

# Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Pubertät  
Chaos im Kopf

Digitalisierung  
Medizin der Zukunft



Nichts mehr  
verpassen



## Alles im Wandel

Ein Heft über  
kleine und große  
Veränderungen

## Einfach mal tief durchatmen.

Hat Ihr gesundes Raumklima im Blick: der smarte Twinguard Rauchwarnmelder mit integriertem Luftgütesensor.

Mehr Infos unter [www.bosch-smarthome.com](http://www.bosch-smarthome.com)



### VERLOSUNG

Im Blick verlost einen Twinguard Rauchwarnmelder. Mehr dazu auf Seite 19.



## Liebe Leserin, lieber Leser,



als wir uns im November 2019 die Themen für unser Magazin 2020 überlegt haben, war von Corona nicht die Rede. Das Thema „Wandel“ sollte in unserem zweiten Heft im Mittelpunkt stehen. Inzwischen haben wir alle durch die Pandemie mehr Wandel erfahren, als uns lieb ist. Trotzdem passt das Thema sehr gut: Wandel gehört zum Leben dazu. Die Frage ist, wie gehen wir damit um und sehen wir darin Chancen? Die Bosch BKK geht es an. Dazu gehört der digitale Wandel, der in den vergangenen Monaten einen ordentlichen An Schub bekommen hat. Wir haben einiges auf den Weg gebracht, damit wir den gewohnten Service für Sie aufrechterhalten konnten. Als unsere Kunden stehen Sie im Mittelpunkt. Wir wollen für Sie der Partner sein, der Ihnen mit digitalen Services vieles leichter macht – zum Beispiel mit dem Online-Kundenportal oder unserer neuen App. Wir bleiben gleichwohl für Sie eine Krankenkasse mit persönlicher Beratung.

Wandel bedeutet für uns auch, dass wir besser werden wollen. Zum Beispiel bei der Art und Weise, wie wir unsere Versicherten informieren. Ihre Meinung zählt. Machen Sie bei unserer Leserbefragung mit, die wir auf Seite 19 vorstellen. Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und unterstützen Sie uns dabei. Vielen Dank!

Dr. Gertrud Prinzing, Vorstandin der Bosch BKK



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

Foto: Alessandra Schellnegger; Titelfoto: izusek/istock

## INHALT

Ausgabe 2 | 2020

### Tschüs, Wartezimmer

Die Bosch BKK führt den Online-Arztbesuch per App ein  
4

### Bosch BKK App

Gesundheit für die Hosentasche  
5

### Chaos im Kopf

In der Pubertät entwickeln sich Körper und Geist  
6

### „fokussiert“

Gesunde Arbeit im Blick  
10

### Hallo, Homo digitalis!

Wie der Mensch sich im digitalen Zeitalter verändert  
12

### „Du sollst nicht kneifen“

Psychiater Borwin Bandelow über den Umgang mit Ängsten und Sorgen  
14

### Intervallfasten

Mehr Energie, weniger Essen  
16

### Freie Radikale

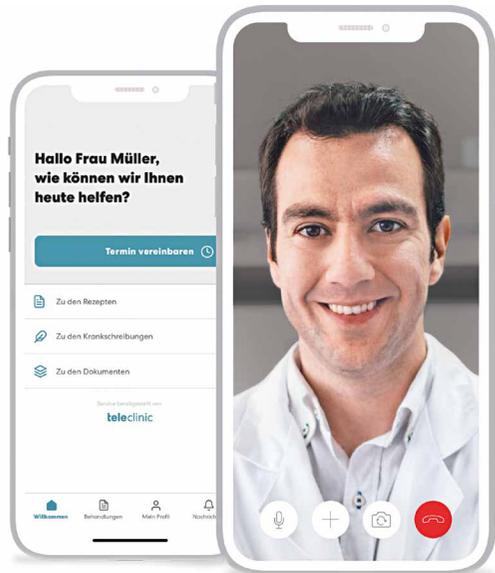
Die winzigen Moleküle sind besser als ihr Ruf  
18

### Direkt

Leserumfrage, Kontakt und Impressum  
19



## Tschüs Wartezimmer Online-Arzt per App



6.30 Uhr: Jana Müller hat seit zwei Tagen ein brennendes Auge. Könnte das eine Bindehautentzündung sein? Kann sie ins Büro gehen oder besteht die Gefahr, dass sie Kollegen ansteckt?

Die Aussicht, in einem überfüllten Wartezimmer zu sitzen, ist allerdings auch nicht verlockend. In Situationen wie dieser können unsere Versicherten jetzt per Videogespräch einen Online-Arzt konsultieren. Der Arzt gibt seine Einschätzung und kann bei Bedarf Krankenschreibungen und Rezepte ausstellen. Kleine Einschränkung: Aktuell dürfen Ärzte online nur verschreibungspflichtige Medikamente auf Privatrezept ausstellen, die der Patient selbst bezahlen muss. Rezept und Krankenschreibung bekommt Jana direkt aufs Handy geschickt, so dass sie sie elektronisch an eine Apotheke in der Nähe bzw. an den Arbeitgeber weiterleiten kann. Der Online-Arzt ist für unsere Versicherten komplett kostenlos. Das gilt auch abends, nachts und am Wochenende und geht damit weit über das hinaus, was die meisten Krankenkassen anbieten. Alle Ärzte haben eine Zulassung der Kassenärztlichen Vereinigung und sind genauso qualifiziert wie niedergelassene Ärzte. Mehr erfahren Sie unter: [www.Bosch-BKK.de/Online-Arzt](http://www.Bosch-BKK.de/Online-Arzt)

# 1

Ei sollten wir maximal pro Woche essen. Zu dieser Empfehlung kommen die Experten der EAT-Lancet-Kommission. Die 37 Wissenschaftler aus verschiedenen Disziplinen haben auf die Frage, wie wir im Jahr 2050 bis zu zehn Milliarden Menschen weltweit gesund ernähren und dabei unseren Planeten schützen können, eine Antwort gefunden: die Planetary Health Diet. Auf dem Speiseplan der Zukunft stehen deutlich mehr Obst, Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte, dafür weniger Zucker und Fleisch.

## Sport Weltweiter Bewegungsmangel



Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation, kurz WHO, kommt zu einem katastrophalen Ergebnis: Mehr als 80 Prozent der Jugendlichen weltweit, die die Schule besuchen, bewegen sich zu wenig. Mindestens eine Stunde lang sollten Jugendliche täglich Sport treiben. Die WHO untersuchte 1,6 Millionen Schüler zwischen elf und 17 Jahren in 146 verschiedenen Ländern zwischen 2001 und 2016.

Fotos: TeleClinic GmbH, CGinspiration/istock, filmstudio/istock, Lumina/Stocksy; Illustrationen: appleurz/istock, Adrien Thevenin/Adobe Stock

## Bosch BKK App

# Gesundheit für die Hosentasche

Vom Einreichen des Krankenscheins bis hin zu Fitness-Rezepten: Die neue Bosch BKK App richtet sich an alle, die Freude am Gesundbleiben haben. Jörn Habel, Verantwortlicher Markt und Vertrieb bei der Bosch BKK, und sein Team haben die neue App nach den Wünschen der Nutzer gestaltet. Bisherige Funktionen wie das Einreichen des Krankenscheins und das Bonusprogramm werden nun durch viele weitere Angebote ergänzt. Neben der Leistungs- und Serviceübersicht sowie einem kurzen Draht zur Bosch BKK finden die Nutzer darin zum Beispiel auch verschiedene Challenges – kleine Herausforderungen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Konsum und Nachhaltigkeit. Wer Wert auf gesunde Ernährung legt, kann die **benefit**-Rezepte aus der Bosch-Kantine zu Hause nachkochen. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz: Im Bereich Geist und Seele finden Versicherte geführte Meditationen und Denk-dich-fit-Aufgaben.



## Zahnersatz Festzuschüsse steigen

Gute Nachrichten für die Zahngesundheit: Ab Oktober 2020 erhöhen sich die Festzuschüsse beim Zahnersatz. Dafür sorgt das Gesetz für schnellere Termine und bessere Versorgung (TSVG). Der Zuschuss steigt von bisher 50 auf 60 Prozent. Bei einer regelmäßigen Zahnvorsorge während der letzten fünf Jahre beträgt der Festzuschuss 70 Prozent und nach zehn Jahren erhöht sich der Festzuschuss auf 75 Prozent der Kosten. Voraussetzung ist, dass die Untersuchungen im Bonusheft dokumentiert sind.



Die neue App ist bei Google Play und im iOS-App-Store verfügbar.





## CHECK-UP: GESUND DURCH DIE PUBERTÄT

Auch wenn sich die meisten Teenager medizinisch gesehen ganz normal entwickeln, ist es für Eltern ratsam, mit ihnen zur **Vorsorgeuntersuchung beim Kinder- und Jugendarzt** zu gehen. Beim Check „J1“, der von jeder Krankenkasse übernommen wird, untersucht der Arzt bei den Zwölf- bis 14-Jährigen neben Größe, Gewicht und Impfstatus auch den Zustand der Organe, des Skelettsystems und der Sinnesfunktionen. Die Bosch BKK übernimmt zusätzlich

für 16- und 17-Jährige die Vorsorgeuntersuchung „J2“ mit Gesundheits-Check, Aufklärung über Medienverhalten, Gespräch über die sexuelle Entwicklung und den Umgang mit Suchtmitteln. Der besondere Service: Versicherte werden automatisch an die J1 und J2 erinnert. Als Belohnung können die Jugendlichen an einer monatlichen Verlosung von je fünf Gutscheinen im Wert von 20 Euro teilnehmen. Mehr Informationen unter: [www.Bosch-BKK.de/Vorsorge](http://www.Bosch-BKK.de/Vorsorge)

## Die Seele wackelt

Den Startschuss für die emotionale Achterbahnfahrt gibt, wie für die körperliche und geistige Entwicklung, der Hypothalamus, ein winziger Teil des Gehirns, der die Ausschüttung von Hormonen auslöst. Die Folgen stellen nicht selten die Nerven aller Beteiligten auf die Probe. Wie Sabine kennt auch Christian (52), Vater von zwei Teenies, die Tiefpunkte: „Die Mädels kommen an den Esstisch, sind stinkig und keiner weiß, warum“, sagt er. Spreche man sie an, ernte man ein „Lass mich in Ruhe!“. Auch grundlose Tränenausbrüche seien an der Tagesordnung. „Väter tendieren dann dazu, den Kopf in den Sand beziehungsweise in die Zeitung zu stecken“, bekennt er, „Mütter rennen hinterher und wollen reden.“ Das führe nicht selten zu Türenschlagen und Geschrei. Dabei beruhigen sich die Kinder meist schneller als die Eltern. Deshalb lautet Christians Fazit: „In Ruhe lassen und abwarten. Manchmal wollen die Kinder reden und über Gott und die Welt diskutieren.“

Und dabei brauchen sie einen Sparringspartner. „In der Pubertät machen die Persönlichkeit und der Charakter einen großen Entwicklungsschub zu mehr Eigenständigkeit“, erläutert der Kinderarzt Reckert. „Viele Jugendliche lehnen die Eltern ab, um sich zu lösen und den eigenen Weg für

sich zu finden.“ Sprich, Mama oder Papa sind nicht „krass stressig“, weil sie es wirklich sind, sondern weil das Kind konzentriert versucht, sein Ding zu machen.

## Große Risiken für den großen Kick

Und warum kann das gefährlich werden? Hier kommen die neuronalen Umbauprozesse ins Spiel: Sie sorgen dafür, dass Gefühle und Erlebnisse nicht so intensiv wahrgenommen werden wie in der Kindheit. Deshalb gehen viele Teenager größere Risiken für einen „Kick“ ein. Davon weiß Sabine ein Lied zu singen: Im vergangenen Jahr kam Nele auf die Idee, sich abends vor dem Supermarkt zu postieren und erwachsene



Im Blick 2 | 2020

Einkaufende zu fragen, ob sie ihr eine Flasche Wodka mit rausbringen. „Das Thema Sucht gehört ins Jugendlichenalter“, sagt Till Reckert. „Viele beginnen das Rauchen zwischen zwölf und 21 Jahren, auch Alkohol und Drogen können ein Problem sein.“ Christians Sohn zockte wie viele andere suchtmäßig am Computer: „Alle Verbote und Restriktionen halfen nichts.“

## Abstoßend und anziehend zugleich

Aktuell verbringen junge Menschen mindestens drei bis vier Stunden online. Zu viel, wie Experten meinen, nicht zuletzt, weil sie sich aus der realen Welt zurückzögen. Auch seien „inhaltlich problematische, teils verbotene und daher umso reizvollere Inhalte recht barrierefrei erreichbar“, sagt Reckert. Dies falle wiederum auf fruchtbaren Boden: „Jugendliche finden Gewalt oder Pornografie oft abstoßend und doch anziehend zugleich.“ Fest steht, sie sollten mit solchen Erlebnissen nicht allein bleiben. Denn

viele psychische Erkrankungen beginnen in der Pubertät. Es geht also auf beiden Seiten ums Verständnis. „Eltern sollten sich ganz offen danach erkundigen, was die Kinder bewegt“, rät Till Reckert. „Immer im Gespräch bleiben“, ist Christians Tipp. Er empfiehlt „gemeinsam organisierte Freizeit und Urlaube“, aber auch „Mahlzeiten und Pflichtveranstaltungen wie Großelternbesuche oder Geburtstagsfeiern“. Maike (50) findet nach 21 Jahren Jungs-Erfahrung „Gelassenheit und Vertrauen“ ganz essenziell. Hilfreich seien Regeln, sagt sie: „Wer bei Freunden übernachten will, schreibt wenigstens, dass alles in Ordnung ist und er zum Frühstück wieder da ist.“ Hier spiegelt sich vielleicht das wichtigste Element einer guten Eltern-Kind-Beziehung: die Balance zwischen Halten und Loslassen, Kontrolle und Vertrauen. Jugendliche verlangen mehr Freiraum, benötigen aber auch Grenzen. Und auch wenn es oftmals nicht so aussieht: Ein Kind braucht in der Pubertät seine Eltern. Liebevoll und unsichtbar, aber mehr denn je.

Inge Bäuerle/Brigitte Bonder

## „Zuhören – auch wenn’s anstrengend ist“

Bestsellerautor Jan Weiler verrät im Interview, warum US-Präsident Trump immer noch in der Pubertät steckt – und wie Eltern am besten die Konflikte zwischen Jung und Alt meistern.

### Herr Weiler, endet die Pubertät bei manchen Menschen nie?

Man hat fast den Eindruck. Jedenfalls halten sich infantile und unreife Verhaltensweisen manchmal sehr lange. Das ist vielleicht eine Frage der Erziehung oder auch eine eingeübte Strategie, um sozial zu punkten. Und man muss auch sagen, dass die sozialen Medien geradezu dazu auffordern, sich möglichst pubertär zu verhalten. Da gibt es zwischen Oliver Pocher und US-Präsident Trump am Ende nur geringe Unterschiede.

### Muss Pubertät in einen Kleinkrieg zwischen Generationen ausarten?

Das ist durchaus Teil des Konzepts, schließlich geht es beim Erwachsenwerden auch um Abgrenzung. Und die ist ohne Konflikte nur schlecht möglich. Dass es dabei zwischendurch richtig kriegerisch wird, liegt in der Natur der Sache, geht aber wieder vorbei.

### Fanden Sie Pickel eklig – oder wurden sie voller Begeisterung ausgedrückt?

Mit Begeisterung? Nee, eher mit Weltekel, Scham und Wut vor meiner Unzulänglichkeit.

### Was wäre Ihr wichtigster Überlebensstipp für gestresste Eltern?

Zuhören, wenn die Kinder reden, auch wenn’s anstrengend ist. Das ist immer noch besser als beiderseitiges Schweigen. Und niemals auslachen. Das ist gemein und dumm.

Interview: Reimund Abel



„Die Ältern“  
Jan Weiler,  
Piper-Verlag.  
160 Seiten,  
15 Euro.

# 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, diese im Online-Kundenportal zu hinterlegen.



**fokussiert**

## Gesunde Arbeit im Blick

Die Präventionskampagne der Bosch BKK „fokussiert“ soll Versicherten helfen, Chancen besser zu ergreifen, ohne dass dabei gesundheitliche Probleme entstehen. Sie stützt sich auf vier tragende Säulen: „Umgang mit neuen Medien“, „Gesunde Arbeit heute und morgen“, „Zusammen mehr erreichen“ und „Arbeiten, wo ich will“. Vor allem das ortsunabhängige Arbeiten mit neuen Medien hat in letzter Zeit an Bedeutung gewonnen. Es ermöglicht eine hohe Flexibilität, kann jedoch auch schnell zur Überforderung führen. Digitale Pausen helfen, Abstand zu gewinnen und zur Ruhe zu kommen.

Bei der gesunden Arbeit geht es vor allem um die körperliche Gesundheit. Wer kennt sie nicht: Nacken- und Rückenschmerzen sind für viele Arbeitnehmer lästige Alltagsbegleiter. Kleine Bewegungseinheiten sowie eine gesunde Ernährung schaffen den notwendigen Ausgleich. Unter „Zusammen mehr erreichen“ verstehen wir das kreative Miteinander im Arbeitsalltag. Unterschiedliche Perspektiven sowie Diversität im Alter und Erfahrung führen zu neuen Ergebnissen und erfolgreichen Projektabschlüssen.

Mehr dazu unter: [www.Bosch-BKK.de/Fokussiert](http://www.Bosch-BKK.de/Fokussiert)

Illustration: iIyaliren/iStock; Foto: Tommi/iStock

## Jahresergebnis 2019\*

# Beiträge bleiben stabil

Die Bosch BKK verzeichnet für das Jahr 2019 in vielen Bereichen steigende Kosten. Dennoch gelingt es uns, höhere Ausgaben durch solides Wirtschaften zu kompensieren. Davon profitieren auch die Versicherten: Der Beitragssatz bleibt 2020 schon das fünfte Jahr in Folge stabil.

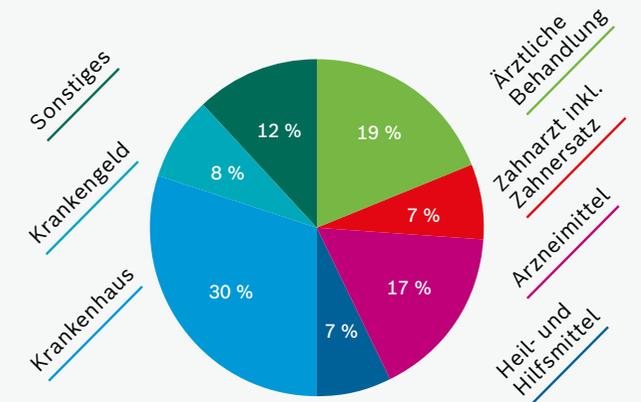
**Jedes Jahr veröffentlichen die Krankenkassen die Vorstandsgehälter im Bundesanzeiger. Dazu sind sie gesetzlich verpflichtet. Zusätzlich informieren wir Sie in der Im Blick.**

Unsere Vorstandin Dr. Gertrud Prinzing erhielt für 2019 eine Grundvergütung von 166 000 Euro. Zudem wurde in die betriebliche Altersversorgung ein Betrag von 10 194 Euro einbezahlt. Ihr steht ein Dienstwagen mit privater Nutzung zur Verfügung. Der geldwerte Vorteil gemäß der 1%-Regelung beträgt 4658 Euro

Die Grundvergütung der Vorstandin des zuständigen Landesverbands Süd betrug in 2019 160 000 Euro, der variable Bestandteil 38 437,50 Euro. Zudem wurden in eine Zusatzversorgung/Betriebsrente 16 200 Euro einbezahlt. Ihr steht ein Dienstwagen mit privater Nutzung zur Verfügung. Der geldwerte Vorteil gemäß der 1%-Regelung beträgt 5797,44 Euro.

Die Grundvergütung der Vorstandsvorsitzenden des GKV Spitzenverbandes betrug 262 000 Euro in 2019. Darüber hinaus wurden in eine Zusatzversorgung/Betriebsrente für die Vorsitzende 50 290 Euro einbezahlt. Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende erhielt 253 452 Euro, zudem wurden für ihn in eine Zusatzversorgung/Betriebsrente 56 501 Euro eingezahlt. Die Grundvergütung des Vorstandsmitglieds betrug 252 000 Euro, die zusätzliche Einzahlung in eine Zusatzversorgung/Betriebsrente lag bei 52 197 Euro.

\* Die Geschäftszahlen 2019 standen bei Redaktionsschluss der Ausgabe 1/2020 im März noch nicht zur Verfügung. Daher erfolgt die Veröffentlichung in dieser Ausgabe.



### Ausgaben der Bosch BKK 2019

|  | in T Euro      |
|--|----------------|
| Krankenhaus inkl. stationärer Entbindung | 192 686        |
| Ärztliche Behandlung                     | 122 259        |
| Arzneimittel                             | 106 411        |
| Zahnärztliche Behandlung, Zahnersatz     | 45 925         |
| Heil- und Hilfsmittel                    | 47 384         |
| Krankengeld                              | 51 781         |
| Schwangerschaft/Mutterschaft             | 7 036          |
| Vorsorge- und Rehamaßnahmen              | 3 969          |
| Sonstige Leistungen                      | 63 936         |
| Sonstige Vermögensaufwendungen           | 3 760          |
| Verwaltungskosten                        | 34 998         |
| <b>Gesamt</b>                            | <b>680 145</b> |

### Einnahmen 2019

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| Zuweisungen Gesundheitsfonds | 631 964        |
| Zuweisungen Zusatzbeitrag    | 39 683         |
| Sonstige Einnahmen           | 4 695          |
| <b>Gesamt</b>                | <b>676 342</b> |
| <b>Jahresfehlbetrag</b>      | <b>-3803</b>   |



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

# Hallo, Homo digitalis!

Wie verändern sich Mensch und Medizin im digitalen Zeitalter? Der Wandel ist in vollem Gange, hat aber nur Erfolg, wenn die Individualität erhalten bleibt.

Versetzen wir uns kurz ein paar Jahre in die Zukunft: Leon Müller aus dem Stuttgarter Osten, sieben Jahre alt, wurde aus der Schule nach Hause geschickt. Er hustet heftig, das Luftholen bereitet ihm Schmerzen. Sein Vater greift zum Smartphone, er ruft die App für den Online-Arzt auf, innerhalb kürzester Zeit meldet sich ein Doktor. Das Smartphone übermittelt den Pulsschlag, Leon hustet kräftig, der Arzt fragt Leons Vater in der Video-Sprechstunde nach weiteren Symptomen – und kann Entwarnung geben. Die Beschwerden seien nicht bedrohlich und können mit Hausmitteln auskuriert werden. Aber Leon solle zur Sicherheit seinen Kinderarzt aufsuchen, rät der Experte.

Klingt nach Science-Fiction? Nein, die digitale Gesellschaft ist keine Zukunftsvision, sondern längst Teil des Alltags. Eine Zahl soll das verdeutlichen. Wäre das Internet ein Staat, stünde es beim Energieverbrauch auf Platz sechs weltweit. Wie das? Der „Homo digitalis“, wie der Mensch inmitten dieser umfassenden gesellschaftlichen Transformation auch bezeichnet wird, verwendet die Segnungen moderner Informationstechnologie ganz selbstverständlich.

## Von Asthma bis Zöliakie

Ein Schwerpunkt des Wandels liegt auf Veränderungen im Gesundheitssystem. Christian Maté, Co-Eigentümer der Online-Plattform „Netdoktor“, ist ein streitbarer Verfechter des Einsatzes künstlicher Intelligenz, auch in der Medizin. „Stellen Sie sich einen Computer vor, der mit allen Algorithmen der gesamten Medizin von Asthma bis Zöliakie gefüttert wurde“, schreibt er in

seinem Buch „Medizin ohne Ärzte“. Der Rechner werde trainiert, irgendwann hat er den Dreh raus und ist ein absoluter Superdiagnostiker.

## Mensch und Maschine

Sind Mediziner aus Fleisch und Blut bald überflüssig? So weit will Maté nicht gehen. Der Arzt nennt auch Argumente für den Erhalt der Zunft, der er selbst angehört. Entscheidend sei die Schlüsselkompetenz, sich in Patienten hineinzudenken. „Die Mediziner der Zukunft sind einerseits auf Empathie und Gespräch geschult, andererseits aber auch auf die Zusammenarbeit mit Geräten.“ Mensch und Maschine als Team.

Selbstverständlich sind die wichtigen Player im Gesundheitssystem elementarer Bestandteil dieses Prozesses. „Die digitale Transformation bedeutet veränderte Erwartungen der Kunden an die Bosch BKK und bietet für uns als Krankenkasse viele Chancen“, sagt Dr. Gertrud Prinzing, Vorstandin der Bosch BKK. Aber die Kunden wollten, sagt Prinzing, keinen passiven Dienstleister, sondern eine proaktive Beratung und individuell zugeschnittene Gesundheitsförderung.

Sie ist sich mit Experten wie Maté einig: Das Leistungs- und Serviceportfolio wird breiter, vielfältiger, flexibler. In der Krankenkasse der Zukunft werden intelligente Selfservice-Tools und digitale Assistenten genauso selbstverständlich sein wie Apps, Chats, Online-Coaching und Video-Sprechstunden. Was davon ist bei der Bosch BKK bereits im Einsatz? Zum Beispiel das seit 2017 existie-



Wo tut es weh? Was sind die Beschwerden? Mit Systemen wie einer App für den Online-Arzt kann ohne Praxisbesuch eine Diagnose gestellt werden.

Foto: Marco Geber/Getty Images, Illustration: Brigitta Bender

rende Online-Kundenportal oder der Online-Arzt, den Versicherte seit Juli dieses Jahres per App konsultieren können. Michael Marazzi, Mitglied des Digital Health Teams der Bosch BKK, ist einer der Verantwortlichen dafür, wie und welche digitalen Services Einzug bei der Bosch BKK halten. Für ihn muss die Transformation „zweigleisig“ vonstattengehen, wie er sagt: „Wir synchronisieren digitale mit analogen Angeboten.“ Wichtig sei zudem der Bereich Prävention. So bleibt ein von der Bosch BKK unterstützter Rückenschulungskurs im Verein oder Fitness-Studio erhalten. Die digitale Variante für das Smartphone, den PC oder das Laptop kommt als Ergänzung hinzu. Vorteil hier: die räumliche und zeitliche Unabhängigkeit. Marc Meier, Geschäftsführer von Bosch Healthcare Solutions, wirbt dabei für einen positiven Umgang mit den Chancen moderner Technik. „Die Corona-virus-Pandemie hat gezeigt, dass etwa die digitale Sprechstunde mit dem Arzt gut funktioniert und gerade die gefährdeten Risikogruppen einen Praxisbesuch umgehen können.“ Meier beobach-

tet einen verstärkten Wandel hin zu digitalisierter Medizin. Der Trend geht zu patientennaher, fundierter Diagnostik, die „immer einen Schritt näher am Patienten“ dran sei. Eindeutiges Ziel: die Lebensqualität der Menschen verbessern.

## Individuell trifft effizient

Vielfalt prägt die digitale Transformation, wie diese Services belegen. Aber was erwartet den „Homo digitalis“ noch? Experten wie Maté sind überzeugt, dass künstliche Intelligenz im Gesundheitswesen viel Gutes bewirken kann. Effizientere und vor allem schnellere Prozesse im Krankenhaus; Ärzte, die über ihre Patienten besser Bescheid wissen. Und wie sieht das die Bosch BKK? „Ein noch so guter digitaler Service kann in einer schwierigen Situation das persönliche Gespräch nicht ersetzen“, sagt Dr. Gertrud Prinzing. „Die Bosch BKK ist kein anonymer Dienstleister, sondern persönlicher Begleiter fürs Gesundwerden und Gesundbleiben.“

Reimund Abel

# „Du sollst nicht kneifen“

„Wann immer eine Angst auftritt, muss man sich ihr stellen.“ Das sagt Prof. Dr. Borwin Bandelow. Der Psychiater macht uns Hoffnung, denn wir können lernen, mit Ängsten und Sorgen umzugehen.

## Herr Bandelow, wovor haben Sie Angst?

Generell habe ich nicht mehr Angst als andere. Als junger Arzt hatte ich Angst, einen Vortrag zu halten und mich zu blamieren. Das ist zum Glück nicht geschehen. Heute halte ich sehr viele Vorträge und habe davor keine Angst mehr.

## Warum haben Menschen Angst?

Wir haben im Kopf ein intelligentes Vernunftgehirn, aber auch ein Angstgehirn, was relativ einfach gestrickt ist. Im Zeichen der Krise schaltet das Gehirn um auf Angstgehirn, die Vernunft wird dann teilweise ausgeschaltet. Dieses primitive System kann Statistiken und Fakten nicht gut verstehen. Man sollte sich jedoch gerade in Krisensituationen mehr auf Zahlen verlassen. Und dafür ist das Vernunftgehirn zuständig. Ich sage immer: Angst ist nicht gut in Statistik.

## Was machen Sie gegen Angst?

Ich sage immer, das elfte Gebot heißt: Du sollst nicht kneifen. Wann immer eine Angst auftritt, muss man sich ihr stellen. Das macht man auch in der Verhaltenstherapie so. Wenn jemand Angst vor Hunden hat, muss er mit ihnen spazieren gehen. Natürlich sollte man sich nicht unnötig in Gefahr begeben. Beim Skifahren zum Beispiel ist es notwendig, auch mal einen steilen Hang herun-

terzufahren. Wenn man Ski fahren kann, hält sich das Risiko in Grenzen. Beherrzt man diese Tipps, kommt man ganz gut durch.

## Warum macht uns Corona mehr Angst als beispielsweise der Klimawandel?

Immer, wenn eine neue Gefahr droht, die unbeherrschbar erscheint, haben die Menschen am Anfang sehr viel Angst davor – auch mehr, als angemessen wäre. Die größten Befürchtungen geben sich meist nach ein paar Wochen. Wir haben das Coronavirus eingereicht in die zahlreichen anderen Gefahren, die immer gedroht haben. Die Angst ist auch in normalen Zeiten ein täglicher Begleiter. Ohne sie könnten wir gar



Fotos: Iлона Titova/eyeem/Getty Images, privat

nicht lange leben. Ich unterscheide immer zwischen Angst und Sorge. Angst ist, wenn man zum Beispiel eine Panikattacke bekommt mit Herzrasen, Luftnot und Schwindel. Sorge, wenn man morgens die Zeitung aufschlägt und schon wieder nur schlechte Nachrichten drinstehen. Dann fühlt man keine körperlichen Symptome. Man runzelt maximal die Stirn.

## Wie schafft man es, Sorge zu seinem Vorteil zu nutzen?

Indem Fantasie und Kreativität aufgeboten werden. Stecken Menschen in einer Krise, rattert das Gehirn. Da fallen einem plötzlich verblüffende Lösungen ein, an die man vorher nicht gedacht hat. Das ist es, was in der Krise am meisten hilft. Das sind wir in Deutschland nicht gewohnt. Aber in anderen, in ärmeren Ländern, müssen die Menschen erfinderisch sein und denken sich Tricks aus.

## Wie hat sich unser Sicherheitsgefühl durch die Pandemie verändert?

Wir haben uns vor der Corona-Krise in Deutschland sehr sicher gefühlt. Und dann taucht ein Virus auf, vor dem wir nirgendwo sicher sind – nicht in unserem beschaulichen Viertel, nicht im eigenen Haus. Die bundesdeutsche Wirtschaft war im Vergleich zu vielen anderen Ländern sehr gut aufgestellt. Nie hätten wir uns träumen lassen, dass es überhaupt ein solches Ereignis geben könnte, das so fundamental die gesamte Ökonomie zum Erliegen bringt. Dadurch ist unser Sicherheitsgefühl massiv erschüttert worden.

## Sind wir Deutsche ein besonders ängstliches Volk?

Wir sprechen oft von der German Angst. Tatsächlich sind die Deutschen ängstlicher als südlicher lebende Menschen. Aber es gibt Länder, die noch ängstlicher sind als wir. Die im Norden. Es gibt also ein Nord-Süd-Gefälle. Diese Unterschiede sind durch die Evolution entstanden. Früher kamen unsere Vorfahren aus dem Süden nach Europa. Die, die hier im Norden über-



Borwin Bandelow

Der Psychiater und Experte für Angst-erkrankungen rät, in schwierigen Situationen auf sich selbst zu vertrauen und sich seinen Ängsten zu stellen.

leben wollten, mussten vorausschauend denken. Denn wir können nur wenige Monate im Jahr ernten. Das heißt: Vorräte für den Winter sichern das Überleben. Im vorausschauenden Planen sind die Ängstlichen besser. Dadurch konnten sie sich an das nördliche Klima anpassen. Am Äquator spielt das weniger eine Rolle.

## Wie können wir lernen, mit der neuen Ungewissheit umzugehen?

Menschen können in Notlagen unglaublich anpassungsfähig sein. Wir werden lernen, unsere alte Lebensqualität wiederzuerlangen. Selbst wenn unser gesamtes Land, und jeder Einzelne, erhebliche wirtschaftliche Einbußen erleidet. Wir werden gestärkt aus der Krise hervorgehen. Zum einen, weil wir Maßnahmen ergreifen, durch die wir bei einer späteren Virus-Epidemie besser vorbereitet sind. Zum anderen, weil wir festgestellt haben, dass vieles Schlimme nicht eingetreten ist. Am Anfang der Corona-Krise wurde ich häufig gefragt, ob alle Menschen unter Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen leiden werden. Das ist nicht eingetreten. Tritt eine andere Krise ein, sind wir gewappnet und sagen uns: Das werden wir auch schaffen.

Interview: Julia Thom

## WIR UNTERSTÜTZEN SIE

Versicherten, die an Überlastung leiden, hilft die Bosch BKK mit ihren **TopVersorgt-Programmen**. Mit professioneller Unterstützung gehen Sie dabei den Ursachen Ihrer Belastungen auf den Grund. Weitere Informationen: [www.Bosch-BKK.de/Psychotherapie](http://www.Bosch-BKK.de/Psychotherapie)

Unsere **Patientenbegleiter** stehen Ihnen in solchen Situationen ebenfalls mit Rat und Tat zur Seite: [www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung](http://www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung)

# Mehr Energie, weniger Essen



Angepriesen als ultimatives Allheilmittel und in aller Munde: das Intervallfasten. Immer mehr Menschen entdecken die neue Fastenmethode für sich. Doch wie gesund sind lange Essenspausen wirklich?

**W**ir alle kennen ihn. Den einen Kollegen, der konsequent auf das Frühstück verzichtet und selbst bei Kuchen und Butterbrezeln nicht schwach wird. Da wird man neidisch. Oft versteckt sich dahinter aber mehr als eine Diät. Viele entscheiden sich für eine Umstellung ihrer Ernährungsgewohnheiten. Sie fasten. Aus der ursprünglich religiösen Tradition des Fastens im Christentum oder dem Islam sowie dem Heilfasten aus der Naturheilkunde ist vor einigen Jahren der immer beliebter werdende Trend des Intervall- oder intermittierenden Fastens entstanden. Inzwischen hat es sich zu einer ganz neuen Ernährungsform, man könnte fast sagen, zu einem neuen Lebensstil entwickelt.

## Was steckt hinter dem Mythos?

Beim Intervallfasten verzichten Menschen regelmäßig und in kürzeren Abständen auf feste Nahrung. „Wann immer wir eine tägliche Essenspause von länger als zwölf Stunden bis maximal 48 Stunden einlegen, sprechen wir von Intervallfasten“, erklärt Prof. Dr. Andreas Michalsen, Experte für Fasten- und Ernährungsmedizin. Intervallfasten wird oft als Allheilmittel angepriesen. Zahlreiche Studien an Tieren belegen, regelmäßiges Fasten wirkt sich positiv auf die Lebenserwartung aus. Bisher gibt es jedoch keine Langzeituntersuchungen am Menschen. Fest steht, dass Intervallfasten viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. „Für viele Menschen ist die Gewichtsreduzierung ein großes Ziel. Darüber hinaus konnte in zahlreichen Studien gezeigt werden, dass sich der Schlaf und die Vitalität am Tag verbessern“, erläutert Michalsen. Regelmäßige lange Essenspausen wirken sich also positiv auf unser Energielevel und unser Wohlbefinden aus. Der Experte schlussfolgert: „Für einen Großteil der Bevölkerung ist das Intervallfasten empfehlenswert.“ Nicht jedoch für Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende, ältere Menschen oder Leistungssportler. Auch wer an einer Vorerkrankung leidet, sollte zunächst mit seinem Arzt sprechen.

## Den individuellen Rhythmus finden

Wie leicht uns der längere Verzicht auf Nahrung fällt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Entscheidend ist, wie oft und wie lange wir fasten. Zwei der bekanntesten Intervallformen sind die 16:8- und die 5:2-Methode. Bei der 16:8-Methode wird, in der Regel über Nacht, täglich 16 Stunden lang nichts gegessen. Bedeutet: kein Frühstück oder kein Abendessen. Bei der 5:2-Methode wird an zwei Tagen pro Woche, die nicht aufeinanderfolgen sollten, gefastet. An diesen Tagen nimmt man 500 bis 600 Kilokalorien zu sich, an den anderen isst man normal. „Alle Formen des Intervallfastens haben, wenn wir sie durchhalten, gleich günstige Ergebnisse. Vor allem die kürzeren Fastenmethoden sind alltagstauglich“, empfiehlt Michalsen. Ändern wir unsere Essgewohnheiten jeden Tag, fällt das schwer. Denn unser Biorhythmus ist auf regelmäßiges Essen eingestellt. Um den gewünschten Gesundheitseffekt zu erzielen, rät der Experte,

die täglichen Pausenzeiten an mindestens vier bis fünf Tagen pro Woche einzuhalten. Es sei nicht nötig, sich an 365 Tagen im Jahr strikt an das Konzept zu halten, um davon zu profitieren. „Für einen Brunch oder ein spätes Abendessen beim Italiener darf man den Fastenplan unterbrechen.“ Fastende sollten sich zudem nicht stressen. Der Körper benötigt etwa vier Wochen, um sich an den neuen Rhythmus zu gewöhnen. Wer sich dann immer noch nicht gut damit fühlt, sollte sich nicht zum Fasten zwingen.

## Mit kurzen Fastenzeiten starten

Für den Einstieg empfiehlt Michalsen, zunächst nur über Nacht zwölf Stunden lang nichts zu essen. Außerdem sollten Einsteiger tagsüber auf Zwischenmahlzeiten verzichten. Wem es damit gut geht, der kann sich auf bis zu 16 Stunden Essenspause hochschrauben. Spätestens dann sollte jeder für sich herausfinden, ob er eher eine Lerche oder eine Eule ist, rät Michalsen. Für Frühaufsteher sei das Frühstück besonders wichtig, für die anderen eben das Abendessen. „Rein medizinisch ist das Frühstück die günstigere Mahlzeit. Am Morgen setzt die gleiche Kalorie ein bisschen weniger Fett an als am Abend“, sagt der Ernährungsspezialist. Wer auf beide Mahlzeiten besteht, kann auch frühstücken und abends früher und nur etwas Kleines essen. Julia Thom

## START IN DIE GESUNDE ERNÄHRUNG

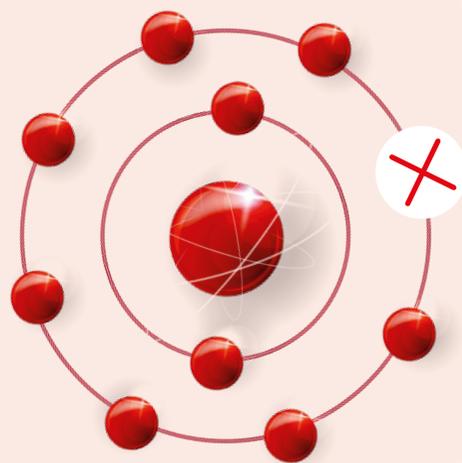
Die Bosch BKK unterstützt Versicherte, die ihre Ernährung umstellen möchten, mit einem Zuschuss von bis zu 80 Euro zu **Gesundheitskursen**. Das passende Angebot in Ihrer Nähe finden Sie unter: [www.Bosch-BKK.de/Gesundheitskurse](http://www.Bosch-BKK.de/Gesundheitskurse)

Verordnet Ihr Arzt Ihnen eine Ernährungsberatung, bezuschusst die Bosch BKK bis zu fünf Beratungen pro Jahr. Für Erwachsene erstatten wir 80, bei Kindern und Jugendlichen sogar 100 Prozent der Kosten. Unsere **Ernährungsberatung** kann bei einem Experten vor Ort oder per Video stattfinden. Mehr dazu unter: [www.Bosch-BKK.de/Ernaehrungsberatung](http://www.Bosch-BKK.de/Ernaehrungsberatung)

## Was sind eigentlich freie Radikale?

# Besser als ihr Ruf

Freie Radikale gelten als sehr aggressiv. Was viele allerdings nicht wissen: Hält man sie im Zaum, verteidigen sie sogar unser Immunsystem.



Es ist an der Zeit, eine Lanze zu brechen: Freie Radikale sind besser als ihr Ruf! Denn die winzigen Moleküle, die als Stoffwechsel-Nebenprodukt in jedem menschlichen Körper gebildet werden, arbeiten unter bestimmten Bedingungen als äußerst aktive Gesundheitspolizei in der Immunabwehr. Dabei greifen sie Bakterien und Viren an und zerstören sämtliche Krankheitserreger. Diese wichtige Funktion für den Organismus übernehmen sie aber nur, wenn sich ihre Anzahl in Grenzen hält. Oder anders ausgedrückt: „Allein die Menge macht das Gift.“ Wie der bekannte Mittelalterarzt Paracelsus schon wusste, kommt es auf das richtige Verhältnis an. Die Zeiten, in denen freie Radikale pauschal als Übeltäter angesehen wurden, sind vorbei. Denn sie dienen nicht nur der Regulation wichtiger Prozesse in unserem Körper. Wissenschaftler vom Cancer Research Institute in Cambridge wollen sogar herausgefunden haben, dass sie das Wachstum bestimmter Krebsarten mindern können.

### Auf Elektronenjagd

Übersteigt die Anzahl jedoch diese Balance, können freie Radikale Krankheiten begünstigen. Doch auch das meinen sie nicht böse, denn im Prinzip wollen sie nur eines: sich vollständig fühlen. Den Molekülen fehlt aber ein kleiner Teil zu

ihrem Glück, ein Elektron. Um an das Objekt der Begierde zu gelangen, gehen sie äußerst rabiat vor: Ohne Rücksicht auf Verluste versuchen sie, dem nächstbesten intakten Molekül ein Elektron zu entreißen. Am allerliebsten stürzen sie sich auf Eiweißstoffe und Fette, sie kennen aber auch kein Pardon, wenn es um das empfindliche Erbgut im Inneren unserer Zellen geht. Wurde ein Molekül beraubt, wird es ebenfalls zu einem Radikal – die Kettenreaktion setzt sich in Gang. Verschiedene Faktoren wie Luftschadstoffe, Pestizide, UV-Licht und Ozon können das Aufkommen an freien Radikalen noch weiter erhöhen. Machen sich schließlich zu viele in unserem Blut breit, spricht man von oxidativem Stress. Mutet man seinem Körper jetzt noch weitere Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol, schlechte Ernährung oder psychischen Stress zu, vervielfachen sich die Angriffe. In diesen großen Mengen können die Kettenreaktionen gefährlich werden und massive Schäden in Zellen und Blutgefäßen anrichten. Sie können für eine frühzeitige Alterung sorgen und das Risiko für Krankheiten wie Alzheimer, Diabetes, Krebs, Rheuma, Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöhen. Wie viele freie Radikale für – oder gegen – einen arbeiten, hat der Mensch mit der Gestaltung seines Lebensstils also bis zu einem gewissen Grad selbst in der Hand.

Corinna Pehar

Illustration: TefiW/iStock

Fotos: Freepik/AdobeStock, Robert Bosch GmbH

## 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 unter: [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)

## 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:** Stuttgarter Zeitung  
Werbevermarktung GmbH,  
Plieninger Straße 150,  
70567 Stuttgart

### Geschäftsführung:

Oliver Nothelfer

**Verlagsredaktion:** Julia Thom,  
Reimund Abel

**Layout:** Brigitta Bender

**Repro:** Compumedia GmbH,  
Elsenheimerstraße 59,  
80687 München

**Druck:** Bonifatius GmbH  
Druck – Buch – Verlag,  
Karl-Schurz-Straße 26,  
33100 Paderborn

## Jetzt sind Sie gefragt!

Gewinnen Sie tolle Bosch-Produkte für Ihr Zuhause



Seit unserem Magazin-Relaunch haben Sie schon viele Ausgaben im neuen Design in den Händen gehalten. Ihre Meinung dazu ist uns wichtig. **Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit für unsere Online-Befragung!**



Wir verlosen einen **Twinguard Rauchwarnmelder von Bosch Smart Home mit Controller.\***

Das smarte Gerät schützt Ihr Zuhause gleich doppelt: Es alarmiert zuverlässig im **Brand- oder Einbruchfall** und misst **Luftgüte, Temperatur und Luftfeuchtigkeit**. Für einen erweiterten Funktionsumfang kombinieren Sie den Twinguard einfach mit dem Controller als Herzstück Ihres Smart Homes sowie mit weiteren Bosch Smart Home Komponenten.



Außerdem verlosen wir drei **Bosch Standmixer MMBM401W** mit Rezeptebuch „Lust auf Smoothies“.



Machen Sie mit:  
[www.Bosch-BKK.de/ImBlick-Befragung](http://www.Bosch-BKK.de/ImBlick-Befragung)

\*Gesponsert vom Hersteller



**BKK**

**WIR SIND NEU IN DER STADT.**  
WO GIBT'S HIER EINEN ARZT?

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

Hol Dir ärztlichen Rat per Videosprechstunde: rund um die Uhr und ohne lange Wartezeiten bei unserem Online-Arzt.

