

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Porträt
Strahlen statt Skalpell

Nährwertkennzeichnungen
richtig deuten

Unser Herz

Lebensnotwendiger
Dauerarbeiter



Nichts mehr
verpassen

VERSICHERUNG ist der reinste DSCHUNGEL! Wer soll da DURCHBLICKEN?



Wir von Bosch My Insurance.

Als Versicherungsprofis lichten wir den Dschungel. Mit den Konditionen von Bosch schlagen wir Schneisen zu den attraktivsten Angeboten für private Versicherungen, insbesondere für private Krankenzusatzversicherungen. Als Boschler machen wir das nicht für die Provision, sondern für uns und exklusiv auch für alle Bosch BKK-Versicherten! Besucht uns auf www.bosch-my-insurance.de. Wir machen das: Miteinander. Füreinander.



Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Kundinnen und Kunden liegen uns am Herzen. Was heißt das? Natürlich, dass Sie und Ihre Gesundheit uns wichtig sind und wir Ihnen den bestmöglichen Service bieten möchten. Im Sprachgebrauch ist das Herz bei zwischenmenschlichen Themen nicht wegzudenken. Das Herz als lebenswichtiges Organ ist darüber hinaus ein vielfältiges und spannendes Thema, das wir in diesem Magazin aufgreifen. Hätten Sie gewusst, dass das Herz rund drei Milliarden Mal im Laufe unseres Lebens schlägt? Ein echter Hochleistungsmotor, und wir können selbst eine Menge dazu beitragen, dass er rundläuft. Im Heft und in unserem Online-Magazin haben wir viele Informationen für Sie zusammengestellt, wie das am besten gelingt.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland weitverbreitet und nach wie vor die häufigste Todesursache. Die gute Nachricht: Früherkennung und medizinischer Fortschritt tragen dazu bei, dass Patientinnen und Patienten gut geholfen werden kann. Apropos Hilfe, eine Bitte: Frischen Sie Ihre Kenntnisse in Erster Hilfe auf. Herzdruckmassage ist einfacher, als Sie denken, und im Notfall wissen Sie, was zu tun ist. In unserer Bosch BKK-App finden Sie sogar kurze Filme darüber. Schauen Sie mal rein.

In diesem Sinne: Herzliche Grüße

Dr. Gertrud Prinzing, Vorstandin der Bosch BKK



INHALT

Ausgabe 2 | 2022

BKK-App

Neue Funktionen
und viele Vorteile
4

Like Dich selbst

Die neue BKK-Kampagne
für Ihre Gesundheit
5

Unser Herz

Lebensnotwendiger
Dauerarbeiter
6

Diabetes

Neues Infoportal
10

Long Covid

Das neue
Beratungsangebot
13

Porträt

Strahlen statt Skalpell
14

Nährwert- kennzeichnungen

Tabellen auf Lebensmitteln
richtig deuten
16

Ein Gerstenkorn

Wenn sich eine Drüse
am Augenlid entzündet
18

3 Fakten über ...

Kaffee
19



BKK-App

Neue Funktionen und viele Vorteile



Die Bosch BKK hat ihre App grundlegend überarbeitet. Mit nur einer Anmeldung geht es jetzt direkt ins Online-Kundenportal. Ganz einfach per Fingerprint, Face-ID oder PIN. Für sensible Vorgänge müssen sich die Nutzerinnen und Nutzer zuvor zweifach authentisieren. Zusätzlich zum Passwort muss es beim Zugriff auf sensible Daten eine zweite Sicherheitskomponente geben – die Bosch BKK-App.

Möchten Sie im Portal zum Beispiel einen geschützten Antrag stellen oder Ihre Bankdaten aktualisieren, müssen Sie den Vorgang mithilfe der App auf Ihrem Smartphone bestätigen. Daher sollten alle, die das Kundenportal nutzen, die App mit dem Namen „Bosch BKK“ installieren bzw. die bisherige Bosch BKK-App aktualisieren. Auf Wunsch können sich unsere Versicherten Briefe statt per Post auf elektronischem Weg ins Online-Kundenportal schicken lassen. Möglich wird dies durch eine neue Funktion im Portal: dem Postfach für elektronische Briefe.

Wie das funktioniert? Schauen Sie sich unseren Film an: bosch-bkk.de/app



Aumio-App Digitales Training zur Förderung von Entspannung und Schlaf bei Kindern

Stress, Schlafprobleme und starke Emotionen wie Wut oder Ängste stellen Kinder und ihre Familien oft vor große Herausforderungen. Die Aumio-App kann helfen, diese Situationen im Familienalltag zu bewältigen. Mit Aumio-Geschichten, Entspannungsübungen und Meditationen wird die mentale Gesundheit von Kindern zwischen drei und zwölf Jahren auf spielerische Weise digital unterstützt.

Aumio wurde von Expertinnen und Experten an der Freien Universität Berlin entwickelt und wird stetig verbessert – zusammen mit Psychologinnen, Psychologen, Eltern und Kindern.

Die App ist für Bosch BKK-Versicherte und ihre mitversicherten Kinder kostenfrei. Für zwölf Monate können alle Inhalte unbegrenzt genutzt werden. Weitere Informationen und der Link zur Anforderung eines persönlichen Zugangscodes unter: bosch-bkk.de/aumio

Like Dich selbst

Die neue BKK-Kampagne für Ihre Gesundheit

Den meisten Menschen in Deutschland ist gesund sein wichtiger als alles andere. Allerdings sind nur wenige mit der eigenen Gesundheit zufrieden. Wir selbst können viel für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun. Aktiv zu werden, ist die erste Hürde – am Ball bleiben die zweite.



Die Kampagne „Like Dich selbst“ unterstützt dabei, sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken. In welchem Bereich wollen Sie gesünder leben? Auf der Kampagnenseite finden Sie Wissenswertes rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Suchtprävention. Setzen Sie sich ein persönliches Ziel, holen Sie sich Inspiration für den Alltag und werden Sie aktiv! Wollen Sie gesünder essen? In verschiedenen Formaten wie Podcasts, aufgezeichneten Impulsvorträgen oder kompakten Tipps machen wir Sie mit den Grundpfeilern gesunder Ernährung vertraut. Für Beschäftigte, die viel am Bildschirm arbeiten, helfen ein Augentraining und Informationen über einen rückengesunden Arbeitsplatz. Haben Sie ab und zu Spannungskopfschmerzen oder schlafen Sie schlecht? Lernen Sie Entspannungstechniken kennen. Oder wollen Sie das Rauchen aufgeben – diesmal wirklich? Wir helfen Ihnen dabei. Schauen Sie hier rein: bosch.bkk-like-dich-selbst.de

Fotos: FELIX NOLLER – Aumio; baranq – adobestock.com



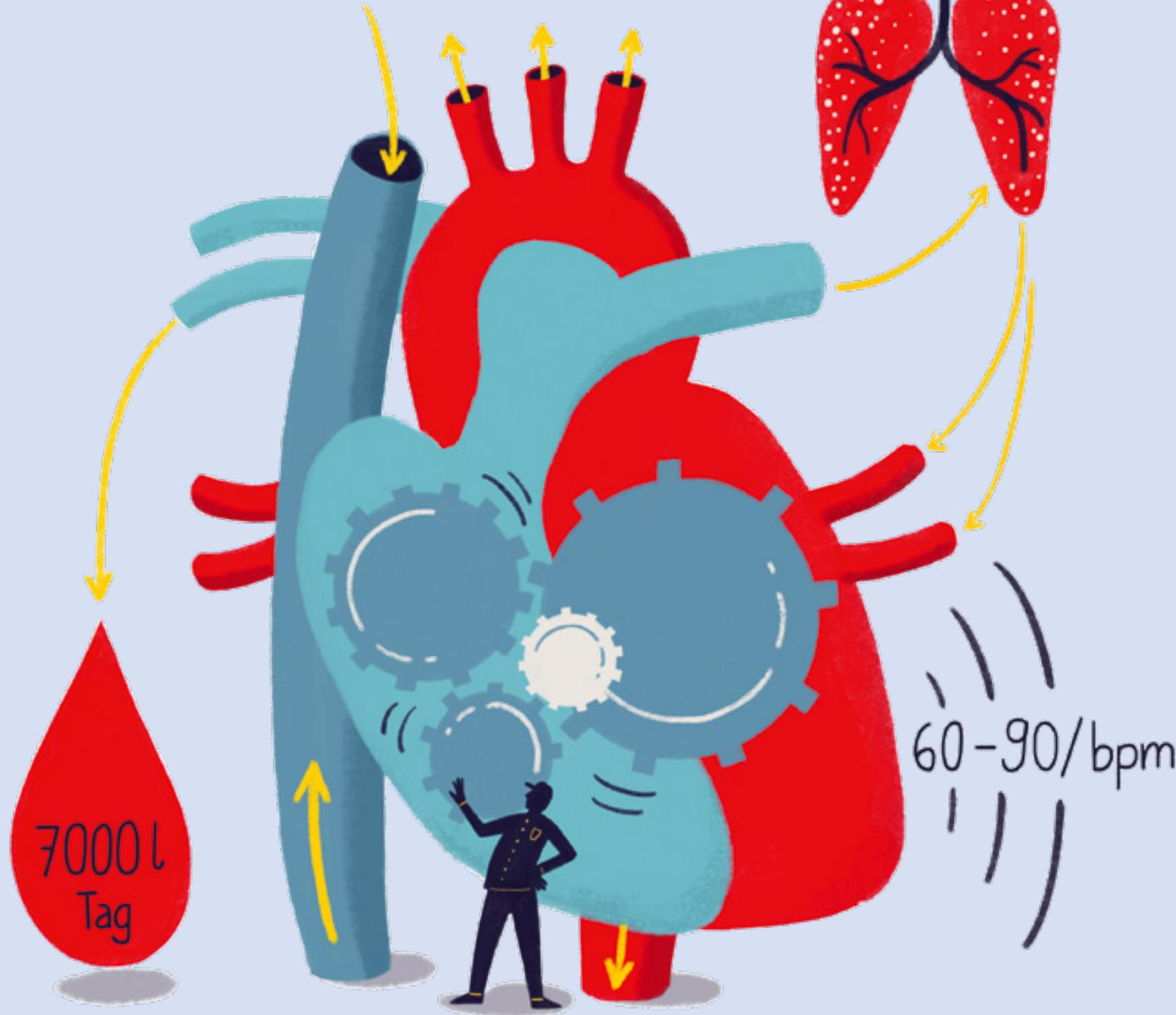
OrthoHero

„OrthoHeroBKK“ ist ein neues Angebot für Bosch BKK-Versicherte mit Rücken- oder Kniebeschwerden. Mithilfe der Herodikos-App können Sie selbstständig ein Trainingsprogramm gegen die Beschwerden durchführen, werden dabei aber von ihrer behandelnden Orthopädin bzw. ihrem Orthopäden begleitet. So können Sie trainieren, wo, wann und wie lange Sie möchten, werden aber nicht mit der App „alleine gelassen“. Zum Beginn erstellt die Ärztin oder der Arzt einen Trainingsplan und stellt Ihnen einen Freischalt-Code für die App zur Verfügung. Das Training dauert 90 Tage und kann um weitere 90 Tage verlängert werden. Trainierende und Behandler besprechen regelmäßig, wie das Training klappt, und passen bei Bedarf das Programm an, zum Beispiel wenn Übungen zu schwierig sind.

Das Programm ist für Bosch BKK-Versicherte kostenlos und steht bundesweit allen Versicherten ab 18 Jahren mit bestimmten Diagnosen im Rücken- und Kniebereich zur Verfügung. Ob es für den einzelnen Patientin bzw. Patienten geeignet ist, entscheidet die behandelnde Orthopädin oder der Orthopäde.

Weitere Informationen unter: bosch-bkk.de/orthohero

Lebensnotwendiger DAUERARBEITER



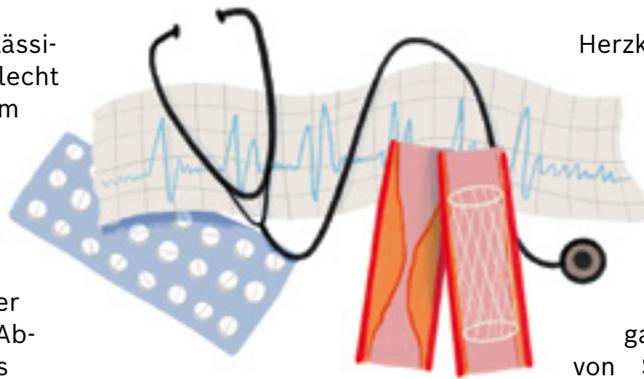
Hohl, gerade mal um die 250 Gramm schwer und dennoch lebensnotwendig – das Herz. Ohne dieses Organ, das unermüdlich Blut durch den Körper pumpt, geht nichts.

Fast würden wir es vergessen, unser Herz, wenn es sich nicht ab und zu durch sein Klopfen bemerkbar machen würde. In der linken Brustkorbseite nehmen wir das Zeichen seiner Arbeit wahr. Zum größten Teil liegt das Herz hinter dem Brustbein, eingebettet zwischen rechtem und linkem Lungenflügel.

Komplexer Hochleistungsmotor

Mit dem nie endenden Blutfluss sorgt das Herz dafür, dass jede Zelle des Körpers über ein ausgefeiltes Gefäßsystem mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt wird. „Ein komplexer Hochleistungsmotor“, schwärmt Professor Dr. Harm Wienbergen, der Leiter des Bremer Instituts für Herz- und Kreislauforschung, und führt weiter aus: „In jeder Minute pumpt es einmal die gesamte Blutmenge – beim Erwachsenen fünf bis sechs Liter – durch den Körper, befördert so 7000 Liter am Tag.“ Immer angepasst an die Situation schlägt das Herz mal langsamer, mal schneller. Bei einem gesunden Erwachsenen sind in Ruhe zwischen 60 und 80 Schläge pro Minute normal. Wie schnell es schlägt, zeigt der Puls an, den man auf der Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumens ertasten kann. Für seine Arbeit ist das Herz bestens ausgestattet. Es setzt sich aus linker und rechter Herzhälfte zusammen, die durch die Herzscheidewand getrennt sind und je Hauptkammer und Vorhof enthalten. Vier Herzklappen sorgen dafür, dass das Blut stets in die vorgegebene Richtung gepumpt wird, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht. Über die Venen fließt das sauerstoffarme Blut aus dem Körper zum Herzen und in die rechte Herzkammer. Von dort geht es in den sogenannten Lungenkreislauf, frisch mit Sauerstoff versorgt zurück in die linke Herzkammer und dann wieder in den Körper: Der Kreislauf beginnt von vorne.

Motor dieser zuverlässigen Arbeit ist ein Geflecht von Nervenzellen im Vorhof des Herzens, der sogenannte Sinusknoten. Mittels eines Elektrokardiogramms (EKG) lässt sich der Herzrhythmus – die Abfolge, wenn sich das Herz zusammenzieht (Systole), danach kurz erschlafft und wieder mit Blut füllt (Diastole) – darstellen.



Auf gute Zusammenarbeit

Wer seinem Herzen Gutes tun möchte, auf ein langes, gesundes Zusammenleben setzt, raucht nicht, achtet auf sein Gewicht, auf Blutdruck, Blutzuckerspiegel und die Blutfette. Im besten Fall vermeidet man Stress und bleibt in Bewegung, ist doch das Herz ein Muskel, und der will trainiert sein. „Wer nicht raucht, schließt einen enormen Risikofaktor für Herzerkrankungen aus“, betont Harm Wienbergen. Entscheidend für ein leistungsfähiges Herz ist auch eine ausgewogene Ernährung. Neueste Studien bestätigen die Wirksamkeit der Mittelmeerküche mit viel Obst und Gemüse. „Das ist besser, als auf eine fettarme Kost oder eine Standarddiät zu setzen“, erklärt der Kardiologe und räumt gleich mit der häufigen Fehlmeinung auf, hohe LDL-Cholesterinwerte ließen sich allein durch die Ernährung senken: „Das LDL-Cholesterin wird in den Zellen gebildet und ist nur bedingt durch das Essverhalten beeinflussbar. Hohe Werte müssen auf jeden Fall medikamentös gesenkt werden.“

Wenn „die Pumpe“ schwächelt ...

Bei anstrengenden Tätigkeiten ist das Herz besonders gefordert. Nicht selten wird dann auch sein Klopfen wahrnehmbar, der Atem geht schwerer. Sind die Blutgefäße des Herzens verengt und die Durchblutung daher nicht mehr optimal gewährleistet, können allerdings auch schon leichte Tätigkeiten schlapp machen. Herzrasen, Atemnot und Schmerzen in der Brust sind typische Zeichen einer koronaren

Herzkrankheit – weltweit eine der häufigsten Erkrankungen des Herzens, die das Risiko für einen Herzinfarkt birgt. „Die verengten Gefäße können wir heute ganz elegant mithilfe von Stents, feinen Gitterröhren, die in die Adern eingebracht werden, wieder

weiten und so einen erneuten Verschluss verhindern. Mittels eines Katheters werden diese über die Leisten- oder Armarterie bis zu ihrem Platz im Herzen gebracht“, führt Wienbergen aus. Kommt es zum Verschluss einer oder mehrerer Herzkranzarterien – einem Herzinfarkt –, ist schnelles Handeln lebensnotwendig, da der nicht mehr durchblutete Teil des Herzmuskels abstirbt. Auf – zu, auf – zu gehen die Herzklappen. Fehler beim Schließen wie auch beim Öffnen gehen mit einer verschlechterten Pumpleistung des Herzens einher. Herzklappenfehler können angeboren sein, aber auch infolge einer Entzündung oder eines Herzinfarktes auftreten. Verkalkungen der Herzklappen, die zu einer geringeren Öff-



WEITERE INFORMATIONEN

Facharztprogramm (BW):
Teilnehmende Kardiologen im
Facharztprogramm (BW):
bosch-bkk.de/facharztprogramm

Vorteil für App-Nutzer:
Erste Hilfe-Checklisten und Videos
in der Bosch BKK-App

**Ein Rettungssanitäter berichtet
aus seinem Alltag:**
bosch-bkk.de/erstehilfe

Weitere Tipps für ein gesundes Herz
– Bewegung, Ernährung, Entspannung –
erhalten Sie im Online-Magazin:
bosch-bkk.de/herzgesundheit



EXPERTENTIPPS

Schmerzen in der Brust

– ein klassisches Warnsignal für einen Herzinfarkt – da zählt jede Minute. Frauen sollten gezielt auch auf Schmerzen im Oberbauch und Nacken sowie Kurzatmigkeit achten.

Bewegung ist das A und O, um Gefäße und Herzmuskulatur gesund zu erhalten. Sich 30 Minuten pro Tag bewegen, ganz nach Lust und Laune schwimmen, joggen, gehen oder Fahrrad fahren, das tut gut. Herzpatienten und untrainierte Menschen sollten sich dabei nicht überanstrengen.

Herzpatienten sollten sich an kalten Wintertagen **keiner zu starken körperlichen An-**

strengung aussetzen. Bei Kälte verengen sich die Blutgefäße, der Blutdruck steigt, und das Herz muss mehr arbeiten. Das kann zu einer Überlastung führen.

Mit **Entspannungstechniken** gegen Stress. Stress überflutet den Körper mit Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol, die das Herz unregelmäßiger und schneller schlagen lassen und die Blutgefäße verengen. Schlimmstenfalls kann es zum Herzinfarkt kommen.

Rauchen schadet der Lunge, das ist klar. Rauchen schadet aber auch dem Herzen. Deshalb: Glimmstängel aus, und das Herz atmet auf.



nung der Klappe führen, treten mit dem Alter häufiger auf – und nehmen aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung deutlich zu. Im Verlauf einer großen Operation können die fehlerhaften Herzklappen durch künstliche Klappen ersetzt werden. Es geht inzwischen aber auch anders. „Gleich den Stents kann man heute künstliche Herzklappen auch mittels eines Katheters ins Herz einführen, wo sie dann fehlerfrei arbeiten“, erklärt der Facharzt und ergänzt: „Von dieser spannenden Entwicklung profitieren besonders ältere Menschen, da man ihnen damit die strapaziöse Operation ersparen kann.“ Herzklappenfehler, ein Herzinfarkt, der mit vielen Narben am Herzmuskel einherging, eine Herzmuskelentzündung bei jungen Menschen – es gibt einige Erkrankungen, die Ursache einer Herzschwäche sein können. Wenn sich der Herzmuskel nicht mehr so gut zusammenziehen kann und die Pumpleistung reduziert ist, fühlen sich die Betroffenen schnell schwach, Gehen oder Treppensteigen führt zu Atemnot

und Wasser sammelt sich in den Beinen an. „Die Herzmuskelschwäche können wir heute mit Medikamenten gut behandeln“, sagt Harm Wienbergen.

Als eine weitere häufige Herzkrankheit führt der Kardiologe noch das Vorhofflimmern auf. Dieser oft chronischen Herzrhythmusstörung, die teils mit Herzrasen einhergeht, nehmen sich die Herzwochen der Deutschen Herzstiftung in diesem Jahr an. Mittels Medikamenten kann der Herzrhythmus stabilisiert werden. Es kann aber auch ein spezieller Herzkatheter-Eingriff vorgenommen werden, um den Erregungsherd, der den Herzrhythmus stört, zu veröden (Ablation). In der Regel wird Patienten mit Vorhofflimmern geraten, blutverdünnende Medikamente einzunehmen, um das Risiko für Schlaganfälle zu senken. „Wir haben heute wirklich viele Möglichkeiten, um unseren Herzpatienten gut und ziemlich oft helfen zu können“, freut sich Professor Wienbergen.

Julia Alber

Illustrationen: S. 6-9 Katharine Bitzl

Im Fokus: Diabetes



Neues Infoportal

Rund 500 000 Menschen im Jahr erkranken in Deutschland neu an Diabetes. Die Erkrankung des Stoffwechsels führt zu erhöhten Blutzuckerwerten, da Patientinnen und Patienten einen Mangel am Hormon Insulin haben bzw. die Insulinwirkung vermindert ist. In einem neuen Portal hat die Bosch BKK eine breite Palette an Informationen zur Prävention und zum Umgang mit Diabetes zusammengestellt. Neben Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Formen von Diabetes bietet das Portal vor allem Informationen in Form von Videos, Podcasts und Broschüren, in Kooperation mit dem Diabetesportal Diabinfo.de. Welche Symptome und Folgeerkrankungen gibt es? Wie kann ich mein Diabetes-Risiko senken? Und wie hoch ist überhaupt mein Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken? Fragen wie diese werden im Portal angesprochen. Betroffene Versicherte können sich außerdem über die Versorgungs- und Präventionsangebote der Bosch BKK informieren und sich zu ihrer konkreten Situation, zum Beispiel Schwangerschaft oder Reha, beraten lassen. Verschaffen Sie sich einen Überblick: bosch-bkk.de/diabetes



Mehr zu Behandlungsprogrammen für chronisch Kranke: bosch-bkk.de/dmp

Besondere Behandlungsprogramme: Kennen Sie MedPlus?

Disease Management Programme, kurz DMP, sind Behandlungsprogramme für bestimmte chronische Erkrankungen. Bei der Bosch BKK heißen sie „BKK MedPlus“. Diese Programme orientieren sich an anerkannten medizinischen Leitlinien. Sie sollen dazu beitragen, dass Betroffene besser mit ihrer Erkrankung zurechtkommen. Neben- und Folgeerkrankungen können vermieden werden. „BKK MedPlus“ bietet die Bosch BKK neben Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 auch für die Diagnosen Brustkrebs, Koronare Herzkrankheit (KHK), Asthma und Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD) an. Für Versicherte ist die Teilnahme am Programm kostenlos und

freiwillig. Haus- bzw. Fachärztinnen und -ärzte, Krankenhäuser und Rehabilitationskliniken arbeiten dabei sektorübergreifend zusammen. Koordiniert wird diese Zusammenarbeit durch die Hausärztin oder den Hausarzt. Gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten legt sie bzw. er individuelle Behandlungsziele fest. Neben einer besseren Versorgung hat „BKK MedPlus“ einen weiteren Vorteil: Wer an dem Programm teilnimmt, kann sich für ein spezielles Bonusprogramm anmelden. Nach der Vorlage der Zuzahlungsnachweise erstattet die Bosch BKK dann bis zu 90 Prozent aller Zuzahlungen – bis maximal 100 Euro im Jahr. Mitmachen lohnt sich also doppelt!

Foto: mimagephotos – adobestock.com

Jahresergebnis 2021*

Finanzen bei der Bosch BKK

2021 hat die gesetzliche Krankenversicherung mit einem hohen Defizit von rund 6,7 Mrd. Euro abgeschlossen. Eine wesentliche Ursache für das schlechte Ergebnis ist der gesetzlich verordnete Abbau der Rücklagen bei den Kassen in Höhe von 8,0 Mrd. Euro. Auch die Bosch BKK wurde dadurch zusätzlich belastet. Dennoch ist das Jahresergebnis besser ausgefallen, als im Haushaltsplan erwartet wurde. Die finanziellen Belastungen haben sich 2022 fortgesetzt. Zum Jahreswechsel 2023 ist mit flächendeckenden Beitragssatzerhöhungen in der GKV zu rechnen. Auch die Bosch BKK wird ihren Beitragssatz zum 01. Januar 2023 anpassen müssen und darüber in der Verwaltungsratssitzung im Dezember entscheiden.

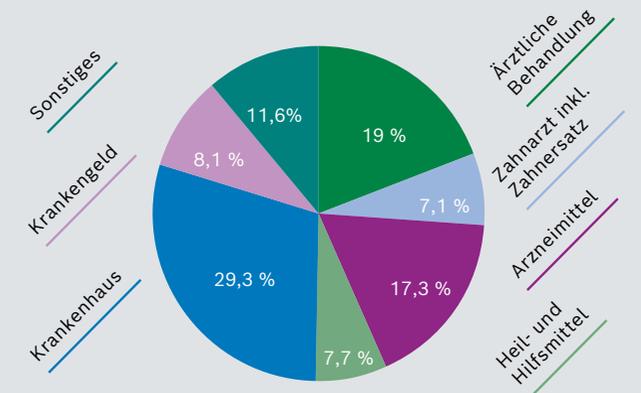
Die Vorstandsgehälter der Krankenkassen werden jedes Jahr im Bundesanzeiger veröffentlicht. Zusätzlich informieren wir Sie in unserer „Im Blick“.

Dr. Gertrud Prinzing erhielt als Vorsitzende der Bosch BKK für 2021 eine Grundvergütung von 166.000 Euro. Zudem wurde in die betriebliche Altersversorgung ein Betrag von 9.762 Euro einbezahlt. Sonstiger Vergütungsbestandteil ist ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung. Der geldwerte Vorteil gemäß der 1%-Regelung beträgt 9.017,28 Euro.

Die Grundvergütung der Vorsitzenden des zuständigen Landesverbands Süd betrug 2021 160.000 Euro, der variable Bestandteil 40.000 Euro. Zudem wurden in eine Zusatzversorgung/Betriebsrente 16.200 Euro einbezahlt. Sonstiger Vergütungsbestandteil ist ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung. Der geldwerte Vorteil gemäß der 1%-Regelung beträgt 6.739,07 Euro. Zudem ergibt sich ein Betrag von jährlich 541,04 Euro für einen weiteren Vergütungsbestandteil wie u. a. eine private Unfallversicherung.

Die Grundvergütung der Vorstandsvorsitzenden des GKV Spitzenverbandes betrug in 2021 262.000 Euro, die des stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden 254.000 Euro und die des Vorstandsmitglieds 250.000 Euro. Zudem wurde in eine Zusatzversorgung/Betriebsrente für die Vorsitzende in Höhe von 49.728 Euro einbezahlt. Für den stellvertretenden Vorsitzenden wurden 72.679 Euro einbezahlt sowie für das Vorstandsmitglied 30.484 Euro.

*Die Geschäftszahlen 2021 standen bei Redaktionsschluss der Ausgabe 1/2022 noch nicht zur Verfügung. Daher erfolgt die Veröffentlichung in dieser Ausgabe.



Ausgaben der Bosch BKK 2021 in Tausend Euro

Krankenhaus inkl. stationärer Entbindung	210.207
Ärztliche Behandlung	136.291
Arzneimittel	124.319
Zahnärztliche Behandlung und Zahnersatz	50.647
Heil- und Hilfsmittel	55.035
Krankengeld	58.094
Schwangerschaft/Mutterschaft	8.288
Vorsorge- und Rehamaßnahmen	3.323
Sonstige Leistungen	71.900
Sonstige Vermögensaufwendungen	42.731
Verwaltungskosten	34.566
Gesamt	795.401

Einnahmen 2021

Zuweisungen Gesundheitsfonds	701.623
Zuweisungen Zusatzbeitrag	55.341
Sonstige Einnahmen	4.528
Gesamt	761.492
Jahresfehlbetrag	-33.909

**Impfkampagne des
Bundesministeriums
für Gesundheit**

**SARS-CoV-2 –
Jetzt Impfschutz
überprüfen**



Alle gesetzlichen Krankenkassen sind vom Bundesministerium für Gesundheit dazu aufgerufen, ihre Versicherten über 60 Jahre zur Impfung bzw. Auffrischimpfung gegen das SARS-CoV-2-Virus zu informieren. Die Bosch BKK tut dies im Rahmen dieses Kundenmagazins.

Mit Blick auf die kalte Jahreszeit empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) vor allem Menschen über 60 Jahre eine Überprüfung des Impfstatus und gegebenenfalls eine zweite Auffrischungsimpfung. In diesem Herbst stehen zudem an die Omikron-Variante angepasste Impfstoffe zur Verfügung, die gegen diese Varianten besonders wirksam sind. Wichtig ist: Seit der letzten Impfung sollten vier bis sechs Monate vergangen sein. Das gilt auch für die Wartezeit nach einer Erkrankung an Corona. Dies trägt dazu bei, schwere Verläufe zu verhindern, Infektionsketten zu durchbrechen und die Folgen einer möglichen Infektionswelle zu mildern.

Gerade bei dieser Altersgruppe kommt es nach Angaben des Ministeriums häufiger zu schweren Verläufen der Krankheit. Es kann außerdem

 Alle Fragen rund um die Schutzimpfung und zur Corona-Pandemie beantwortet darüber hinaus die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der kostenlosen **Corona-Hotline:**

- 116 117 (Deutsch) oder
- 0800 0000837 (Englisch, Arabisch, Türkisch und Russisch)

zu erheblichen gesundheitlichen Problemen noch lange nach der eigentlichen Erkrankung kommen. Eines der wirkungsvollsten Mittel gegen das Virus bleibt die Impfung. Sie schützt gut gegen schwere Verläufe der Krankheit. Wer sich unsicher ist, dem rät das Bundesministerium, mit einer Ärztin, einem Arzt oder einem nahe gelegenen Impfzentrum zu sprechen. Die medizinischen Fachleute können die Situation gut beurteilen und einschätzen, welcher Impfstoff beispielsweise am besten passt. Die jährliche Gripeschutzimpfung und die Impfung gegen Lungenentzündung (Pneumokokken) sollten ebenfalls mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.

Foto: Marina Demidiuk – adobestock.com

Long Covid und nun?

Neues Beratungsangebot für Bosch BKK-Versicherte

„Durchatmen“ – die meisten atmen auf, wenn sie das nach einer Covid-19-Infektion sagen können. Was manche verwundert, ist die Langwierigkeit einer Corona-Erkrankung. Obwohl man schon wieder zur Arbeit geht und der Test negativ ist, fühlt man sich wochenlang immer noch schlapp und krank – kann das sein?

Dass das möglich ist, bestätigt das Robert Koch-Institut (RKI) in seinen publizierten Informationen zum Virus, das uns mittlerweile seit zweieinhalb Jahren fest im Griff hat. Genau in sich hineinhören und Selbstbeobachtung betreiben sollte man aber, wenn folgende Symptome nach vier Wochen immer noch nicht abgeklungen sind oder erst bzw. wieder auftreten:



Erschöpfung, anhaltende Schwäche



Konzentrations- und Gedächtnisprobleme



Wortfindungs- oder Sprachstörungen



Geruchs- und/oder Geschmackssinn eingeschränkt



Schlafstörungen, depressive Stimmungen, Ängstlichkeit



Kurzatmigkeit: nach Wochen beim normalen Treppensteigen kaum Luft bekommen



Schmerzen in Brust- und Lungenbereich, Muskelschwäche, Husten

 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Facharztprogramms in Baden-Württemberg profitieren jetzt von individuellen Beratungsgesprächen im Zusammenhang mit Long Covid. Symptome bei betroffenen Patientinnen und Patienten äußern sich insbesondere in pneumologischen, neurologischen oder kardiologischen Beschwerden, die den Alltag oftmals zu einer Herausforderung werden lassen. Betroffene können nun ein Gespräch bei ihrer Fachärztin bzw. ihrem Facharzt dazu vereinbaren. Ziel ist es, Risikopatienten zu identifizieren und Erkrankte in ihrer Situation aktiv zu unterstützen – etwa mit ergänzenden Therapien, Rehabmaßnahmen oder Lebensstilberatung. Das Besondere: Die Patientenbegleiterinnen und Patientenbegleiter der Bosch BKK stehen den Versicherten zur Seite. Sie beraten unter anderem, wenn es darum geht, den Alltag besser zu bewältigen, ins Arbeitsleben zurückzukehren oder bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe.

Sie haben Interesse an dem Angebot? Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den baden-württembergischen Geschäftsstellen beraten Sie gern.
bosch-bkk.de/geschäftsstellen

Strahlen statt Skalpell



Gerade mal 25-jährig, erleidet unser Versicherter Alexander Schneider aufgrund einer zerebralen arteriovenösen Malformation – einer Fehlbildung der Blutgefäße im Gehirn – eine Gehirnblutung. 14 Jahre später kann er nun auf den Erfolg einer Behandlung hoffen, die auf Strahlen statt aufs Skalpell setzt: das Cyberknife.

Herr Schneider, Sie haben sich bereit erklärt, uns über Ihre Krankheit und die Behandlung mit dem Cyberknife zu erzählen. Warum?

Für mich war es eine lange Odyssee. Nur durch Zufall habe ich von der Behandlungsmöglichkeit mit dem Cyberknife erfahren. Eine große Chance für mich. Meine Gefäßmissbildung liegt nämlich so ungeschickt im Gehirn, dass ich bei einer Operation mit schwerwiegenden Folgen zu rechnen hätte. Zehn Jahre nach der ersten Gehirnblutung folgte eine weitere, die zwar behandelt wurde, aber nicht ohne Folgen blieb. Und nun zeigten sich Rückfälle. Da hatte ich mich schon fast mit einer Operation abgefunden. Zum Glück bin ich auf einen erfahrenen Chirurgen getroffen, der mir auf meine Frage nach weiteren Behandlungsmöglichkeiten vom Cyberknife erzählte. Wenn ich daher Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation wie ich befinden, dabei helfen kann, eine Operation zu umgehen, dann bin ich sehr froh.



WO WERDEN CYBERKNIFE-BEHANDLUNGEN DURCHFÜHRT?

Die Cyberknife-Behandlung ist bislang nur in wenigen Ausnahmefällen eine Kassenleistung. Die Bosch BKK hat daher deutschlandweit mit insgesamt elf Cyberknife-Zentren Behandlungsverträge abgeschlossen.

Die dort behandelnden Ärzte besprechen mit der Patientin bzw. dem Patienten, ob diese Form der Therapie für die Behandlung der Erkrankung infrage kommt und diese im Rahmen der Vereinbarung mit der Bosch BKK durchführbar ist.

Die Adressen teilnehmender Cyberknife-Zentren erhalten Sie von Ihrer persönlichen Kundenberatung. bosch-bkk.de/cyberknife

Fotos: privat, Accuray Incorporated

Und wie war das nun mit dem Cyberknife?

Ich war in Berlin im Charité-Cyberknife-Zentrum. Insgesamt waren es drei Termine. Zum ersten Besuch im Februar habe ich meine ganzen medizinischen Berichte mitgebracht. Es wurde geklärt, ob man meine Gefäßmissbildung im Gehirn mit dieser Methode behandeln kann. Zum Glück wurde das positiv beschieden. Im April war dann der zweite Termin. Dabei wurde ein aktuelles CT für die Behandlung erstellt, um Ausmaß und Lage der Gefäßmissbildung genau zu erfassen. Da ich bei der Bestrahlung 45 Minuten ruhig liegen musste, wurde ein besonderes „Kopfkissen“ für mich angefertigt und eine feine Gesichtsmaske. Die kann man sich wie ein feines Spinnennetz vorstellen und sie hält den Kopf während der Behandlung ruhig. Natürlich wurde mir auch der Ablauf der Bestrahlung erklärt.

Die Bestrahlung erfolgte schließlich auch ambulant?

Ja, ein Freund hat mich begleitet, da man danach nicht allein heimgehen sollte. Wie schon gesagt, die Bestrahlung selbst dauerte 45 Minuten. Der Raum gleicht Räumen, wie man sie von Röntgenuntersuchungen oder Bestrahlungen kennt. Man legt sich auf den Behandlungstisch, kommt aber in keine Röhre. Das Cyberknife fährt mit seinem langen Roboterarm, an dessen Spitze die Strahlen austreten, an die Stelle, wo die Bestrahlung stattfinden soll. Man merkt nichts, es tut nicht weh, man muss auch keine Schmerztabletten nehmen oder wird an Apparate angeschlossen. Ich lag einfach nur ruhig da, hörte Musik und konnte in einen Sternenhimmel schauen. Laut geht es auch nicht zu. Der Roboter arbeitet sehr leise. Nach der Bestrahlung bin ich noch kurz geblieben, und es gab ein Gespräch mit dem Arzt. Zu Hause hatte ich dann für etwas über eine Woche Kopfschmerzen, und es war mir etwas übel. Darauf war ich aber vorbereitet worden. Die Gefäßmissbildung wurde ja bestrahlt, und die Zellen dort gehen zugrunde.

Und nun ist alles vorbei, oder wie sieht der weitere Plan aus?

Momentan geht es mir gut. Jetzt muss ich abwarten, sehr geduldig sein, hoffe aber sehr, dass die Behandlung angeschlagen hat. Man hatte mir gesagt, dass ich eine Heilungswahrscheinlichkeit von 80 Prozent habe. Erfahrungswerte sagen, dass man innerhalb von fünf Jahren sehen kann, ob es geklappt hat. Es kann aber auch weit schneller gehen. Die Planung, wie im Charité-Cyberknife-Zentrum besprochen, sieht vor, dass ich jetzt im November, also ein halbes Jahr nach der Behandlung, zum ersten Mal ein MRT machen lassen werde. Danach soll jedes Jahr eine Nachuntersuchung folgen. Es wäre wirklich toll, wenn ich bald ein positives Ergebnis bekommen würde.

Das wünschen wir Ihnen sehr und danken Ihnen herzlich für das Gespräch.

Julia Alber

Nährwertkennzeichnungen richtig deuten



Für eine ausgewogene Ernährung spielen gesunde Lebensmittel eine wichtige Rolle. Beim Einkauf helfen Angaben zu Nährwerten und Inhaltsstoffen auf Verpackungen.

Übergewicht ist ein großes Problem in der Bevölkerung und immer häufiger sind auch junge Menschen betroffen. Neben Bewegungsmangel zählt insbesondere eine ungesunde Ernährung zu den Ursachen. In der heutigen Zeit greifen wir statt zu gesundem Obst und Gemüse oftmals zu verarbeiteten Lebensmitteln und haben damit vielfach echte Kalorienbomben auf dem Speiseplan. Gerade Fertiggerichte enthalten zudem viel Salz und gesättigte Fettsäuren, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Eine Hilfe beim Ein-

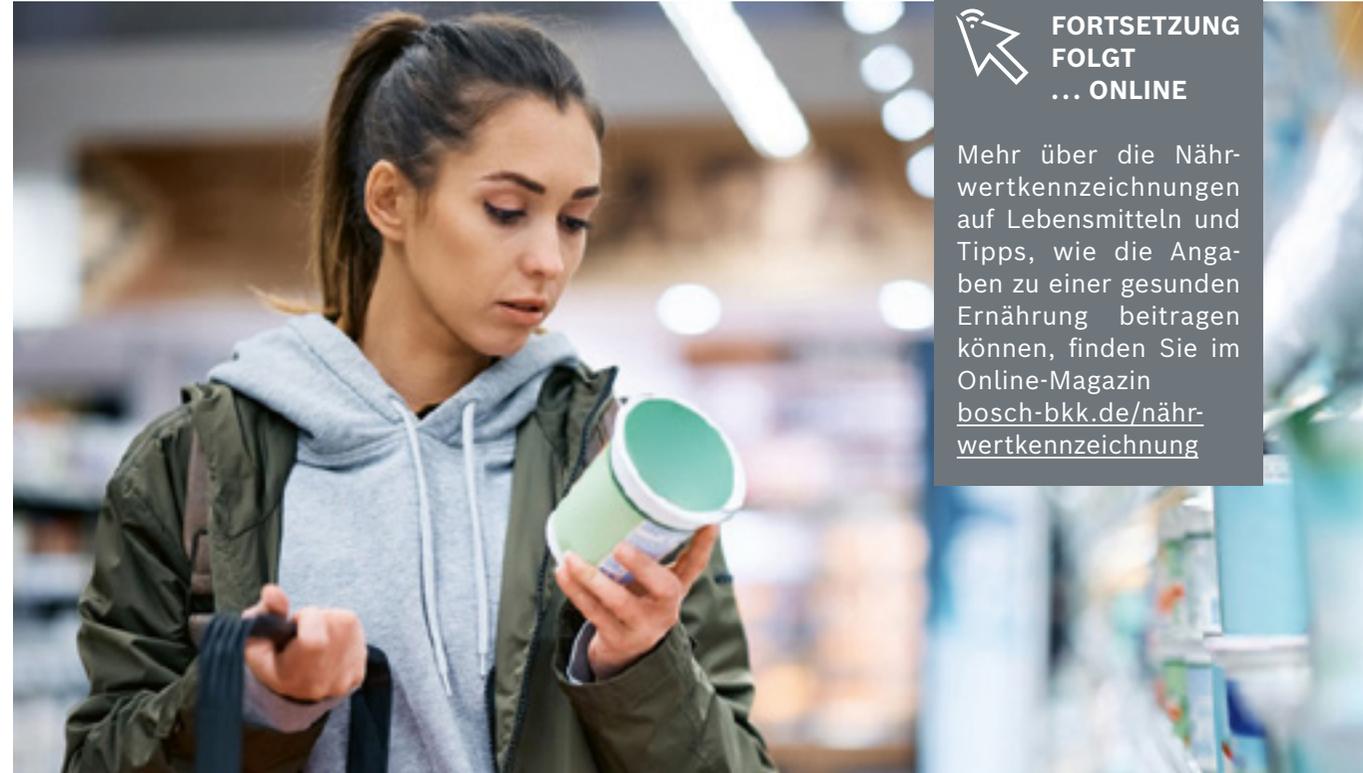


DER „IM BLICK“-GESUNDHEITS-PODCAST FOLGE 2: Nährwertkennzeichnungen auf Lebensmitteln – worauf es ankommt

Was muss eigentlich auf einem Produkt stehen und was ist Werbung? Die Ernährungsindustrie kennt die Kniffe, Verbraucher auszutricksen. Ernährungswissenschaftlerin Bastienne Neumann erklärt uns, worauf es ankommt. bosch-bkk.de/podcast

kauf verspricht die 2016 EU-weit eingeführte Nährwertkennzeichnung auf verpackten Lebensmitteln, die in der Regel in Tabellenform die Nährwerte, bezogen auf 100 Gramm oder 100 Milliliter, anzeigt. „Neben den enthaltenen Kalorien sind die Anteile an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz verpflichtend anzugeben“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Bastienne Neumann. „Damit soll der Verbraucher einfach erkennen können, welche Produkte beispielsweise besonders fett- oder salzhaltig und damit eher ungesund sind.“ Die Expertin rät dazu, insbesondere die regelmäßig konsumierten Lebensmittel auf ihre Inhaltsstoffe zu prüfen. So verstecke sich beispielsweise Zucker in überraschend hohen Dosen auch in nicht süßen Produkten wie Salatdressings oder Fertigsoßen. Wahre Zuckerbomben können auch Fruchtjoghurts oder Müsli sein.

Hersteller dürfen darüber hinaus freiwillige Angaben zu Inhaltsstoffen machen. Häufig findet sich eine Guideline Daily Amounts – kurz GDA – mit einem Richtwert für den täglichen Bedarf auf verpackten Produkten. Hier werden die enthaltenen Mengen an Fett, Zucker und Co., bezogen auf eine vom Hersteller gewählte Portionsgröße inklusive Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr, angegeben. „Die Portionen sind allerdings häufig viel zu klein gewählt, besser vergleichbar sind daher die Nährstoffangaben in Bezug auf 100 Gramm“, rät Bastienne Neumann. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte beispielsweise seine übliche Müsli-Portion einmal auswiegen und kommt wahrscheinlich auf mehr als eine Portionsgröße von 30 Gramm. Ein weiteres Problem: Bei der GDA-Kennzeichnung wird der Energie- und Nährstoffbedarf einer erwachsenen Frau zugrunde gelegt. Insbesondere für Kinder sind die Prozentangaben am Tagesbedarf daher nicht unbedingt zutreffend.



FORTSETZUNG FOLGT ... ONLINE

Mehr über die Nährwertkennzeichnungen auf Lebensmitteln und Tipps, wie die Angaben zu einer gesunden Ernährung beitragen können, finden Sie im Online-Magazin bosch-bkk.de/nährwertkennzeichnung

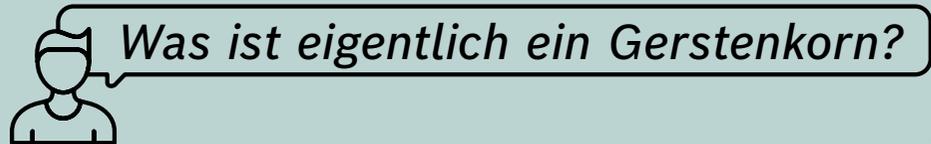


INDIVIDUELLE BERATUNG

Wie wir uns ernähren, hängt stark von der individuellen Situation ab: Wie sieht mein Alltag aus und wie beeinflusst das, wann und wie ich esse? Habe ich eine Allergie, eine Fettwechselstörung oder Beschwerden mit Magen und Darm, die ich bei der Ernährung berücksichtigen sollte? Fragen wie diese können Bosch BKK-Versicherte bei einer individuellen Ernährungsberatung mit einer zertifizierten Ernährungsfachkraft besprechen. Das geht übrigens auch online per Video-Telefonie mit unserem Kooperationspartner Ernährungs-Therapie.net. Wie das funktioniert, erfahren Sie auf unserer Homepage: bosch-bkk.de/ernaehrungsberatung

Aus den Tabellen und Zahlen auf den Lebensmitteletiketten erschließt sich dem Verbraucher nicht auf den ersten Blick, ob ein Produkt gesund ist oder nicht. Abhilfe soll seit Herbst 2020 der neue Nutri-Score schaffen, der auf der Vorderseite von Produkten angegeben werden kann. „Mit Buchstaben von A bis E und Ampelfarben von Grün bis Rot soll der Score eine schnelle Orientierung über den Gesamtnährwert bieten“, erklärt die Ernährungspsychologin. Bei der Berechnung werden sowohl die negativen als auch die positiven Nährwerteigenschaften eines Produkts berücksichtigt. Das Ergebnis: Der Nutri-Score ermöglicht einen guten Vergleich verschiedener Lebensmittel einer Produktgruppe und hilft so beispielsweise dabei, aus verschiedenen Fruchtjoghurts den mit dem besten Nährwert zu wählen.

Brigitte Bonder



AUTSCH – ist das ein Gerstenkorn?



Wenn sich eine Drüse am Augenlid entzündet, kann ein Gerstenkorn entstehen. Die gute Nachricht: Meist verschwindet es von allein wieder.

Die Schuldfrage ist schnell geklärt: Wie so oft haben Bakterien ihre Finger im Spiel, wenn sich am Lidrand nahe den Wimpern eine Talgdrüse entzündet und anschwillt. Das schmerzhafte Gerstenkorn kann sogar erbsengroß werden. In der Mitte sammelt sich Eiter, der auch von außen zu sehen ist. Bakterien am Lidrand können aus verschiedenen Gründen entstehen: Wer beim Tragen von Kontaktlinsen zu wenig Hygiene walten lässt, wer sich nicht ausreichend abschminkt oder sich morgens den Schlaf nicht richtig aus den Augen wäscht – muss damit rechnen, dass sich Drüsen entzünden können. Ein erhöhtes Risiko haben Menschen mit Erkrankungen, die das Immunsystem schwächen, mit Hormonschwankungen und Stress.

Gersten- oder Hagelkorn?

Ein Gerstenkorn (Hordeolum) entsteht recht schnell, tut weh und verschwindet meist nach einer Woche wieder. Der Eiter fließt von selbst ab und die Entzündung geht zurück. Bei einem Hagelkorn (Chalazion) sind keine Bakterien im Spiel, die Talgdrüse ist verstopft, hat sich chronisch entzündet und führt über einen längeren Zeitraum zu einer Schwellung. Das Hagelkorn schmerzt normalerweise nicht und enthält auch keinen Eiter. Bis es wieder verschwindet, können einige Wochen bis Monate vergehen.

Was kann ich tun?

Diese Maßnahmen können den Heilungsprozess beschleunigen und Beschwerden lindern: den Lidrand vorsichtig reinigen – etwa mit speziellen Reinigungstüchern oder Lidreinigungsfüssigkeiten aus der Apotheke. Wichtig ist, nicht an dem Gerstenkorn herumzudrücken. Auch keimtötende Salben, die direkt auf das Gerstenkorn aufgetragen werden, kommen infrage. Antibiotikahaltige Salben sollten allerdings nur nach ärztlicher Beratung angewendet werden.

Wann muss ich zum Arzt?

Wenn sich ein Gerstenkorn nicht innerhalb von etwa zwei Wochen entleert hat, kann ein kleiner Eingriff in einer Augenarztpraxis vorgenommen werden. Dabei wird die Haut des Gerstenkorns eingeschnitten, damit der Eiter ablaufen kann. Wenn ein Hagelkorn so auf das Auge drückt, dass es zu Sehstörungen oder Schmerzen kommt, sollte das Knötchen in der Augenarztpraxis chirurgisch entfernt werden. In diesem Fall übernimmt die Bosch BKK wie beim Gerstenkorn die Kosten für den Eingriff.

Corinna Pehar

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/app

Fotos: masternawa – adobe.stock.com; peterschreiber.media – adobe.stock.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: Druck- und Verlagshaus
Zarbock GmbH & Co. KG
Sontraer Straße 6
60386 Frankfurt am Main

Schon gewusst?

3 Fakten über Kaffee



1. Kaffee ist gesund für die Leber

Ob Kaffee gesund ist, war lange Zeit umstritten. Heute weiß man: Es kommt wie bei jedem Genussmittel auf die richtige Menge an. Bis zu fünf Tassen schwarzer Kaffee wirken sich positiv auf die Gesundheit aus und sind sogar mit einer höheren Lebenserwartung verbunden. Insbesondere die Leber profitiert von den schützenden bioaktiven Stoffen.

2. Kaffee senkt das Hautkrebsrisiko

Hätten Sie gedacht, dass Kaffee vor schädlichen UV-Strahlen schützt? Klingt komisch, wurde aber in einer Längsschnittstudie aus den USA tatsächlich nachgewiesen. Ein regelmäßiger Kaffeekonsum konnte das Hautkrebsrisiko um 20 Prozent senken. Für diesen Effekt scheint das Koffein im Kaffee verantwortlich zu sein. Trotzdem gilt natürlich: ausreichend Sonnenschutz nicht vergessen.

3. Mehr Ausdauer durch Kaffee

Koffein erweitert die Blutgefäße, fördert die Durchblutung und versorgt die Muskeln mit Sauerstoff, sodass diese über mehr Energie und Ausdauer verfügen. Ein Tässchen Kaffee vor oder nach dem Sport kann also tatsächlich gegen müde Muskeln helfen.

Alina Hoppe



BOSCH

BKK



**Dieses Magazin umwelt-
schonend online lesen:**

