

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Orthopädie
Zufriedene Patienten

Starker Rücken
In Bewegung bleiben

Lebens- freude

Ein Plädoyer für mehr
Gelassenheit in der
Schwangerschaft





Eine Zusatz-Versicherung für individuelle Ansprüche

Tarif Exklusiv+

- ▶ bis zu 300 Euro pro Kalenderjahr für Osteopathie und andere Naturheilverfahren durch Ärzte und Heilpraktiker
- ▶ bis zu 200 Euro innerhalb von zwei Kalenderjahren für Sehhilfen
- ▶ 2 x 40 Euro pro Kalenderjahr für professionelle Zahnreinigung
- ▶ einmalig insgesamt 1.500 Euro für künstliche Befruchtungen

Weitere Informationen auf www.bosch-my-insurance.de oder unter 0711-811 44088

Liebe Leserin, lieber Leser,



das Schlagwort von der „Volkskrankheit Rückenschmerzen“ zeigt es: Für viele Menschen gehören Rückenbeschwerden zum Alltag. Die Auslöser sind vielfältig und nicht immer eindeutig auf körperliche Ursachen zurückzuführen. Auch psychische Belastungen und Anspannung können sich auf den Rücken auswirken. Wahr ist aber auch, dass der Alltag vieler Menschen wenig rückenfreundlich ist. Bewegungsmangel und langes Sitzen prägen häufig nicht nur die Arbeit, sondern auch die Freizeit.

Die gute Nachricht ist: Wir können selbst einiges tun, um Beschwerden zu vermeiden oder sie positiv zu beeinflussen. Deshalb beschäftigt sich diese „Im Blick“ mit der Rolle, die Bewegung für einen gesunden Rücken spielt. Lesen Sie, welche Sportarten gut für den Rücken sind und wie wir Sie dabei unterstützen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.



Dr. Gertrud Prinzing, Vorstandin der Bosch BKK

INHALT

Ausgabe 3 | 2017

Patientenbefragung

Positives Feedback fürs Facharztprogramm Orthopädie
4

Bauchgefühle

Wie Frauen ihre Schwangerschaft entspannter erleben
6

Serie

Das Sachleistungsprinzip der gesetzlichen Krankenkassen
9

Krankenhaus

Was Sie wissen sollten, wenn Sie ins Krankenhaus müssen
10

Interview

Nicole Gessler über ihre Arbeit als Patientenbegleiterin
12

Aktuell

Rentenfaktor Kind, gesundes Raumklima und mehr
14

Fitness fürs Kreuz

Bewegung als Rezept gegen Rückenschmerzen
16

Porträt

Ob Laufen oder Parcours: Für Susann Hiebeler zählt das Erlebnis im Team
18

Direkt

Gewinnspiel und Impressum
19

Auf dem richtigen Weg

Seit drei Jahren gibt es das Facharztprogramm für orthopädische Krankheitsbilder von Bosch BKK, AOK Baden-Württemberg und Ärztenverbänden. Bei den Patienten kommt es gut an.



28 Prozent der Patienten am Tag der Befragung von ihrem Orthopäden beraten – zu Bewegung, Ernährung, Selbsthilfe oder weiteren Angeboten der Krankenkasse. „Da ist noch Luft nach oben“, konstatiert Lembeck. Aber auch dieses Ergebnis bestätige, dass die Ziele des Programms mit den Wünschen der Patienten übereinstimmen.

Mit Rat zur Tat

An einer Patientenbefragung nahmen rund 10.000 Patienten von 267 orthopädischen und chirurgischen Facharztpraxen teil. „Ich war überrascht, wie gut die Ergebnisse waren“, sagt Burkhard Lembeck, Facharzt für Orthopädie und Chirurgie, der die Befragung mitgestaltet hat. 86 Prozent würden wieder den gleichen Orthopäden aufsuchen. Über 87 Prozent empfanden das Praxispersonal als freundlich und knapp 72 Prozent gaben an, dass die Terminvergabe ihren Vorstellungen entsprach.

Keine unnötigen Umwege

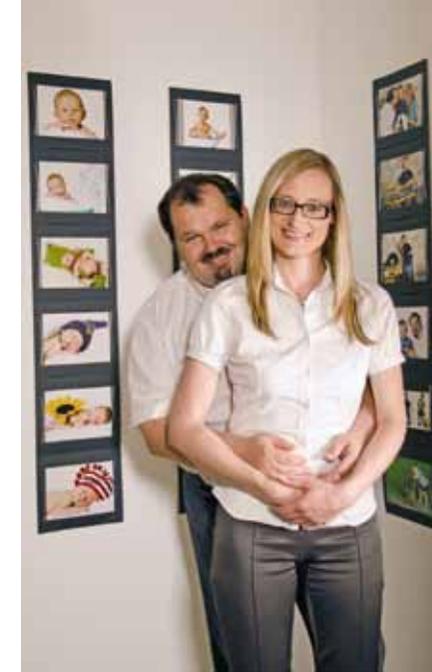
Auch die Zusammenarbeit zwischen Haus- und Facharzt ist deutlich enger geworden. Rund 86 Prozent der Patienten wurden vom Hausarzt an den Orthopäden überwiesen und konnten sich so Umwege und

unnötige Doppeluntersuchungen ersparen. Entgegen landläufigen Vorurteilen bekommen Patienten beim Orthopäden nicht nur „eine Spritze gegen Schmerzen“, wie Lembeck sagt. Das Behandlungsspektrum umfasst die Untersuchung mit technischen Apparaten, Krankengymnastik, Akupunktur, Operationen, Chirotherapie oder andere physikalische Therapien. Zudem wurden gut

Die Mehrheit möchte vom Arzt eingehend beraten und motiviert werden. Deshalb sieht das Programm für Beratungsleistung ein angemessenes Honorar vor. Normalerweise wird diese nicht eigens vergütet. Die Bosch BKK hat sich dem Thema verschrieben: Ihre Patientenbegleiter ergänzen die Beratung des Arztes, zum Beispiel zu Ernährungs- oder Bewegungskursen.

MEHR ZEIT FÜR DIE PATIENTEN

Das **Facharztprogramm Baden-Württemberg** soll die Patientenbetreuung verbessern – zum Beispiel durch die systematische Berücksichtigung wissenschaftlicher Leitlinien. Teilnehmende Ärzte erhalten finanzielle Anreize, damit sie mehr Zeit für das Gespräch mit dem Patienten haben und die medizinische Dringlichkeit bei der Terminvergabe stärker berücksichtigen. Das Programm gibt es für die Kardiologie, Gastroenterologie, Urologie, Orthopädie und bei Neurologie, psychischen Belastungen und Erkrankungen.



Kurzvideos Begeisterte Kunden berichten

Die Geburt des Kindes im Ausland oder ein Absturz in den Bergen, dem ein langer Leidensweg folgte: Die vielen Fragen, die sich bei der Betreuung des behinderten Sohnes stellen, aber auch die freudige Überraschung, dass online jetzt manches einfacher geht – das sind Situationen, die einige unserer Versicherten erlebt haben. Sie haben dabei auf die Hilfe der Bosch BKK gesetzt und waren hochzufrieden. Von ihren Erfahrungen erzählen sie jetzt selbst – in kurzen Videos, die Sie ab sofort bei uns im Internet anschauen können: www.Bosch-BKK.de/Lieblingskasse

Haben Sie auch positive Erfahrungen mit der Bosch BKK gemacht? Mit der Betreuung durch Ihren persönlichen Kundenberater, dem Service oder einer Leistung, mit der Sie nicht gerechnet hätten? Dann erzählen Sie uns davon! Wir freuen uns über Ihre Geschichten. Schreiben Sie uns an: ImBlick@Bosch-BKK.de



53,22

Milliarden Euro werden pro Jahr in Deutschland für Arzneimittel ausgegeben (aktueller Stand 2015). Die Zahl hat sich seit 1992 verdoppelt.

Schutzfrist Länger Mutterschutz

Mütter haben nach der Geburt eines behinderten Kindes eine längere Schutzfrist. Damit können sie auch länger Mutterschaftsgeld beziehen. In der Regel gehen werdende Mütter sechs Wochen vor der Geburt in den Mutterschutz und dürfen acht Wochen nach der Entbindung nicht beschäftigt werden. Falls das neugeborene Kind eine Behinderung hat, verlängert sich diese Frist nun auf zwölf Wochen. Die Regelung zum verlängerten Mutterschutz gilt seit dem 1. Mai 2017.

Erste Hilfe Prüfen, rufen, drücken

Jährlich sterben 45.000 Menschen in Deutschland an Herz-Kreislauf-Stillstand. Bei sofortiger Herzdruckmassage könnten 10.000 von ihnen gerettet werden. Deshalb fordern viele Mediziner, dass Lebensrettung am besten schon an Schulen unterrichtet wird.

Freut euch des Lebens

Eine schwangere Frau ist guter Hoffnung, hieß es früher. Doch dieses positive Grundgefühl stellt sich heute nicht mehr so leicht ein. Ein Plädoyer für mehr Gelassenheit.



In der Regel beginnt alles mit einem Streifen im Fenster eines bauchigen Plastikstifts. Schwanger! Kein Mensch, weder die werdende Mutter noch der Vater, kann in dem Moment vorhersehen, was die kommenden Monate alles bringen werden. Aber man wüsste natürlich zu gerne, wie sich das Baby entwickelt. Viele Eltern sind tief gerührt, wenn sie ungefähr neun Wochen später zum ersten Mal den kleinen Embryo und sein schlagendes Herz auf dem Bildschirm des Ultraschalls sehen.

Der medizinische Fortschritt hat das Kind aus der dunklen Höhle des Bauchs ans Licht gebracht – nicht nur per Ultraschall, sondern auch durch pränataldiagnostische Maßnahmen wie Gen- und Bluttests, die es möglich machen, genetische Defekte wie Trisomie 21 oder Krankheiten sowie Fehlbildungen des Kindes schon im Mutterleib zu erkennen. Das hat Einfluss auf die Art und Weise, wie Frauen Schwangerschaft heute erleben. Das Gefühl der Rührung weicht mit wachsendem Bauch häufig der Sorge und dem Zweifel.

40 Wochen voller Erwartungen

Ist wirklich alles in Ordnung? Entwickelt sich das Kind normal? Was kann ich tun, damit es dem Baby im Bauch gut geht? „Frauen erleben Schwangerschaft heute meist sehr erwartungsvoll“, sagt Georg Sauer, Chefarzt für Geburtshilfe und Gynäkologie am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart. Erwartungen an sich selbst, den Partner, Freunde, Familie und an das Kind im Bauch, das auf jeden Fall gesund sein soll. Alles muss möglichst schön und gut sein. Dabei ist es fast unmöglich, den hohen Ansprüchen zu genügen. Diese reichen von der richtigen Ernährung über Geburtsvorbereitung und Babyausstattung bis hin zu oben genannten Vorsorgeuntersuchungen, die – falls kein begründeter Verdacht auf eine Entwicklungsstörung oder Erkrankung des Kindes besteht – aus eigener Tasche bezahlt werden müssen. Eine Investition, die immer mehr werdende Eltern in Kauf neh-

men. Schließlich wollen sie, was die Gesundheit des Kindes betrifft, absolut auf Nummer sicher gehen.

Absolute Sicherheit gibt es nicht

Im Internet kursieren Listen, was im Verlauf einer Schwangerschaft alles unternommen werden sollte oder könnte. Schwangerschaftswoche 3: Folsäure einnehmen, Schwangerschaftswoche 7: Hebamme suchen, Schwangerschaftswoche 10: Plazentapunktion möglich, Schwangerschaftswoche 14: Fruchtwasseruntersuchung möglich, Schwangerschaftswoche 16: Triple-Test möglich, Schwangerschaftswoche 23: Jetzt könnte man sich mit der Nabelschnur beschäftigen. Plötzlich erscheint die Schwangerschaft wie ein Marathonlauf über 40 Wochen. „Es ist alles durchgeplant. Der Stress wächst, die Gelassenheit schwindet“, konstatiert Sauer. Für ihn ist das die Konsequenz aus dem herrschenden Zeitgeist der Selbstoptimierung: Jeder ist seines Glückes Schmied, nichts kann dem Schicksal überlassen werden.

Hinzu kommt das steigende Alter der Mütter. Laut Sauer waren in den 80er-Jahren nur fünf Prozent aller schwangeren Frauen älter als 35, heute sind es 35 Prozent. Und je älter, desto größer ist das theoretische Risiko für Mutter und Kind. „Wir sind gesetzlich verpflichtet aufzuklären. Es ist aber nicht unsere Pflicht, werden den Müttern zu unseren diagnostischen Maßnahmen zu raten, wenn es keine konkreten Anhaltspunkte für eine gesundheitliche Beeinträchtigung gibt“, sagt Birgit Seelbach-Göbel, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Geburtshilfe und Gynäkologie. Als praktizierende Frauenärztin weiß sie aus Erfahrung, dass die Hoffnung auf Gewissheit, die werdende Eltern in die Pränataldiagnostik setzen, häufig trügerisch ist: „Man kann heute zwar viel erkennen, aber es gibt eben nie hundertprozentige Sicherheit.“

Es ist paradox: Der große medizinische Fortschritt kann auch eine grundlegende Verunsicherung, Angst – und in seltenen Fällen auch schwerwiegen- [weiter](#)

de Entscheidungen – mit sich bringen. Sollte eine Fruchtwasseruntersuchung beispielsweise einen genetischen Defekt bestätigen, stellt sich die Frage, ob die Schwangerschaft abgebrochen werden soll. Auch nach einem positiven Bescheid gibt es keine Gewissheit, sondern immer ein statistisch begründetes Restrisiko. Das Kopfkarsuell dreht sich weiter: Was ist, wenn mein Kind zu dem einen Prozent gehört, das trotz des Tests vielleicht doch behindert ist?

Vertrauen ins Bauchgefühl

„Es ist ein Dilemma – für die Frauen und auch für uns Ärzte“, sagt Seelbach-Göbel. Viele Eltern wollen alles Menschenmögliche für die Gesundheit ihres Kindes unternehmen. Die Ärzte wollen sich nach allen Seiten hin absichern, weil sie fürchten, im Nachhinein belangt zu werden, sollte das Kind wider Erwarten doch nicht gesund sein. Die Folge: „Das Rad dreht sich immer schneller“, beobachtet auch Georg Sauer. Wie aber kann der Druck gemildert werden, sodass Schwangerschaft wieder als eine Zeit „guter Hoffnung“ empfunden wird? Dafür gibt es kein Patentrezept. Wichtig ist es, das Urvertrauen der Mütter wiederherzustellen. Einfach mal auf den eigenen Bauch hören, anstatt bei jeder Kleinigkeit „Dr. Google“ zu befragen. Man kann Schwangerschaft nämlich auch locker angehen: Die drei gesetzlich vorgesehenen Basis-Ultraschall-Untersuchungen und zusätzlichen Tests sind in der Regel als Vorsorge ausreichend. Alles andere muss bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft nicht sein.



Hightechmedizin ermöglicht tiefe Einblicke, kann aber nicht alles zeigen und vorhersehen – und das ist auch gut so.

Grund zum Optimismus

„Häufig sind jene Frauen in der Schwangerschaft am glücklichsten, die sich kaum damit beschäftigen“, sagt Seelbach-Göbel. Sie freue sich über jede Frau, die mit ihrer Schwangerschaft entspannt umgeht und es so nimmt, wie es kommt. Allerdings sei es schwierig, die medizinischen Möglichkeiten und vielen

gut gemeinten Ratschläge zu ignorieren. Seelbach-Göbel plädiert für eine positivere Einstellung: „Die meisten Kinder kommen doch gesund zur Welt.“ Georg Sauer sieht auch den eigenen Berufsstand in der Pflicht. Der Arzt solle versuchen, den Frauen Ängste zu nehmen. Wichtig sei in diesem Zusammenhang das gegenseitige Vertrauen. Die werdenden Eltern sollten auf die Fähigkeit der Ärzte vertrauen. Und die Ärzte wiederum den Frauen und ihrem Bauchgefühl. Wäre es nicht für alle – auch für die Babys im Bauch – besser, wenn Schwangerschaft nicht von Sorge überschattet würde? Zu den schönsten Freuden gehört schließlich die Vorfrende. [Elisa Holz](#)

RUND UMS KIND

Die Bosch BKK unterstützt Sie bei allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt.

Kinderwunsch: Das Programm „Plan Baby“ unterstützt Sie, auf gesunde Art schwanger zu werden.

Wir übernehmen die Kosten in Höhe von bis zu 80 Euro für einen **Geburtsvorbereitungskurs auch für den Partner**, nicht nur für die Frauen.

Die Bosch BKK bezuschusst eine **24-Stunden-Hebammen-Rufbereitschaft** mit bis zu 250 Euro.

Kinder bis zu sechs Jahren, die alle U-Untersuchungen und Zahnvorsorge mitgemacht haben, können bei unserem **Bonusprogramm G-win mini** einen Bonus von bis zu 150 Euro ansammeln.

Alle Informationen zu den Familienleistungen der Bosch BKK unter: www.Bosch-BKK.de/Familien

Fotos: istockphoto

Illustration: Frank von Grafenstein

Zur Sache, Doktor!

Leistung gegen Geld: Bei den gesetzlichen Krankenkassen funktioniert dieses grundlegende ökonomische Prinzip etwas anders, wie Teil 3 unserer Serie über die Grundlagen dieses Erfolgsmodells zeigt.



seiner Krankenkasse erstatten lässt. Dieses Prinzip gilt in der privaten Krankenversicherung. Für bestimmte Teilbereiche kann aber auch der gesetzlich Versicherte die Kostenerstattung wählen. Das Sachleistungsprinzip hat Vorteile und Nachteile. Zu den Vorteilen zählt, dass Ärzte sich nicht um Zahlungseingänge und die Mahnung von möglicherweise säumigen Patienten kümmern müssen. Das Verhältnis zwischen Arzt und Patient kann vom Geld weitgehend unbelastet bleiben. Außerdem ist es insbesondere für Patienten mit geringem Einkommen sehr beruhigend, wenn sie für ihre medizinische Versorgung nicht in Vorleistung gehen müssen.

Medizinische Leistungen sind wertvoll

Zu den Nachteilen gehört der Mangel an Transparenz. Zum einen kann der Patient die tatsächlich abgerechneten Leistungen nicht überprüfen. Zum anderen wissen viele Patienten nicht mehr um den Wert von Medikamenten oder ärztlicher Hilfe. Entsprechend sorglos nehmen manche von ihnen medizinische Leistungen in Anspruch. Der Wert dieser Leistungen ist durchaus beträchtlich, denn das Sachleistungsprinzip verpflichtet die gesetzlichen Krankversicherer, eine ausreichende und dem medizinischen Fortschritt entsprechende Versorgung zu gewährleisten. Gleichzeitig sind die Krankenkassen aber auch gehalten, wirtschaftlich und zweckmäßig zu arbeiten. Ein Spannungsfeld – schließlich ist Gesundheit nicht irgendein Wirtschaftszweig, sondern ein Teil der öffentlichen Daseinsvorsorge.

Ich muss ins Krankenhaus!

Nur wenige Patienten wissen, was rund um einen Krankenhausaufenthalt alles zu bedenken ist. Hier beantworten wir die wichtigsten Fragen.

Muss ich überhaupt ins Krankenhaus?

Diese Frage beantwortet in der Regel Ihr Arzt. Ausnahmen sind natürlich Notfälle. Hier entscheiden entweder der Notarzt oder Sie selbst. Allerdings gehen viele Menschen in die Notfallambulanz, auch wenn es sich gar nicht um einen Notfall handelt. Alle, die am Wochenende oder feiertags ärztliche Hilfe benötigen, können sich unter der Nummer **116 117** an den ärztlichen Bereitschaftsdienst wenden. Dieser vermittelt Ihnen einen Arzt in Ihrer Nähe.

Werde ich stationär oder ambulant behandelt?

Generell gilt, dass eine vollstationäre Behandlung nur dann erfolgen sollte, wenn das Behandlungsziel ambulant oder teilstationär nicht erreicht werden kann.

In welches Krankenhaus soll ich gehen?

Bei einem geplanten Eingriff können Sie sich in allen zugelassenen Kliniken behandeln lassen. Dafür benötigen Sie eine Krankenseinweisung Ihres Arztes. Patienten, die sich über dessen Empfehlung hinaus ein Bild machen möchten, können sich online über den BKK-Klinikfinder informieren: www.bkk-klinikfinder.de



Woran muss ich vorher denken?

Natürlich müssen Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Abwesenheit informieren, am besten auch Verwandte, Freunde und Nachbarn. Wenn Sie Kinder oder Pflegebedürftige betreuen, sollten Sie sich rechtzeitig an die Bosch BKK wenden und sich zum Beispiel nach einer Haushaltshilfe oder Verhinderungspflege erkundigen.

Wie komme ich ins Krankenhaus?

Wenn Sie selbstständig nicht in der Lage sind, zu einer medizinisch notwendigen stationären Behandlung ins Krankenhaus zu fahren, übernimmt die Krankenkasse unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für die Fahrt in die Klinik. Dafür stellt der Arzt eine „Verordnung einer Krankentransportbeförderung“ aus.

Foto & Illustration: istockphoto

Die weitere Behandlung, Hilfsmittel oder Arbeitsunfähigkeit: Auch bei der Entlassung aus dem Krankenhaus gibt es viel zu regeln.

Was muss ich mitbringen?

Neben Wäsche und Hygieneartikeln vor allem Dokumente: Versichertenkarte, Personalausweis, Gesundheitspässe, Einweisungsschein vom Arzt sowie Name und Telefonnummer von Angehörigen, die benachrichtigt werden sollen. Wenn Sie Medikamente nehmen müssen, sollten Sie auch den Medikamentenplan nicht vergessen.

Woran muss ich vor der Entlassung denken?

Schon bevor Sie entlassen werden, sollten Sie sich fragen, ob Sie noch Hilfe, Hilfsmittel oder sogar eine Anschlussbehandlung oder Reha benötigen. Mit all diesen Fragen wenden Sie sich am besten frühzeitig an die Bosch BKK.

Was passiert bei der Entlassung?

Im Entlassungsgespräch erklärt Ihnen der Krankenhausarzt, wie Ihr Gesundheitszustand ist und welche Folgen die Diagnose für Sie hat. Außerdem teilt er Ihnen mit, ob und wann Sie welche Ärzte aufsuchen sollen oder ob Sie Medikamente einnehmen müssen. Zum Abschluss händigt er Ihnen einen Arztbrief mit allen wichtigen Informationen für den weiterbehandelnden Arzt aus.

Was ist zu beachten, wenn ich berufstätig bin und nicht gleich wieder arbeiten kann?

Für die Zeit Ihres Krankenhausaufenthalts erhalten Sie eine Aufenthaltsbestätigung vom Krankenhaus. Wenn Sie aber noch nicht gleich wieder in die Arbeit gehen können, kann Ihnen das Krankenhaus eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausstellen. Sollten Sie danach weiterhin arbeitsunfähig sein, brauchen Sie ein Attest von Ihrem behandelnden Arzt.

FÜR ALLE FÄLLE

Laut Gesetz können die gesetzlichen Kassen die Kosten für die Unterbringung eines Elternteils bei Kindern unter sechs Jahren übernehmen. Die Bosch BKK geht darüber hinaus und übernimmt die Kosten für das **Rooming-In** sogar bei Kindern bis unter acht Jahren.

Bei schweren Erkrankungen bieten Ihnen die **Patientenbegleiter** der Bosch BKK aktive Hilfe an und sorgen dafür, dass nach dem Krankenhausaufenthalt zuhause alles Notwendige vorbereitet ist (siehe auch Seite 12).

Mehr dazu unter: www.Bosch-BKK.de/Krankenhaus



Aktive Hilfe, wenn es drauf ankommt

Die Patientenbegleiter der Bosch BKK sichern rund 3.000 Versicherten pro Jahr die bestmögliche Versorgung. Bundesweit sind 20 dieser Experten im Einsatz. Eine davon ist Nicole Gessler.

Im Blick Was ist eigentlich ein Patientenbegleiter?

Nicole Gessler Kurz gesagt würde ich uns als Lotsen in der Prävention und durch den Dschungel des Gesundheitswesens bezeichnen. Wir begleiten die Versicherten während ihres gesamten Behandlungsverlaufs. Wir finden heraus, wo genau ihre Probleme liegen und helfen ihnen dabei, eine individuelle Lösung für ihre Lebenssituation zu finden.

An wen richtet sich dieses Angebot?

Zuerst an Versicherte, die schnelle Hilfe benötigen, zum Beispiel bei der Suche nach einem Facharzttermin oder Pflegeplatz. Wir beraten, wenn Belastungen oder Risikofaktoren für eine Erkrankung bestehen und unterstützen chronisch Kranke. Genauso helfen wir aber auch Angehörigen, die Entlastung brauchen.

Warum ist das überhaupt nötig?

Weil das Angebot im Gesundheitswesen immer größer wird, ist es für die Versicherten schwer, den Überblick zu behalten. Wer kann mich unterstützen, wenn ich erkrankte oder Pflegebedarf habe? Welchen Antrag muss ich dafür stellen? Wir helfen darauf Antworten zu finden.

Wie sieht so ein Fall konkret aus?

Nehmen wir einen Patienten, der schon seit Längerem an Rückenbeschwerden leidet. Der Hausarzt verweist ihn an uns und bittet um Unterstützung. Wir verschaffen uns erst einmal einen Überblick über die Lebenssituation und den Arbeitsplatz: Welchen Belastungen ist der Betroffene ausgesetzt? Wie sieht es zuhause aus, bei Sport und Ernährung? Anschließend besprechen wir, wie er die Situation selbst verbessern kann. Eventuell empfehle ich Betriebssportangebote zur Stärkung des Rückens oder einen Gesundheitskurs im Verein und suche gleich den konkreten Kursanbieter heraus. Hat er seit Längerem Beschwerden und die konkrete Ursache konnte bisher nicht gefunden werden, vermitteln wir unser Zweitmeinungsprogramm. Da untersuchen Ärzte unterschiedlicher Fachrichtung, wo die Schmerzen herkommen könnten. Sie stellen eine gesicherte Diagnose und empfehlen eine Therapie – in Absprache mit dem Patienten und in enger Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt.

Und all diese Schritte können die Versicherten nicht allein meistern?

Natürlich gibt es viele Versicherte, die das problemlos selbst organisieren können. Andere sind durch ihre akute Erkrankung und die plötzlich veränderte Situation so belastet, dass es ihnen schwerfällt, die nächsten Schritte allein zu meistern.

Brauchen Sie für Ihre Arbeit eine spezielle Ausbildung?

Ich habe ein duales Studium in „Sozialer Arbeit“ absolviert. Dual bedeutet, dass ich im Wechsel immer drei Monate an der Hochschule in Heidenheim war und dann wieder drei Monate in der Bosch BKK, wo ich schon praktische Erfahrung

gen in der Patientenbegleitung sammeln konnte. Im Studium habe ich Psychologie, Soziologie, Recht, Gesprächsführung und vieles mehr gelernt. Andere Patientenbegleiter sind qualifizierte Pflegekräfte oder Sozialpädagogen. Wir alle erhalten regelmäßige Weiterbildungen, wie in diesem Jahr zur Hospiz- und Palliativberatung.

Die Arbeit mit schwerkranken Menschen kann belastend sein. Wie gehen Sie damit um?

Wichtig ist der fachliche Austausch mit anderen Patientenbegleitern. Bisher komme ich ganz gut mit der Belastung zurecht, aber manchmal ist es durchaus schwierig sich abzugrenzen. Zum Beispiel in Pflegesituationen mit demenzten Menschen. Oft wollen die Betroffenen Hilfe von außen zunächst gar nicht zulassen, obwohl das aus meiner profes-

Nicole Gessler sieht sich als Lotsin durch den Dschungel des Gesundheitssystems.



Foto: Bosch BKK

AN IHRER SEITE

Bei einer schweren Erkrankung oder zu erwartender Pflegebedürftigkeit kann einem schnell alles über den Kopf wachsen. Bei der Organisation der bestmöglichen Versorgung helfen Ihnen unsere **Patientenbegleiter**: schnell, individuell, kostenlos und natürlich nur auf Ihren Wunsch.

Mehr Infos und ein Film unter:
www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung

sionellen Sicht erforderlich und sinnvoll wäre. Natürlich kann ich niemanden zu etwas zwingen, was er nicht will. Da stoßen wir an Grenzen. Für mich und meine Kollegen ist wichtig: Das Einverständnis des Versicherten ist immer die Grundlage unseres Handelns. Wenn dann noch eine andere Sicht durch Angehörige hinzukommt, besteht die Gefahr, zwischen allen Stühlen zu sitzen.

Aber es gibt doch bestimmt auch viele Erfolgeerlebnisse. Fällt Ihnen spontan eines ein?

Aber natürlich! Vor Kurzem hat sich der Sohn eines Versicherten gemeldet, weil er Bedenken hatte, ob sein Vater weiterhin allein zuhause leben kann. Dessen Zustand hatte sich in der letzten Zeit zusehends verschlechtert und er war häufig gestürzt. Bei einem Hausbesuch haben wir geschaut, wie der Vater weiterhin selbstständig zurechtkommen kann, denn zuhause zu bleiben war sein oberstes Ziel. Direkt vor Ort stellten wir einen Antrag zur Pflegeeinstufung. Wir haben einen Pflegedienst beauftragt, der beim Duschen und im Haushalt hilft. Auch der Enkel besucht jetzt seinen Opa zweimal die Woche. Hilfsmittel wie eine Toilettensitzerhöhung und einen Rollator habe ich in Absprache mit dem Hausarzt organisiert. Um Kraft und Balance des älteren Herrn zu verbessern, habe ich ihm über das BKK-Programm „FitAl – Fit im Alter“ einen Trainer vermittelt, der Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen mit ihm gemacht hat. Und es hat funktioniert: Der Versicherte kann weiter in seinen eigenen vier Wänden wohnen. Darüber war die Familie sehr froh.

Alles in allem also eine sehr erfüllende Aufgabe, oder?

Unbedingt. Was mir an der Arbeit in der Patientenbegleitung besonders gefällt, ist der direkte Kontakt mit den Menschen, die Möglichkeit konkret zu helfen, die Wertschätzung und Dankbarkeit der Versicherten und ihrer Angehörigen. Es ist immer wieder schön, wenn man in einer akuten Krisensituation oder schwierigen Lebenssituation helfen kann.

Interview: Katrin Lange

Rentenfaktor Kind

Eine neue Gesetzesänderung erleichtert Eltern nach Ende ihres Arbeitslebens den Eintritt in die Krankenversicherung der Rentner. Das kann finanziell durchaus von Vorteil sein.



es nun möglich, dass Ruheständler mit Kindern leichter in die KVdR eintreten können.

Drei Jahre pro Kind

Seit dem 1. August 2017 lassen sich für jedes Kind pauschal drei Jahre zusätzlich auf die Vorversicherungszeit anrechnen. Dazu gehören auch Adoptiv-, Pflege- oder Stiefkinder. Die drei Jahre können beide Elternteile in Anspruch nehmen. Es kommt nicht darauf an, wer das Kind tatsächlich betreut hat. Nur Kinder, die nach Eintritt in das Rentenalter geboren beziehungsweise als Stief-, Pflege- oder Adoptivkind anerkannt

Mit der Rente ändert sich auch der Status in der Krankenversicherung. Wer gesetzlich versichert war, tritt in der Regel in die Krankenversicherung der Rentner (KVdR) über – allerdings nur, wenn er eine bestimmte Vorversicherungszeit erfüllt hat. Für die Berechnung dieser Vorversicherungszeit wird das gesamte Erwerbsleben – vom ersten Job bis zum Rentenantrag – in zwei Hälften geteilt. Um in die KVdR eintreten zu können, muss man in der zweiten Hälfte seines Erwerbslebens mindestens 90 Prozent der Zeit Mitglied einer gesetzlichen Krankenversicherung gewesen sein.

Finanziell attraktiv

Die Pflichtversicherung in der KVdR kann finanziell attraktiv sein. So müssen Versicherte beispielsweise keine Beiträge auf Einnahmen aus Vermietung oder Kapitalerträge entrichten. Was ist aber mit Rentnern, die zeitweise privatversichert waren? Für manche reicht die Vorversicherungszeit bei Eintritt in den Ruhestand dann nicht aus. Eine Gesetzesänderung macht

wurden, können nicht geltend gemacht werden. Die Änderung gilt auch rückwirkend für gesetzlich Versicherte, die ihren Rentenantrag vor dem 1. August 2017 gestellt haben, aber die Vorversicherungszeit nach bisherigem Recht nicht erfüllt haben. Wenige Ausnahmen bestätigen die Regel – ob Sie von einer dieser Ausnahmen betroffen sind, dazu beraten wir Sie gerne individuell.

RAT FÜR RENTNER

Die Bosch BKK hilft Ihnen gerne dabei herauszufinden, ob für Sie die Vorversicherungszeit nach der Gesetzesänderung erfüllt ist. Dafür genügen ein **formloser Überprüfungsantrag und Nachweise für jedes Kind**, wie zum Beispiel die Geburtsurkunde. Auch angehende Rentner können sich jederzeit mit ihren Fragen zur Versicherungspflicht an uns wenden.



Gesunde Luft Winterliches Wohlfühlklima

Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Diese winterlichen Übel sind nicht nur der Kälte geschuldet, sondern auch der oft zu trockenen Luft in beheizten Räumen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Viren bei zu trockener Luft wesentlich länger überleben. Um ein gesundes Klima von 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit zuhause oder im Büro zu schaffen, gibt es einige ganz einfache Mittel. Zimmerpflanzen zum Beispiel, insbesondere tropische Pflanzen, die Feuchtigkeit an den Raum abgeben. Zudem hilft es, feuchte Tücher über die Heizung zu hängen, die Badezimmertür nach dem Duschen geöffnet zu lassen oder einen kleinen Teller mit Wasser aufzustellen. So kann man sich den teuren Luftbefeuchter sparen.

Gemüsechips Bunt und fettig

Mit der Chipstüte vor dem Fernseher zu entspannen ist bei herbstlichem Schmuddelwetter vielleicht ganz gemütlich, aber bekanntermaßen nicht gerade gesund. Wer in Gemüsechips aus Roten Beten, Pastinaken oder Karotten eine gesunde Alternative vermutet hat, wird durch eine Untersuchung der Stiftung Warentest eines Besseren belehrt. Die Verbraucherschutzorganisation hat herausgefunden, dass Gemüsechips keinesfalls gesünder sind als die herkömmlichen Kartoffelchips. Ihr Fettgehalt ist in der Regel genauso hoch und sie enthalten häufig mehr natürlichen Zucker. 4 von 15 geprüften Sorten bekamen wegen kritischer Inhaltsstoffe sogar die Note 5.



Medikationsplan Überblick gibt Sicherheit



Nehmen Sie zwei oder mehr Medikamente dauerhaft ein? Dann haben Sie Anspruch auf einen Medikationsplan. Dieser ist bundesweit einheitlich gestaltet und wird in der Regel vom Hausarzt ausgestellt. Er soll Patienten bei der richtigen Einnahme seiner Medikamente unterstützen und enthält unter anderem Angaben zu Wirkstoff, Dosierung, Zeitpunkt und Grund der Einnahme. Den Medikationsplan gibt es zunächst in Papierform. Ein aufgedruckter Barcode ermöglicht es, dass er in jeder Arztpraxis, Apotheke und im Krankenhaus per Scanner eingesehen und aktualisiert werden kann.

Neben den von Ihrem Arzt verschriebenen Medikamenten sollten Sie auch selbst gekaufte Vitamine, Spurenelemente oder pflanzliche Medikamente im Plan erfassen. Denn diese können Wechselwirkungen mit Medikamenten hervorrufen. Seit Oktober 2017 wird der Einsatz des Medikationsplans auf den Klinikbereich ausgeweitet: Er soll immer dann ausgestellt werden, wenn ein Patient mit einer Medikamentenverordnung aus dem Krankenhaus entlassen wird. Für Fragen zum Medikationsplan stehen Ihnen in den Praxen auch die Arzhelferinnen und bei der Bosch BKK die Patientenbegleiter zur Verfügung.



Fitness fürs Kreuz

Bewegung ist das beste Rezept gegen Rückenschmerzen. Und wenn es doch mal zwick, sollte man nicht in Schockstarre verfallen, sondern tanzen, Fahrrad fahren oder putzen.

Der menschliche Rücken ist ein kompliziertes Konstrukt aus Knochen, Muskeln und Bindegewebe. Das ist so, weil unser Hinterteil möglichst beweglich sein und eine tragende Rolle spielen soll – im Wortsinn. Hinzu kommt seine Funktion als Bindeglied zu unseren Armen und den Beinen. Unser Bewegungsapparat ist darauf ausgerichtet, möglichst reibungslos zu harmonisieren. Doch diese Harmonie ist immer öfter gestört, weil wir in unserer modernen Gesellschaft zu viel sitzen und uns zu wenig bewegen. Mediziner und Wissenschaftler sind sich einig: Ausreichend Bewegung ist die Voraussetzung für einen

gesunden Rücken. Muskeln, Gelenke, Knochen, Nerven und Bindegewebe benötigen den fortlaufenden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Es gibt viele Sportarten, die gut für den Rücken sind und möglichen Problemen vorbeugen. Dazu gehören unter anderem Schwimmen, Nordic Walking, Klettern und Sportarten, bei denen der Körper in Balance sein muss, wie Eislaufen oder Inlineskaten.

Blitzableiter für die Psyche

Allerdings kann auch ein perfekt trainierter Körper mit Rückenschmerzen

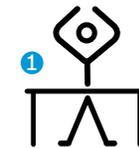
reagieren. Profifußballer Philippe Coutinho vom FC Liverpool ist ein gutes Beispiel. Der 25 Jahre alte Brasilianer wollte im Sommer seinen Verein in Richtung Spanien verlassen. Die Engländer ließen ihn aber nicht ziehen. In der Folge fiel er wochenlang aus – mit Rückenproblemen. Der Grund: Sorgen und emotionale Belastung wegen des Wechsels. Jetzt sind die Probleme „wegdiskutiert“ – und Coutinho kickt wieder schmerzfrei. Es empfiehlt sich, bei der Ursachenforschung für Rückenschmerzen also nicht immer nur nach körperlichen Gründen zu suchen. Häufig sind Stress, Sorgen um den Arbeitsplatz, Probleme mit Kollegen oder in der Familie für Rückenschmerzen verantwortlich. Dagegen hilft in diesen Fällen nur die Bewältigung dieser seelischen Belastungen. Das geht nicht von heute auf morgen und oft auch nicht allein. In schweren Fällen können schmerztherapeutisch geschulte Psychologen weiterhelfen.

Loslassen und locker bleiben

Ansonsten kann zum Beispiel eine Bewegungslehre wie Yoga stressgeplagten Rücken Erleichterung verschaffen. Beim Yoga arbeitet man nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Dadurch wird Stress nicht nur abgebaut, sondern ihm wird auch vorgebeugt. Yoga kräftigt den Rumpf und dehnt dessen Muskeln. Das trainiert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Einen ähnlichen Effekt hat auch das Tanzen. Die Musik und die gemeinsame Bewegung mit dem Tanzpartner wirken sich positiv auf die Psyche aus. Und ganz nebenbei wird durch die Drehungen und Schritte die Rückenmuskulatur mobilisiert. Als Zugabe gibt eine aufrechtere Körperhaltung ein besseres Körperbewusstsein. Das gilt natürlich auch für die Solonummer in der Disko. Wen es mehr in die freie Natur zieht, dem sei bei Rückenproblemen das Fahrradfahren empfohlen. Wenn Lenker und Sattel richtig eingestellt sind, kräftigt das Radeln die stabilisierenden Muskeln um die Wirbelsäule.

5 Tipps fürs Büro

Mit diesen Lockerungsübungen können Sie Verspannungen am Arbeitsplatz vorbeugen.



1 Aufrecht hinstellen, Arme mit gefalteten Händen über den Kopf heben, ausatmen.



2 Aufstehen, am Schreibtisch abstützen und den Rücken zu einem Buckel krümmen.



3 Nach vorn beugen, die Fußfesseln mit den Händen umfassen, ausatmen.



4 Die Hand über den Kopf aufs Ohr legen und den Kopf mehrfach sanft zur Seite neigen.



5 Fingerspitzen auf die Schultern legen und diese nach vorn und hinten kreisförmig bewegen.

Selbst bei alltäglichen Verrichtungen kann der Rücken trainiert werden. Zum Beispiel morgens im Bus: Wer stehen bleibt, der hält seine Muskeln durch das Geschaukel des Gefährts in Bewegung. Auch Hausarbeit ist durch die Vielzahl an Bewegungen gut für den Rücken. Aber Achtung: Möglichst nicht zu schwer heben. Bandscheiben erholen sich übrigens im Schlaf. Dafür ist eine gute Matratze das A und O. Die Seitenlage mit leicht angewinkelten Knien gilt als ideale Schlafposition, weil die Wirbelsäule so natürlich gekrümmt zum Liegen kommt. Weil Rückenprobleme sich in den vergangenen Jahrzehnten zu einer Volkskrankheit ausgewachsen haben, arbeiten im Projekt „Rückenschmerz“ gerade 13 Forschungsinstitute aus ganz Deutschland an einem System dafür, wer am besten welche Übungen machen sollte. Bis dahin gilt nach wie vor: Am besten in Bewegung bleiben!

Burkhard Grub

RÜCKEN FIT

Hilfe bei Rückenproblemen bietet die „**Rücken Fit Challenge**“, ein sechswöchiger Onlinekurs. Bei regelmäßigem Training erstatten wir die Kurskosten. Weitere Rückenkurse finden Sie im **Kursfinder**: www.Bosch-BKK.de/Kursfinder

Kurze Übungen können den Rücken entlasten und Verspannungen vermeiden. **Videos** dazu sehen Sie unter: www.Bosch-BKK.de/befitperclick

Damit sich Ihr Orthopäde mehr Zeit nehmen kann, bieten wir in einigen Regionen ein **Programm für unspezifische Rückenschmerzen** an. Mehr unter: www.Bosch-BKK.de/Ruecken

Gemeinsam ins Ziel

Susann Hiebeler mag es gerne sportlich. Und wenn es sein muss, klettert sie dabei auch über Hindernisse oder kriecht über schlammige Pisten.



Gemeinsam mit ihrem Team hat Susann Hiebeler (Fünfte von links) die vielen Hürden der XLETIX-Challenge gemeistert.

Wandern, joggen oder sonst ein Sport in der Natur: Am Wochenende findet man die Bosch-BKK Versicherte Susann Hiebeler meistens in den Allgäuer Bergen. Am letzten Juni-Wochenende dieses Jahres suchte man die Sportskanone allerdings vergeblich in ihrer Heimatregion rund um Immenstadt. Denn die 30 Jahre alte Versuchsmechanikerin war mit ihrer Laufgruppe zum XLETIX-Rennen nach München gereist.

Extremer Hindernislauf

Schon seit zwei Jahren trifft sie sich einmal in der Woche mit acht Bosch-Kollegen zum gemeinsamen Ausdauertraining. Und irgendwann stand die Idee im Raum, dass die drei Frauen und fünf Männer gemeinsam bei der XLETIX Chal-

lenge in München starten. Bei diesem Hindernislauf, der an verschiedenen Orten in Deutschland veranstaltet wird, geht es in Gruppen über eine 15 Kilometer lange Strecke. Gespickt mit 25 Hindernissen, über die geklettert, gerutscht, gekrabbelt, gekrochen, getaucht oder eben gelaufen wird. Häufig natürlich mit viel Wasser versehen, sodass der Weg extrem rutschig oder schlammig ist.

Taucheinlagen im Eiswasser

„Extra vorbereitet haben wir uns nicht auf den Parcours“, denkt Susann Hiebeler an den Event zurück, „schließlich zählte für uns auch nicht die Zeit, sondern das Gemeinschaftserlebnis: Alle sollten es ins Ziel schaffen.“ Unter Netzen hindurchkriechen, balancieren über schmale Balken, an rutschigen Wänden hochklettern – allein waren viele Hürden kaum zu bewältigen. „Gemeinsam haben die Aufgaben richtig Spaß gemacht. Bis auf die zwei Taucheinlagen im Eiswasserkanal, da habe ich wegen des eiskalten Wassers schon schwer nach Luft schnappen müssen“, gibt Hiebeler zu. Etwa drei Stunden brauchte sie mit ihrem Team für den Parcours. Aber das war kein Problem, schließlich geht's bei XLETIX nicht um die Zeit, sondern um den Teamgeist. „Es ist völlig normal, dass man auch fremden Teilnehmern hilft.“

Und tritt die mittlerweile auf neun Teilnehmer angewachsene Laufgruppe nächstes Jahr erneut bei einer XLETIX-Challenge an? „Kann schon sein“, sagt Susann Hiebeler, „aber noch haben wir keinen fixen Plan. Vielleicht nehmen wir auch an einem reinen Laufevent teil.“ Jetzt freut sie sich aber erst einmal auf den Winter. Weil sie dann einer weiteren sportlichen Leidenschaft nachgehen kann: Ski fahren. [Burkhard Gruß](#)

Foto: privat

Kontakt

Infos, Fragen, Feedback?
So erreichen Sie uns



Persönlich

Ihre Geschäftsstelle finden Sie unter:

www.Bosch-BKK.de/Kontakt



E-Mail

info@Bosch-BKK.de



Lob, Kritik und Feedback zur „Im Blick“

ImBlick@Bosch-BKK.de



Online

Erledigungen rund um die Uhr:

www.Bosch-BKK.de/Online-Kundenportal



Lesefutter

Sie möchten die „Im Blick“ gerne online lesen?

Einfach bestellen: www.Bosch-BKK.de/ImBlick-online



News rund um Ihre Gesundheit

bietet unser Newsletter. Schon angemeldet?

www.Bosch-BKK.de/Newsletter

Mitmachen und zwei hochwertige Waagen gewinnen!



Körperanalysewaage Shape Sense Profi 300 von Soehnle



Soehnle-Küchenwaage Bamboo

Für Fitnessfans hat Soehnle die Waage Shape Sense Profi 300 entwickelt. Sie ermittelt das Gewicht und den Body-Mass-Index sowie die Anteile des Körperfetts, des Körperwassers und der Muskelmasse. Zusätzlich zeigt sie den täglichen Kalorienbedarf an. Bei der Zubereitung der „Kalorien“ ist die Soehnle-Küchenwaage Bamboo ein praktischer Helfer. Und ihre hygienische Wiegefläche aus Bambus ist ein Schmuck für jede Küche. **„Im Blick“ verlost sechs Sets mit beiden Waagen** im Wert von je 80 Euro. Um zu gewinnen, schreiben Sie bis zum 15. Januar 2018 mit Stichwort **„Waage“** 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

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

Objektleitung/Redaktion:

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

Verlag: SZ Scala GmbH
Hultschiner Straße 8, 81677 München

Geschäftsführung: Stefan Hilscher, Dr. Karl Ulrich

Verlagsredaktion: Katrin Lange (Leitung),
Elisa Holz

Layout:

Brigitta Bender

Repro: Compumedia GmbH,
Elsenheimerstraße 59,
80687 München

Druck: pva Druck und Medien-Dienstleistungen GmbH, Industriestraße 15,
76829 Landau/Pfalz



BOSCH

BKK

Meine Lieblingskasse

www.Bosch-BKK.de/Lieblingskasse

„Der Online-Familienbogen ist
einfach und schnell auszufüllen.“

Christoph Hauser, 33 aus Ludwigsburg

Videos unter:
**Bosch-BKK.de/
Lieblingskasse**