

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Service**PLUS**
Erweiterte Leistungen

Plötzlich Pflegefall
Wie Patientenbegleiter
helfen können

Der kluge Bauch

Unser zweites Gehirn



Nichts mehr
verpassen

Das beste Smart Home Alarmsystem Deutschlands.



Starten Sie jetzt mit dem **Sicherheit Starter-Paket**

Mehr Infos unter www.bosch-smarthome.com

Der CHIP Smart Home Testsieger präsentiert: Doppelten Schutz für Ihr Zuhause.

Die ausgezeichneten Lösungen von Bosch Smart Home bieten ein Plus an Sicherheit und maximalen Komfort für die ganze Familie. Das intelligente Alarmsystem schlägt Einbrecher in die Flucht und alarmiert auch im Brandfall – starten Sie jetzt in einen sicheren und smarten Familienalltag.

Liebe Leserin, lieber Leser,



im vergangenen Jahr haben wir eine repräsentative Kundenbefragung durchgeführt. Ich möchte allen danken, die sich die Zeit genommen haben, uns Antworten auf unsere Fragen zu geben. 96% von Ihnen sind mit der Bosch BKK zufrieden. Das ist für uns ein großartiges Ergebnis und freut uns sehr. In diesem Heft stellen wir Ihnen die Ergebnisse im Detail vor und was wir daraus gemacht haben.

Uns war es wichtig zu erfahren, welche Erwartungen bei Service und Beratung Sie an uns haben. Ein Großteil schätzt zum Beispiel vor allem den Kontakt zu einem persönlichen Ansprechpartner bei der Bosch BKK. Gleichzeitig stellen wir fest, dass digitale Anwendungen für Sie immer wichtiger werden. Wir wollen unser Serviceangebot an den veränderten Erwartungen aller unserer Kunden ausrichten, also sowohl den persönlichen Ansprechpartner als auch die digitalen Kommunikationsmöglichkeiten bieten.

Die Umfrageergebnisse waren wichtig für die Entwicklung unserer neuen Serviceangebote. Unter dem Namen „ServicePLUS“ haben wir sie zusammengefasst und informieren Sie in dieser Ausgabe der „Im Blick“ ausführlich dazu. Wir bleiben persönlich und haben ein offenes Ohr: Sagen Sie uns, was wir noch besser machen können, und bleiben Sie im Dialog mit uns.

Dr. Gertrud Prinzing, Vorstandin der Bosch BKK

INHALT

Ausgabe 1 | 2022

Unsere neue Homepage ist online!

Bosch-BKK.de hat ein neues Gesicht
4

Kundenbefragung 2021

Wie zufrieden sind unsere Kundinnen und Kunden
5

Der kluge Bauch

Unser zweites Gehirn
6

Vom Papier zur digitalen Lösung

ePA, E-Rezept und eAU
10

Plötzlich Pflegefall – und dann?

Wie Patientenbegleiter helfen können
12

ServicePLUS

Unser erweiterter Service
14

Früherkennung

Vorsorgeuntersuchungen können unser Leben retten
16

Parodontitis

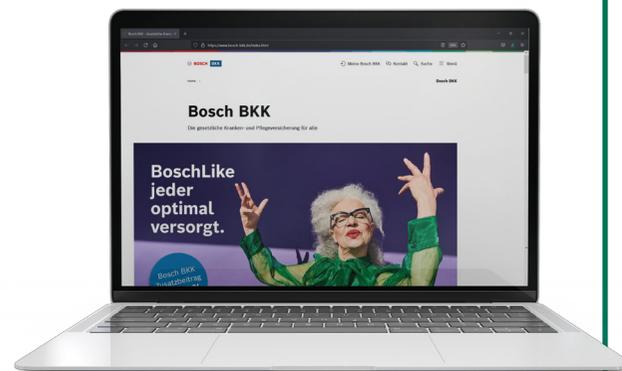
Wenn das Zahnfleisch schwindet
18

3 Fakten über ...

Ischias
19

Unsere neue Homepage ist online!

[Bosch-BKK.de](https://www.bosch-bkk.de) hat ein neues Gesicht. Unterwegs geht es jetzt leichter: Unsere Seiten lassen sich besser auf mobilen Endgeräten lesen. Schauen Sie mal vorbei!



Kinder mit chronischen oder seltenen Erkrankungen

Happy Kids-Programme – PädAssist und PädHome

Für Familien mit Kindern, die an seltenen oder chronischen Erkrankungen leiden, bietet die Bosch BKK seit 2019 das Programm PädExpert® an: eine telemedizinische Beratung durch einen spezialisierten Kinderarzt. Eltern können so viel schneller und ohne weite Reisen zu einem Spezialisten eine fundierte Diagnose für ihr Kind bekommen. Im Januar 2022 wurde das Programm um zwei neue Bausteine ergänzt: PädAssist und PädHome. PädAssist ist für Kinder gedacht, die unter Asthma, Rheuma, Kopf- oder Bauchschmerzen leiden. Auch bei sogenannten

Schreibabys kann es hilfreich sein. Es handelt sich um ein digitales Tagebuch. Für welche Patienten PädAssist geeignet ist, entscheidet der behandelnde Arzt. Er oder sie legt auch das digitale Tagebuch an. Um die protokollierten Ergebnisse zu besprechen, können Arzt und Familie PädHome nutzen. Das ist eine Online-Videosprechstunde, in deren Rahmen die Ergebnisse zusammen angeschaut und besprochen werden.

[Bosch-BKK.de/Happy-Kids](https://www.bosch-bkk.de/Happy-Kids)



Raus aus dem Hamsterrad

Jetzt hilft Ihnen „Phileo“, die neue BKK App

„Wie schaffe ich es, im Alltag Stress zu vermeiden und für mehr Ruhe und Achtsamkeit im eigenen Leben zu sorgen?“ Wir verbringen einen Großteil unserer Lebenszeit im Job und mit Alltagsverpflichtungen. Unsere kostenlose Phileo App führt Sie als Ihr persönlicher Coach durch den Alltag, hilft spielerisch, mit situativem Stress umzugehen. Machine-Lear-

ning-basiert, mit individuellen Informationen, Übungen, Podcast, Videos begleitet er Sie und verhilft Ihnen zu mehr Lebensqualität. Empfehlen Sie die Phileo App auch Ihrer Familie, Freunden oder Kollegen. Mehr Infos und den Zugang zur Phileo App finden Sie hier: [Bosch-BKK.de/Phileo](https://www.bosch-bkk.de/Phileo)



96% sind mit der Bosch BKK zufrieden.



Powered by Zuhören 24/7



Kundenbefragung 2021

Der persönliche Service bleibt das große Plus: Wie zufrieden sind unsere Kundinnen und Kunden mit der Bosch BKK? Eine aktuelle repräsentative Befragung gibt Aufschluss. Rund 1000 Versicherte hat die Bosch BKK mit Unterstützung des unabhängigen Marktforschungsinstituts M+M zu ihrer Meinung befragt. Viele Erwartungen decken sich bereits mit dem Anspruch der Kasse – zum Beispiel die hohe Qualität der Beratung. Wer sich gut auskennt, kann kompetent beraten: Bei der Bosch BKK kommen ausschließlich ausgebildete Fachkräfte zum Einsatz. Das kommt auch bei den Versicherten gut an. Das Interesse an unseren Leistungen ist groß – vor allem bei den Themen „TopVersorgt“, Impfungen oder Osteopathie. Grundsätzlich wünschen sich unsere Kunden einen noch besseren Überblick über unsere Leistungen. Daher haben wir unsere neue Homepage auch unter diesem Aspekt überarbeitet und übersichtlicher gestaltet. **95% loben die Freundlichkeit der Mitarbeiter.** Die persönliche und individuelle Beratung bleibt das Markenzeichen der Bosch BKK. 91% gaben an, dass sie diese sehr schätzen.

86% finden die Bosch BKK sympathisch. Im Kassenvergleich belegt die Kasse in dieser Kategorie sogar Platz eins. **90% sind mit der Qualität der Beratung zufrieden.** Wir bauen unsere telefonische Erreichbarkeit sogar noch aus und bieten für jedes Bedürfnis den passenden Service – ob persönlich in der Geschäftsstelle, am Telefon oder 24/7 im Online-Kundenportal. **91% wollen auch weiterhin bei der Bosch BKK versichert bleiben.** Diese Loyalität zeigt sich auch in der hohen Bereitschaft, die Kasse weiterzuempfehlen: 75% würden dies im Freundes- und Bekanntenkreis tun. In beiden Kategorien liegt die Bosch BKK im Kassenvergleich auf Platz eins.

Fotos: Bosch-BKK.de; gettyimages.de/SoiStock

 **HIER FINDEN SIE WEITERE INFORMATIONEN** 

[Bosch-BKK.de/Kundenbefragung](https://www.bosch-bkk.de/Kundenbefragung)

DER KLUGE BAUCH

Unser
zweites
Gehirn



Herz und Gehirn sind von jeher Partner, die sich wunderbar ergänzen und über die man gerne spricht. Um den Darm dagegen wird sprachlich eher ein Bogen gemacht. Dabei gibt es viel Interessantes über dieses Organ und seine „Bewohner“ zu erzählen.

Der Darm – erstaunlich groß

Man mag es nicht glauben, aber allein schon in seiner Größe ist der Darm beeindruckend: Mit rund sieben Meter Länge kann er aufwarten. Auf den Magen folgen Dünndarm, Dickdarm und Enddarm. Wären all die feinen Zotten des menschlichen Darms aufgefaltet, präsentierte er sich in der Größe eines Tennisplatzes.

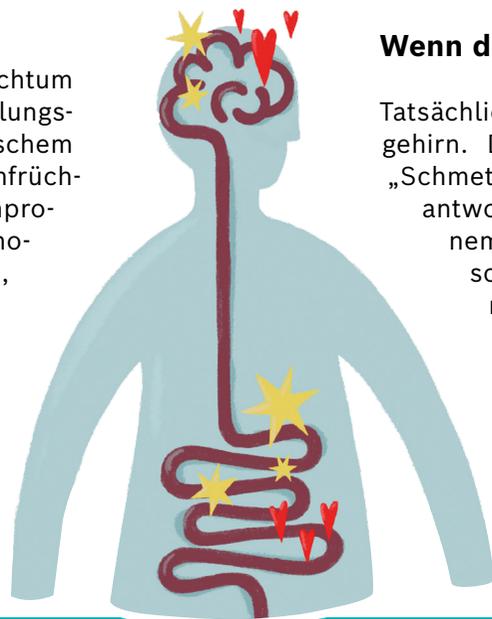
Im Dünndarm wird die Nahrung verdaut und in einzelne Bestandteile zerlegt. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Salze und Wasser können anschließend in das Blut aufgenommen werden. Weiteres Wasser wird dem Stuhl im Dickdarm entzogen. Überaus wichtig: In der Darmschleimhaut sitzt ein Großteil der Abwehrcellen des Immunsystems. Und überaus spannend: Der Dickdarm ist Wohn- und Arbeitsstätte einer ganz besonderen Lebensgemeinschaft, des Mikrobioms. Auch Darmflora genannt, setzt es sich aus Billionen von Mikroorganismen zusammen.

Das Mikrobiom – beeindruckende Darm-WG

„Circa zwei Kilogramm Darmbakterien beherbergt jeder Mensch“, erzählt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Stefanie Ackermann. Obwohl die zertifizierte Ernährungstherapeutin und Mitinhaberin der Oishii Ernährungscoaching GbR viel über den Darm referiert, ist sie noch immer stark von ihm beeindruckt. „Bakterien sind nicht per se schlecht für den Menschen“, erklärt sie. „Ein buntes, vielfältiges Mikrobiom ist gar überlebenswichtig für

uns.“ Die Mikroben zerlegen unverdauliche Ballaststoffe, halten unsere Darmzellen in Kontakt, sie produzieren Vitamine und Hormone und fungieren als Trainingspartner des Immunsystems. Die guten Darmkeime konkurrieren mit Krankheitserregern um Platz und Nahrung und verhindern so, dass diese sich „breitmachen“. Das Mikrobiom passt sich in seiner Zusammensetzung der Ernährung an. „Denken Sie beim Essen ruhig mal an Ihre Darmbewohner wie an ein Haustier, das es zu füttern gilt“, rät Dr. Ackermann. Wer auf viel Fast Food setzt, zuckerhaltige Lebensmittel bevorzugt und ballaststoffarm isst, lässt in seiner Darm-WG die „guten“ Darmbakterien hungern. Schlechte Fäulnisbakterien können sich dann ausbreiten. Das feine Gleichgewicht der Lebensgemeinschaft wird nicht nur durch falsches Essen gestört. Auch Medikamente, speziell Antibiotika, oder ständiger Stress bringen es durcheinander.

Für den richtigen Artenreichtum im Darm sorgt eine abwechslungsreiche Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten. Auch etwa Artischocken, Chicorée, Knoblauch, dunkle Schokolade, grüner Tee und schwarzer Kaffee tragen zum Wohlergehen der WG-Bewohner bei. „Mit dem täglichen Verzehr probiotischer Nahrungsmittel, die natürlicherweise



Mikroorganismen enthalten, wie zum Beispiel Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch oder auch ungekochtes Sauerkraut, kann man seiner Darm-WG regelmäßig neue Mitbewohner zukommen lassen“, führt die Ernährungsexpertin aus.

Rund um das Mikrobiom wird viel geforscht. So beeinflusst die Zusammensetzung der Bakterien-WG das Körpergewicht und spielt eine große Rolle bei Übergewicht. Forscher sehen zudem einen Zusammenhang mit Diabetes und Arterienverkalkung. Veränderungen der Bakterienzusammensetzung werden auch im Hinblick auf eine mögliche Rolle bei psychischen und neurodegenerativen Erkrankungen untersucht, wie etwa Alzheimer, Multiple Sklerose, Parkinson oder Depressionen. Beim Darm an den Kopf zu denken, ist gar nicht so abwegig.

Wenn der Bauch mitfühlt

Tatsächlich gibt es ein Bauchgehirn. Dieses ist etwa für die „Schmetterlinge im Bauch“ verantwortlich, oder dass einem Stress auf den Magen schlägt. Das aus Millionen von Nervenzellen bestehende Nervengeflecht liegt zwischen den Muskelschichten der Darmwand. Experten reden vom enterischen Nervensystem. Ähn-

lich dem Gehirn aufgebaut, reguliert es die Verdauung, kontrolliert die Darmbewegungen und reagiert auf Emotionen und Stress. Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse steht das „zweite Gehirn“ des Menschen mit dem Gehirn im Kopf in stetem Austausch. Interessanterweise ist die Kommunikation etwas einseitig – rund 90 Prozent der Informationen gehen vom Magen-Darm-Trakt an das Gehirn. Das Bauchgehirn hat allerdings auch wirklich viel nach oben zu melden. So warnt es gegebenenfalls vor Giftstoffen in der Nahrung, schlägt bei Unverträglichkeiten Alarm, meldet Schmerzen oder Unregelmäßigkeiten im Darm. Während des Essens informiert es über das Sättigungsgefühl und sorgt für eine Anpassung des Blutzuckerspiegels. „Der Informationsaustausch erfolgt unter anderem über den Vagusnerv“, sagt Stefanie Ackermann. „Dieser Gehirnnerv zieht wie eine Nervenautobahn vom limbischen System, unserem Emotionszentrum, zum Darm – so erklärt sich auch, weshalb uns Situationen auf Magen und Darm schlagen können oder wir von unserem Bauchgefühl reden.“

Hier geht es zum Online-Abnehmkurs: Bosch-BKK.de/Online-Abnehmkurs



Dr. Stefanie Ackermann (bekannt aus der SWR-Sendung „Kaffee oder Tee“) ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin aus Leidenschaft und Mit-Geschäftsführerin der Oishii Ernährungscoaching GbR. „Oishii“ bedeutet auf Japanisch „Lecker! Es schmeckt mir!“. Genau das ist der erfahrenen Ernährungsexpertin sehr wichtig – daher referiert sie mit Herz, Hirn und Humor anstatt erhobenem Zeigefinger. **Auch für die Bosch BKK bietet Dr. Ackermann den zehnwöchigen Online-Kurs „Abnehmen mit dem SUPER LECKER, SATT UND GUT GELAUNT-PRINZIP“ an.**



EXPERTENTIPPS

Anhaltende Darmprobleme

Ein Grund, den Arzt aufzusuchen. Anhand einer Stuhlprobe kann die Zusammensetzung des Mikrobioms analysiert werden. Ist dieses aus dem Gleichgewicht geraten, hat eine zertifizierte Ernährungsfachkraft Tipps für die richtige Ernährung. Bosch-BKK.de/Ernaehrungs-Therapie-net

Gesundes Mikrobiom

Darmbakterien mögen eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten und fermentierten Lebensmitteln wie Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Sauerkraut (nicht erhitzt).

No-Go für das Mikrobiom

Viel Zucker, Zusatzstoffe, wie etwa Süßstoffe und Konservierungsmittel, setzen den Darmbakterien zu. Auch Antibiotikarückstände im Essen schaden. Daher am besten zu Bioprodukten greifen. Erfahren Sie, was hinter dem Ernährungskonzept Clean Eating steckt. Bosch-BKK.de/Clean-Eating



Entspannung

Stress schwächt auf Dauer die Darmkeime. Einfach mal bei einem Spaziergang entspannen. Das tut Geist und Darm gut und regt zugleich die Darmbewegung an.

lich dem Gehirn aufgebaut, reguliert es die Verdauung, kontrolliert die Darmbewegungen und reagiert auf Emotionen und Stress. Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse steht das „zweite Gehirn“ des Menschen mit dem Gehirn im Kopf in stetem Austausch. Interessanterweise ist die Kommunikation etwas einseitig – rund 90 Prozent der Informationen gehen vom Magen-Darm-Trakt an das Gehirn. Das Bauchgehirn hat allerdings auch wirklich viel nach oben zu melden. So warnt es gegebenenfalls vor Giftstoffen in der Nahrung, schlägt bei Unverträglichkeiten Alarm, meldet Schmerzen oder Unregelmäßigkeiten im Darm. Während des Essens informiert es über das Sättigungsgefühl und sorgt für eine Anpassung des Blutzuckerspiegels. „Der Informationsaustausch erfolgt unter anderem über den Vagusnerv“, sagt Stefanie Ackermann. „Dieser Gehirnnerv zieht wie eine Nervenautobahn vom limbischen System, unserem Emotionszentrum, zum Darm – so erklärt sich auch, weshalb uns Situationen auf Magen und Darm schlagen können oder wir von unserem Bauchgefühl reden.“

Wenn der Darm rumort ...

Bei Bauchschmerzen, Durchfall und Verstopfung können Hausmittel wie Wärme, Kräutertees oder Leinsamen helfen. „Halten die Be-

schwerden an, ist es wichtig, den Arzt aufzusuchen, und das nicht nur, um etwa Darmkrebs auszuschließen“, betont Dr. Ackermann. So ist etwa eine Ernährungsumstellung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten wichtig.



Beispielsweise bei der Laktoseintoleranz, bei der Milchzucker nicht richtig verdaut werden kann, oder auch einer Zöliakie, bei der das in Getreide enthaltene Gluten Entzündungen der Darmschleimhaut hervorruft. Zertifizierte Ernährungsfachkräfte können hierbei gut unterstützen. Eine frühe Therapie kann auch den Verlauf der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung Colitis ulcerosa positiv beeinflussen, bei der es zu Entzündungen der Schleimhaut von End- und Dickdarm kommt. Und wer unter dem sogenannten Reizdarm-Syndrom leidet, das derzeit als eine Störung der Darm-Hirn-Achse gesehen wird, kann, richtig behandelt, seine Beschwerden wieder in den Griff bekommen.

Julia Alber

Vom Papier

zur digitalen Lösung

Im Gesundheitswesen schreitet die Digitalisierung voran. Besonders drei Angebote bringen einige Neuerungen mit sich. Wir geben einen Überblick.

Elektronische Patientenakte (ePA)

Die elektronische Patientenakte bündelt alle Gesundheitsdaten an einer Stelle. Neben dem Zahnbonusheft, dem Impf- und Mutterpass sowie dem Untersuchungsheft für Kinder können dort auch Notfalldaten, also Angaben zu Vorerkrankungen, Allergien oder Kontaktdaten von Angehörigen abgespeichert werden. Außerdem kann der Arzt einen elektronischen Medikationsplan in die Patientenakte einspielen.

Um die ePA zu nutzen, braucht man ein Smartphone und die kostenlose App „BoschBKK ePA“, die in den gängigen App Stores zum Herunterladen bereitsteht. Zusätzlich benötigt man die neue elektronische Gesundheitskarte mit NFC-Schnittstelle. Das bedeutet, dass die Karte mit einem Chip und einer PIN ausgestattet ist.

Gut zu wissen: Ärzte, Kliniken und Apotheken können nur dann Informationen in der Patientenakte hochladen und auf die hinterlegten Daten zugreifen, wenn Sie Ihre Einwilligung dazu geben. Wir als Krankenkasse haben keinen Zugriff auf Ihre Daten. Die Inhalte der elektronischen Patientenakte sind in einem hoch sicheren Netzwerk abgelegt, der sogenannten Telematikinfrastruktur. Die Server stehen in Deutschland und es gelten die europäischen Datenschutzbestimmungen.

[Bosch-BKK.de/ePA](https://www.bosch-bkk.de/ePA)



Elektronisches Rezept (E-Rezept)

Ab diesem Jahr werden allmählich immer mehr Ärztinnen und Ärzte Rezepte ausschließlich elektronisch ausstellen. Patientinnen und Patienten erhalten es dann wie gewohnt in ihrer Arztpraxis, wenn sie verschreibungspflichtige Arzneimittel verordnet bekommen. Ihre Ärztin bzw. ihr Arzt erstellt das E-Rezept und speichert es verschlüsselt im digitalen Gesundheitsnetz. Als Patientin bzw. Patient können Sie über die E-Rezept-App auf das E-Rezept zugreifen oder sich einen Papierausdruck geben lassen.

Das E-Rezept besteht aus einem Code, der alle Informationen zum verordneten Medikament enthält. Das E-Rezept bzw. der Ausdruck wird digital unterzeichnet, das heißt, er ist auch ohne eine händische Unterschrift des Arztes gültig. Um es einzulösen, gibt es zwei Möglichkeiten. Erstens können Sie den Code in der Apotheke vorzeigen – entweder auf Ihrem Smartphone oder auf dem Ausdruck, den Sie vom Arzt bekommen haben. Der Apotheker scannt den Rezeptcode ein und gibt Ihnen das verordnete Medikament. Die zweite Möglichkeit ist, das E-Rezept elektronisch zur Apotheke zu schicken. So erfahren Sie gleich, ob das Medikament vorrätig ist. Das bestellte Medikament können Sie dann selbst abholen oder den Boten- oder Lieferservice der Apotheke nutzen.

Um das E-Rezept elektronisch an die Apotheke zu schicken, benötigen Sie die kostenfreie

E-Rezept-App der gematik. Diese gewährleistet einen datenschutzkonformen und sicheren Zugang zu Ihren Rezeptdaten. Sie können die App mit dem Namen „Das E-Rezept“ in den gängigen App-Stores herunterladen.

[Bosch-BKK.de/E-Rezept](https://www.bosch-bkk.de/E-Rezept)



Krankmeldung elektronisch (eAU)

Wer schon einmal krank war und deshalb nicht zur Arbeit gehen konnte, kennt sie: die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung – kurz AU oder auch „Der gelbe Schein“ genannt –, die der Arzt ausstellt. Bisher war das eine Papierbescheinigung mit drei Durchschlägen. Das Original mussten die Versicherten an ihre Krankenkasse schicken. Ein Durchschlag ging an den Arbeitgeber bzw. das Arbeitsamt, ein Durchschlag war für die eigenen Unterlagen bestimmt, und einen Durchschlag behielt der Arzt.

Dies ändert sich 2022: Die Versicherten erhalten dann nur noch eine Ausfertigung für die eigenen Unterlagen. Für die Versicherten bedeutet dies, dass sie ihrem Arbeitgeber keine schriftliche Bescheinigung mehr vorlegen, sondern ihn stattdessen unverzüglich telefonisch informieren, wenn eine Arbeitsunfähigkeit eintritt oder weiterbesteht. Der Arbeitgeber muss sich dann selbst darum kümmern, die Bescheinigung bei der Krankenkasse auf elektronischem Weg anzufordern. Diagnosen werden dabei natürlich nicht an den Arbeitgeber weitergegeben.

Derzeit können noch nicht alle Ärzte die elektronische AU übermitteln. Den Versicherten, deren Arzt noch nicht am eAU-Verfahren teilnimmt, empfehlen wir daher für eine Übergangsphase weiterhin, die Krankenkasse zeitnah über die Arbeitsunfähigkeit zu informieren, zum Beispiel durch die AU-Bescheinigung in Papierform. So können Verzögerungen bei der Auszahlung des Krankengeldes am besten vermieden werden, was im eigenen Interesse der Versicherten liegen dürfte.

[Bosch-BKK.de/AU](https://www.bosch-bkk.de/AU)



Plötzlich Pflegefall – und dann?

Viel Unterstützung gibt es für Menschen, die unvermittelt zum Pflegefall werden – dann helfen die Patientenbegleiterinnen und Patientenbegleiter der Bosch BKK.

So schnell ist es passiert: ein Schlaganfall, ein Herzinfarkt oder einfach nur ein Sturz. Dann ist von einer Sekunde auf die andere nichts mehr, wie es war. Denn die Ankunft des Notarztes ist erst der Anfang einer Reise ins Ungewisse, die für Betroffene und ihre Angehörigen gespickt ist mit Herausforderungen. An dieser Stelle kommen die Patientenbegleiter*innen ins Spiel, die es in dieser Form exklusiv nur bei der Bosch BKK gibt. Die Zauberformel: Anruf genügt!

Birgit Hafenmayr ist Patientenbegleiterin bei der Bosch BKK, und sie erfährt vonseiten der Patienten und Angehörigen große Dankbarkeit für ihren kostenfreien Support. Wer sich an sie wendet, findet jemanden, der im Sturm der Emotionen, Entscheidungen und Formalitäten, die auf einen einprasseln, einfach mit Ruhe und Verständnis zunächst zuhört: te-

lefonisch, via Video oder persönlich vor Ort – und dann umfassend aufklärt und berät. Die schwierigste Frage ist die einfachste: An welchem Ende soll man anfangen? Da behält Birgit Hafenmayr den Überblick, hat die Erfahrung und vor allem das richtige Netzwerk – dabei kennt sie die direkten Ansprechpartner in der Region. Das ist, so betont sie immer wieder, das Allerwichtigste. Denn wenn ein Mensch aus dem Krankenhaus entlassen wird, ist zwar zunächst die akute Lebensgefahr gebannt, gesund sind die Patienten dann aber noch lange nicht. Welcher Schritt ist der beste? Wann und wo ist eine Reha möglich? Muss ein Kurzzeitpflegeplatz organisiert werden? Wie geht es danach weiter? Gilt es, einen Pflegegrad zu definieren? Wäre es sinnvoll, direkt einen Rentenanspruch zu stellen? Und welche Fachärzte und Therapeuten müssen mit ins Boot geholt werden? An welchen Stellen sind Vollmachten notwendig? Gibt es schon eine Patientenverfügung? Nun kommt die individuelle und umfassende Pflegeberatung ins Spiel, für die Birgit Hafenmayr ebenfalls speziell zusätzlich als Pflegeberaterin ausgebildet ist. Sie kommt dann zu den Betroffenen in die Haushalte oder besucht diese bereits in Akutkliniken und macht sich so vor Ort ein Bild. Sie informiert, klärt auf, koordiniert und gibt konkrete Tipps, welche Unterstützung sich in Form von Hilfsmitteln und ambulanten Pflegemöglichkeiten anbietet. 500 Familien konnte durch dieses exklusive Beratungsangebot der Patientenbegleiter so im Jahr 2021 aktiv geholfen werden.

Die persönliche Beratung hilft den Betroffenen, aber auch für Angehörige sind Patientenbegleiterinnen wie Birgit Hafenmayr von unschätzbarem Wert. Die Vielzahl von



Foto: gettyimages.com/Cecilie_Arcurs

Regelungen und finanziellen Töpfen, die es für die Unterstützung von pflegebedürftigen Personen gibt, gleicht einem Dschungel. „Da sind wir die persönlichen Guides“, sagt Birgit Hafenmayr.

Sie erklärt, berät und gibt auch Auskunft darüber, welche Regelungen der Gesetzgeber vorsieht, damit Kinder sich um einen Elternteil kümmern können, der pflegebedürftig geworden ist. So besteht etwa Anspruch auf kurzzeitige Arbeitsverhinderung von bis zu zehn Tagen, um die Pflegeversorgung seines Angehörigen zu organisieren. Wenn man einen nahen Angehörigen zu Hause pflegen möchte, kann man sich bis zu sechs Monate von der Arbeit ganz oder teilweise freistellen lassen. Spezielle Online-Pflegekurse können den Angehörigen in der oftmals sehr

belastungsreichen Lebenssituation zusätzlich helfen, ganz praktische Hilfestellungen zu erhalten. Kurzum: Die Patientenbegleiter stehen in diesen schwierigen Situationen den Familien zur Seite – und helfen individuell und umfassend.

Gabriele Metsker

DER NEUE GESUNDHEITSPodcast

In Kürze finden Sie hier die Patientenbegleiter-Podcastfolge des Im Blick Gesundheitspodcasts
Bosch-BKK.de/Podcast



FORTSETZUNG FOLGT ... ONLINE

Mehr über die Angebote der Patientenbegleiter der Bosch BKK und das Netzwerk Eldercare erfahren Sie im Online-Magazin
Bosch-BKK.de/PlotzlichPflegefall



ServicePLUS

Serviceleistungen, so wie sie in Ihren persönlichen Tagesablauf hineinpassen. Das verbirgt sich hinter dem Begriff **ServicePLUS**: Das neue Angebot wurde aus den Ergebnissen der Kundenbefragung im vergangenen Herbst entwickelt.

Was macht die Bosch BKK aus? Vor allem die persönliche und qualifizierte Beratung an allen Standorten. Das bieten wir Ihnen auch weiterhin: Persönliche Ansprechpartner mit Namen und Gesicht, die sich Zeit für Sie nehmen. Zusätzlich sind wir nun auch in Randzeiten länger telefonisch erreichbar sowie für Terminvereinbarungen. Die vielfältigen Kommunikationskanäle helfen Ihnen, schnell eine Antwort zu bekommen.

Telefonische Beratung

Wir sind für Sie täglich länger telefonisch erreichbar. Von Montag bis Freitag beraten Sie unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zwischen 8 bis 18 Uhr.

Terminservice

Persönliche Beratung ist uns wichtig. Über unser Terminbuchungstool können Sie direkt und verbindlich einen Beratungstermin mit unseren Kundenberatern buchen. Sie haben dabei die Wahl zwischen einem Rückruf oder einer persönlichen Beratung in den Räumen der Geschäftsstelle. Wählen Sie dazu einfach das für Sie passende Zeitfenster aus. [Bosch-BKK.de/Terminservice](https://www.bosch-bkk.de/Terminservice)

Online-Kundenportal

Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, von

überall erreichbar: Mit unserem Online-Kundenportal „Meine Bosch BKK“ können zahlreiche Anliegen auch außerhalb der Öffnungszeiten der BKK-Geschäftsstelle einfach und sicher erledigt werden. Künftig können wir Ihnen über unser neues digitales Postfach sogar Briefe zustellen. Im Online-Kundenportal können Sie eine Vielzahl von Services schnell und unkompliziert nutzen. Beispielsweise eine Mitglieds- bzw. Versicherungsbescheinigung herunterladen – für den Arbeitgeber, das BAföG-Amt oder das Jobcenter. Oder sie stellen Anträge online, wie für Kinderkrankengeld, Haushaltshilfe oder die Kostenerstattung bei Impfungen. Wenn Sie im Urlaub Ihre Krankenversicherungskarte verloren haben, können Sie hier eine Ersatzbescheinigung herunterladen. [meine.Bosch-BKK.de](https://www.meine.Bosch-BKK.de)

Videoberatung und Chat

Neben unseren klassischen Kommunikationsformen bieten wir in den Geschäftsstellen Bamberg, Lohr und Reutlingen auch die Online-Beratung via Videotelefonie und im Chat an. So können wir z. B. in der Videoberatung mit ihnen gemeinsam „live“ einen Leistungsantrag am Bildschirm ausfüllen. Dieser Service wird zunächst nur an den genannten Orten angeboten und später gegebenenfalls auf weitere Geschäftsstellen ausgedehnt.

Vorsorge-Erinnerung per Mail

Papier sparen, ganz einfach per Mail erinnert: Sie sind schon aktiv im Kundenportal? Dann lassen Sie sich künftig per Mail statt Brief an wichtige Untersuchungen wie z. B. Check-up 35 oder Krebsvorsorge erinnern.

Alle Infos rund um ServicePLUS haben wir auf unserer Homepage für Sie zusammengefasst [Bosch-BKK.de/Zuhoeren](https://www.bosch-bkk.de/Zuhoeren)



Wir haben zugehört

Deshalb erweitern wir unseren Service

Zuhören 24/7



Persönliches Gespräch

In Ihrer Geschäftsstelle vor Ort

Ohne Termin
Mo-Fr von 9-13 Uhr



Telefonische Beratung

Sprechen Sie mit unseren Kundenberater*innen

Ohne Termin
Mo-Fr von 8-18 Uhr



Terminservice

Für ein Gespräch in der Geschäftsstelle, telefonisch oder via Videochat

Mit Termin
Mo-Fr von 7-19 Uhr



Online-Kundenportal 24/7

Service rund um die Uhr

Ohne Termin
Nachts, Wochenende, immer



Online-Anträge



Videoberatung und Chat



Vorsorge-Erinnerung per E-Mail

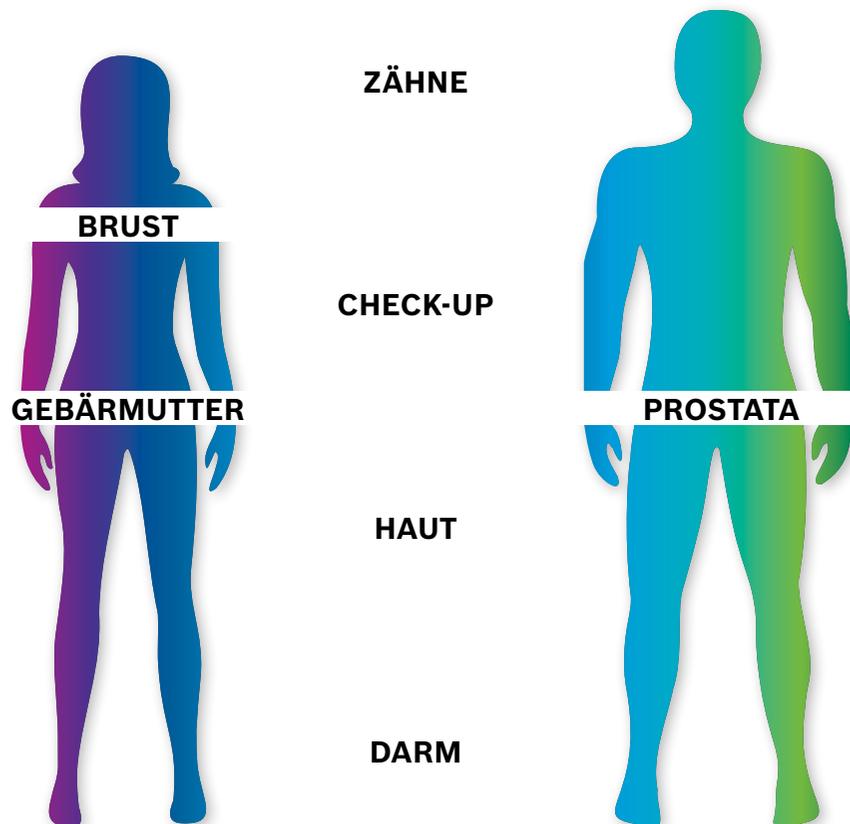
Früherkennung von Krankheiten & Immunisierung

Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig und können unser Leben retten. Gewinnen Sie einen Überblick und nutzen Sie die Angebote der Früherkennung.

Für die Gesundheit der Erwachsenen hat die Bosch BKK außer den empfohlenen Schutzimpfungen einige Vorsorgeuntersuchungen in ihrem Programm. Neben der ärztlichen Gesundheitsvorsorgeuntersuchung, Check-up genannt, gehören verschiedene

Krebsfrüherkennungsuntersuchungen zum Leistungsumfang. Hierbei können Erkrankungen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Beispielsweise können Männer und Frauen ab 50 Jahren einmal jährlich einen Schnelltest auf verstecktes Blut im Stuhl zur Darmkrebs-Früherkennung durchführen lassen. Alternativ können Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren zwei Darmspiegelungen (Koloskopie) im Abstand von zehn Jahren wahrnehmen. **Teilnehmerinnen am Facharztprogramm in Baden-Württemberg können die Darmspiegelung bereits ab 50 Jahren in Anspruch nehmen.**

www.Bosch-BKK.de/Krebsfrüherkennung



> 20 JAHREN

Krebsfrüherkennung – 1x pro Jahr Gebärmutterhalskrebs

- Untersuchung Geschlechtsorgane
- Abstrich Muttermund
- Beratung
- Krebsfrüherkennung



> 30 JAHREN

Brustkrebs – 1x pro Jahr

- Abtasten der Brust/Lymphknoten im Achselhöhlenbereich
- Tipps Selbstuntersuchung
- Beratung

> 45 JAHREN

Prostatakrebs

- Begutachtung und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane
- Enddarmaustastung, Beurteilung Prostata



> 35 JAHREN

Krebsvorsorge – alle 3 Jahre Gebärmutterhalskrebs

- Kombinationsuntersuchung Pap-Abstrich, HPV-Test
- Folgeuntersuchungen bei Bedarf

> 50 JAHREN

Brustkrebs – alle 2 Jahre bis zum 70. Lebensjahr

- Röntgenkontrolle der Brust (Mammographie-Screening)
- Besprechung Untersuchungsergebnis

- Untersuchung der Lymphknoten Leistengegend
- Besprechung Untersuchungsergebnis

> 18 BIS 34 JAHRE

- Vorsorge-Check-up einmalig
- Gesundheitscheck der individuellen Risikofaktoren und Beratung

> 35 JAHREN

Vorsorge-Check-up – alle 3 Jahre

- Check der Risikofaktoren
- Früherkennung von Krankheiten
- Überprüfung Schutzimpfungen
- Teilnehmer des Hausarztprogramms in bestimmten Bundesländern alle zwei Jahre



> 35 JAHREN

Hautkrebs-Screening – alle 2 Jahre

- Untersuchung der gesamten Haut mittels Lupe und Licht
- Beratung/Besprechung Ergebnis
- Je nach Region werden die Kosten ab Geburt erstattet

> 50 JAHREN

Darmkrebs – 1x pro Jahr

- 50–54 Jahre: Stuhluntersuchung: Schnelltest auf verstecktes Blut
- ab 55 Jahren alle 2 Jahre
- Alternativ Koloskopie: Männer ab 50 Jahren und Frauen ab 55 Jahren 2x im Abstand von 10 Jahren



VORSORGE-ERINNERUNGSSERVICE

Als Service erinnern wir diejenigen, die die entsprechende Altersgrenze erreicht haben, per Brief oder Mail an die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen.

Einen Überblick über unsere Leistungen finden Sie hier: Bosch-BKK.de/Vorsorge



Was ist eigentlich Parodontitis?

Nur nicht locker werden

Wenn das Zahnfleisch langsam schwindet: Wie kann man der Volkskrankheit Parodontitis vorbeugen?



Ein glücklicher Zahn sitzt fest in rosa schimmerndem Zahnfleisch. Am liebsten wird er zweimal am Tag gründlich geputzt und jeden Abend von einem seidigen Faden oder einem kleinen Bürstchen abgestreift. Wenn dieser Zahn allerdings häufig mit Zigarettenrauch, Zucker und Junkfood in Berührung kommt und nicht entsprechend gepflegt wird, können die zwei häufigsten Zahnerkrankungen entstehen: Karies und Parodontitis, die im Volksmund auch Parodontose genannt wird. Beide werden durch Zahnbelag ausgelöst, in dem sich unterschiedliche Arten von Bakterien tummeln. Wenn diese Plaque nicht regelmäßig entfernt wird, entzündet sich das Zahnfleisch und es können Zahnfleischtaschen entstehen – der ideale Raum für Bakterien. Diesen Eindringlingen begegnet der Körper mit einer Immunabwehr. Dabei wird leider auch der Zahnhalteapparat, das Parodont, angegriffen. Das kann unschön enden: Das Zahnfleisch schwindet, der Zahn wird locker und fällt aus.

Woran merke ich, dass sich eine Parodontitis anschleicht? Ein erstes Anzeichen für eine beginnende Parodontose ist Zahnfleischbluten. Spätestens wenn das Zahnfleisch gerötet oder angeschwollen ist, sollte man seine

Zahnarztpraxis aufsuchen. Wie kann ich vorbeugen? Die Zähne sollten mindestens zweimal am Tag geputzt werden, dazu gehört auch die regelmäßige Verwendung von Zahnseide und Interdentalbürstchen – nur so lässt sich der Zahnbelag in den Zwischenräumen entfernen. Wie genau man hier vorgehen sollte, lässt man sich am besten beim Zahnarzt von geschultem Personal erklären. Pro Halbjahr können gesetzlich Krankenversicherte kostenlos zur Kontrolluntersuchung gehen. Dabei zahlt die Bosch BKK einmal im Jahr auch die Entfernung harter Zahnbeläge.

Zahnärzte bieten darüber hinaus auch Professionelle Zahnreinigung (PZR) als Selbstzahlerleistung an. Schwangere können sich die Kosten für eine PZR während der Schwangerschaft mit dem Happy Mama Budget komplett erstatten lassen. Teilnehmer unseres Bonusprogramms G-win Vorsorge können sich die selbst gezahlte PZR anrechnen lassen und damit ihren persönlichen Zuschuss erhöhen. Außerdem bietet die Bosch BKK über ihren Partner Bosch My Insurance attraktive private Zahnzusatzversicherungen an.

Corinna Pehar

Im Blick 1 | 2022

Infos, Fragen, Feedback?
So erreichen Sie uns



Persönlich

Ihre Geschäftsstelle finden Sie unter:

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:

Bosch-BKK.de/Online-Kundenportal



Lesefutter

Sie möchten die „Im Blick“ gerne online lesen?

Einfach bestellen unter:

Bosch-BKK.de/ImBlick-online



Bosch BKK-App

Ihre Krankenkasse für die Hosentasche mit vielen Services

Bosch-BKK.de/Digitale-Angebote

Fotos: Hildebrandt FOTOGRAFIE – stock.adobe.com; Konstantin Postumitenko – stock.adobe.com

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:
Südwest Media Network GmbH,
Plieninger Straße 150,
70567 Stuttgart

Geschäftsführung: Oliver Nothelfer

Verlagsredaktion: Sabine Burzynski

Layout: Anja Reetz

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

Im Blick 1 | 2022

Schon gewusst?

3 Fakten über Ischias



1. Der größte Nerv des menschlichen Körpers

Der Ischias ist der längste und dickste Nerv in unserem Körper. Über das Rückenmark leitet er alle Befehle und Empfindungen zwischen Gehirn und Beinmuskulatur weiter und nimmt somit eine zentrale Funktion in unserem Körper ein.

2. Ischialgie – klingt kompliziert

Ischialgie bedeutet nichts anderes als Schmerzen, die durch eine Entzündung des Ischiasnervs hervorgerufen werden. Wird diese Nervenwurzel eingeklemmt, kommt es zu einer Reizung, die auf Dauer eine schwere Entzündung hervorrufen kann.

3. Ischiasschmerzen Werden Sie aktiv

Beugen Sie Rückenschmerzen am besten mit Übungen vor und unternehmen Sie etwas gegen auftretende Schmerzen. Es kann Abhilfe geschaffen werden, indem Sie sich jeden Morgen im Bett flach auf den Rücken legen, die Beine anwinkeln, die Knie zur Brust ziehen und diese Position für 30 Sekunden halten.

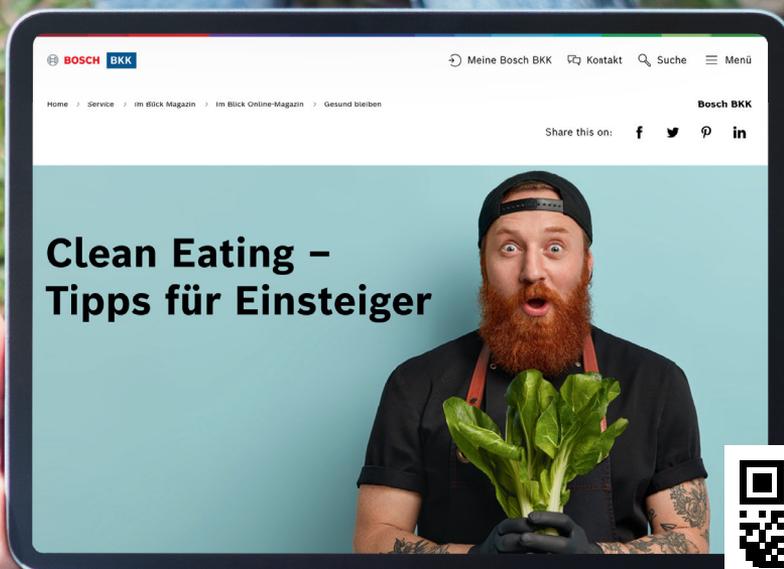
Bosch-BKK.de/Ruecken





BKK

Nachhaltigkeit leben „Im Blick“ online lesen



ImBlick-Magazin.de