

Das Magazin der Bosch BKK

Kindergesundheit

Kinderkrankheiten im Überblick

Gesunder Lebensstil

Fit und gesund mit 50 plus



Für die Zukunft des Blauen Planeten.

Gutes Klima braucht Experten.

Anzeige

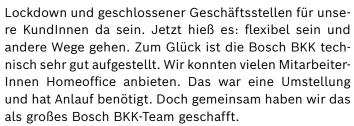
Gerade in der Wärmeversorgung von Gebäuden liegt ein enormes Potenzial für den Klimaschutz. Wir als Systemexperten können das dank optimierter Systemlösungen voll ausschöpfen. Mit Wärmepumpen und Hybridsystemen, die erneuerbare Energien nutzen und CO₂ einsparen. Mit modernen, hocheffizienten Gas-Brennwertgeräten. Und mit Kompetenz für Klima und Umwelt.



THE PROPERTY OF THE PROPERTY OF THE PARTY OF

Liebe Leserin, lieber Leser,

die vergangenen 18 Monate waren für uns alle eine große Herausforderung, im privaten wie beruflichen Umfeld. Wir als Bosch BKK wollten trotz



Unserer KundenberaterInnen haben sich in den neuen Arbeitsmodus eingefunden und am Telefon gleichermaßen gut beraten wie sonst vor Ort in der Geschäftsstelle. Das Online-Kundenportal war eine große Hilfe und hat neue Nutzer gewonnen. Es freut uns, dass Sie unsere digitalen Services zunehmend nutzen. In diesem geschützten Raum kommunizieren Sie mit uns sicher und zuverlässig. Dokumente können einfach und schnell hochgeladen oder beantragt werden.

Individuelle Beratung von Angesicht zu Angesicht bleibt bei sensiblen Gesundheitsthemen trotzdem wichtig. Deshalb waren wir sehr froh, als wir Anfang Juli unsere Geschäftsstellen für den Publikumsverkehr wieder öffnen konnten.

Wie geht es weiter? Viele wünschen sich verlässliche Aussagen, wann alles vorbei ist und wir uns keine Sorgen mehr machen müssen. Leider können auch wir keinen Blick in die Zukunft werfen. Bis hierhin haben wir es gut geschafft. Wir bleiben achtsam miteinander und flexibel für Sie im Einsatz.

festual Fating

Dr. Gertrud Prinzing, Vorständin der Bosch BKK



Ausgabe 2 | 2021

Lungenerkrankungen

Neu im Facharztprogramm Baden-Württemberg 4

G-win

Unsere Antworten auf Ihre Fragen zum Bonusprogramm 5

Hautnah

Unser größtes Organ unter der Lupe 6

Leben retten

Treffen Sie Ihre Entscheidung zur Organspende 10

Kindergesundheit

Typische Kinderkrankheiten im Überblick
12

Porträt

Interview mit be**fit**-Trainerin Vanina Kienzle 14

Komplementärmedizin

Ganzheitliche Therapie gegen Krebs 16

Gesunder Lebensstil

Fit und gesund mit 50 plus 17

Schwindel

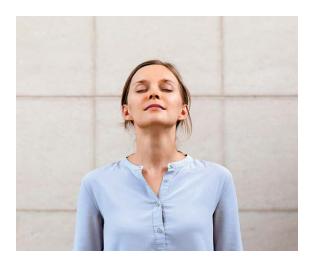
Ein missglückter Balanceakt 18





Im Blick 2 | 2021

Facharztprogramm in Baden-Württemberg Jetzt auch für Lungenerkrankungen



Nicht erst seit der Coronapandemie sind Erkrankungen der Lunge ein gesellschaftsrelevantes Thema. Beispielsweise Asthma oder die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) sind für die Betroffenen häufig mit hohen Einbußen bei der Lebensqualität verbunden. In Baden-Württemberg bietet die Bosch BKK daher ihr Facharztprogramm jetzt auch für Patienten mit Lungenerkrankungen an. Ziel ist, die Früherkennung zu verbessern. Ärzte können sich mehr Zeit für eine umfassende Aufklärung nehmen und Betroffene individuell zu Risikofaktoren beraten. Besondere Aufmerksamkeit und intensive Patientenbetreuung gelten im Facharztprogramm auch der Raucherentwöhnung.

Neben einer besseren Versorgung der Patienten ermöglicht das Programm unter anderem, schneller einen Termin beim Facharzt zu bekommen, bei Bedarf innerhalb von 14 Tagen. Besonderes Plus für Bosch BKK-Versicherte: Sie können sich zusätzlich von unseren Patientenbegleitern beraten lassen, etwa wenn wegen einer bestehenden oder drohenden Atemwegserkrankung familiäre, berufliche oder soziale Belastungen aufkommen.



FORTSETZUNG FOLGT ... ONLINE

Einen ausführlichen Beitrag zum Thema finden Sie in unserem Online-Magazin: www.imblick-magazin.de/

Kampagne **fokussiert**Neu: 15-minütige Podcasts

Wie kann ich Heißhunger auf Süßes vermeiden? Warum machen mich meine Mahlzeiten nicht nachhaltig satt? Antworten auf diese Fragen geben wir in der ersten Folge unseres fokussiert-Podcasts: In rund 15 Minuten erklärt Ernährungsexpertin Dr. Steffi Ackermann, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung gelingen kann – ohne Stress und Kalorienzählen.

Die zweite Podcast-Folge beschäftigt sich mit dem Thema Schichtarbeit. "Schicht-

Aktuell

arbeit ist eine gesundheitliche Herausforderung, aber wir können entgegenwirken", sagt Andreas Koller, der als Rettungssanitäter sowie Gesundheits- und Krankenpfleger selbst viele Jahre Erfahrungen mit Schichtarbeit gesammelt hat. Weitere Folgen befassen sich mit Digital Detox und Arbeiten im Homeoffice.

Hören Sie rein: www.bosch.bkk-fokussiert.de/mediathek

Bonusprogramm G-win

Unsere Antworten auf Ihre Fragen

Zum Jahreswechsel wurden die bestehenden Bonusprogramme von drei neuen Programmen abgelöst, an denen die Versicherten unabhängig voneinander teilnehmen können. Seit Anfang 2020 gibt es nun G-win Sport, G-win Vorsorge und G-win Mama. Das hat bei vielen Versicherten zu Fragen geführt. Welche Vorteile bietet das Programm seit Jahresanfang und muss ich bei G-win Sport das Bonus-Formular nutzen? Wofür brauche ich überhaupt noch einen Nachweis? Wie ist das noch mal mit dem Online-Kundenportal? Wo muss ich die Nachweise hochladen? Alle Informationen und Antworten auf die wichtigsten Fragen haben wir jetzt in unserem Online-Magazin zusammengestellt. Drei kurze Filme erläutern zusätzlich, wie die Programme funktionieren. Sollten darüber hinaus noch Fragen offenbleiben, unterstützen Sie unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater in den Geschäftsstellen.



FORTSETZUNG FOLGT ...

Lesen Sie hier den ausführlichen Beitrag: www.imblick-magazin.de/g-win-faq





Angebot weiter ausgebaut

Seit Anfang Juli profitieren die Teilnehmer des Hausarztprogramms Baden-Württemberg von einigen Neuerungen: Der Gesundheits-Check-up ab dem 35. Lebensjahr enthält jetzt erweiterte Möglichkeiten für verschiedene Blutwerte-Bestimmungen sowie ein intensiviertes Adipositas-Screening. Zudem stärken wir die Betreuung unserer Versicherten, die in Pflegeheimen leben. Ärzte, die sie regelmäßig betreuen, werden attraktiver entlohnt.

Künftig entscheiden Arzt und Patient dank der neuen IT-basierten Entscheidungshilfe arriba gemeinsam über die Behandlung. Krankheitsrisiken werden anschaulich erklärt und zu erwartende Verbesserungen infolge einer Anpassung der Therapie oder Lebensweise werden mit Smileys veranschaulicht. Eingesetzt werden die arriba-Module bei Depression, Vorsorge von Herzinfarkt und Schlaganfall sowie bei der Behandlung mit Blutgerinnungsmitteln. Sie nehmen am Hausarztprogramm teil und haben Interesse an arriba? Dann sprechen Sie Ihren Hausarzt an.

Eine weitere Neuerung: Künftig können Sie Ihren persönlichen Hausarzt per Videosprechstunde kontaktieren. Dieser erhält dafür von uns einen besonderen Zuschlag. Voraussetzung ist, dass der teilnehmende Arzt Videosprechstunden anbietet.

Im Blick 2 | 2021 Im Blick 2 | 2021

Unser größtes Organ unter der Lupe



Die menschliche Haut ist ein Wunder. Sie ist Schutzmantel und Klimaanlage zugleich. Wie unser größtes Organ funktioniert und wie wir es schützen und pflegen können.

it knapp zwei Quadratmeter Fläche ist die Haut das größte Sinnesorgan des Menschen. Milliarden von Hautzellen fungieren in ihr als Schutzschild. Sinneszellen ermöglichen es uns, Berührung wahrzunehmen, die unterschiedlichsten Oberflächen zu ertasten oder Schmerzen zu empfinden. Hautgefäße und Drüsen fungieren als Temperaturund Feuchtigkeitsregler, damit die Körpertemperatur nie aus dem Ruder läuft. "Die Haut ist einfach toll", sagt Dermatologe Dr. Uwe Schwichtenberg vom Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD).

Im Trio einmalig

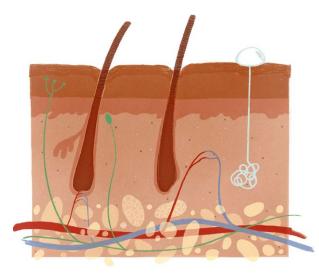
Die Haut, das ist ein optimales Team aus drei Schichten. Da ist zuoberst die Oberhaut (Epidermis), die für die Bildung neuer Hautzellen zuständig ist und als schützende Hornschicht Krankheitserreger abwehrt. Etwa alle vier Wochen erneuert sich die rund 0.1 Millimeter dicke Schicht. Die alten Zellen werden abgestoßen. Eine Etage tiefer befindet sich die Lederhaut (Dermis). Sie besteht aus Bindegewebe und enthält Blut- und Lymphgefäße, ebenso die für den Wärmeausgleich wichtigen Schweißdrüsen nebst Talgdrüsen, Haarwurzeln und Nervenzellen, mit denen Schmerz, Berührung und Druck wahrgenommen werden. Kollagen- und Elastinfasern, die aus körpereigenem Eiweiß bestehen, sorgen hier für Festigkeit und Dehnbarkeit. Den Abschluss bildet der Energiespeicher des Körpers - die Unterhaut (Subkutis) - die mit ihrem Bindeund Fettgewebe auch Schutz vor Kälte bietet.

Haut ist nicht gleich Haut

Während der Aufbau der Haut bei jedem Menschen gleich ist, gibt es vier verschiedene Hauttypen, die ihr äußeres Erscheinungsbild

bestimmen. Normale Haut hat feine Poren, sieht "gesund" aus und ist relativ pflegeleicht. Sie neigt weder zu Irritationen noch zu Pickeln. Trockene Haut verliert Feuchtigkeit, da die Talgdrüsen zu wenig Fett für den notwendigen Schutzschild produzieren. Die Haut neigt zu Rötungen, kann spannen, matt aussehen, rau sein und sich schuppen. Bei fettiger Haut sind dagegen die Talgdrüsen überaktiv. Die Haut glänzt, neigt zu Mitessern und Pickeln, die Poren sind sichtbar. Bei Mischhaut präsentiert sich die Haut meist eher fettig an Stirn, Nase und Kinn sowie normal bis trocken an den Wangen.

"Die Hautpflege für alle gibt es nicht, auch kein Zuviel oder Zuwenig – passend muss es sein", betont Dermatologe Schwichtenberg und rät, den Hautarzt zu fragen. So hilft beispielsweise bei trockener Haut meist eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme. Wer fettige Haut hat, sollte hingegen auf Feuchtigkeit spendende Gele und nicht-rückfettende Pflegeprodukte zurückgreifen. Bei der Mischhaut sollten trockene und fettige Areale entsprechend getrennt gepflegt werden.



Unabhängig vom Hauttyp ist grundsätzlich eine milde Reinigung empfehlenswert, bei der aggressive Pflegeprodukte vermieden werden. Außerdem hilfreich: eine ausgewogene Ernährung und immer mal wieder ein Glas Wasser. Denn die Haut benötigt ausreichend Flüssigkeit, um ihre Spannkraft aufrechtzuerhalten.

Im Blick 2 | 2021 Im Blick 2 | 2021 Hautgesundheit

Sonnenschutz ist das A und O

Damit die Haut gesund und fit bleibt, ist Sonnenschutz oberstes Gebot, gefolgt von dem Verzicht aufs Rauchen. Wer dies beherzigt, kann frühzeitig Einfluss auf die Hautalterung nehmen. Auch mit einem gesunden Lebensstil lässt sich das Auftreten von Falten etwas hinauszögern. Doch gegen die biologische Uhr ist leider "keine Creme gewachsen" – die Oberhaut wird mit dem Alter dünner, die Lederhaut verliert an Elastizität, die Unterhaut typischen Hauterkrankungen und tritt häufig an Volumen.

Sonnenschutz ist für alle Altersgruppen wichtig, doch Eltern sollten ganz besonders auf die Haut ihrer Kinder achten. "Kinderhaut ist besonders auf Sonnenschutz angewiesen, da sie dünn ist und noch nicht genügend Pigment bilden kann, um sich zu schützen", warnt Dr. Uwe Schwichtenberg. Für das unbeschwerte Spiel in der Sonne rät er bei Kindern daher zu schützender Kleidung. "Jeder Sonnenbrand kann das Risiko erhöhen, in einem späteren Lebensalter an Hautkrebs zu erkranken", ergänzt er und empfiehlt, spätestens ab dem 35. Lebensjahr das von der Krankenkasse kostenlos angebotene Hautscreening wahrzunehmen. Die Bosch BKK übernimmt die Kosten für die zweijährliche Untersuchung in vielen Bundesländern sogar bereits ab der Geburt. Der Hautarzt hat dabei ein Auge auf alle Auffälligkeiten der Haut, insbesondere auf mögliche Vorstufen von Hautkrebs. Früh behandelt ist zum Beispiel das zum weißen Hautkrebs zählende und mit rund 70 Prozent am häufigsten unter den Hauttumoren vorkommende Basaliom in der Regel gut heilbar. Auch bei der gefährlichsten Hautkrebsform, dem Melanom, steigen mit einer frühen Behandlung die Experte ist unsere Haut im Umgang mit Ver-Aussichten auf Heilung.

Von A wie Akne bis Z wie Zyste, die Liste der Hauterkrankungen ist lang. Denn als Barriere zur Umwelt ist unsere Haut nicht nur der Sonne, sondern auch Krankheitserregern ausgesetzt, die sie angreifen können. So hat fast startet der "Neuaufbau" des Gewebes. Die jeder Mensch einmal im Leben mit Warzen zu tun – gutartigen, durch Viren verursachte, meisten Fällen schließlich ganz. Hauttumore. Akne tritt dagegen besonders

bei jungen Menschen auf. Bis zu 80 Prozent der Jugendlichen leiden während der Pubertät darunter. Dabei entzünden sich die Talgdrüsen, es bilden sich Pusteln und Pickel. Gestern noch alles in Ordnung, heute ein geröteter, schmerzender Hautausschlag mit Bläschen? Bei Gürtelrose werden Herpes-Zoster-Viren, die nach einer einstigen Windpockenerkrankung im Körper verbleiben, wieder aktiviert. Besonders schmerzhaft ist das für Erwachsene. Auch Neurodermitis zählt zu den schon im Kindesalter auf. Bei der schubweise verlaufenden, chronischen Erkrankung ist die Hautbarriere gestört, die trockene und schuppige Haut juckt. Zu guter Letzt ist auch bei Haarausfall der Gang in die Hautarztpraxis angesagt. Denn hinter dem Verlust der Haare können entzündliche Kopfhauterkrankungen bis hin zu Pilzinfektionen oder Stoffwechselstörungen stehen.



Beeindruckende Wundheilung

letzungen. Die Wundheilung ist komplex, erfolgt aber beeindruckend schnell. Zuerst wird Auch ein Multitalent braucht mal Hilfe die Blutung gestillt, dann rund um die Wunde das Gewebe stärker durchblutet. Die Immunabwehr des Körpers springt an. Krankheitserreger werden bekämpft. Fremdkörper und zerstörte Zellen entfernt, Wundsekret tritt aus und es bildet sich Schorf. Ab dem vierten Tag Wunde wird kleiner und verschwindet in den

Julia Alber

Tipps und Leistungen

5 Tipps zur Hautpflege

1. Die richtige Wundversorgung

Kleinere Schnittwunden ausbluten lassen und ein Pflaster aufkleben. Stark verschmutzte Wunden unter lauwarmem Wasser in Trinkqualität reinigen. Fremdkörper keinesfalls selbst herausziehen, sondern eine sterile Wundkompresse auflegen und den Arzt aufsuchen.

2. Umwelteinflüsse beachten

Im Sommer hat die Haut normalerweise durch das Schwitzen schon einen Fettfilm, leichte Cremes und Lotionen sind ausreichend. Im Winter dürfen es dann eher fetthaltige Pflegeprodukte sein, da die Haut durch Kälte und Heizungsluft Feuchtigkeit verliert.

3. Damit die Rasur die Haut nicht stresst

Vor dem Rasieren ein feuchtwarmes Tuch auflegen. Nur scharfe Klingen benutzen, mit wenig Druck in Wuchsrichtung rasieren und Rasierschaum, -seife oder -öl auftragen.

4. Erste Hilfe für trockene Haut

Auf trockene, rissige Hautstellen regelmäßig Feuchtigkeit spendende und rückfettende Cremes auftragen, pH-neutrale und parfümfreie Waschlotionen benutzen. Außerdem wichtig: genügend Wasser trinken.

5. Vitamin D trotz Sonnenschutz

Im Sommer schon vor dem Gang in die Sonne eincremen, nicht erst auf dem Strandtuch! Der Vitamin-D-Versorgung tut das bei regelmäßigem Aufenthalt in der Sonne keinen Abbruch.

UNSERE LEISTUNGEN FÜR IHRE HAUTGESUNDHEIT

Hautkrebs-Screening

Je früher Hautkrebs entdeckt und behandelt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Jeder kann durch Selbstbeobachtung schon einen Teil zur Früherkennung beitragen. Darüber hinaus zahlt die Bosch BKK alle zwei Jahre das Hautscreening beim Hautarzt – in den meisten Bundesändern sogar ab der Geburt und nicht wie gesetzlich vorgesehen erst ab 35 Jahren, z. B. in Baden-Württemberg, Bayern, Brandenburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Thüringen und im Saarland. Sie heraus, welchen Lichtschutzfaktor Mehr Informationen unter:

www.Bosch-BKK.de/Hautkrebsscreening

Haut-Check beim Online-Arzt

Sie haben Hautveränderungen beobachtet oder haben akute Beschwerden, die Sie schnellstmöglich abklären wollen? Unser Online-Arzt berät Sie schnell und einfach per App und ist an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbar:

www.teleclinic.com/bosch-bkk-haut

Geschützt in die Sonne

In unserem Online-Magazin zeigen wir Ihnen, worauf Sie beim Sonnenschutz achten müssen. Bestimmen Sie mit unserer Checkliste Ihren Hauttyp und finden Sie benötigen: www.imblick-magazin.de/ sonnenschutz

Im Blick 2 | 2021 Im Blick 2 | 2021 Hautgesundheit



Ihre Entscheidung zur Organspende

9.200 Menschen warten in Deutschland auf ein Spenderorgan. Doch es gibt zu wenig Spenderinnen und Spender: 913 Personen waren es 2020 in Deutschland. Dabei ist die Zahl der Menschen mit Organspendeausweis in den letzten Jahren gestiegen. Uns ist es ein Anliegen, Sie zu dem Thema zu informieren,

Bei einer Organ- und Gewebespende stellen Spender ihre Organe für eine Transplantation zur Verfügung. Unterschieden wird zwischen der Lebendorganspende und der postmortalen Spende, also der Spende nach dem Tod. Lebendorganspenden sind nur bei ausgewählten Organen möglich und werden derzeit vor allem bei Nieren und Teilen der Leber durchgeführt. Bei der postmortalen Spende Eine Entscheidung kann jederzeit getroffen stellen hingegen verstorbene Spender ihre Organe für eine Transplantation zur Verfügung. Organe wie Niere, Leber, Herz, Lunge, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm werden dann an Patienten, die auf eine Spende warten. vermittelt.

Aus medizinischer Sicht kann jeder Spender werden. Ausnahmen gelten bei bestimmten Infektionen und akuten Krebserkrankungen. Ab dem vollendeten 14. Lebensjahr kann ein Widerspruch zur Organ- und Gewebespende erklärt werden. Ab dem vollendeten 16. Lebensjahr können Bürger in eine Organ- und Gewebespende einwilligen oder die Entscheidung darüber an eine Vertrauensperson

übertragen. Für eine postmortale Organoder Gewebespende gibt es generell zwei Voraussetzungen: die Feststellung des Hirntods und die Einwilligung zur Organspende. Nur wenn ein potenzieller Organspender zu Lebzeiten in die Organspende nach seinem Tod schriftlich oder mündlich eingewilligt denn eine Organspende kann Leben retten. hat oder sein nächster Angehöriger dieser zugestimmt hat, ist eine Organspende möglich. Hat er keine Entscheidung getroffen, müssen die nächsten Angehörigen versuchen, im Sinne des Verstorbenen über eine mögliche Organspende zu entscheiden. Sie allein treffen Ihre Wahl für oder gegen eine Organspende und können Ihren Angehörigen damit womöglich eine schwere Entscheidung abnehmen.

> oder geändert werden. Sie wird im Organspendeausweis dokumentiert. Einen Vordruck dafür haben wir diesem Heft beigelegt. Sollten Sie Ihre Meinung ändern, können Sie einfach einen neuen Ausweis ausfüllen und den alten vernichten. Am besten tragen Sie den Ausweis immer bei sich und informieren eine Vertrauensperson über Ihre Entscheidung und den Aufbewahrungsort.

Weitere Informationen für Ihre Entscheidung zur Organspende finden Sie unter: www.organspende-info.de

Jahresergebnis 2020*

Finanzen bei der Bosch BKK

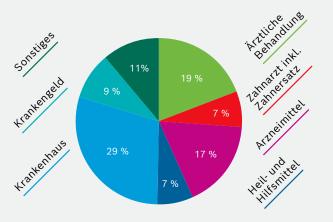
Die Ausgaben im Jahr 2020 sind in der gesetzlichen Krankenversicherung insgesamt stark gestiegen. Die Bosch BKK war davon auch betroffen, konnte aber im Vergleich zu anderen Kassen etwas besser abschließen und ihren Beitragssatz unter dem Durchschnitt aller Kassen halten. Gleichzeitig profitieren die Versicherten von neuen Leistungen wie zum Beispiel Happy Family oder dem Online-Arzt.

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

Dr. Gertrud Prinzing erhielt als Vorständin der Bosch BKK für 2020 eine Grundvergütung von 166.000 Euro. Zudem wurde in die betriebliche Altersversorgung ein Betrag von 9978 Euro einbezahlt. Sonstiger Vergütungsbestandteil ist ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung. Der geldwerte Vorteil gemäß der 1-%-Regelung beträgt 4658 Euro.

Die Grundvergütung der Vorständin des zuständigen Landesverbands Süd betrug 2020 160.000 Euro, der variable Bestandteil 36.000 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 6071,43 Euro. Zudem ergibt sich ein Betrag von jährlich 79,80 Euro für einen weiteren Vergütungsbestandteil wie u. a. eine private Unfallversicherung.

Die Grundvergütung der Vorstandsvorsitzenden des GKV Spitzenverbandes betrug 262.000 Euro in 2020, 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, für das Vorstandsmitglied 30.484 Euro.



| Ausgaben der Bosch BKK 2020 | in T Euro |
|--|-----------|
| Krankenhaus inkl. stationärer Entbindung | 196.632 |
| Ärztliche Behandlung | 128.005 |
| Arzneimittel | 114.454 |
| Zahnärztliche Behandlung und Zahnersatz | 46.374 |
| Heil- und Hilfsmittel | 48.645 |
| Krankengeld | 56.994 |
| Schwangerschaft/Mutterschaft | 7.191 |
| Vorsorge- und Rehamaßnahmen | 2.458 |
| Sonstige Leistungen | 68.679 |
| Sonstige Vermögensaufwendungen | 7.489 |
| Verwaltungskosten | 33.898 |
| Gesamt | 710.819 |

Einnahmen 2020

| Jahresfehlbetrag | - 1.200 |
|------------------------------|---------|
| Gesamt | 709.619 |
| Sonstige Einnahmen | 4.584 |
| Zuweisungen Zusatzbeitrag | 41.381 |
| Zuweisungen Gesundheitsfonds | 663.654 |

*Die Geschäftszahlen 2020 standen bei Redaktionsschluss der Ausgabe 1/2021 im März noch nicht zur Verfügung. Daher erfolgt die Veröffentlichung in dieser Ausgabe.

Im Blick 2 | 2021 Im Blick 2 | 2021 10 Organspende Finanzen 11

Alles andere als Kinderkram

Wenn das eigene Kind krank ist, machen sich Eltern oft Sorgen. Denn manche Kinderkrankheiten sind gar nicht so harmlos, wie sie scheinen. Einfache Virusinfekte sind jedoch wichtig für das Immunsystem.

ie Nase läuft, ständig muss er husten, das Fieberthermometer zeigt 37,9 Grad. Emanuel. zwei Jahre alt. ist erkältet. Schon wieder. Tatsächlich ist das keine Seltenheit. "Im ersten Kindergartenjahr sind zehn bis 15 Infekte ganz normal", sagt Kinderarzt Jakob Maske und fügt an: "Im zweiten sind es dann circa noch fünf bis zehn Infekte." Das ist belastend für Groß und Klein, aber auch notwendig für die kindliche Entwicklung. Denn diese frühen, einfachen Virusinfekte sind wichtig für das Immunsystem. Der Bundessprecher des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) erklärt: "Sie sorgen dafür, dass das Immunsystem in eine bestimmte Richtung geformt wird und zum Beispiel die Anfälligkeit für Allergien deutlich geringer wird."

Typische Kinderkrankheiten erkennen

Neben den einfachen Virusinfekten zählen Scharlach, Windpocken, Masern, Mumps und Röteln zu den klassischen Kinderkrankheiten. Erkennen können Eltern sie anhand ihrer Symptome. So weisen Halsschmerzen, hohes Fieber, Schüttelfrost und Husten auf eine Scharlach-Erkrankung hin. Ebenso ein juckender Ausschlag mit kleinen roten Flecken. Gegen die Scharlach-Bakterien kann man nicht impfen, aber die Krankheit lässt sich gut mit Antibiotika behandeln. Impfungen gibt es gegen Windpocken, Masern, Mumps und Röteln. Diese Krankheiten sind daher heutzutage

seltener. Fieber und rote Flecken, die sich in juckende Bläschen verwandeln, platzen und dann verkrusten, deuten auf eine Windpocken-Erkrankung hin. Fieber- und

schmerzsenkende Mittel sowie Hautlotionen helfen Betroffenen. Ist ein Kind hingegen an Masern erkrankt, leidet es an Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und Fieber. Dazu kommen im Verlauf der Erkrankung ein weißer Belag an der Wangeninnenseite sowie ein Hautausschlag im Gesicht und hinter den Ohren. Erkrankte sind erheblich geschwächt. In seltenen Fällen können sie deshalb zusätzlich eine Lungenentzündung, eine Bronchitis oder eine Hirnhautentzündung bekommen. Mumps macht sich durch Erkältungssymptome und eine Schwellung der Wangen beziehungsweise der Ohrspeicheldrüse bemerkbar, die für Schmerzen beim Kauen und Schlucken sorgt. Helfen können warme Wickel. Nur leichte Beschwerden haben Kinder, die an Röteln erkranken: erhöhte Temperatur, Kopf-, Glieder- und Halsschmerzen sowie einen roten Hautausschlag. Es besteht jedoch die Gefahr, eine schwangere Frau anzustecken. Denn Röteln können zu schweren Fehlbildungen beim ungeborenen Kind führen.

Ab wann zum Kinderarzt?

mit Antibiotika behandeln. Impfungen gibt es Eltern, die unsicher sind, wann sie einen gegen Windpocken, Masern, Mumps und Röteln. Diese Krankheiten sind daher heutzutage "Mit Kleinkindern im Alter von bis zu sechs



Monaten sollte man direkt zum Arzt gehen, wenn sie Fieber haben oder nicht gut trinken. Bei größeren Kindern kann man etwas abwarten, solange es ihnen ansonsten gut geht. Aber spätestens, wenn sie vier Tage Fieber haben, ist ein Arztbesuch ratsam. Oder wenn sie zusätzlich zum Fieber nicht mehr essen oder trinken, wenn sie sehr schlapp oder schläfrig sind."

Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen

Damit Kinder gesund bleiben, ist auch Vorsorge wichtig. Dazu gibt es die sogenannten U-Untersuchungen. Die erste von ihnen findet direkt nach der Geburt statt, dann folgen regelmäßige Termine bis zum zehnten Lebensjahr. Dabei kontrolliert der Kinderarzt die motorischen und geistigen Fähigkeiten, misst Größe und Gewicht des Kindes und schaut, ob es altersgerecht entwickelt ist. "Man beurteilt am Anfang des Lebens sehr engmaschig die Entwicklung. Das macht Sinn, weil verschiedene Erkrankungen oftmals mit Entwicklungsstörungen einhergehen. Und diese Erkrankungen entdeckt man unter Umständen sonst als Eltern nicht", erklärt Maske und fügt an: "Bei der U2 etwa wird Blut abgenommen, um Stoffwechselstörungen oder Mukoviszidose zu entdecken. Früh erkannt sind diese Erkrankungen häufig gut zu behandeln."

Barbara Wiesenhütter

田

UNSERE LEISTUNGEN FÜR KINDER

Die Bosch BKK zahlt für Ihr Kind alle Vorsorgeuntersuchungen von der U1 bis zur U11. Als zusätzlichen Service erinnern wir Sie automatisch, wenn eine Untersuchung ansteht. Nach dem Praxisbesuch winkt jedem Kind eine kleine Überraschung von der Bosch BKK als "Belohnung".

Sie sind unsicher, ob Sie mit Ihrem kranken Kind zum Arzt sollten? Unser Online-Arzt berät Sie rund um die Uhr per App: www.Bosch-BKK.de/Onlinearzt

Vom Online-Coach bis zum Kinderkrankengeld – wir unterstützen Ihre Familie in jedem Lebensabschnitt: www.Bosch-BKK.de/HappyFamily

 12
 Kinderkrankheiten
 Im Blick 2 | 2021
 Im Blick 2 | 2021

"Wichtig ist das gute Gefühl"

Vanina Kienzle ist Gesundheitspädagogin und befit-Koordinatorin bei Bosch. Für sie führt der Weg zu mehr körperlicher Fitness über viele kleine Zwischenstationen.



Frau Kienzle, viele Menschen wünschen ich Protokoll: Was esse ich über den Tag versich für ihr Wohlbefinden weniger Gewicht und mehr Fitness. Woran hakt es oft bei der Umsetzung?

Wenn ich zum Beispiel eine Diät mache, dann haben, auf die Schliche kommen. führe ich zwar ein Programm durch und richmich und meine individuelle Lebenssituation. Wo stehe ich? Wie sieht mein Alltag aus? Was tut mir gut? Diese Fragen sind entscheidend. Diäten sind oft nicht langfristig erfolgreich, weil man nichts an seinen Gewohnheiten ändert.

Welche Strategie verfolgen Sie, wenn Sie der auch durch schwere Zeiten hindurchhilft. Menschen in Sachen Fitness beraten?

Veränderungen sind immer mit Anstrengung verbunden. Das sollte aber keine Quälerei sein. Deswegen sind Kompromisse wichtig, zum Beispiel die Frage: Auf was kann ich verzichten? Auf was noch nicht? Am besten beginnt man also mit einer kleinen Veränderung, indem man vielleicht nicht mehr fünf Kekse isst, sondern nur drei. Dann sieht man den Erfolg. Das motiviert und baut Zuversicht auf.

Gibt es da eine Erfolgsformel?

Die gibt es. Dabei ist es wichtig, herauszufinden, ob man eher ein kognitiver oder ein emotionaler Typ ist. Also ob einem eher klare Zahlen und Fakten helfen oder emotionale Anreize. Bei kognitiven Menschen ist es gut, ein sogenanntes smartes Ziel zu definieren. Dieses sollte spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch und terminiert sein, kurz smart. Ich könnte mir zum Beispiel vornehmen, in drei Monaten fünf Kilogramm abzunehmen. Um meinen Fortschritt festzuhalten, führe

teilt? Wie oft bewege ich mich? So lerne ich mich besser kennen und kann den Details. die den Erfolg vielleicht bislang verhindert

Was empfehlen Sie emotionalen Typen?

te mich nach Regeln, aber ich schaue nicht auf Menschen, für die Zahlen nicht das Entscheidende sind, hilft es oft, sich einen inneren Film vorzustellen. Zum Beispiel eine Szene am Strand in der Zukunft - vielleicht nach dem Erreichen des Ziels in einem schönen Sommerkleid. Das kann ein Anker für Veränderung sein,

Und was hilft allen?

Achtsamkeit ist der Schlüssel. Sich selbst besser kennenzulernen, auf sich zu hören und den Autopiloten auszuschalten - beispielsweise bei Stress nicht sofort etwas zu essen. sondern zwischen Reiz und Reaktion einen Schnitt zu machen. Das Wichtigste ist aber, nicht auf andere zu hören, sondern danach zu gehen, was einem guttut.

Gabriele Metsker



FORTSETZUNG FOLGT ...

Worauf es bei den ersten Schritten ankommt, warum das Mindset entscheidend ist und sieben Schritte, wie Sie Ihre Ziele erreichen, lesen Sie im zweiten Teil des www.imblick-magazin.de/fitness

Ganzheitlich gegen Krebs

Neben der konventionellen Onkologie bietet das Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart ergänzend eine wissenschaftlich fundierte naturheilkundliche Behandlung an - die Kosten übernimmt die Bosch BKK.

■as braucht ein Mensch, der eine Krebsdiagnose erhalten hat? "Eine gute Beratung und Vertrauen in Ärzte und Behandlungsteam", betont Dr. Marcela Winkler, die seit 2017 als Leitende Ärztin in der Abteilung Naturheilkunde und Integrative Medizin am Robert-Bosch-Krankenhaus (RBK) arbeitet. "Im ersten Moment ist so eine Diagnose immer ein Schock, der das Leben auf den Kopf stellt - viele wissen nicht, wie sie mit der Situation umgehen sollen."

Eine gute Möglichkeit, sich aus dieser Ohnmacht zu befreien und seine Gesundheit selbst mit in die Hand zu nehmen, ist, sich mit der Integrativen Onkologie auseinanderzusetzen. "Wir empfehlen die Kombination aus konventioneller Krebstherapie und wissenschaftlich geprüfter Naturheilkunde und die Mind-Bodv-Medizin, die den wechselseitigen Einfluss von Psyche (Mind), Körper (Body) und Verhalten betrachtet", verdeutlicht Dr. Winkler. Denn die Onkologie bekämpft den Krebs, die Naturheilkunde stärkt die eigenen Ressourcen und Selbsthilfestrategien und führt zu einem gesunden Lebensstil. Verschiedene Studien belegen positive Effekte, insbesondere im Hinblick auf auftretende Nebenwirkungen wie Übelkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen oder Depressionen. Im RBK wird - derzeit

online - ein elfwöchiges Kompaktprogramm angeboten, bei dem insbesondere Methoden der Mind-Body-Medizin (MBM) zur Anwendung kommen. "Es geht dabei in erster Linie darum, den Lebensstil nachhaltig zu verändern, die Lebensqualität zu verbessern und die Nebenwirkungen einer Krebstherapie zu lindern", sagt Dr. Winkler. Der abwechslungsreiche Kurs findet einmal die Woche à sechs Stunden statt. Es geht unter anderem um die Themen Ernährung, Bewegung, Stressreduktion und Entspannung. "Gemeinsam erlernen wir Methoden, die man individuell in seinen Alltag integrieren kann. Seit 2018 übernimmt die Bosch BKK die Kosten für das Kompaktprogramm vollständig. Zu den Leistungen gehören ein ausführliches Erstgespräch mit dem Arzt und einem MBM-Therapeuten, drei Termine mit dem Arzt, drei Einzeltermine bei dem MBM-Therapeuten und zwei Abschlussgespräche mit dem Arzt. Corinna Pehar



FORTSETZUNG FOLGT ... ONLINE

Mehr über die Integrative Onkologie am RBK erfahren Sie im Online-Magazin: www.imblick-magazin.de/krebstherapie

15

Im Blick 2 | 2021 Im Blick 2 | 2021 14 Porträt Komplementärmedizin

Fit und gesund mit 50 plus



Fitness ist individuell - je nach Alter und Lebensstil. So nimmt zwar die Muskelmasse ab dem 50. Lebensjahr ab, wer jedoch auf ein abwechslungsreiches Sportprogramm setzt, bleibt bis ins hohe Alter fit und gesund.

neue Sportart ausprobieren? Dann vereinbaren Sie am besten zuerst einen Termin beim Hausarzt. Denn Anfänger und Menschen mit Vorerkrankungen sollten sich ärztlich beraten lassen, welche sportliche Betätigung zu ihrem Gesundheitszustand passt. Zudem sollte jeder ab 35 Jahren den Checkup beim Hausarzt wahrnehmen, der alle drei Jahre ansteht. In einigen Bundesländern wie zum Beispiel Bavern und Baden-Württemberg können sich Bosch BKK-Versicherte sogar alle zwei Jahre untersuchen lassen. Dabei werden Risikofaktoren geprüft, um Erkrankungen vorzubeugen oder frühzeitig zu erkennen. Zu Trainingsbeginn lassen es Neulinge lieber langsam angehen, indem sie die Intensität und Dauer ihrem Fitnesslevel anpassen und sich dann steigern. Ideal sind zwei bis drei Einheiten à 30 bis 60 Minuten pro Woche. Jede Einheit sollte mit Aufwärmen beginnen und mit Dehnübungen enden. Besondere Vorsicht ist bei abrupten Bewegungen geboten. Diese am besten schrittweise vorbereiten, um Schädigungen der Muskeln und Sehnen zu vermeiden.

Den ganzen Körper trainieren

In den Trainingsplan gehören Übungen aus allen vier Bereichen der menschlichen Fitness:

ie wollen mehr Sport treiben oder eine Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Das Ausdauertraining ist gut für Lunge, Herz-Gefäß-System, Muskulatur, Immunsystem, Knochen und Sauerstoffversorgung. Am besten sind Sportarten, die die Muskulatur im gesamten Körper trainieren, zum Beispiel Laufen, Schwimmen und Radfahren. Wichtig ist dabei die richtige Belastungsintensität, die am Puls gemessen wird. Dazu sollte man sich vom Hausarzt beraten lassen und auf die Signale des Körpers achten. Auch das Krafttraining ist mit zunehmendem Alter entscheidend. Denn es hilft, den Muskelabbau zu verlangsamen.

> Zudem dürfen Übungen für die Beweglichkeit nicht fehlen. Schließlich nimmt mit zunehmendem Muskelabbau auch langsam die Gangsicherheit ab. Yoga, Pilates oder Dehnübungen schaffen Abhilfe. Der vierte Fitness-Baustein ist die Koordination. Sie ermöglicht es uns, zu gehen, zu stehen und das Gleichgewicht zu halten. Gezieltes Koordinationstraining bieten zum Beispiel Gymnastikübungen oder Ballsportarten.

> Die Bosch BKK bietet ihren Versicherten in vielen Bereichen verschiedene qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse.

> > Julia Thom

Ganzkörper-Fitness Sportarten im Überblick

AUSDAUER

Wandern oder Bergwandern

guter Einstieg in das Ausdauertraining

Joggen

unterstützt die körperliche Fitness

Walken

besonders gelenkschonendes Training

Fahrradfahren

schonend für Wirbelsäule und Gelenke

Schwimmen

sehr gelenkschonend und effektiv mit hohem Kalorienverbrauch

Skilanglauf

sehr viele Muskelgruppen sind beteiligt

KRAFTSPORT

Gerätetraining

im Fitnessstudio unter Anleitung

Krafttraining zu Hause

mit Online-Kurs

BEWEGLICHKEIT

Yoga, Pilates, Qigong, Tai-Chi Dehnübungen

KOORDINATION

Ballsportarten

wie Tennis, Volley-, Basket-, Fuß- und Handball

Kanufahren und Paddeln

ALLROUNDER

Stand-up-Paddling

stärkt Kraft, Koordination und Ausdauer

Hula-Hoop

gut für Ausdauer und Kraft

Golf

fördert Kraft und Ausdauer

Gymnastik, Tanzen, Aerobic, Zumba stärkt Koordination, Kraft und Beweglichkeit

UNSERE LEISTUNGEN FÜR IHRE FITNESS

Achten Sie auf Ihre Gesundheit und nehmen Sie unsere kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen wie den Check-up, die Krebsfrüherkennung und das Hautkrebs-Screening wahr: www.Bosch-BKK.de/Vorsorge

Werden Sie aktiv. Bei Teilnahme an einem geprüften Gesundheitskurs erstatten wir Ihnen die Kursgebühren bis maximal 80 Euro pro Kurs, zweimal im Jahr. Mehr unter: www.Bosch-BKK.de/Gesundheitskurse

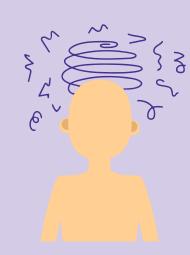
Kompakt(-woche) statt Kurs? Pro Kalenderjahr können Sie entweder zwei Gesundheitskurse oder eine BKK-Aktivwoche machen. In sieben Tagen lernen Sie sich richtig zu entspannen, gesund zu bewegen und zu ernähren: www.Bosch-BKK.de/Aktivwoche

Im Blick 2 | 2021 Im Blick 2 | 2021 16 Fit mit 50 plus 17

Was ist eigentlich Schwindel?

Missglückter Balanceakt

Die Welt dreht sich, als würde man Karussell fahren. Wer unter Schwindel leidet, hat es schwer, das Gleichgewicht zu halten.



chwindelanfälle können verschiedenste Ursachen haben. Das Gleichgewicht wenn all die Sinneseindrücke, die von den schwindel, der bei schnellen Kopfbewegungen Augen, dem Gleichgewichtssinn im Innenohr aufkommt und mit Übelkeit und Erbrechen wie auch von Haut, Muskeln und Gelenken an das Gehirn gesendet werden, zusammenpassen und dort fehlerfrei verarbeitet wer- falsche Signale liefern. Mit vom Arzt angeleiteden können.

Meistens ist Schwindel harmlos. Wird einem etwa beim Lesen während einer holprigen Zugfahrt schwindlig, liegt es daran, dass die Augen Ruhe vermelden, während die anderen Sinne eine Bewegung registrieren. In jedem Alter kann man mit Schwindel zu meln die Betroffenen. kämpfen haben. Wenn mit zunehmendem nicht mehr so reibungslos gelingt, nehmen die Schwindelanfälle jedoch zu. Frühzeitiges Gleichgewichtstraining und Krankengymnastik können hier helfen, gegenzusteuern. Zudem können Erkrankungen des Gleichgewichtsorgans im Innenohr, des Gehirns, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Beschwerden der Halswirbelsäule Schwindel auslödurchaus aber auch psychische Ursachen, Medikamente oder eine falsch eingestellte schwerden hilft. Brille bringen.

Zu den häufigsten Schwindelformen bei Erwachsenen zählt der gutartige Lagerungszu halten funktioniert nämlich nur, schwindel. Verantwortlich für den starken Dreheinhergeht, sind winzige Kristalle, die die Sinneszellen im Gleichgewichtsorgan reizen und ten Bewegungen des Kopfes, dem sogenannten Befreiungsmanöver, lassen sich die "Übeltäter" an ihren ursprünglichen Ort zurückführen. In Form eines Benommenheitsschwindels äußern sich hingegen oft Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ist eine Erkrankung der Halswirbelsäule der Grund für den misslingenden Balanceakt, tau-

Alter die Verarbeitung der Sinneseindrücke Wer mit Schwindelattacken zu kämpfen hat, sollte einen Arzt aufsuchen und die Symptome genau schildern: Wie lange dauert der Schwindel an? Wie oft und in welcher Situation tritt er auf? Geht er mit Übelkeit und Erbrechen oder Sehstörungen einher? Dreht sich die Welt, schwankt der Boden, fühlt man sich benommen oder ist man unsicher beim Gehen? So kann der Arzt erkennen, welche sen. Aus dem Gleichgewicht können einen Art von Schwindel vorliegt, was mögliche Ursachen sind und beraten, was gegen die Be-

Julia Alber

Infos, Fragen, Feedback? So erreichen Sie uns



Persönlich

Ihre Geschäftsstelle finden Sie

www.Bosch-BKK.de/Kontakt



info@Bosch-BKK.de



Lob, Kritik und Feedback zur "Im Blick"

ImBlick@Bosch-BKK.de



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

nikolaydonetsk - stock.adobe.com

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: 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

Schon gewusst? 3 Fakten über Naturheilkunde



Den ganzen Körper

Während die Schulmedizin bei gesundheitlichen Beschwerden vor allem die Symptome behandelt, setzt die Naturheilkunde auf einen ganzheitlichen Ansatz. Bei ihr steht also der gesamte Körper im Mittelpunkt der Therapie.

Ayurveda - 3.000 Jahre alte Heilkunst aus Indien

Die indische Heilkunst Ayurveda wird bereits seit mehr als 3.000 Jahren in Indien angewandt und ist weltweit bekannt. Übersetzt bedeutet es "Das Wissen vom gesunden Leben". Dabei handelt es sich nicht um ein typisches dern vielmehr um eine spirituelle Lehre.

3. Akupunktur Nadeln gegen Schmerzen

Akupunktur wird heute vorwiegend in der Schmerztherapie angewandt. Mithilfe von Akupunkturnadeln werden dabei bestimmte Energiepunkte stimuliert, um den Energiefluss im Körper anzuregen. Für chronische Schmerzen der Lendenwirbelsäule sowie chronische Schmerzen in mindestens einem Kniegelenk durch Gonarthrose übernimmt die Bosch BKK die Kosten für Akupunkturbehandlungen durch einen zugelassenen Arzt mit entsprechender Zusatzausbildung.

Im Blick 2 | 2021

18

Schwindel

Im Blick 2 | 2021



BKK

Nachhaltigkeit leben "Im Blick" online lesen



ImBlick-Magazin.de