Zähne – nicht direkt nach dem Essen, sondern erst eine halbe Stunde später, da Sie sonst eventuell Mineralien aus dem Schmelz herausbürsten. Geputzt wird leicht rüttelnd, Zahn für Zahn und niemals in Richtung des Zahnfleisches. Fester schrubben sollte man nur die Kauflächen! Vergessen Sie außerdem nicht, die

Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten zu reinigen. Dass auch die Reinigung der Zunge mit einem Zungenschaber gegen Karies und Parodontitis hilft, ist wissenschaftlich nicht belegt. Schaden tut es aber nicht – und gegen Mundgeruch hilft es allemal. Kinder sollten schon ab dem ersten Milchzahn zweimal täglich zwei Minuten Zähne putzen, denn besonders Milchzähne sind kariesgefährdet. Dabei hat sich die simple KAI-Putztechnik bewährt (siehe rechts).

Übrigens: Die ultimativ beste Zahnbürste für jeden Mund gibt es nicht. Lassen Sie sich bei der Auswahl Ihrer Zahnbürste vom Zahnarzt beraten. Eine Handzahnbürste sollte einen eher kleinen Bürstenkopf mit einzeln abgerundeten Borstenenden haben, damit auch schlecht zu erreichende Zähne gereinigt werden können. Für viele



Menschen ist die Handhabung einer elektrischen Zahnbürste einfacher. Wichtig ist hier, beim Putzen nicht zu viel Druck auszuüben. Kinder sollten mit einer Handzahnbürste starten, können aber ab etwa vier Jahren auf eine elektrische Kinderzahnbürste umsteigen.

Vorbeugen statt bohren

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt sind wichtig, um Schäden am Zahn oder Zahnfleisch rechtzeitig behandeln zu können. Wie oft die Kontrolle nötig ist, hängt von der individuellen Zahngesundheit ab. Kinder sollten mindestens zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen; Erwachsene ein- bis zweimal. Auch die Anwendung von Fluoriden ist wichtig: Fluorid härtet den Zahnschmelz und schützt vor bakteriellen Säureangriffen. Bei einem nicht erhöhten Kariesrisiko reichen eine fluoridhaltige Zahnpasta und fluoridiertes Speisesalz meist völlig aus. Bei höherem Risiko kann der Zahnarzt Fluoridlack, -gelee oder -lösung anwenden. Fluoridtabletten gibt es bereits für Babys ab sechs Monaten. Sie werden aber nur empfohlen, wenn im Haushalt weder Fluoridsalz noch fluoridhaltige Zahnpasta verwendet wird. Bei Kindern ist eine schmerzfreie Kauflächenversiegelung (Fissurenversiegelung) sinnvoll, denn die großen bleibenden Backenzähne gelten in den Jahren nach dem Zahndurchbruch als besonders kariesgefährdet. Die Bosch BKK übernimmt die Kosten für die Versiegelung für Kinder und Jugendliche ab sechs bis 18 Jahren. Viele Zahnarztpraxen bieten darüber hinaus eine professionelle Zahnreinigung (PZR) an. Dauer und Häufigkeit hängen stark von der individuellen Zahn- und Zahnfleischsituation ab, üblich sind jährliche oder halbjährliche Termine. Die Bosch BKK belohnt diesen Einsatz im Bonusprogramm G-win.

ZAHNARZT AB DEM ERSTEN ZAHN

Seit Juli dieses Jahres haben auch Kleinkinder unter drei Jahren Anspruch auf zahnärztliche Vorsorgemaßnahmen. Zwischen dem 6. und 34. Lebensmonat können die Kleinen drei Früherkennungsuntersuchungen wahrnehmen, die zeitlich auf die U-Untersuchungen abgestimmt sind. Auch das **Auftragen von Fluoridlack** ist in dieser Altersgruppe Kassenleistung geworden. Der Anspruch besteht zweimal im Kalenderhalbjahr. Bis zum vollendeten 6. Lebensjahr haben Kinder weiterhin Anspruch auf drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen. Bei hohem Kariesrisiko können ihre Zähne zweimal pro Kalenderhalbjahr mit Fluoridlack behandelt werden.

Zusätzliche Hilfe

Menschen mit Pflegebedarf oder Behinderungen sind oft nicht in der Lage, ihre Zähne oder Prothesen selbst zu reinigen, einen Zahnarzttermin zu organisieren oder die Praxis aufzusuchen. Sie haben deshalb einmal im Kalenderhalbjahr Anspruch auf zusätzliche zahnärztliche Leistungen. Dazu gehören die Überprüfung des Mundgesundheitszustands, das Erstellen eines Mundgesundheitsplans, eine Aufklärung zu den empfohlenen Maßnahmen und die Entfernung von Zahnstein. Bei eingeschränkter Mobilität kann dies auch in der Pflegeeinrichtung erfolgen.

Antje Harders



1. Auf den Kauflächen hin und her bürsten. Erst oben, dann unten.



2. Auf die Außenflächen von rechts nach links Kreise malen.



Zähne putzen nach der KAI-Methode

17

3. Die Innenflächen von rechts nach links vom Zahnfleisch zum Zahn auswischen.



Nur Mut!

Die Kluft ist enorm: Unter allen Ländern Europas warten in Deutschland zwar die meisten Patienten auf ein Organ – aber die wenigsten Deutschen haben einen Spenderausweis. Ein Blick auf die Zahlen zeigt, warum sich das ändern muss.

30

Organspender pro eine Million Einwohner kamen 2018 aus Hamburg. Das Bundesland zählte die meisten Spender in Deutschland. Darauf folgen Mecklenburg-Vorpommern (25,5), das Saarland (18,1) und Sachsen-Anhalt (17,6). Bayern (9,8) und Nordrhein-Westfalen (9,1) lagen dagegen unter dem deutschen Durchschnitt.

16

Jahre alt müssen Kinder mindestens sein, dann dürfen auch sie Organspender werden.

Vorher entscheiden die Eltern. Rechtsgültig widersprechen dürfen Kinder bereits ab dem 14. Lebensjahr. 75

Jahre ist die Altersgrenze für Spender von Haut. Für Sehnen und Bänder liegt die Grenze bei 65 Jahren. Für andere Organe gilt keine feste Altersgrenze. Auch die funktionstüchtige Niere eines mit über 70 Jahren Verstorbenen kann also Leben retten!

WERDEN AUCH SIE ORGANSPENDER!

Ihren persönlichen Organspendeausweis finden Sie hier diesem Heft. Einfach abtrennen und ausfüllen. 46,9

Spanier pro eine Million
Einwohner haben 2017 ihre
Organe gespendet. Damit ist
das Land zum wiederholten Mal
das spenderfreudigste Europas.
Das liegt auch an anderen Gesetzen zur Organspende. Deutschland dagegen gehört immer wieder zu den Schlusslichtern, 2018
zählte es 11,5 Spender pro eine
Million Einwohner. Immerhin: Im
Vergleich zum Vorjahr ist das ein
Anstieg von 20 Prozent.

3

Menschen sterben jeden Tag in Deutschland (also alle acht Stunden einer!), weil sie kein Spenderorgan erhalten. Rund 9.500 Patienten stehen zurzeit auf der Warteliste. Ihnen standen im vergangenen Jahr 955 verstorbene Spender gegenüber, denen 3.113 Organe entnommen wurden.

Umfangreiche Infos finden Sie unter: www.organspende-info.de · www.dso.de · www.eurotransplant.org

18 Organspende Im Blick 2 | 2019

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: <u>www.Bosch-</u> <u>BKK.de/ImBlick-online</u>



News rund um Ihre Gesundheit bietet unser Newsletter.

Schon angemeldet? www.Bosch-BKK.de/Newsletter

Gewinnen und mit gutem Gewissen kochen!

Mit etwas Umdenken, den richtigen Rezepten und praktischen Tipps lassen sich Lebensmittel mit Stumpf und Stiel verwerten und in tolle Gerichte verwandeln. Auch wie aus den Resten vom Vortag eine kreative Mahlzeit entsteht, zeigt das aufwendig bebilderte Kochbuch "Cleverkochen – Null Abfall" in 100 Rezepten. Gewusst wie, geht Kochen (fast) ohne Küchenabfall ganz einfach.



"Im Blick" verlost vier Exemplare. Um zu gewinnen, schreiben Sie bis zum 6. Dezember mit dem Stichwort "Lebensmittel" 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 an. Viel Glück!

Impressum

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Herausgeber: Bosch BKK

Postfach 30 02 80

70442 Stuttgart

Vorständin: Dr. Gertrud Prinzing (V.i.S.d.P.) E-Mail: Gertrud.Prinzing@de.bosch.com

Objektleitung/Redaktion: 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),

Elisa Holz

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

