

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Porträt

Leben mit Glasknochen

Gesunde Arbeit

Fit und fokussiert

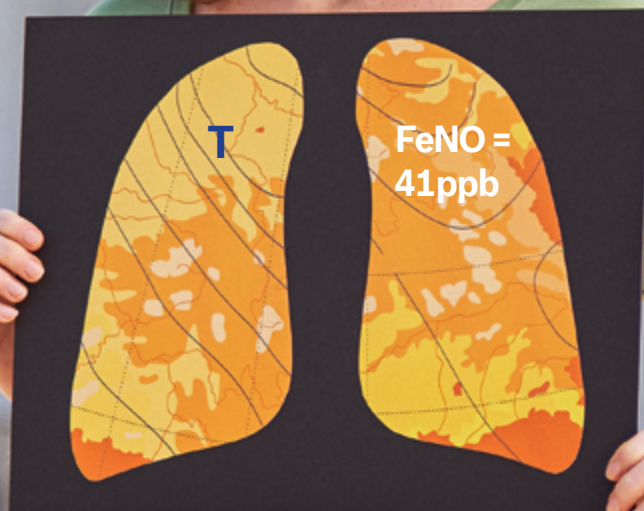


Nichts mehr
verpassen

Fünfmal auf den Fünftausender

Wie die Reise durch Schwangerschaft
und Geburt gelingt

Wir lassen es
heute mal etwas
langsamer angehen



Mein Asthma-Radar

Wie Sie den Schweregrad der Atemwegsentzündung jetzt ganz einfach selbst messen – mit **Vivatmo me**, dem weltweit ersten FeNO-Messgerät für zu Hause.
Für mehr Sicherheit im Umgang mit Asthma.

vivatmo.com

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit ich 2006 in den Verwaltungsrat der Bosch BKK eingetreten und diesen als alternierender Vorsitzender vertreten habe, hat sich sehr viel verändert. Da sind an erster Stelle die gesetzlichen Rahmenbedingungen zu nennen. Jede Bundesregierung und jeder Gesundheitsminister hat neue Spuren hinterlassen und das System angepasst. Des Weiteren hat sich die Landschaft der gesetzlichen Krankenkassen stark verändert. Der Wettbewerb ist dadurch nicht leichter geworden. Und schließlich hinterlässt die Digitalisierung tiefe Spuren. Zahlreiche Menschen erwarten heute attraktive digitale Optionen und zugleich schätzen auch noch viele die Vorteile einer persönlichen Beratung in einer Geschäftsstelle.

All dies hat uns in den vergangenen 14 Jahren auch im Verwaltungsrat vor große Herausforderungen gestellt. Es war mir eine große Freude, an der Beantwortung dieser Herausforderungen aktiv mitarbeiten zu dürfen. Ich glaube, wir dürfen zufrieden zurückblicken. Die Bosch BKK hat sich in den Jahren als verlässlicher Partner in allen Fragen der gesetzlichen Krankenversicherung bewährt.

Für mich heißt es nun Abschied nehmen. Ich habe in der Bosch-Gruppe seit 2020 weitergehende internationale Aufgaben im Personalbereich übernommen und muss dafür deutlich mehr Zeit investieren. Ich bin sehr froh, dass Dirk Jargstorff, ein Mitarbeiter aus meinem Verantwortungsbereich, meine Nachfolge im Dezember 2020 übernommen hat.

Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Verbundenheit mit der Bosch BKK und Ihre Treue. Auch zukünftig wünsche ich der BKK eine positive und erfolgreiche Entwicklung mit vielen zufriedenen Mitgliedern.

Uwe Schirmer, ehemaliger alternierender Vorsitzender der Arbeitgeberseite im Verwaltungsrat der Bosch BKK



INHALT

Ausgabe 1 | 2021

Hausarztprogramm

Zuzahlungsbefreiung statt Prämie
4

Bunt, kompakt, vielseitig

Ergebnisse Leserumfrage
5

Fünfmal auf den Fünftausender

Die Reise durch Schwangerschaft und Geburt
6

Vorsorge rettet Leben

Darmkrebsmonat März
10

Gesund am Arbeitsplatz

Fit und fokussiert bleiben
12

„Philipp ist ein Geschenk“

Das Leben mit der Diagnose „Glasknochen“
14

Soul Food

Essen mit Glücksgarantie
16

Wechsel an der Spitze des Verwaltungsrats

Diese Änderungen gab es
18

3 Fakten über ...

Heuschnupfen
19



In eigener Sache Wir brauchen Ihre Hilfe

Sie kennen das – wenn Sie bei uns versichert sind, bekommen Sie eine Gesundheitskarte, die in Fachkreisen elektronische Gesundheitskarte oder kurz eGK genannt wird. Diese legen Sie beispielsweise bei Ihrem Arzt oder im Krankenhaus vor und nehmen die benötigten ärztlichen Leistungen in Anspruch. Um einem Missbrauch der Gesundheitskarte vorzubeugen, ist ein aktuelles Passbild verpflichtend. Das ist gesetzlich vorgeschrieben. Da wir als Krankenkasse nach aktuellem Beschluss Ihr Bild aber nur maximal zehn Jahre behalten dürfen, möchten wir Sie bitten, uns ein aktuelles Passbild zukommen zu lassen – auch wenn Ihres noch nicht ganz zehn Jahre alt ist.

Sie helfen uns damit sehr, reduzieren unseren Verwaltungsaufwand und handeln nachhaltig. Denn anderenfalls müssen wir das Lichtbild eventuell postalisch anfordern. Hier können Sie Ihr Bild ganz bequem hochladen:
www.Bosch-BKK.de/eGK



Hausarztprogramm Zuzahlungs- befreiung statt Prämie

Patienten mit mehr Behandlungsbedarf werden beim Hausarztprogramm der Bosch BKK künftig stärker finanziell entlastet als bisher. Für ihre Bereitschaft, im Rahmen des Programms immer zuerst ihren Hausarzt aufzusuchen, bekamen die Teilnehmer bisher eine jährliche Teilnehmer-Prämie – unabhängig von ihrem Betreuungsbedarf. Aufgrund neuer gesetzlicher Vorgaben ist die Prämie in der bisherigen Form künftig nicht mehr möglich. Stattdessen werden die Teilnehmer ab 2021 von der gesetzlichen Zuzahlung befreit, wenn sie stationär im Krankenhaus oder in einer Vorsorge- bzw. Rehabilitationsklinik behandelt werden. Das gilt auch für Mutter-Vater-Kind-Kuren. Dadurch ergibt sich pro Jahr eine mögliche Ersparnis von bis zu 280 Euro – weit mehr als die heutige Teilnahmeprämie. So profitieren vor allem Menschen, die mehr medizinische Behandlungen benötigen und bisher durch die gesetzliche Zuzahlung auch finanziell stärker belastet waren als Gesündere.

Sie nehmen am Hausarztprogramm teil? Dann müssen Sie nichts unternehmen, die Zuzahlungsbefreiung erfolgt automatisch. Genauere Informationen finden Sie unter: www.Bosch-BKK.de/Hausarzt-Entlastung



Ergebnisse Leserumfrage

Bunt, kompakt, vielseitig

Fast 500 Teilnehmer sind unserem Aufruf in der letzten Ausgabe gefolgt und haben an unserer Online-Leserumfrage teilgenommen. Dafür möchten wir an dieser Stelle DANKE SCHÖN sagen. Diese wertvollen Rückmeldungen zu unserer Arbeit helfen uns, zu verstehen, was unseren Leserinnen und Lesern wichtig ist, und motivieren uns zugleich, immer noch ein bisschen besser zu werden.

Was haben wir erfahren? Insgesamt kommt unser Magazin gut an. Rund 90 Prozent haben gesagt, dass ihnen die „Im Blick“ gut oder sogar sehr gut gefällt. Sie ist für die Leser kompakt gestaltet, bunt und vielseitig. Vor allem die Länge der Artikel und die Verständlichkeit wurden vom Großteil (über 80 Prozent) als genau richtig empfunden. Viele Leser empfinden unsere Zeitschrift zudem als gut verständlich und als einen persönlichen Mehrwert. Die „Im Blick“ wird nicht von allen von vorne bis hinten durchgelesen – eher einzelne Artikel stehen im Fokus. Den Vorteil von einem Printmagazin sehen viele Leser darin, dass sie es immer wieder zur Hand nehmen können, um darin zu

blättern. Natürlich beschäftigt sich auch die Bosch BKK mit dem Thema Nachhaltigkeit und wollte wissen, wie hoch die Bereitschaft ist, sich künftig ausschließlich über unser Online-Magazin zu informieren. Fast die Hälfte der Befragten haben uns signalisiert, dass sie sich dies durchaus vorstellen können.

Was haben wir gelernt? Unsere Leser wünschen sich mehr Informationen über bestimmte Krankheitsbilder, deren Therapie und Prävention. Die sogenannten Lifestyle-Themen sind weiterhin hoch im Kurs. Leistungen der Bosch BKK sollen vorgestellt und erläutert werden. Unser Redaktionsteam wird aus den Rückmeldungen die gewünschten Themen herausgreifen – damit Sie auch weiterhin viel Freude beim Lesen haben und sich gut informiert fühlen.

Noch ein Tipp von uns: Nachhaltigkeit leben!



Entscheiden auch Sie sich für unser Online-Magazin. Gleich hier anmelden: www.Bosch-BKK.de/ImBlick-online

Fünfmal auf den



Fünftausender

Manche bezeichnen sie als Wunder, andere als das aufregendste Abenteuer ihres Lebens – die Elternschaft. Was werdende Eltern erwartet und wie die Reise durch Schwangerschaft und Geburt gelingt.

Zwei rosa Streifen! „Ich war unendlich glücklich, als der Schwangerschaftstest positiv war“, erinnert sich Martina. So sehr hatten sich ihr Mann und sie ein Baby gewünscht. Schnell zur Gynäkologin! Dort gab es den Mutterpass. „Darin stehen Geburtstermin, Blutgruppe, Rhesusfaktor, Antikörper, etwa gegen Röteln, Tests auf Hepatitis B, HIV, Schwangerschaftsdiabetes. Außerdem die Resultate der monatlichen Vorsorgeuntersuchungen, also Gewicht, Blutdruck, Eisenwert, Urin und Bilder des Ultraschalls.“ Drei Untersuchungen sind vorgesehen, eine pro Schwangerschaftsdrittel, um Mutterkuchen und Ungeborenes zu kontrollieren. Sie sind Ärztinnen und Ärzten vorbehalten, die Vorsorge übernehmen auch Hebammen. Martina ging zu beiden im Wechsel.

Die 37-Jährige rät: „Die Hebamme bald suchen.“ Anlaufstellen sind zum Beispiel die Homepage des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenkassen oder ammely.de, eine Matching-App des Deutschen Hebammenverbands. Martina hatte eine Beleghebamme, sie betreute vor, nach und auch während der Geburt in der Klinik. Ob Morgenübelkeit, Schlafstörungen, Ängste oder Verdauungsprobleme – stets wusste sie Rat.

Auch die Kinderheldin der Bosch BKK hilft bei Fragen, Unsicherheiten und Problemen rund um die Schwangerschaft und die Geburt sowie in den ersten Monaten mit dem Baby. Per Telefon, Chat oder Video-Call können Schwangere und Eltern täglich zwischen 7 und 22 Uhr eine fest angestellte Hebamme erreichen, auch an Wochenenden oder Feiertagen.

Früh die Weichen stellen

Hoher Blutdruck verursache oft eine zu frühe Geburt, sagt Christian Albring, Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte. Man solle schon vor der Schwangerschaft die Weichen stellen. Wichtig seien Normalgewicht und normaler Blutdruck, täglich frisches Obst und Gemüse, kein Nikotin, Impfschutz, Folsäure und gute Schilddrüsenwerte. Zudem brauchen Schwangere mehr Jod. Und: Ihr Immunsystem ist gedämpft, damit es den Embryo nicht als Fremdkörper deutet. Empfohlen wird in Corona-Zeiten daher eine FFP2-Maske.

Martina machte eine Checkliste für das „aufregendste Abenteuer ihres Lebens“. Keinen Wein, kein Karate, dafür Walken, Yoga und Gymnastik, um die Muskulatur zu kräftigen. Lockert doch der erhöhte Östrogenspiegel Bänder, Knorpel und Gelenke für die Geburt. „Schwangerschaft ist keine Krankheitsdiagnose, sondern ein natürliches Ereignis in der Lebensbiografie einer Frau“, betont Jutta Eichenauer, erste Vorsitzende im Hebammenverband Baden-Württemberg. Die Geburt sei wie die Besteigung eines Fünftausenders, fünfmal hintereinander. Das erfordere Kondition. Bewegung helfe dem Ungeborenen zum Geburtsweg. Aber: Eine bisher vollkommen unsportliche Schwangere solle nicht zur Leistungssportlerin mutieren. „Einmal am Tag eine ordentliche Plazentadurchblutung durch regelmäßige Bewegung ist sehr gut – Spazieren, Schwimmen, Treppe statt Aufzug.“

Auf eigene Bedürfnisse hören

Martina informierte früh ihren Arbeitgeber. „Keine Pflicht, aber wegen des Gesundheits-, Mutter- und Kündigungsschutzes.“ Der gilt vom ersten Tag der Schwangerschaft bis zum Ende des vierten Monats nach der Geburt. Doch wo soll das Baby kommen? Zu Hause? Im Geburtshaus? In der Klinik? Wer mit Beleghebamme entbinden will oder in einem der von Hebammen geleiteten Geburtshäuser, sollte sich früh anmelden. Entbunden wird dort in wohnlicher Umgebung – meist ambulant ohne Ärzte und Operationssaal. „Bei Kliniken ist die Anmeldung unverbindlich. Schwangere sollten prüfen, wer was bietet und auf ihre Bedürfnisse hören“, so Martina.

Martina besuchte mit ihrem Mann einen Geburtsvorbereitungskurs. In 14 Einheiten wurden sie zum großen Tag hingeführt – emotional und körperlich. Sie lernte Atemtechniken, Beckenbodenübungen und Positionen, um die Geburt voranzutreiben, ihr Mann unterstützende Handgriffe. Auch ums Wickeln und Anziehen des Babys ging es. Hebammen bieten solche Kurse an, die drei Wochen vor dem Geburtstermin beendet sein sollten. Die Kosten der Mutter übernehmen die Krankenkassen. Die Bosch BKK übernimmt darüber hinaus sogar die Kosten des Partners, sofern dieser ebenfalls dort versichert ist. Die Nachfrage ist hoch, auch bei der Rückbildungsgymnastik bei Hebammen und Physiotherapeuten. „Rückbildung ist ein Muss! Trainiert wird dabei die überdehnte Muskulatur von Beckenboden und Bauch.“ Versicherte der Bosch BKK können mit dem Angebot „Kinderheldin“ Stillkurse, Geburtsvorbereitung und Rückbildung auch in Form von Videos oder Online-Kursen kostenlos nutzen.

Stillen – mit Geduld und Ruhe



Zur Gebärmutterrückbildung trägt Stillen bei. Die Vormilch gibt dem Neugeborenen immunologischen Schutz. „Das ist Gold-Standard“, so Barbara Müllerschön-Göhring, Still- und Ernährungsbeauftragte des Hebammenverbands Baden-Württemberg. „Jede Frau kann es, auch nach Kaiserschnitt – mit Geduld und Ruhe.“ Dass die Milch fließt, dafür sorgen das Glückshormon Oxytocin und regelmäßiges Anlegen nach Kindesbedarf. „Muttermilchgeruch und Hautkontakt stärken das Bonding, die emotionale Bindung.“ Müllerschön-Göhring empfiehlt, sieben Monate voll zu stillen. Sollte es aber doch nicht gleich klappen, beraten Hebammen zu Lösungen und Alternativen. Mit jedem Neugeborenen würden eine Mutter und ein Vater neu geboren, ergänzt Eichenauer. „Man sollte sich Zeit lassen, in die neue Rolle

hineinzuwachsen. Bis zu einem Jahr darf das dauern.“ 50 bis 80 Prozent aller Wöchnerinnen bekämen wegen der Hormone den „Baby-Blues“. Doch nicht jede Verstimmung sei eine postpartale Depression. Wichtig sei, „mit der Wochenbetthebamme sprechen, wenn die Psyche Purzelbaum schlägt“.

Fristen beachten

Damit sich Eltern ganz auf das Baby einlassen können, gibt es Hilfen. Das Mutterschaftsgeld kann frühestens sieben Wochen vor dem berechneten Geburtstermin bei der Krankenkasse beantragt werden – mit ärztlicher Bestätigung. Die Mutterschutzfrist beginnt sechs Wochen vor dem Termin und endet acht Wochen danach, auch wenn das Kind früher kommt. Spätestens sieben Wochen vor deren Ende muss eine Mutter Elternzeit beantragen und die Zeiträume bis zum zweiten Geburtstag des Kindes festlegen. Väter beantragen sie spätestens sieben Wochen vorher beim Arbeitgeber. Maximal dauert die Elternzeit 36 Monate. Sie kann gesplittet werden und es besteht Kündigungsschutz. Erst ab zwei Monaten gibt es Elterngeld. Bei Fragen rund um das Thema Elterngeld berät die Bosch BKK gern. Werden die und frische Eltern können sich dafür direkt bei der Krankenkasse melden.

Die Zahl der Männer in Elternzeit steigt, auch wenn der Anteil der Frauen deutlich überwiegt: 2019 waren laut Statistischem Bundesamt 2,6 Prozent der Väter und 42,2 Prozent der Mütter mit jüngstem Kind unter drei Jahren in Elternzeit. Papas nehmen im Schnitt drei Monate Elternzeit, Mamas deutlich länger. Auch Teilzeitarbeit ist erlaubt. Das Einkommen wird auf das Elterngeld angerechnet. Danach steht ein gleichwertiger Arbeitsplatz wie vorher zu. Juristen raten, früh zu planen sowie mit dem Arbeitgeber zu sprechen, ob und wann man wieder in den Beruf einsteigt. „Ich habe acht, mein Mann drei Monate Elternzeit genommen, konnte flexibel arbeiten“, resümiert Martina. Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr haben das Recht auf einen Kitaplatz oder einen Platz bei Tagesmutter oder -vater.

Petra Mostbacher-Dix

Happy Family

Unsere Leistungen für Schwangere und Familien



Kinderheldin

Bei Fragen, Unsicherheit und Problemen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Ihr Kind unterstützt Sie unsere Kinderheldin. Per Telefon, Chat oder Video-Call können Sie täglich zwischen 7 und 22 Uhr eine fest angestellte Hebamme erreichen, auch an Wochenenden oder Feiertagen. Das Angebot eignet sich auch für die erste Phase Ihrer Schwangerschaft, wenn Sie vor Ort noch keine Hebamme gefunden haben.

Happy Mama Budget

Mit unserem neuen „Happy Mama Budget“ können unsere Versicherten jetzt selbst entscheiden, welche Extra-Leistungen sie in der Schwangerschaft und nach der Geburt in Anspruch nehmen möchten. Das können zusätzliche Untersuchungen wie ein Toxoplasmose-Screening sein, vom Arzt verordnete Eisenpräparate oder eine einmalige professionelle Zahnreinigung. Wir erstatten die Kosten bis zum Maximalbetrag von 200 Euro. Besprechen Sie am besten vorab mit Ihrem Kundenberater, welche Angebote abgerechnet werden können.

G-win Mama

Ist der Nachwuchs auf der Welt, können wir über unser neues Bonusprogramm „G-win Mama“ weitere Aktivitäten bezuschussen – mit bis zu 150 Euro zusätzlich. Dazu zählen zum Beispiel frühkindliche Gesundheitsangebote wie PEKiP oder DELFI, ein Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle oder ein Familienzimmer nach der Geburt. Einzige Voraussetzung ist ein Nachweis, dass die werdende Mutter die Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft wahrgenommen hat. Ihr Kundenberater berät Sie gerne vorab, welche Angebote bezuschusst werden können.

Vivatmo Me

Bei Asthmatikerinnen ist eine gute medizinische Überwachung in der Schwangerschaft besonders wichtig, um Asthmaanfälle zu vermeiden und so die Mutter und das ungeborene Kind zu schützen. Helfen kann dabei die sogenannte FeNO-Messung. Schwangere Bosch BKK-Versicherte können den FeNO-Wert jetzt mit einem Heimmessgerät wie „Vivatmo me“ von Bosch Healthcare selbst zu Hause messen. Das Angebot richtet sich an Schwangere mit einer Asthma-bronchialen Erkrankung, die zumindest auch allergisch bedingt ist und mit einer regelmäßigen Steroidtherapie behandelt wird. Ihnen erstattet die Bosch BKK während der Schwangerschaft die Kosten für das tragbare Atemmessgerät, sofern es von einem Arzt verordnet wurde.

Darüber hinaus bieten wir noch viele weitere Leistungen für Familien und Kinder an. Eine Übersicht finden Sie unter: www.Bosch-BKK.de/HappyFamily



Darmkrebsmonat März Vorsorge rettet Leben



Mehr als 60 000 Menschen erkranken in Deutschland jedes Jahr an Darmkrebs. Besonders gefährdet sind Personen, in deren Familien Darmkrebs vermehrt auftritt. Darmkrebs ist eine „stille“ Krankheit, bei der es in den meisten Fällen keine Warnzeichen gibt. Jedoch unterscheidet sich diese Krebserkrankung von anderen, da sie aus Vorstufen, den Polypen, entsteht. Sie sind lange gutartig, bevor sie zu Krebs entarten. Etwa zehn Jahre dauert dieser Prozess. Durch Früherkennung können diese Vorstufen entdeckt und entfernt werden, bevor Krebs entsteht. Deshalb unterstützt die Bosch BKK auch jedes Jahr eine Darmkrebsaktion der Werkärzte an Bosch-Standorten. Das Angebot gilt für alle Mitarbeiter*innen.

Bosch BKK-Versicherte ab 50 können bis zum 55. Geburtstag jährlich einen Schnelltest auf verstecktes Blut im Stuhl durchführen lassen. Männer wählen zwischen dem jährlichen Test und einer Koloskopie (Darmspiegelung). Vom 56. Lebensjahr an haben die Versicherten alle zwei Jahre einen Anspruch auf eine Stuhluntersuchung oder alternativ auf maximal zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens zehn Jahren.

Im Facharztprogramm Baden-Württemberg können auch Frauen bereits ab 50 Jahren eine Koloskopie in Anspruch nehmen. Weiterführende Informationen unter:
www.Bosch-BKK.de/Facharztprogramm



Frauengesundheit Vorsorge beim Gynäkologen

Frauen können einmal jährlich bei ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin zur Vorsorge gehen: Neben einer gynäkologischen Untersuchung wird dabei auch ein Zellabstrich vom Gebärmutterhals gemacht, um dort Zellveränderungen aufzuspüren – der sogenannte Pap-Test. Seit letztem Jahr hat sich einiges geändert: Frauen ab 35 Jahren können alle drei Jahre eine Kombinationsuntersuchung machen. Diese besteht aus einem Pap-Abstrich und zusätzlich einem Test auf Humane Papillomviren (HPV). Der Gesetzgeber sieht vor, dass Frauen im Alter von 20 bis 65 Jahren alle fünf Jahre an diese Untersuchung erinnert werden.

Die Bosch BKK informiert ihre weiblichen Versicherten persönlich über diese Vorsorge-Angebote. Möchten Sie künftig diese Information ausschließlich digital erhalten und den Papierberg verringern? Dann melden Sie sich in unserem Online-Kundenportal an:
<https://Meine.Bosch-BKK.de/>

Ausführliche Informationen zur Früherkennung finden Sie auf der Homepage des Gemeinsamen Bundesausschusses:
www.g-ba.de/service/versicherteninformationen

Krankmeldung Die wichtigsten Fristen



Krank wird jeder mal. Doch dann gilt es einige Fristen zu beachten. Ihrem Arbeitgeber müssen Sie eine Arbeitsunfähigkeit unverzüglich mitteilen. Dauert die Erkrankung länger als drei Tage, ist eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, die

sogenannte AU-Bescheinigung, vorzulegen. Diese muss spätestens am darauffolgenden Arbeitstag beim Arbeitgeber eingehen. Auch Ihre Krankenkasse benötigt die AU-Bescheinigung. Innerhalb von einer Woche nach Beginn der Arbeitsunfähigkeit muss das Dokument vorliegen. Sind Sie länger arbeitsunfähig, benötigen Sie Folgebescheinigungen. Als Bosch BKK-Versicherte können Sie Ihre AU-Bescheinigungen auch ganz bequem über das

Online-Kundenportal „Meine Bosch BKK“ einreichen. Mehr dazu in unserem Online-Magazin:
<https://www.imblick-magazin.de/ihrevorteile/krankmeldung-faq>

Bonusprogramm G-win neu aufgestellt

Zum 1. 1. 2021 wurden die bestehenden Bonusprogramme von drei neuen Programmen abgelöst, an denen die Versicherten unabhängig voneinander teilnehmen können. So ist die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen bei G-win künftig keine Pflichtvoraussetzung mehr.

Mit „G-win Sport“ für Erwachsene und Kinder gibt es bis zu 90 Euro jährlich. Für Schwangere gibt es das neue Programm „G-win Mama“ mit 150 Euro für Extra-Leistungen in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Babys. Beim Programm „G-win Vorsorge“ wird zusätzlich die Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen belohnt.

Neu ist auch, dass die Teilnahme nur noch über das Online-Kundenportal der Bosch BKK erfolgt. Das spart Zeit und schont die Umwelt: Unter [Meine.Bosch-BKK.de](https://www.Bosch-BKK.de) gibt es in der Rubrik „Bonusprogramme G-win“ ein Formular zum

Eintragen und Hochladen der Bonusnachweise. Auch ein Dokument zum Stempelsammeln steht dort zum Download bereit.

Alle wichtigen Informationen haben wir unter www.Bosch-BKK.de/G-win für Sie zusammengestellt.



Fotos: Stasique_Photoagency – Fotolia; Pixel-Shot – stock.adobe.com; Monkey Business – stock.adobe.com



Gesund am Arbeitsplatz

Wer langfristig fit bleiben will, muss im Arbeitsalltag auf sich achten. Erste Warnsignale wie Schmerzen oder Stress sollten daher nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Präventiv wirken fokussiertes Arbeiten, regelmäßige Erholungsphasen und ausreichend Bewegung.

Körperlich belastende Tätigkeiten, hohe Verantwortung oder ein zu großes Pensum an Aufgaben – viele Menschen fühlen sich in ihrem Arbeitsalltag gestresst. Fehlt über einen längeren Zeitraum der entlastende Ausgleich, kann dieser Zustand krank machen. Neben psychischen Beschwerden treten besonders häufig Muskel-Skelett-Erkrankungen auf. „Wenn der Körper zwickt,

sollte man in sich hineinhören“, rät Eckhard Köhler, Verantwortlicher Prävention und Konzepte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Bosch BKK. „Physische Probleme wie Rückenschmerzen lassen sich vielfach auf einseitige oder veränderte Belastungen zurückführen. Wichtig ist daher, eingetretene Umgebungs- oder Verhaltensänderungen rasch zu erkennen und eine gute Körperwahrnehmung zu entwickeln.“

Unterstützung bieten Betriebs- oder Hausärzte, aber auch die Krankenkasse. Wer vorbeugen will, sollte ausreichend Bewegung zum festen Bestandteil seines Tagesablaufs machen. „Spätestens alle Stunde ist die Haltung zu wechseln“, empfiehlt Köhler weiterhin. Denn bereits mit wenigen, einfachen Bewegungsabläufen können viele körperliche Belastungen vermieden werden. „Viele Menschen kennen bereits gute Übungen, vernachlässigen jedoch im Alltag ihre Anwendung.“ Hilfreich sind zum Beispiel spielerische Gesundheits-Apps, die regelmäßig zur kurzen

Sporteinheit anregen. Pausen bieten Gelegenheit zur körperlichen Betätigung. Bereits ein kurzer Gang um den Block regt den Kreislauf an und sorgt für eine bessere Durchblutung des Gehirns. So hilft eine aktive Auszeit dabei, auf neue Gedanken zu kommen und wieder voller Energie durchzustarten.

Stressauslöser frühzeitig erkennen

Prävention spielt auch bei psychischem Stress eine wichtige Rolle. Betroffene sollten lieber zu früh als zu spät reagieren, denn schnell werden veränderte Gewohnheiten als Normalzustand abgetan. Diese Dauerbelastung kann verschiedene Erkrankungen zur Folge haben. „Im ersten Schritt ist der Auslöser des beruflichen Stresses zu finden“, rät

Jürgen Walter vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. Der Diplom-Psychologe aus Düsseldorf führt seit vielen Jahren Fach- und Führungskräfte-Coachings und Schulungen zum Thema Zeitmanagement durch. „Oftmals ist nicht das Ereignis das Problem, sondern die eigene Bewertung der Situation.“ Ein Beispiel: Der Chef wünscht kurzfristig eine neue Präsentation für die Vertriebsabteilung. Viele Menschen setzen sich insbesondere bei zusätzlichen und überraschenden Aufgaben stark unter Druck und möchten keine Fehler machen. Dabei gilt in vielen Fällen das Pareto-Prinzip. „Wo steht denn, dass wir perfekt sein müssen“, fragt Jürgen Walter. „In den meisten Bereichen sind 80 Prozent der Arbeit mit 20 Prozent des Aufwands erledigt. Es lohnt sich zu überlegen, ob das ausreichend ist.“ Bei vollem Terminplan ist auch die Frage erlaubt, ob die zusätzliche Arbeit zu einem späteren Zeitpunkt oder von einem Kollegen erledigt werden kann.

Wichtig, eilig oder beides?

Generell ist die Basis für effektives Arbeiten ein gutes Zeitmanagement. „Im ersten Schritt werden alle anstehenden Aufgaben dahin-

gehend überprüft, ob sie wichtig oder eilig sind – oder ob beides zutrifft“, erklärt der Psychologe. Bestenfalls werden die Tätigkeiten für den kommenden Tag bereits am Vorabend priorisiert. Dabei sollte berücksichtigt werden, zu welchen Zeiten man besonders effektiv ist. „Der frühe Vogel beispielsweise erledigt wichtige Dinge gleich zu Arbeitsbeginn“, empfiehlt Jürgen Walter. „Zudem sollten immer freie Zeiten für Unvorhergesehenes frei bleiben.“

Vielen hilft ein schriftlicher Plan, der über den Arbeitstag hinweg abgearbeitet wird. So gibt es immer wieder kleine Erfolge, für die man sich belohnen darf. Das fördert gleichzeitig die Motivation. Hilfreich ist auch das Einrichten fester Zeiten für besonders konzentriertes Arbeiten ohne Störungen. „Viele Menschen lassen sich gerne ablenken durch Telefonate oder das Kaffeetrinken mit den Kollegen“, weiß der Psychologe. „Wer Zeitfresser dieser Art erkennt und eliminiert, kann den Tag noch effizienter nutzen.“

Brigitte Bonder

FIT UND FOKUSSIERT BLEIBEN

Wer viel sitzt, leidet häufig unter Rückenschmerzen. Abhilfe schafft unsere **Rücken Fit Challenge** – ein hocheffektives Online-Training. Mehr unter: <https://rueckenfit.challenge.de/de/bosch-bkk>

Die Gesundheit am Arbeitsplatz ist nur eine von vielen Säulen auf dem Weg in die Arbeit der Zukunft. Die **Präventionskampagne „fokussiert“** begleitet Sie dabei – mit vielen Informationen, Videos und praktischen Tipps. Mehr zur Kampagne: <https://bkk-fokussiert.de/>

Sie arbeiten viel von zu Hause aus? In unserem Online-Magazin zeigen wir Ihnen, worauf Sie achten sollten, um auch im **Homeoffice** gesund und leistungsfähig zu bleiben:

<https://www.imblick-magazin.de/gesundbleiben/homeoffice>



„Philipp ist ein Geschenk“



Obwohl seine Knochen so leicht brechen wie Glas, versprüht der sechsjährige Philipp fast immer gute Laune. Unermüdlich engagiert sich seine Mutter dafür, seinen Lebensalltag so zu gestalten, dass dies so bleiben kann. Unterstützung gibt es von verschiedenen Seiten.

Dass Philipp auf die Welt kommen sollte, war für Stefanie Palm und ihren Mann Claudius Kienzle nie eine Frage. Auch dann nicht, als auf dem Ultraschallbild sichtbar wurde, dass er sich im Bauch seiner Mutter schon den Oberschenkel gebrochen hatte. „Glasknochen“, lautete die Diagnose. Um die 6000 Menschen in Deutschland teilen sie mit Philipp.

Mit Geduld und guter Laune

Ausgelöst werden „Glasknochen“, lateinisch Osteogenesis imperfecta, kurz OI, durch einen Gendefekt, der vererbt wird, oft jedoch auch durch eine spontane Mutation entsteht – so wie bei Philipp. Es gibt verschiedene Verlaufsformen und Philipp gehört zu jenen, die einen schweren Verlauf haben. „Er ist ein Geschenk“, sagt seine Mutter. Fast immer lache er und versprühe gute Laune. Das erscheint unglaublich bei all dem, was der sympathische Blondschopf mit seinen sechs Jahren schon aushalten musste. Er wurde mit mehreren Knochenbrüchen behutsam in der 38. Woche auf die Welt geholt. Schnell mussten die Eltern und der ältere Bruder Moritz lernen, wie man das zerbrechliche Baby an-

fassen darf, oft nur auf einem Kissen, und dass es zu Beginn kaum Körperkontakt möchte. Dass sein kleiner Bruder ein besonderes Baby sein würde, darüber haben die Eltern mit Moritz sehr bald gesprochen, nachdem sie die Diagnose erfahren hatten. Der fragte daraufhin ganz unbefangen, ob man die Brüche denn nicht schon im Bauch gipsen lassen könnte. Obwohl der Zehnjährige oft zurückstecken muss, geht er mit der Situation sehr gut um, wie Stefanie Palm erzählt. Die Musik spielt dabei für Moritz eine wichtige Rolle. In diesem Bereich sei er hochbegabt, so die Mutter. Er spielt Schlagzeug.

Offenheit und Verständnis sind entscheidend

Die Familie ließ sich von Anfang an die notwendige Zeit und wurde von den Ärzten, Therapeutinnen und Pflegekräften des Stuttgarter Olgahospitals engmaschig begleitet. Versichert sind Philipp und seine Familie bei der Bosch BKK. Dass Philipp als Mensch mit schwerer Behinderung selbst gesetzlich krankenversichert sein kann, ist für seine Familie sehr wichtig. Denn eine private Krankenversicherung hätte die für Philipp notwendige Kinderkrankenpflege nicht bezahlt. Dennoch ist der Dialog mit der Sachbearbeitungsebene nicht immer einfach. Immer wieder haben die

Eltern von Philipp auf ihre Anträge hin Absagen bekommen und mussten stapelweise medizinische Gutachten beibringen, um ihr Anliegen fachlich zu untermauern. Ihnen ist bewusst, dass ihre Ansprechpartner sich nicht bei jedem Krankheitsbild im Detail auskennen können. Umso wichtiger, sagt Stefanie Palm, sei es, dass Eltern betroffener Kinder und die Mitarbeiter der Krankenkasse offen und ausführlich miteinander sprechen. Die Offenheit sei auf beiden Seiten wichtig, sagt sie. „Auch die Betroffenen müssen Verständnis für die Situation der Sachbearbeiter haben.“

Es bleibt genug zu tun. Stefanie Palm investiert viel Zeit und Energie in den Verein für „Glasknochen Betroffene BW“ (www.oi-gesellschaft-bw.de). Dabei handelt es sich, was ihr sehr wichtig ist, keineswegs um eine Runde, in der man sich gegenseitig bedauert. Das Gegenteil ist der Fall. Über die Selbsthilfegruppe bekommen die Angehörigen beispielsweise aktuelle medizinische Informationen, zu denen sie sonst kaum Zugang hätten. Der Austausch mit anderen Angehörigen ist für sie sehr wertvoll, weil man sich gegenseitig unterstützen und ein Netzwerk bilden kann. Einiges, was im Alltag essenziell wichtig ist, wissen Ärzte oft nicht. Tipps zur richtigen Ernährung zum Beispiel, weil Betroffene einen anderen Stoffwechsel haben – oder welche Art von Kleidung hilfreich ist, um den zerbrechlichen Menschen möglichst behutsam anziehen zu können. Gemeinsam und mit finanzieller Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen und einer Spende der Robert Bosch Stiftung haben die Mitglieder des Selbsthilfevereins eine Familienfreizeit auf die Beine gestellt, die für alle bereichernd war – weil jeder

weiß, wie man sich gegenseitig entlasten kann.

Der Carbonrollstuhl erleichtert den Alltag

Von großer Bedeutung war es für Philipp und seine Familie, von einem Rollstuhl aus Carbonfaser zu erfahren. Denn als Dreijähriger hat Philipp mit seinen sechs Kilo Körpergewicht einen zwölf Kilo schweren Rolli bewegen müssen. Über die Selbsthilfegruppe erfuhr Stefanie Palm von den Carbonrollis. Heute wiegt Philipp neun Kilogramm, sein neues Gefährt nur sechs. „Damit kann er 200 Meter weit fahren, anstelle von zehn Metern wie bisher“, freut sich die engagierte Mutter. Auch um Spenden für die Selbsthilfegruppe kümmert sie sich: Dadurch konnte etwa die aktuelle Hard- und Software für ein Knochendichtemessgerät im Olgahospital angeschafft werden. Das erspart allen Kindern mit Knochenkrankheiten den weiten Weg nach Köln, der bislang für diese jährliche Untersuchung notwendig war.

Gabriele Metsker



UNTERSCHIEDLICH GESUND

Unser Körper und Wohlbefinden sind so individuell wie unser Aussehen. Für uns als Gesundheitspartner spielen Körper und Psyche unserer Mitglieder eine besonders große Rolle. Daher dreht sich unsere Kampagne **#UnterschiedlichGesund** um all die Gesundheitsthemen, die viele Menschen beschäftigen. Auch unangenehme Fragen beantworten wir einfach und oft auch unkonventionell. Denn jeder Teil des Körpers trägt zur Funktion des Menschen bei und hilft, dass wir uns wohlfühlen. Mehr zur Kampagne: <https://unterschiedlichgesund.de>



Fotos: privat

Soul Food – Essen mit Glücksgarantie

Pommes mit ganz viel Ketchup oder Grießbrei mit Kirschen. Kindheitsklassiker sind für viele echtes Soul Food, das sättigt und einfach glücklich macht. Doch ist Soul Food eigentlich gesund? Was macht das perfekte Essen für die Seele wirklich aus?

Die Lieblingsgerichte aus der Kindheit sind für viele Menschen richtiges Soul Food. Ausschlaggebend dafür sind die Emotionen. Unsere Erinnerungen werden bereits früh von der Ernährung geprägt. So erinnern uns Gerichte aus Kindheitstagen an gute Zeiten. Dabei spielt auch die Anatomie unseres Gehirns eine große Rolle. Denn der Bereich, der Geruch und Geschmack verarbeitet, liegt direkt neben dem limbischen System, das für unsere Erinnerungen zuständig ist. Die beiden Bereiche arbeiten eng zusammen und so entsteht der sogenannte Proust- oder Madeleine-Effekt – wir verknüpfen bestimmte Gerüche und Geschmäcker mit unseren Erinnerungen.

Die Macht der Belohnung

Die meisten würden die Frage, was ihr liebstes Essen für die Seele ist, wahrscheinlich mit einem energiereichen Hauptgericht oder mit ihrer Lieblingssüßigkeit beantworten. Ein großer Teller Pasta mit Sahnesoße, Frittiertes oder Schokolade sind eben richtiges Wohlfühlessen. Denn sie enthalten viele Fette, Kohlenhydrate und jede Menge Zucker.

Dabei sind sie leider alles andere als gut für uns. Doch warum verlangt unser Körper immer wieder danach? „Dafür verantwortlich ist unser Belohnungszentrum. Vor allem in Stressphasen sucht es nach Ausgleich, Belohnung und verlangt nach Energie“, weiß Sabine Gabel, Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsexpertin der Bosch BKK. Essen wir dann sehr fettige oder süße Speisen, fühlen wir uns erst einmal richtig gut. Denn unser Belohnungssystem wird angekurbelt und produziert den Botenstoff Dopamin, ein Glückshormon.

Leider hält dieser Effekt meist nur sehr kurz an. Oft folgen Völlegefühl, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Wenn wir uns regelmäßig oder sogar ausschließlich von diesen Speisen ernähren, schaden sie unserem Körper dauerhaft. Sie enthalten meist zu wenig Nährstoffe und können damit zu einem Mangel führen, der wiederum bestimmte Krankheiten begünstigt.



Foto: Konstantin Yuganov – stock.adobe.com

GESUND KOCHEN

In der neuen Bosch BKK-App finden Sie viele weitere Ernährungstipps und eine große Auswahl an **be-fit-Rezepten aus der Bosch-Kantine** zum Nachkochen für zu Hause. Die App ist bei Google Play und im iOS-App-Store verfügbar.

Glückszutaten für echtes Soul Food

Soul Food ist aber nicht grundsätzlich ungesund. Wer auf die richtigen Zutaten achtet und diese schlau kombiniert, tut sich und seinem Körper etwas Gutes. Dabei hilft ein Blick auf die Glückshormone in unserem Körper. Serotonin und

Dopamin zum Beispiel steuern unter anderem die Stimmung, das Glücksgefühl und unsere Motivation. Manche Lebensmittel enthalten besonders viele Stoffe, die die Bildung dieser Hormone in unserem Körper fördern. Zum Beispiel die Aminosäure Tryptophan. Sie ist für die Produktion des Glückshormons Serotonin im Gehirn verantwortlich und kann nur über die Nahrung aufgenommen werden. In größeren Mengen kommt sie zum Beispiel in Haferflocken, Magerquark, Eiern, Linsen, Sojabohnen, Käse wie Edamer oder Brie, Thunfisch, Fleisch oder Erdnüssen vor. Aus Serotonin entsteht wiederum das Schlafhormon Melatonin, verantwortlich für unseren Tag-Nacht-Rhythmus und somit für einen guten und erholsamen Schlaf – ebenfalls ein wichtiger Faktor für Entspannung und Stressabbau. Wer also regelmäßig tryptophanhaltige Lebensmittel in seinen Speiseplan einbaut, stärkt Körper und Seele.

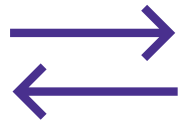
Achtsamkeit für mehr Genuss

Doch nicht nur was, sondern auch wie wir essen, ist entscheidend für unser Wohlbefinden. Wer hastig vor dem Laptop, Smartphone oder Fernseher isst, achtet nicht darauf und kaut nicht ausreichend. Der Magen benötigt mehr Energie zur Verdauung, was zu Verdauungsbeschwerden und Müdigkeit führt. „Bewusste und achtsame Essenspausen, in denen wir uns ganz auf die Mahlzeit konzentrieren, helfen, unser eigenes Sättigungsgefühl wiederzuentdecken“, rät Sabine Gabel. Achtsamkeit ist das Zauberwort. „Wenn wir auf die vielen Geschmacksnote, Farben und Texturen achten, wird jede Mahlzeit zu einem Erlebnis. Kochen Sie also lieber abwechslungsreich mit frischen und nährstoffreichen Zutaten und genießen Sie das Essen. Das ist das wahre Soul Food.“

Julia Thom

CHECKLISTE – 5 TIPPS VON ERNÄHRUNGSEXPERTIN SABINE GABEL

1. Meiden Sie große, kohlenhydrat- und fettreiche Mahlzeiten. Genießen Sie sie in Maßen mit einer großen Portion Gemüse oder einem Beilagensalat.
2. Integrieren Sie viele tryptophanhaltige Lebensmittel, die die Bildung des Glückshormons Serotonin fördern, in Ihren Speiseplan.
3. Kochen Sie mit frischen, nährstoffreichen Zutaten.
4. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten achtsam zu, genießen Sie sie in Ruhe und ohne Ablenkungen.
5. Extra-Tipp für Eltern: Zwingen Sie Ihre Kinder nie zum Essen bestimmter Portionen oder Lebensmittel. Das führt nur dazu, dass sie diese Lebensmittel noch mehr ablehnen. Zeigen Sie, dass es beim Essen um Genuss geht, und lassen Sie Ihre Kinder mitkochen.



Wechsel an der Spitze des Verwaltungsrats

Der Verwaltungsrat ist für die Bosch BKK das oberste Entscheidungsgremium. Die 41 Mitglieder engagieren sich ehrenamtlich für die Interessen der rund 229 000 Bosch BKK-Versicherten und des Trägerunternehmens Bosch.



Dirk Jargstorff

Die 22 Versichertenvertreter sind überwiegend Betriebsräte und Gewerkschaftsmitglieder, 19 Arbeitgebervertreter sind leitende Mitarbeiter des Unternehmens Bosch. Der Vorsitz wechselt jährlich zwischen dem Versicherten- und dem Arbeitgebervertreter.



Uwe Schirmer

Ende 2020 gab es an der Spitze des Bosch BKK-Verwaltungsrats eine Veränderung: Dirk Jargstorff wurde als Nachfolger von Uwe Schirmer als alternierender Vorsitzender der Arbeitgeberseite gewählt. Neben ihm führt Udo Lutz den Verwaltungsrat auf Arbeitnehmerseite an.



Udo Lutz

„Eine gute Krankenkasse zeichnet sich durch einen guten Mix aus günstigem Beitragssatz und attraktiven Leistungen aus“, sagt Dirk Jargstorff. „Die Bosch BKK ist unser strategischer Partner für die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitar-

beiter. Als Verwaltungsrat legen wir die Leitplanken für die Zukunft der Kasse mit fest. Dabei gilt es immer im Blick zu haben, wie das zu den verschiedenen Menschen passt, die wir versichern.“ In Anbetracht der vielen Veränderungen dieser Tage ist Udo Lutz eines besonders wichtig: „Wir halten an der persönlichen Betreuung unserer Versicherten fest, auch wenn wir unsere digitalen Angebote ausbauen. Dafür gibt es bei der Bosch BKK zum Beispiel die speziell geschulten Patientenbegleiter. Gemeinsam mit den Versicherten und den behandelnden Ärzten stellen sie eine optimale Versorgung vor allem für kranke und pflegebedürftige Menschen sicher.“

WAS MACHT EIGENTLICH DER VERWALTUNGSRAT?

- Beschließt die Satzung
- Trifft alle Entscheidungen, die für die Bosch BKK von grundsätzlicher Bedeutung sind
- Verabschiedet den Haushaltsplan und prüft die Jahresrechnung
- Wählt und überwacht den Vorstand sowie seine Stellvertreter

Infos, Fragen, Feedback?
So erreichen Sie uns



Persönlich

Ihre Geschäftsstelle finden Sie unter:

www.Bosch-BKK.de/Kontakt



E-Mail

info@Bosch-BKK.de



Lob, Kritik und Feedback zur „Im Blick“

ImBlick@Bosch-BKK.de



Online

Erledigungen rund um die Uhr:

www.Bosch-BKK.de/Online-Kundenportal



Lesefutter

Sie möchten die „Im Blick“ gerne online lesen? Einfach bestellen unter: www.Bosch-BKK.de/ImBlick-online



Bosch BKK-App

Ihre Krankenkasse für die Hosentasche mit vielen Services www.Bosch-BKK.de/Digitale-Angebote

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:

Natalie Oerleke, E-Mail:

Natalie.Oerleke@de.bosch.com

Verlag: Stuttgarter Zeitung

Werbevermarktung GmbH,

Plieninger Straße 150,

70567 Stuttgart

Geschäftsführung: Oliver Nothelfer

Verlagsredaktion: Julia Thom

Layout: Anja Reetz

Druck: Bonifatius GmbH

Druck – Buch – Verlag,

Karl-Schurz-Straße 26,

33100 Paderborn

Datenschutzhinweis:

Einige der QR-Codes sind dynamische Links, deren Aufrufe statistisch ausgewertet werden. Es werden keine personenbezogenen Daten gespeichert oder verarbeitet. Es können keine Rückschlüsse auf eine natürliche Person gezogen werden. Tracking Cookies werden nicht eingesetzt. Bei Nutzung werden vom Server automatisch Informationen in sog. Server Log Files gespeichert, die ausschließlich der Fehleranalyse dienen, nach 10 Tagen gelöscht werden und nicht mit anderen Daten zusammengeführt werden.

Fotos: Robert Bosch GmbH; Dörte Stiller – abobe.stock.com

Schon gewusst?

3 Fakten über Heuschnupfen



1. Heuschnupfen – mehr als eine Heuallergie

Von Heuschnupfen spricht man, wenn Blütenstaub, sogenannte Pollen, eine allergische Reaktion auslösen. Die Pollen können dabei von Bäumen, Gräsern, Getreiden oder Kräutern stammen. Typische Symptome sind unter anderem eine laufende und verstopfte Nase, häufiges Niesen oder juckende Augen.

2. Die Balance im Darm – ein Allergiefaktor?

Medizinische Untersuchungen deuten darauf hin, dass Veränderungen der Darmflora das Immunsystem beeinflussen und damit womöglich auch die Entwicklung von Heuschnupfen begünstigen könnten. Andersherum kann eine besonders vielseitige Darmflora wiederum zu einem geringeren Allergie-Risiko führen.

3. Der Klimawandel macht Allergikern zu schaffen

Durch den Klimawandel steigt weltweit die Durchschnittstemperatur. So wird die warme Jahreszeit immer länger und damit auch die Pollensaison, in der Heuschnupfen besonders stark auftritt.

Noch mehr Fakten finden Sie auf unseren Social-Media-Kanälen

[@boschbkk.de](https://www.instagram.com/boschbkk.de)

[@BoschBKK](https://www.facebook.com/BoschBKK)



BOSCH

BKK

Nachhaltigkeit leben

„Im Blick“ online lesen



**JETZT
ANMELDEN
UND NICHTS
VERPASSEN!**

ImBlick-Magazin.de