

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Schmerzen
Wichtiges Alarmsignal

Ernährung
Gewicht dauerhaft verlieren



Klare Sicht

Die Augen im Alltag stärken



Nichts mehr
verpassen



BOSCH

Technik fürs Leben



Alltag loslassen.

**Abenteuer
beginnen.**

eBike Systems

Bereit für dein
nächstes Abenteuer?
QR Code scannen
und mehr erfahren



Anzeige

Liebe Leserin, lieber Leser,



es gibt unzählige Sprichwörter rund ums Sehen: „Das Auge isst mit“, „Ein Auge zudrücken“ oder „Jemandem ein Dorn im Auge sein“. Aber ehrlich gesagt macht das Auge noch viel mehr. Kein Wunder, denn unsere Augen sind wahre Multitalente. Sie staunen, prüfen, vergleichen und verraten oft, wie wir uns wirklich fühlen. Kein anderes Sinnesorgan verbindet so unmittelbar unsere Wahrnehmung mit Emotionen.

Das Titelthema dieser Ausgabe widmet sich diesem faszinierenden Organ, das wir oft zu selbstverständlich nehmen: von spannenden Fakten über die Sehgesundheit bis zu praktischen Tipps, wie Sie Ihrem Blick etwas Gutes tun können. Gerade in Zeiten, in denen viele von uns täglich stundenlang auf Bildschirme schauen, lohnt sich ein genauer Blick auf das, was uns die Welt überhaupt sichtbar macht. Vielleicht nehmen Sie sich nach der Lektüre einen Moment, um bewusst hinzusehen – auf Ihre Umgebung, auf Menschen oder auf das, was Ihnen guttut. Denn wer achtsam hinsieht, hat das Leben besser **Im Blick**.

Mein Augenmerk liegt in dieser Zeit insbesondere auf den Finanzen in der gesetzlichen Krankenversicherung. Deshalb empfehle ich Ihnen diesen Beitrag im Heft und ergänzend mein Interview im Online-Magazin, das die Hintergründe zu den Entwicklungen beleuchtet.

Bleiben Sie aufmerksam – und gesund!

Frieder Spieth, Vorstand der Bosch BKK

Immer auf dem neuesten Stand bleiben und uns auch auf Social Media folgen!



INHALT

Ausgabe 1 | 2026

Schlaganfall

Schnelles Handeln rettet Leben
4

Auslandskrankenversicherung

Im Urlaub sicher unterwegs sein
5

Augengesundheit

So komplex und leistungsfähig sind unsere Augen
6

Schmerzen

Wie Schmerzen entstehen und wie man sie behandelt
10

Ernährung

Expertentipps, wie man seine Kilos dauerhaft verliert
12

Finanzierung

Das Solidarprinzip der gesetzlichen Krankenversicherung
14

Unsichtbare Beeinträchtigungen

Betroffene stoßen im Alltag oft auf Unverständnis
16

Myom

Kleiner Knoten mit großer Wirkung
18

Digidichfit

Neues Tool, neue Themen

Unsere beliebten Online-Vorträge zu Gesundheitsthemen „befit@Bosch BKK“ gehen in die nächste Runde: mit frischen Themen, inspirierenden Referierenden sowie einem neuen, übersichtlichen Anmeldetool. Ob Bewegung im Alltag, gesunde Ernährung oder mentale Stärke: Wer digital neugierig bleibt, tut auch seiner Gesundheit etwas Gutes.

Auf der neuen Seite finden Sie alle kommenden Termine auf einen Klick – und können sich ganz bequem und kostenfrei anmelden. Einfach stöbern, auswählen und mitmachen. Für mehr Wissen, Motivation und Gesundheit im Alltag. bosch-bkk.de/digidichfit

Beim Schlaganfall zählt jede Minute FAST handeln, Leben retten

Ein Schlaganfall kommt oft plötzlich und kann das Leben in Sekunden verändern. Je früher Betroffene medizinisch versorgt werden, desto größer die Chance, schwere Folgeschäden zu vermeiden. Mit dem FAST-Test lässt sich ein Verdacht schnell prüfen:



F – Face (Gesicht): Lächeln.
Hängt eine Gesichtshälfte?



A – Arms (Arme): Beide Arme heben.
Sinkt ein Arm herab?



S – Speech (Sprache): Einen kurzen Satz sprechen lassen. Klingt die Sprache verwaschen oder ungewöhnlich?



T – Time (Zeit): Bei einem Ja auf eine dieser Fragen sofort Notruf 112 wählen.

Gut zu wissen: So können Sie vorbeugen

Regelmäßige Bewegung, Nichtrauchen, ein guter eingestellter Blutdruck und eine ausgewogene Ernährung senken das Schlaganfallrisiko deutlich. Schon kleine Schritte im Alltag machen den Unterschied für Gefäße und Herz: öfter zu Fuß gehen, Treppen statt den Aufzug nutzen, Pausen gegen Stress machen. Mehr Informationen unter: bosch-bkk.de/schlaganfall

„Mach dich unkaputtbar“ – die Gesundheitskampagne 2026 Gemeinsam stark durch das Jahr

Auch 2026 steht unsere Kampagne „Mach dich unkaputtbar“ ganz im Zeichen innerer Stärke und seelischer Ausgeglichenheit. In den Fokus rückt das Thema „Einsamkeit“. Sie betrifft viele Menschen und beeinflusst das Wohlbefinden nachhaltig. Wir zeigen Wege, wie Gemeinschaft entstehen und soziales Miteinander neue Energie schenken kann.

In der zweiten Hälfte des Jahres dreht sich alles um das Thema „Guter Schlaf“ als eine

der wichtigsten Quellen für Regeneration und Kraft. Vorträge, Anregungen und alltagstaugliche Tipps zeigen, wie Erholung gelingt und Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht finden. Unsere Themenschwerpunkte laden dazu ein, im Laufe des Jahres neue Impulse aufzunehmen und Schritt für Schritt im Alltag umzusetzen.

Neue Informationen finden Sie ab dem Frühjahr sukzessive unter: bosch-bkk.de/mental

Eine Auslandsrankenversicherung lohnt sich im Gepäck

Im Urlaub sicher unterwegs



nicht übernehmen darf. Dazu gehört zum Beispiel ein Rücktransport nach Deutschland. Erwachsene sind schon ab 9,48 Euro im Jahr bei privaten Reisen weltweit geschützt. Im Ernstfall werden notwendige Behandlungen, Medikamente, schmerzstillende Zahnversorgung oder Reparaturen am Zahnersatz erstattet. Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen übernimmt die Versicherung sogar den kompletten Rettungsflug.

Wenn Versicherte im Ausland ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen müssen, reichen sie alle Rechnungen bei uns ein – wir leiten sie an die private Auslandsrankenversicherung weiter. So erhalten sie schnell und unkompliziert die Kosten erstattet.

Alles Wissenswerte rund um das Thema „rankenversicherung im Urlaub“ finden sie online unter: bosch-bkk.de/auslandsreise

Wer seinen Urlaub in diesem Jahr im Ausland verbringt, sollte eine private Auslandsrankenversicherung im Gepäck haben. Sie ergänzt den gesetzlichen Schutz sinnvoll und schließt wichtige Lücken – insbesondere bei Leistungen, die die Bosch BKK im Ausland

Digitale Helfer für die Gesundheit

Worauf es bei Gesundheits-Apps und Co ankommt

Die Digitalisierung eröffnet neue Wege: Gesundheits-Apps, Telemedizin oder Online-Services – all das kann helfen, Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Doch bei der großen Auswahl verliert man schnell den Überblick. Unsere Checkliste gibt einen Überblick zu den wichtigsten Fragen.

So erkennen Sie gute Gesundheits-Apps:

- ✓ Erfüllt die App Ihr individuelles Gesundheitsziel? Zum Beispiel zu Ernährung, Bewegung oder bei einer Erkrankung.
- ✓ Lässt sie sich einfach bedienen – und in einer Sprache, die Sie verstehen? Brauchen Sie Unterstützung bei der Anwendung?

- ✓ Bleiben Sie dran und nutzen Sie die App über einen längeren Zeitraum?
- ✓ Informiert der Anbieter klar: Wer steht hinter dem Dienst? Woher kommen medizinische Informationen?
- ✓ Ist der Schutz Ihrer Daten klar geregelt: Welche Daten speichert man? Wer sieht sie ein? Wie lange bleiben sie?

Mehr Informationen und Hilfestellung unter: bosch-bkk.de/digitalgesund



Duo mit Durchblick – die Augen

Komplex und leistungsfähig sind die Augen. Von den 2,5 Millionen Nervenfasern, die von den Sinnesorganen aus ins Gehirn gelangen, stellen sie allein stattliche zwei Millionen.





Damit der Mensch scharf sieht, müssen die in das Auge einfallenden Lichtstrahlen auf ihrem Weg durch Hornhaut, Linse und die Glaskörperflüssigkeit so gebündelt werden, dass sie auf der Netzhaut genau an der Stelle des schärfsten Sehens (Makula) landen. Die Länge des Augapfels, mögliche Verformungen der Hornhaut oder Veränderungen der Augenlinse können zu Fehlsichtigkeiten führen.

Wenn Nähe oder Ferne unscharf sind

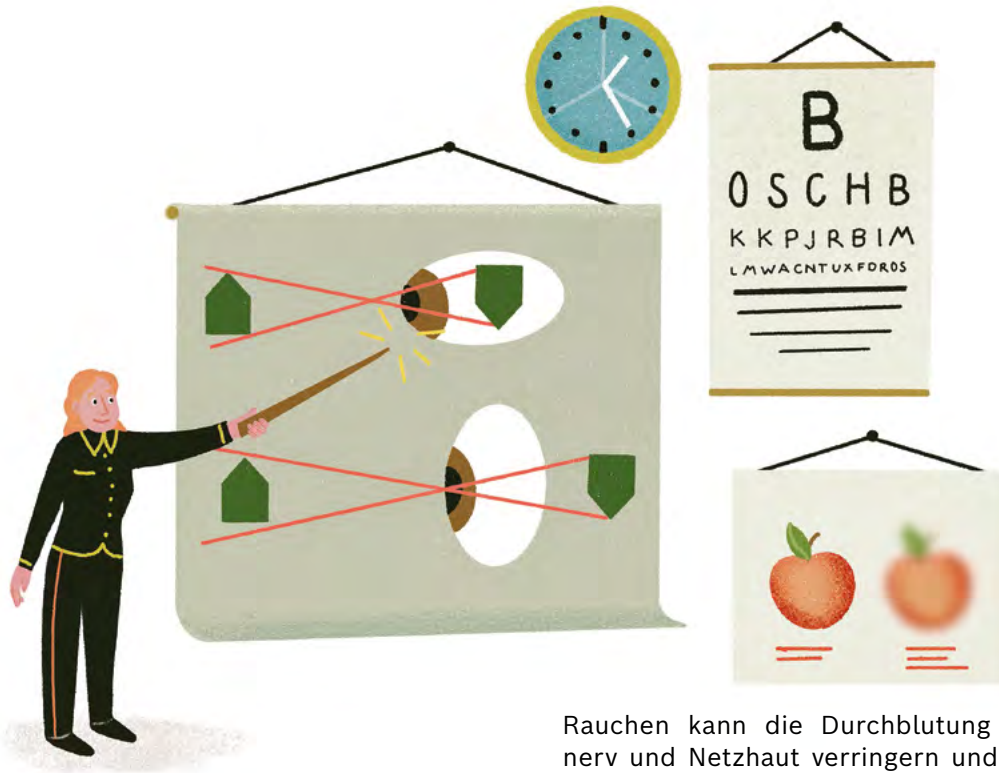
Ist der Blick in die Ferne verschwommen, liegt Kurzsichtigkeit vor. Der Augapfel ist zu lang, und die einfallenden Lichtstrahlen finden vor der entscheidenden Stelle der Netzhaut zusammen. Ursache hierfür kann aber auch eine Hornhaut sein, die das Licht zu stark bricht.

Bei der Weitsichtigkeit ist der Augapfel zu kurz geraten. Die Lichtstrahlen bündeln sich erst hinter der Netzhaut, und Dinge in der Nähe können nicht scharf gesehen werden. Im Alter, wenn die Elastizität der Linse schwindet und sich deren Brechkraft durch das Anspannen der Augenmuskeln nicht mehr verändert, kommt es zur Altersweitsichtigkeit. Erstes Indiz dafür: Zeitung und Co müssen zum Lesen immer weiter weggehalten werden, bis das Geschriebene lesbar wird.

Häufig gepaart mit Kurz- oder Weitsichtigkeit ist die Stabsichtigkeit, auch Astigmatismus genannt, eine Verkrümmung der Hornhaut. Hierbei, wie auch zur Korrektur der anderen Fehlsichtigkeiten, kommen Brille, Kontaktlinse oder eine Laserbehandlung zum Einsatz. „Es gibt ganz interessante Studien bei Kindern, die zeigen, dass es zu einer geringeren Ausbildung von Kurzsichtigkeit kommt, wenn sich Kinder gut zwei Stunden pro Tag im Freien aufhalten“, gibt Augenarzt Dr. Karsten Paust vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V. zu bedenken.

Ein gesunder Lebensstil ist wichtig

Wer seinen Augen Gutes tun möchte, setzt bei Sonnenschein auf eine Sonnenbrille, um sie vor schädlicher UV-Strahlung zu schützen. Entscheidend auch: nicht rauchen, denn das



DAS TUT DEN AUGEN GUT

Ob Buch, Handy oder PC – über viele Stunden am Tag sind die Augen gefordert, in die Nähe zu schauen. Das strengt an. Gönnen Sie Ihren Augen eine kleine Auszeit nach der 20-20-20-Regel: alle 20 Minuten für rund 20 Sekunden in die Ferne schauen – mindestens 20 Feet, das sind rund sechs Meter.

Genügend Schlaf verhilft den Augen zu Erholung und Gesundheit. Während des Schlafs können sie sich regenerieren, die Augenmuskulatur entspannt sich, die Augen werden befeuchtet und die Hornhaut von Ablagerungen befreit.

Rauchen kann die Durchblutung von Sehnerv und Netzhaut verringern und die Linse schneller altern lassen. Regelmäßige Bewegung tut den Augen ebenso gut wie genügend Schlaf und ein stressfreier Alltag. Bewegung sorgt für eine gute Durchblutung, Schlafmangel kann die Hornhaut austrocknen und somit die Sehfunktion stören. Bei Stress werden Stresshormone ausgeschüttet, die die Augen belasten.

Auch mit der Ernährung kann man seinen Augen Gutes tun. Ein Mangel an Nährstoffen wie den Vitaminen A und B2 sowie Zink kann die Sehkraft negativ beeinflussen. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, das mögen die Augen. „Grünes Blattgemüse liefert Lutein und Zeaxanthin für die Makula, Fisch die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und Zitrusfrüchte Vitamin C“, zählt Augenarzt Karsten Paust auf.

Mit Blinzeln gegen trockene Augen

Jucken, Brennen, Lichtempfindlichkeit – all dies sind Symptome des trockenen Auges. Die Ursachen für diese Störung der normalen Benetzung der Augenoberfläche mit Tränenflüssigkeit sind häufig trockene Raumluft, Wind oder UV-Strahlung – und immer öfter

Computer und Handy. Beim Starren auf Monitor und Display wird nämlich weniger geblinzelt, und in der Folge verteilt sich weniger Tränenflüssigkeit auf dem Auge.

Allerdings, auch Krankheiten und Allergien können hinter trockenen, gereizten Augen stehen, wie etwa Schilddrüsenerkrankungen, Rheuma oder Diabetes. Und Frauen sind besonders während einer Schwangerschaft wie auch in den Wechseljahren von trockenen Augen betroffen.

Abhilfe schaffen Frischluft und eine Luftbefeuchtung in Innenräumen. Augentropfen (künstliche Tränen) und Augensalben sorgen für Linderung. Ganz wichtig bei der Arbeit am PC: immer mal wieder in die Ferne sehen, und blinzeln nicht vergessen.

Grauer Star, grüner Star, Makuladegeneration

Gegen Erkrankungen sind die Augen nicht gefeit. Zu den häufigen Augenerkrankungen zählen grauer Star, grüner Star sowie die altersbedingte Makuladegeneration. „Der graue Star, man spricht auch von Katarakt, ist eine altersbedingte Trübung der Linse und die wohl bekannteste Augenkrankheit im Alter“, führt Dr. Paust aus. Wenn sich die Sehschärfe relevant verschlechtert hat, wird meist operiert. „Dabei wird die trübe Linse über einen sehr kleinen Schnitt entfernt und gegen eine klare Kunstlinse ausgetauscht“, erklärt der Augenarzt. Die Katarakt-Operation verläuft in der Regel erfolgreich und ist derzeit der am häufigsten vorgenommene chirurgische Eingriff in der gesamten Medizin.

Beim Glaukom, dem grünen Star, handelt es sich um eine Erkrankung des Sehnervs. „Als Ursache wurde lange Zeit allein ein zu hoher Augeninnendruck gesehen“, sagt Karsten Paust, „die zugrunde liegenden Prozesse sind allerdings deutlich komplexer.“ Früherkennung und Behandlung sind wichtig – das Glaukom ist nämlich wie ein heimlicher Dieb. Die Defekte stellen sich fast unbemerkt ein, und das einmal verlorene Sehvermögen lässt sich nicht wiederherstellen. Immerhin: Die



Erkrankung lässt sich stoppen. Therapiert wird mit Augentropfen. Seit einigen Jahren gibt es auch einen Ansatz der Laserbehandlung, die bei medizinischer Notwendigkeit von den Krankenkassen bezahlt wird. Helfen Tropfen oder Laser nicht, muss operiert werden. „Das ist dann etwas komplizierter, aber in den meisten Fällen von Erfolg gekrönt“, weiß Augenarzt Paust.

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) betrifft ältere Menschen. An der Netzhaut sterben dabei an der Stelle des schärfsten Sehens Zellen ab. In der Folge bildet sich im zentralen Sehfeld ein grauer Schleier. Das Erkennen von Details wird dadurch zunehmend schlechter. Noch sind nicht alle Ursachen erforscht. Unter anderem kann die AMD darauf zurückzuführen sein, dass im Alter die Fähigkeit nachlässt, Abbauprodukte des Stoffwechsels in den Zellen zu entsorgen. „Es gibt eine trockene und eine feuchte Form“, erklärt Karsten Paust und fährt fort: „Die trockene Form verläuft langsamer als die feuchte und ist aktuell nicht behandelbar.“ Die feuchte Form, die so genannt wird, weil sie mit einer Schwellung der Makula einhergeht, ist aggressiver, aber behandelbar. Mit regelmäßigen Injektionen immunbiologischer Medikamente in den Glaskörperraum lässt sich das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen.

Julia Alber



bosch-bkk.de/augengesundheit
bosch-bkk.de/augenpause

Schmerz, lass nach!

Wir alle kennen sie, hämmernde Kopfschmerzen, quälende Gelenk- oder krampfende Menstruationsschmerzen. Schmerzen braucht niemand und meistens erwischen sie uns zur Unzeit. Schmerzen sind aber auch ein wichtiges Alarmsignal, denn wenn es irgendwo wehtut, stimmt etwas nicht in unserem Körper.

In den meisten Fällen plagen uns akute Schmerzen zum Beispiel nach einem Sturz oder infolge von Entzündungen. Treten Schmerzen über einen längeren Zeitraum oder immer wiederkehrend auf, spricht man von chronischen Schmerzen. Rund 28 Prozent aller Deutschen sind davon betroffen. Hilfe, um den Alltag in den Griff zu bekommen, finden Patientinnen und Patienten in spezialisierten Schmerzzentren. „Spitzenreiter bei den chronischen Schmerzerkrankungen sind Rücken- und Kopfschmerzen“, bestätigt Dr. Philipp Müller-Schwefe. Er ist leitender Arzt des Schmerz- und Palliativzentrums Göttingen und berichtet von steigender Nachfra-

ge bei der Versorgung chronischer Schmerz-betroffener. „Es fehlen Schmerzfachleute. Wir könnten 24 Stunden arbeiten und würden gerade mal die Hälfte aller Leidenden versorgen.“ Gerade bei Rückenschmerzen gäbe es immer noch Aufklärungsbedarf. „Viele Patientinnen und Patienten befürchten, dass Bewegung ihre Schmerzen verschlimmert, wobei gerade Muskeltraining eine bessere Schmerzkontrolle fördert.“

Schmerzarten und ihre Entstehung

Schmerzen gehören zu den frühesten Erfahrungen im Leben eines Menschen und



haben eine große Bandbreite. Zu den häufigsten Schmerzen zählen die sogenannten Nozizeptor-Schmerzen; sie treten auf als oberflächliche (somatische) und tiefe (viszerale) Schmerzen. Ursache für somatische Schmerzen sind zumeist Hautverletzungen oder Verletzungen der Muskeln oder Knochen und sind gut lokalisierbar. Viszerale Schmerzen dagegen sind oft drückend oder krampfartig und haben ihren Ursprung in den inneren Organen wie Magen oder Darm. Eine weitere Form sind Nervenschmerzen (neuropathische Schmerzen). Sie werden oft als brennend oder einschießend empfunden, wie zum Beispiel bei einer Gürtelrose. Zu den heftigsten Schmerzen zählen der Geburtsschmerz und Trigeminus-Neuralgien im Gesicht.

Schmerz entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Prozesse, der sogenannten Nozizeption. In einer ersten Stufe erkennen spezielle Schmerzrezeptoren, die sogenannten Nozizeptoren, schädigende Reize wie Hitze oder starken Druck. Diese Reize werden in elektrische Signale umgewandelt. Nervenfasern leiten die Signale zum Rückenmark und schließlich zum Gehirn. Erst in diesem Stadium können wir den Schmerz bewusst wahrnehmen und lokalisieren. Körpereigene Opiate, die sogenannten Endorphine, können Schmerzen dämpfen.

Behandeln mit Augenmaß

Jeder Mensch empfindet den Schmerz unterschiedlich intensiv, und genauso individuell ist das Bedürfnis, Schmerzen erträglicher werden zu lassen. „Es muss aber nicht sofort eine Schmerztablette sein. Für viele Schmerzformen gibt es gute Alternativen wie Wärme- und Kälteanwendungen“, rät Müller-Schwefe. Bei Rücken- und Nervenschmerzen haben sich zum Beispiel Cannabinoide als vielversprechend gezeigt, es fehlen jedoch noch langfristige Studien. Gynäkologen fordern auch beim Thema Menstruationsschmerzen mehr Aufklärung. Laut einer Erhebung der Kinderrechtsorganisation Plan International, die sich schwerpunktmäßig für die Gleichberechtigung von Mädchen einsetzt, greifen knapp 40 Prozent aller Frauen bei Menstruationsbeschwerden regelmäßig zu Schmerz-



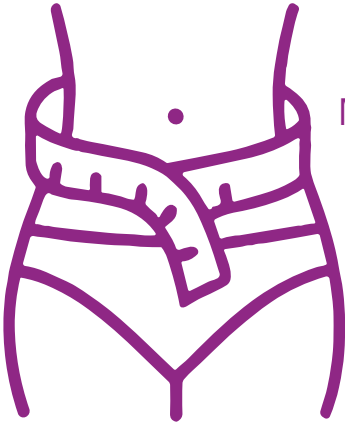
SCHNELLE SCHMERZ-HELFERLEIN

- **Ablenkung:** Ein Eis kann bei kleinen Kindern bekanntlich Wunder bewirken und den Schmerz vergessen lassen. Sanfte Berührungen, Yoga oder entspannende Musik: einfach ausprobieren, was guttut. Positive Gefühle helfen, Schmerzen weniger stark zu empfinden.
- **Aktiv bleiben:** Bei muskulären Schmerzen helfen Wärme und Bewegung. Bei Regelschmerzen können ein Heizkissen oder progressive Muskelentspannung hilfreich sein.
- **Der Griff ins Eisfach:** Bei Prellungen entlasten kühlende Umschläge das Gewebe.
- **Auf die Ursache achten:** Am besten nicht irgendeine Schmerztablette nehmen. Entzündungshemmer helfen nur bei Entzündungen. Um Nervenschmerzen zu lindern, sollten Medikamente eingenommen werden, die gezielt Nerven entspannen.

mitteln. Gerade junge Frauen empfinden die Situation, trotz Schmerzen weiter funktionieren zu müssen, als besonders belastend und greifen tendenziell häufiger als männliche Jugendliche bei Bauchschmerzen zum Beispiel zu Ibuprofen.

In Deutschland gehören Schmerzmittel zu den am häufigsten eingenommenen Medikamenten. Fachleute warnen bereits seit Jahren vor der unkontrollierten Einnahme, insbesondere bei Jugendlichen. „Selbst in einem niederschwelligen Bereich sind kritische Nebenwirkungen nicht auszuschließen“, sagt Müller-Schwefe. Über einen längeren Zeitraum verwendet, können Schmerzmittel das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöhen und die Leber- und Nierenfunktion schädigen. Deshalb warnt der Schmerzmediziner: „Der Trend, einfach eine Pille zu nehmen, wenn es mir mal nicht gut geht, ist definitiv der falsche Weg.“ Ute Stabingies

Keine Diät, kein Drama



Jahresanfang. Gute Vorsätze. Das Thema „Gewichtsreduktion“ steht bei vielen Menschen auf der Liste. Immer neue Diäten versprechen schnelle Ergebnisse, doch meist kehrt das Gewicht nach kurzer Zeit zurück – oft sogar mehr als zuvor. Unsere Expertinnen Sabine Gabel und Katja Trescher erklären, wie man seine Kilos dauerhaft verliert.

Frau Gabel, warum funktionieren klassische Diäten so selten dauerhaft?

Sabine Gabel: Viele Diäten setzen auf starken Verzicht oder eine deutliche Kalorienreduktion. Kurzfristig nimmt man zwar ab, aber der Körper reagiert dann mit Sparflamme. Heißhunger und der bekannte Jo-Jo-Effekt sind die Folge. Hinzu kommt Druck oder gar Frust durch ständige Selbstkontrolle. Dauerhaft erfolgreich ist nur, was sich gut in den Alltag integrieren lässt und langfristig beibehalten werden kann.

Wie kann jemand starten, wenn er sein Essverhalten verändern möchte?

Sabine Gabel: Zunächst einmal ist es wichtig, das eigene Ess- und auch Trinkverhalten zu hinterfragen. Bin ich ein Stress-Esser? Greife ich tagsüber immer wieder zu Süßem? Kaufe ich viele Fertiggerichte oder süße Getränke? Und dann in kleinen Schritten optimieren. Zum Beispiel: zu jeder Hauptmahlzeit eine große Portion Gemüse einplanen, häufiger zu Vollkornprodukten greifen und Mahlzeiten in Ruhe

genießen. Ohne Handy und nicht während des Fernsehens. Wer langsam isst, merkt oft, dass kleinere Portionen völlig ausreichen. Und: ein Auge auf den Zucker haben.

Was geben Sie Versicherten als wichtigsten Alltagstipp mit?

Sabine Gabel: Am besten keine Verbote. Wer sich alles untersagt, denkt am Ende nur noch ans Essen. Besser ist es, überwiegend ausgewogen zu essen und die Lieblingslebensmittel einzuplanen. Aber auch der Blick über den



„Diäten führen selten zum Ziel“

Sabine Gabel ist Ökotrophologin bei der Bosch BKK und organisiert vielfältige Projekte rund um Ernährungsthemen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Tellerrand ist wichtig: sich bewusst machen, dass noch weitere Faktoren Einfluss auf unser Körpergewicht haben wie etwa Bewegung, Stress, Schlaf. Hier an den persönlichen Stellschrauben arbeiten, mit Geduld und konzentriert auf das eigene Wohlbefinden. So bleibt die Freude am Essen erhalten, und gesunde Gewohnheiten haben die Chance, zur Routine zu werden.

Frau Trescher, wie lässt sich eine gesunde Ernährung umsetzen in der Kantine?

Katja Trescher: Vieles entscheidet sich schon in der Planung von Gerichten und der Auswahl der Zutaten. Wir achten zum Beispiel auf viele frische Zutaten – wenig Convenience. Wir bieten täglich kleine Salate als Beilage an oder frisches Gemüse, das zusätzlich gewählt werden kann. Viele Teigwaren bieten wir auch als Vollkornvariante an. Mit unserer Menülinie „befit“ bieten wir täglich ein abwechslungsreiches Gericht an, das zum Beispiel keine frittierten Komponenten enthält.

Es gibt das Vorurteil „In der Kantine esse ich automatisch ungesund“. Was entgegnen Sie?

Katja Trescher: Das Vorurteil stimmt so nicht. Viele Kantinen bieten inzwischen gesunde und ausgewogene Optionen an. Von Salatbars über Vollkorn- und eiweißreiche Komponenten bis hin zu fermentierten Produkten, die einige gesundheitliche Vorteile mit sich bringen und dabei helfen, auch nach der Mittagspause leistungsfähig zu bleiben. Kantinen können in meinen Augen sogar eine Chance sein, abwechslungsreicher zu essen als zu Hause.

Was kann ich tun, wenn ich keine Kantine in meinem Arbeitsumfeld habe? Was ist Ihr Tipp?

Katja Trescher: Dann wäre mein Tipp Meal Prep. Das sind Gerichte, die sich schon am Vortag gut vorbereiten lassen. Zum Beispiel Vollkornnudeln mit Gemüsesoße, Couscous-



„Gutes Essen kann einfach sein“

Katja Trescher ist Ökotrophologin und bei der Bosch-Betriebsgastronomie für Rezepturen, Speiseplanung und das Thema „Gesunde Ernährung“ zuständig. Sie weiß, wie man gesund und lecker durch den Arbeitstag kommt.

oder Linsensalat. Solche Mahlzeiten liefern Ballaststoffe und Eiweiß und sättigen lange. Bei Meal Prep haben Sie gleichzeitig einen Überblick über die Zutaten und Portionsgrößen. Und für zwischendurch eignen sich gesunde Snacks wie Gemüsesticks, Nüsse oder Obst perfekt als Ergänzung.



FÜNF ULTIMATIVE TIPPS

- Essen Sie zu festen Zeiten und finden Sie Ihre persönlichen Routinen für gesunden Genuss.
- Kaufen Sie clever ein: Schreiben Sie Listen, verzichten Sie auf Fertiggerichte, achten Sie auf die Zuckergehalte von Lebensmitteln und Getränken.
- Machen Sie Bewegung zu Ihrem Erfolgsfaktor: Starke Muskeln lassen Kalorien schmelzen.
- Reduzieren Sie Ihren Stresslevel und schlafen Sie ausreichend.
- Planen Sie langfristig und setzen Sie sich realistische Ziele, die zu Ihrem Alltag passen.



GEMEINSAM für die Gesundheit

Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) ist ein solidarisches System. Alle zahlen gemeinsam ein, damit im Krankheitsfall die notwendige Versorgung gesichert ist. Wir erklären Ihnen, wie die Finanzierung funktioniert und welche Rolle die Bosch BKK dabei spielt.

Die gesetzliche Krankenversicherung wirkt auf den ersten Blick sehr kompliziert. Im Grunde folgt sie jedoch einem einfachen Prinzip und lässt sich mit einer großen Gemeinschaftskasse vergleichen. Wer gesund ist, hilft mit seinen Beiträgen denen, die gerade krank sind. Und wenn man selbst einmal Hilfe braucht, ist die Gemeinschaft da. Dieses Solidarprinzip macht die GKV zu einem sicheren Netz für Millionen Menschen.

Die Finanzierung beginnt bei den Beiträgen. Arbeitnehmer und Arbeitgeber teilen sich die Kosten, der allgemeine Beitragssatz liegt bei 14,6 Prozent des Einkommens. Hinzu kommt ein Zusatzbeitrag, den jede Krankenkasse individuell festlegt. Auch Rentnerinnen und Rentner, Selbstständige oder Menschen mit Betriebsrenten leisten ihren Anteil. Der Bund gibt zusätzlich Geld aus Steuermitteln dazu – etwa für die beitragsfreie Familienversicherung von Kindern oder für Leistungen rund um Schwangerschaft und Mutterschaft.

Alle Beiträge und Zuschüsse fließen in den sogenannten Gesundheitsfonds, aus dem die Krankenkassen finanziert werden. Damit es gerecht zugeht, berücksichtigt ein spezielles Verfahren die Struktur der Versicherten. Krankenkassen mit vielen älteren oder chronisch kranken Mitgliedern erhalten mehr Geld als solche mit überwiegend jungen und gesunden Versicherten. Dieses Verfahren heißt Morbi-RSA, kurz für „morbidityorientierter Risikostrukturausgleich“. Dahinter steckt die Idee, dass nicht jede Krankenkasse die gleichen finanziellen Belastungen hat. Wer also



viele Versicherte mit schweren oder langwierigen Erkrankungen betreut, muss deutlich höhere Kosten tragen. Damit diese Kassen nicht ins Hintertreffen geraten, gleicht der Morbi-RSA die Unterschiede aus. Für jede versicherte Person gibt es eine Grundpauschale, dazu kommen Zuschläge oder Abschläge je nach Alter, Geschlecht, Wohnregion und bestimmten Krankheitsdiagnosen. So bleibt das System solidarisch und fair.

Die Bosch BKK ist Teil dieses Systems und zugleich ein verlässlicher Partner. Sie arbeitet wirtschaftlich, gestaltet die Beiträge fair und bildet verantwortungsvoll Rücklagen. Auf dieser Grundlage baut das Leistungspaket der gesetzlichen Krankenversicherung auf. Der Großteil der medizinischen Leistungen ist für alle Krankenkassen gleich und wird im Zusammenspiel von Gesetzgeber und dem Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) festgelegt: Das Parlament beschließt die Grundregeln und den allgemeinen Leistungsrahmen der Krankenkassen. Der G-BA ist mit Delegierten der Kassen, der Ärztinnen und Ärzte sowie unparteiischen Mitgliedern besetzt und legt innerhalb des gesetzlichen Rahmens fest, welche Leistungen bezahlt werden. Die Kassen selbst setzen diese Vorgaben um und können zusätzlich freiwillige Extra-Leistungen anbieten. Die Bosch BKK setzt hier eigene Akzente und ergänzt den

Pflichtkatalog um zusätzliche Angebote – etwa Haus- und Facharztprogramme, in der Vorsorge, Prävention oder durch besondere Gesundheitsprogramme. So entsteht für die Versicherten ein spürbarer Mehrwert.

Damit solche zusätzlichen Leistungen dauerhaft gesichert sind, müssen Krankenkassen ihre Finanzen sorgfältig planen. Rücklagen sind gesetzlich vorgeschrieben, um auch in schwierigen Zeiten zahlungsfähig zu bleiben. In den vergangenen Jahren mussten jedoch viele Kassen Teile ihres Vermögens an den Staat abgeben. Diese Reserven wieder aufzubauen dauert, während die Kosten durch die demografische Entwicklung weiter steigen. Denn immer mehr ältere Menschen benötigen medizinische Versorgung, was die Ausgaben erhöht. Die Gründe für die steigenden Kosten sind vielfältig und komplex. Vorstand Frieder Spieth erläutert im Gespräch mit unserer Online-Redaktion aus seiner Sicht, was getan werden muss, um das System zu stärken.

Brigitte Bonder



Mehr zur Finanzlage der GKV
im ausführlichen Interview mit
Frieder Spieth: [bosch-bkk.de/
finanzen](https://bosch-bkk.de/finanzen)

Krank – und keiner sieht's

Ob Angststörung, Depressionen oder Long Covid – all diesen Problemen gemein ist, dass man sie den Betroffenen nicht ansieht. Wer aber nach außen hin normal wirkt, stößt in der Regel auf wenig Verständnis bei Mitmenschen, wenn er den Alltag nicht meistern kann.

„Du siehst doch ganz gesund aus!“ Wer mit Multipler Sklerose, Diabetes, Fibromyalgie oder Autismus lebt, kann nicht mit viel Anteilnahme rechnen. In unserer Gesellschaft wird oft nur das geglaubt, was man sieht – gebrochener Arm, sichtbare Narben, Down-Syndrom oder Querschnittslähmung. Ist das nicht der Fall, gehen die meisten Menschen automatisch von einer gesunden Person aus. Entsprechende Symptome, von Außenstehenden oft kaum oder gar nicht wahrgenommen, beeinträchtigen das tägliche Leben aber trotzdem erheblich. Schlimmer noch, wer eine unsichtbare Krankheit hat, wird als Simulant bezeichnet, oder es wird unterstellt, dass die Erkrankung ja so schlimm nicht sein könne.

In der Regel hat niemand etwas dagegen, nimmt ein Rollstuhlfahrer einen speziell mit Piktogramm versehenen Parkplatz oder Sitzplatz für sich in Anspruch. Ist dagegen jemand mit künstlichem Darmausgang und Stoma-Beutel unter dem T-Shirt auf eine Behindertentoilette angewiesen, wird er nicht selten kritisch beäugt, angesprochen oder sogar offen angefeindet – und kommt so in die unangenehme Situation, sich erklären und rechtfertigen zu müssen. Um genau hier mehr Verständnis zu schaffen, gibt es das grüne Schlüsselband mit gelben Sonnenblumen. Mit diesem Symbol können Betroffene freiwillig mitteilen, dass sie eine Behinderung oder Erkrankung haben, die möglicherweise nicht sofort erkennbar ist – und dass sie möglicherweise Hilfe, Verständnis oder mehr Zeit in Geschäften, am Arbeitsplatz, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder im öffentlichen Raum benötigen. Diese Initiative hat ihren Ursprung

im Jahr 2016 am Flughafen London-Gatwick. Dort trugen Passagiere die ersten Sunflower-Lanyards, um auf ihre nicht sichtbare Beeinträchtigung hinzuweisen.

Ein weiteres Problem ist, dass seelische Erkrankungen in der Gesellschaft immer noch stigmatisiert und tabuisiert werden. Vielen fällt es leichter, dem Gegenüber von Rheuma als von Panikattacken zu erzählen. Zudem lassen sich Symptome wie Erschöpfung, Konzentrationsprobleme oder Schmerzen nur schwer einordnen. Denn auch viele Gesunde bleiben davon nicht verschont. Einem Kranken zu raten, sich mal so richtig auszuschlafen, hilft da natürlich nicht. Im Arbeitsalltag fällt es Teammitgliedern oder Vorgesetzten oft schwer, die schwankende Leistungsfähigkeit richtig einzuschätzen und Geduld zu üben. Im schlimmsten Fall ist jemand nicht arbeitsfähig und auf Sozialhilfe angewiesen. Diese Belastung kann das Leben der Betroffenen stark erschweren und Stress verursachen, was die Erkrankung wiederum sogar noch verschlimmern kann.

Behörden und Krankenkassen stehen ebenfalls vor besonderen Herausforderungen. Die individuellen Bedürfnisse der Kranken können sehr unterschiedlich sein und lassen sich





WIE MAN ANGEMESSEN REAGIERT

- Betroffenen Raum geben, damit sie erklären können, wie es sich anfühlt, mit der Erkrankung und deren Folgen zu leben.
- Geduld beim Warten, das unkomplizierte Freigeben eines Platzes oder das Zurückhalten vorschneller Bewertungen sollten selbstverständlich sein. Wer eine spezielle Einrichtung nutzt, hat meist einen Grund.
- Ein respektvoller Umgang miteinander erleichtert es Betroffenen, notwendige Hilfen zu nutzen – ohne erklären zu müssen, warum sie darauf angewiesen sind.
- Hilfe anbieten, nicht aufzwingen: kurz fragen – und eine Ablehnung akzeptieren.
- Aufmerksam und verständnisvoll bleiben: Manche Menschen brauchen mehr Zeit oder Ruhe als sichtbar ist.

finden. Ärztinnen und Ärzte sind daher gefordert, genau hinzuhören, nachzufragen und gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten passende

Behandlungswege zu entwickeln. Eine vertrauensvolle Beziehung ist dabei entscheidend, um Unsicherheiten abzubauen und die eigene Wahrnehmung der Betroffenen zu stärken.

Genau an dieser Stelle setzt die Patientenbegleitung der Bosch BKK an. Sie unterstützt Menschen in schwierigen gesundheitlichen Situationen dabei, sich im komplexen Gesundheits- und Sozialwesen zurechtzufinden, Fragen zu klären und die nächsten Schritte zu planen. Die persönliche Begleitung entlastet Betroffene, stärkt ihre Handlungssicherheit und fördert den Austausch zwischen allen Beteiligten.

Corina Wießler

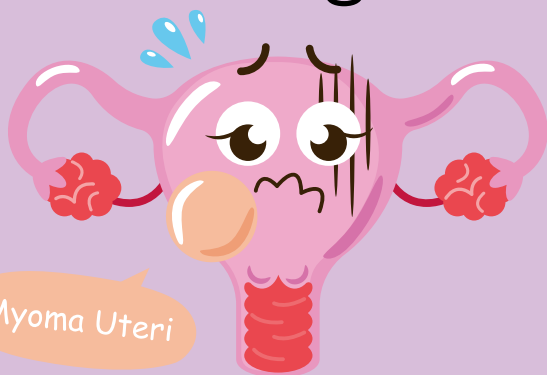
nicht immer leicht in allgemeine Regelungen einordnen. Um die persönliche Situation zu klären und gemeinsam tragfähige Lösungen zu finden, ist ein offener Dialog wichtig. Hier zeigt sich, wie wertvoll Kontaktpersonen sind, die zuhören, Zusammenhänge einordnen und Orientierung geben.

Auch in der medizinischen Versorgung erfordern unsichtbare Erkrankungen ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Sensibilität. Symptome zeigen sich nicht immer eindeutig in Be-



Was ist eigentlich ein Myom?

Kleiner Knoten mit großer Wirkung



Myome sind gutartige Tumore in der Gebärmutter – oft harmlos, manchmal störend, aber gut behandelbar.

Starke Periodenschmerzen, ungewöhnlich heftige Blutungen oder das ständige Gefühl, zur Toilette zu müssen – viele Frauen schieben solche Beschwerden zunächst auf Stress oder hormonelle Schwankungen. Doch manchmal steckt ein kleiner Knoten in der Gebärmutter dahinter: ein Myom. Klingt bedrohlich, ist es aber meist nicht. Denn Myome sind gutartige Tumore aus Muskel- und Bindegewebe in der Gebärmutter.

Warum sie entstehen, ist noch nicht vollständig geklärt. Sicher ist: Hormone wie Östrogen spielen eine entscheidende Rolle. Deshalb treten Myome meist zwischen dem 35. und 50. Lebensjahr auf und schrumpfen nach den Wechseljahren oft von selbst wieder. Viele Frauen merken gar nichts von ihrem Myom, doch etwa 10 bis 15 Prozent verursachen tatsächlich Probleme. Das passiert vor allem dann, wenn sie auf Organe wie Blase oder Darm drücken oder in der Gebärmutter-schleimhaut sitzen. Dann sind starke Schmerzen und hoher Blutverlust möglich.

Entdeckt werden Myome meist durch einen Ultraschall beim Frauenarzt, manchmal auch zufällig bei einer Routineuntersuchung. Je nach Lage unterscheidet man verschiedene

Typen – manche wachsen Richtung Gebärmutter-schleimhaut, andere sitzen in der Wand oder außen an der Gebärmutter. Für die Ärztin oder den Arzt ist diese Unterscheidung wichtig, um die passende Behandlung zu wählen.

Die gute Nachricht: Myome sind fast immer harmlos und müssen nur behandelt werden, wenn sie Beschwerden verursachen. Ärztinnen und Ärzte entscheiden dann je nach Größe, Lage und Symptomen über das Vorgehen. Manchmal reicht es, die Entwicklung regelmäßig zu kontrollieren. Medikamente können helfen, Blutungen zu lindern. Bei stärkeren Problemen gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Eine Option ist die Myom-Embolisation, dabei wird die Blutversorgung des Knotens unterbrochen, sodass er schrumpft. In anderen Fällen hilft eine Operation. Je nach Situation wird nur das Myom entfernt oder – sehr selten – die gesamte Gebärmutter.

Wer also Veränderungen bemerkt, sollte sie nicht ignorieren, sondern beim nächsten Vorsorgetermin ansprechen. Regelmäßige Untersuchungen geben Sicherheit, und oft reicht es schon, das Myom einfach im Blick zu behalten.

Brigitte Bonder

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

Impressum

Im Blick
Das Magazin der Bosch BKK

Herausgeber:
Bosch BKK, Postfach 30 02 80,
70442 Stuttgart

Vorstand: Frieder Spieth
(V.i.S.d.P.), E-Mail:
frieder.spieth@bosch-bkk.de

Objektleitung/Redaktion:
Natalie Oerleke, E-Mail:
natalie.oerleke@bosch-bkk.de

Werbevermarktung:
Südwest Media Network GmbH,
Pleninger Str. 150, 70567 Stuttgart

Geschäftsführung: Herbert Dachs,
Lars Barnstorf, Oliver Nothelfer

Verlagsredaktion:
Barbara Wiesenhütter

Layout: dierotationsdrucker.de

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

Kreuzwort- rätsel

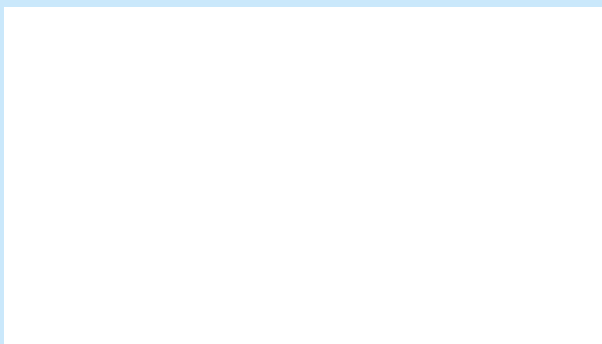


schon	▼	Korridor	Novität	▼	italie- nisch: drei
Ball- drehung	▶	▼			▼
Epi- demie			Ruinen- stätte im Irak	▶	
▶					
▶			Ver- kaufs- pavillon		zehn- teilig
englisch, franzö- sisch: Luft		Kalb-, Ziegen- o. Schaf- leder	▶		▼
mehr- sätziges Musik- stück	▶				
Roh- kost- speise	Figur von der 'Enter- prise'	englisch: Erde		gezo- gener Strich	
▶	▼	▼		▼	
Gelehr- ter im Orient	▶				
Gerichts- ent- scheid			Ruinen- stätte in Syrien		
▶			▼		
▶					Fahrrad- gabel
Ostsee- bad	franz. Philo- soph † 1706	das Ganze, insge- samt		Atem- organ der Fische	▼
ein Nordost- spanier	▶	▼		▼	
Vorname von Delon	▶				
Notlage			Initialen von Kästner	▶	
▶					
Frucht- äther	▶				

339_60-190-wv_9

**BOSCH****BKK**

Anzeige



Empfehlen. Teilen. 25 Euro kassieren.

Persönliche Beratung auf Augenhöhe:
Wir hören Dir zu

Online-Arzt & digitale Services:
Schnell, bequem, überall

Exklusive Extras & Bonusprogramme:
Passend zu Deinem Lifestyle



**Jetzt Bosch BKK
empfehlen!**

Foto: oliby/Adobe Stock