

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Vorsorge
Einmal durchchecken, bitte!

Wechseljahre
Ein Tabuthema rückt ins Licht

Tief Luft holen

So bleiben die
Atemwege gesund

Ausgabe 1 | 2025



Nichts mehr
verpassen

Anzeige



Smart heizen, clever sparen #LikeABosch

Intelligentes Heizen mit der Compress 5800i/6800i AW

Die Bosch **Compress 5800i/6800i AW** Luft-Wasser-Wärmepumpen sind die vollelektrische Lösung für modernes Heizen, Kühlen und die Warmwasserbereitung. Mit fünf Leistungsklassen von 3,9 kW bis 11,6 kW bieten sie eine ideale Lösung für Neubauten sowie Sanierungen von Einfamilien- und Mehrfamilienhäusern. Ihre kompakte, **platzsparende Bauweise** ermöglicht eine **flexible Installation** sowohl innen als auch außen, während das ansprechende Design sich harmonisch in jede Umgebung einfügt. Die Compress 6800i AW überzeugt zudem mit einer hohen Vorlauftemperatur, die den Umstieg von konventionellen Heizungen erleichtert. Beide Modelle bieten Ihnen die **leiseste Betriebsweise** – für ein komfortables, nachhaltiges Heizen.



Passende Wärmepumpe finden
mit dem Bosch Produktfinder

INHALT

Ausgabe 1 | 2025

Elektronische Patientenakte

Zentraler Speicherort für Gesundheitsdaten

4

G-win Flex

Bonusprogramm für gesundheitsfördernde Maßnahmen

5

Atemwegserkrankungen

Das hilft gegen die häufigsten Infektionen

6

Vorsorge

Diese Leistungen stehen Versicherten zu

10

Interview

Warum der Beitragssatz erhöht werden musste

12

TopVersorgt-Programme

Wenn alles ineinandergreift

15

Wechseljahre

Eine Zeit, um sich mit sich selbst auseinanderzusetzen

16

Hämorrhoiden

Die vergrößerten Blutgefäße sind lästig, aber behandelbar

18

Liebe Leserin, lieber Leser,



das vergangene Jahr war für uns alle herausfordernd – sei es durch die anhaltenden politischen und wirtschaftlichen Ereignisse oder durch die Veränderungen im Gesundheitswesen. Als gesetzliche Krankenkasse stehen wir Ihnen auch in schwierigen Zeiten zur Seite und setzen uns dafür ein, Ihre Gesundheit bestmöglich zu unterstützen. Lassen Sie uns mit einem positiven Blick nach vorne schauen und die Herausforderungen des neuen Jahres mit Tatkraft und Optimismus angehen.

Es gibt auch viele positive Entwicklungen. Ein Beispiel dafür sind neue Leistungen, die wir eingeführt haben. Wir unterstützen unsere Versicherten bei ihren sportlichen Ambitionen und guten Vorsätzen: Sie profitieren jetzt von der individuellen Vorsorgeleistung SportCheck. Wir haben unser Bonusprogramm neu gestaltet, das auf noch vielfältigere Weise gesundheitsförderndes Verhalten belohnt. Mit JuniorApotheke werden Familien entlastet: Als Mehrleistung übernimmt die Bosch BKK für bestimmte Medikamente die Kosten nicht nur für Kinder unter zwölf Jahren, sondern jetzt auch für Zwölf- bis 17-Jährige.

Wir alle bei der Bosch BKK danken Ihnen für Ihr Vertrauen und freuen uns, Sie auch in diesem Jahr auf Ihrem Weg zur besten Gesundheit zu begleiten.

Frieder Spieth, Vorstand der Bosch BKK

Bleibe immer auf dem neuesten Stand und folge uns auch auf Social Media!



BOSCH

BKK

Bereit für sportliche Höchstleistung – mit dem SportCheck



Sicher wissen, wie fit man ist. Das ist die beste Voraussetzung, um sportlich durchzustarten. Wir unterstützen unsere Versicherten bei ihren Ambitionen: Sie profitieren jetzt von dem besonderen Leistungsangebot SportCheck.

Neben einer ausführlichen Anamnese stehen auch Belastungstests und Trainingsempfehlungen auf dem Plan. Alle zwei Jahre bezuschussen wir die Untersuchungen bei Sportmedizinerinnen und -medizinern mit Kassenzulassung. Die Bosch BKK erstattet die Kosten in Höhe von maximal 60 Euro pro Modul – also insgesamt 120 Euro.

Mehr Informationen und eine Liste der teilnehmenden Ärztinnen und Ärzte finden Sie hier: bosch-bkk.de/sportcheck

Die elektronische Patientenakte kommt

Alle gesetzlich Versicherten erhalten im Jahr 2025 automatisch eine elektronische Patientenakte (ePA). Sie müssen dafür nichts tun. Die ePA wird der zentrale Speicherort für Gesundheitsdaten: Diagnosen, Befunde und Arztbriefe werden dort sicher und digital abgespeichert.

Wer die ePA nutzt, entscheidet selbst, wann sie eingesetzt wird und wer Zugriff auf die enthaltenen Daten bekommt. Der Vorteil: Alle wichtigen Dokumente und Informationen befinden sich an einem Ort. Das vermeidet beispielsweise Mehrfachuntersuchungen. Nicht alle Funktionen der ePA sind von Anfang an verfügbar. Sie werden nach und nach eingeführt, zum Beispiel ein Medikationsplan oder eine Art „Dokumentensafe“. Dort können Impfpass,



Mutterpass oder Zahnbonusheft digital hinterlegt werden.

Wichtig: Die ePA ist kostenlos und freiwillig. Wer sie nicht möchte, muss dieser aktiv widersprechen. Die Bosch BKK hat ihre Versicherten hierzu gesondert in einem Brief informiert.

Mehr Informationen und einen kurzen Film gibt es unter: bosch-bkk.de/epa



Neu: Kostenfreie Arzneimittel mit JuniorApotheke

Als Mehrleistung übernimmt die Bosch BKK für bestimmte Medikamente die Kosten nicht nur für Kinder unter zwölf Jahren, sondern jetzt auch für zwölf- bis 17-jährige Versicherte. Das entlastet Familien finanziell vor allem bei den häufigsten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Pro Kind erstatten wir bis zu 100 Euro jährlich. Zu den Arzneimitteln gehören zum Beispiel Hustensaft mit dem Wirkstoff Ambroxol, Ibuprofen, Antihistaminika oder Arzneimittel gegen Hauterkrankungen wie Neurodermitis.

Die Kostenerstattung ist ganz leicht: Die Rechnung der Apotheke zusammen mit der Verordnung der Ärztin oder des Arztes bei der Bosch BKK einreichen. Das geht unkompliziert über unser Onlinekunden-Portal oder die Bosch BKK App.

Mehr Informationen unter: bosch-bkk.de/juniorapotheke

Bonusprogramm G-win Flex: Aus zwei mach eins

Die Bosch BKK hat ihre Bonusprogramme G-win Vorsorge und G-win Sport überarbeitet und sie zum Jahreswechsel zu einem Programm mit dem neuen Namen G-win Flex vereint. Versicherte erhalten weiterhin Prämien für gesundheitsfördernde Maßnahmen. Dazu gehören regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, sportliche Aktivitäten oder die Teilnahme an Präventionskursen. Neu ist, dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer flexibel entscheiden, ob sie sich die Prämien direkt auszahlen lassen oder als Zuschuss für eine Gesundheitsleistung, die sie zuvor selbst gezahlt haben.

Mehr dazu unter: bosch-bkk.de/g-win

Sie haben Post!



Mit vielen Behörden und Dienstleistern kann man heute elektronisch kommunizieren, ob per E-Mail oder über Online-Portale. Die Krankenkassen müssen ihren Versicherten zwar manche Unterlagen noch per Brief schicken, weil das gesetzlich so vorgeschrieben ist, aber vieles kann inzwischen auch an ein elektronisches Postfach geschickt werden. Das spart Zeit, Papier und Portokosten. Bei der Bosch BKK muss man dafür nur im Online-Kundenportal die Nutzung des Postfachs aktivieren.

Unsere Kundenberaterin Sarah berät Versicherte häufig zu diesem Thema. Sie erklärt in unserem Interview, wie man das Postfach aktiviert, und beantwortet die häufigsten Fragen unter: bosch-bkk.de/elektronisches-postfach

VOM
Schnupfen
BIS ZUR
Lungenentzündung





Rund zehn- bis 15-mal pro Minute atmen wir – ganz automatisch. Oft wird einem dieser Vorgang erst bei Atemwegserkrankungen bewusst.

Mit jedem Luftholen wird dem Körper Sauerstoff zugeführt und mit jeder Ausatmung das im Verlauf der Stoffwechselfvorgänge entstehende Kohlendioxid abgegeben. Atmen ist lebensnotwendig. Beim Einatmen passiert die Luft die oberen Atemwege – Nase, Nasennebenhöhle, Rachenraum –, gelangt dann in die unteren Atemwege – Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien – bis zur Lunge. Dort findet der Gasaustausch statt: in rund 300 Millionen Lungenbläschen, die von einem Netzwerk feinsten Blutgefäße umgeben sind – den Lungenkapillaren.

Schutzbarriere Flimmerhärchen

Atemwegsinfektionen gehen meist mit Kälte Hand in Hand. Das Immunsystem ist geschwächt, trockene Heizungsluft reizt die mit einem Teppich aus Flimmerhärchen ausgestatteten Schleimhäute des Atemtrakts, die kleinste Staubpartikel, Schadstoffe und Krankheitserreger wie Bakterien, Viren, Pilze abwehren. „Es sind die unterschiedlichsten Krankheitserreger, die eine Entzündung der Atemwege hervorrufen“, erklärt Prof. Dr. Claus Neurohr, Chefarzt am Robert Bosch Krankenhaus in Stuttgart. „In der Mehrzahl der Fälle sind es jedoch Viren wie etwa das für Grippe verantwortliche Influenzavirus, das hinter einer Schnupfennase stehende Rhinovirus oder das Coronavirus.“ Aber auch Bakterien können unter anderem für eine Lungenentzündung, Keuchhusten, eine Entzündung der Nasennebenhöhlen, der Bronchien oder des Rachens verantwortlich sein.

Achtung, Tröpfcheninfektion

Viren wie Bakterien werden beim Niesen, Husten, Sprechen von den Erkrankten als feinste Tröpfchen freigesetzt – und können dann vom Gegenüber eingeatmet werden. Auch im direkten Kontakt kann man sich anstecken und indirekt, wenn man Gegenstände anfasst, an denen sich die Krankheitserreger befinden, und sich nachfolgend mit den Händen über das Gesicht fährt.

Erkältung, Grippe (Influenza) wie auch Covid-19 lassen sich anhand der Symptome fast nicht unterscheiden. Der grippale Infekt, die typische Erkältung, wird durch verschiedenste Viren hervorgerufen und verläuft meist harmlos mit Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, teils auch mit Fieber. Ruhe und viel trinken ist angesagt, wenn es einen erwischt hat. Abschwellende Nasentropfen, Inhalieren und Halsschmerztabletten können helfen, die Symptome zu lindern.

Im Gegensatz zum grippalen Infekt treten bei der hoch ansteckenden Grippe (Influenza) Fieber und Krankheitsgefühl typischerweise ganz plötzlich auf. Infizierte plagen oft Kopf- und Muskelschmerzen, Husten und Hals-



ÜBERLIEFERTE HAUSMITTELCHEN

Die entzündete Schleimhaut in Mund und Rachenraum feucht halten ist bei Halsschmerzen wichtig. Die Devise daher: viel trinken. Tees aus Salbei, Thymian, Kamille oder auch Ingwer bieten sich an.

Ein Löffelchen Honig im Mund zergehen lassen kann sich beruhigend auf die Schleimhäute auswirken. Honig wirkt desinfizierend.

Immer wieder gut bei Entzündungen im Hals: Gurgeln – mit einer Lösung aus der Apotheke oder zum Beispiel auch zwei- bis dreimal täglich rund zwei Minuten lang mit Salzwasser. Für diese Gurgellösung gibt man einen halben Teelöffel Kochsalz in 250 ml lauwarmes Wasser.

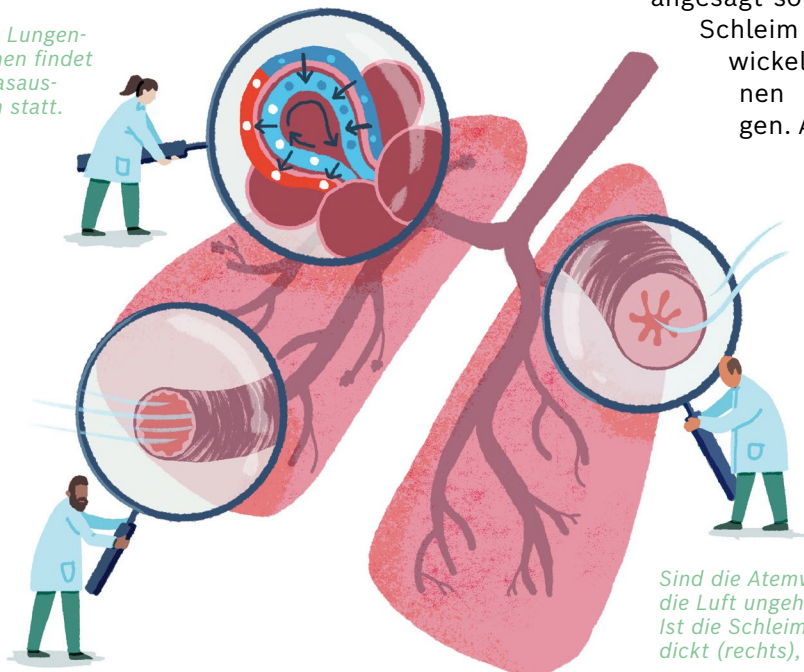
schmerzen. Die Grippe kann sehr mild verlaufen, dann lassen sich die Symptome wie beim grippalen Infekt lindern, gegebenenfalls kombiniert mit Schmerz- und Fiebertmitteln. „Bei älteren Menschen, chronisch Kranken und Schwangeren kann es aber auch schwere Verläufe geben bis hin zu einer Lungenentzündung oder gar dem Tod“, warnt Facharzt Neurohr. Einen wirksamen Schutz bietet die Gripeschutzimpfung, die jährlich auf die erwarteten Krankheitserreger abgestimmt ist. Innerhalb von 24 bis 48 Stunden nach Beginn der Beschwerden können auch Medikamente gegen das Grippevirus gegeben werden.

Ein Test schafft Klarheit, ob es sich um eine Infektion mit dem Coronavirus handelt. Auch hier gilt: Besonders ältere und vorerkrankte Menschen können schwer an Covid-19 erkranken, eine starke Atemnot entwickeln. Eine Impfung bietet Schutz, Medikamente können den Krankheitsverlauf abmildern.

Häufig gehen der akuten Bronchitis, bei der es zu einer Entzündung der Schleimhäute in den Bronchien kommt, Entzündungen im Nasen- und Rachenraum voraus. Die Symptome der meist durch Viren verursachten Erkrankung: Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten – erst trocken, später schleimig, zähflüssig. Sich schonen und viel trinken ist angesagt sowie inhalieren, um den

Schleim zu verflüssigen. Brustwickel und Einreibungen können zur Linderung beitragen. Antibiotika kommen nur zum Einsatz, wenn der klare Schleim gelblich oder grünlich wird, da dann die entzündeten Schleimhäute zusätzlich von Bakterien befallen sind.

In den Lungenbläschen findet der Gasaustausch statt.



Sind die Atemwege gesund (links), strömt die Luft ungehindert durch die Bronchien. Ist die Schleimhautauskleidung jedoch verdickt (rechts), spricht man von Bronchitis.

Personen mit besonderem Risiko sollten achtsam sein

Bei älteren Menschen, Personen mit chronischen Krankheiten, Säuglingen und Kindern besteht die Gefahr, dass eine Atemwegserkrankung einen schweren Verlauf nimmt. Risikopatientinnen und -patienten sollten daher achtsam sein. „Wenn bei älteren Menschen die Atemfrequenz nach oben geht, wenn sie verwirrt scheinen, der Blutdruck sinkt und sie fiebrig sind, sollte umgehend eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden“, rät Chefarzt Neurohr. Für alle anderen werde dieser Schritt jedoch

erst wichtig bei hohem Fieber, wenn man sich schlapp fühlt, das Atmen schwerfällt.

Antibiotika nur gegen Bakterien

Bakterien, Viren und auch Pilze können eine Lungenentzündung hervorrufen. „Ursache für die typische Pneumonie sind Bakterien“, erklärt Professor Claus Neurohr. Plötzliches Fieber, Schüttelfrost, Husten und Atemnot sind typische Symptome. Durch die Entzündung schwellen die betroffenen Lungenbereiche an, und der Gasaustausch ist beeinträchtigt – Atemnot kann sich einstellen. Die Behandlung erfolgt in der Regel mit Antibiotika, gegebenenfalls auch mit fiebersenkenden Medikamenten. Wichtig ist, viel zu trinken, auch Schleimlöser und das Inhalieren helfen. Für über 60-Jährige wird eine jährliche Impfung gegen Pneumokokken empfohlen, die in vielen Fällen eine Lungenentzündung verursachen.

Beste Prophylaxe: nicht rauchen

Wer einer Atemwegserkrankung vorbeugen möchte, tut besonders in der kalten Jahreszeit gut daran, Menschenmengen zu meiden, und sollte das Händewaschen nie vergessen. „Der allerbeste Schutz sind gesunde Schleimhäute, daher nicht rauchen oder schnell damit aufhören“, betont Professor Claus Neurohr, und er rät dazu, die angebotenen Impfungen wahrzunehmen. Abgesehen davon gilt ganz allgemein: Ein starkes Immunsystem hält viel ab. Daher auf eine gesunde Ernährung achten und ausreichend schlafen. Gerade in Zeiten warmer, trockener Heizungsluft tut Bewegung an der frischen Luft besonders gut und ist regelmäßiges Lüften sinnvoll, um eine gewisse Luftfeuchtigkeit im Zimmer zu halten. Wer übrigens durch die Nase einatmet, hält zudem mehr Krankheitserreger ab. Julia Alber



Sie wollen wissen, was das Immunsystem mit dem Darm zu tun hat? Das lesen Sie hier: bosch-bkk.de/mikrobiom

Einmal



bitte!

Diabetes, Infarkt und Darmkrebs könnte der Arzt frühzeitig entdecken – wenn der Patient die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nimmt. Doch die Hälfte der Deutschen scheut den Gesundheits-Check.

Alle zwei Jahre mit dem Wagen zum TÜV? Kein Problem! Doch wenn's um die eigene Gesundheit geht, sind viele Männer weniger gewissenhaft. Noch nicht mal 20 Prozent von ihnen ab 45 Jahren aufwärts nutzen die Früherkennung. Bei den Frauen ist es knapp die Hälfte. Dabei wären bis zu 50 Prozent der gut 20 Millionen neuen Krebsfälle weltweit pro Jahr beim rechtzeitigen Gang zum Arzt vermeidbar, so die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Und die Möglichkeit zum allgemeinen „Check-up“ alle drei Jahre ab dem 35. Lebensjahr nehmen sogar nur 17 Prozent aller Frauen und Männer wahr, stellen die Krankenkassen fest. Gründe fürs Schwänzen gibt es viele: Die Betroffenen fühlen sich gesund und fit, dann kann da nichts sein. Andere wollen keine Zeit im Wartezimmer „vertrödeln“, zumal manche Untersuchungen nicht sonderlich angenehm sind. Einige Menschen haben regelrecht Angst davor, das nennt sich „Präventiophobie“. „Und dann gibt es noch die, die zu wenig über die Vorsorge wissen und daher nicht hingehen“, vermutet Dr. Stephan Hofmeister vom Vorstand der Kassenärztlichen Bundesvereinigung. „Doch egal, um welchen Check es sich handelt, es gilt immer das Prinzip: je früher die Entdeckung,

desto besser die Heilungschance.“ Darum verweist Hofmeister eindrucklich auf die kostenfreien Leistungen, die gesetzlich Versicherten zustehen.

Weibliche und männliche Versicherte der Bosch BKK

Alle Versicherten **zwischen 18 bis 35 Jahren** können sich exklusiv über die TeleClinic App alle zwei Jahre digital und unkompliziert beim Online-Arzt durchchecken lassen. Bei dieser Gelegenheit können körperliche Aspekte wie Hautprobleme, Impfungen, Schmerzen oder Allergien, aber auch Sexualthemen, psychische Leiden oder Risikofaktoren für bestimmte Erkrankungen (Blutdruck, Gewicht oder Bewegungsmangel) Thema sein. Sollten im Gespräch konkrete, anhaltende Beschwerden zur Sprache kommen, kann der Online-Arzt eine Empfehlung abgeben, ob eine genauere Abklärung in der hausärztlichen Praxis sinnvoll wäre. Bei Hausärztinnen oder Hausärzten ist in der genannten Zeitspanne nur ein Termin für den Gesundheits-Check-up vorgesehen.

Während Versicherten **über 35 Jahren** alle drei Jahre ein ärztlicher Kontrolltermin zusteht, haben Teilnehmende am Hausarztprogramm in Baden-Württemberg, Bayern und Hessen alle zwei Jahre die Möglichkeit dazu. Versicherte in Berlin, Hamburg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Sachsen sogar jedes Jahr.

Ein Hautkrebs-Screening alle 24 Monate **ab 35 Jahren** ist Kassenleistung, im Gegensatz dazu übernimmt die Bosch BKK in vielen Bundesländern bereits ab Geburt die Kosten

für das zweijährliche Hautkrebs-Screening – etwa in Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Thüringen und im Saarland.

Ab dem 50. Lebensjahr stehen Dickdarm und Rektum auf dem Prüfstand. Männer können wählen zwischen zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder einem Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre. Wer am Facharztprogramm Baden-Württemberg teilnimmt, hat einen Vorteil: Bei der Bosch BKK versicherte Frauen können eine Koloskopie ebenfalls ab 50 Jahren in Anspruch nehmen, in der Regel haben sie erst ab 55 Jahren Anspruch darauf.

Speziell für Frauen

Ab 20 Jahren kontrolliert die Gynäkologin beziehungsweise der Gynäkologe jährlich mit einem Pap-Abstrich die Schleimhautzellen von Muttermund und Gebärmutterhals auf Zellveränderungen.

Bis zum 25. Lebensjahr ist ein Test auf Chlamydien-Infektion im Vorsorge-Programm enthalten.

Ab 30 Jahren kommt zur jährlichen Krebsvorsorge der Genitalien die Brust- und Hautuntersuchung hinzu. Ärztin oder Arzt tastet Brust und örtliche Lymphknoten (Achselhöhlen) auf Knoten und andere Auffälligkeiten ab. Zudem erfährt die Patientin, wie sie diese Kontrolle selbst vornimmt.

Ab 35 Jahren steht alle drei Jahre der Test auf humane Papillomviren (HPV) auf dem Programm. Er wird mit dem Pap-Abstrich kombiniert.

Ab dem 50. Lebensjahr flattert alle zwei Jahre bis zum Ende des 75. Lebensjahrs eine Einladung zur Mammografie ins Haus. Bei diesem Termin macht eine Röntgenassistentin in der Regel je zwei Aufnahmen von jeder Brust. Sind Familienangehörige von Brustkrebs betroffen, findet das Screening früher statt.

Speziell für Männer

Ab 45 Jahren steht jährlich die Untersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs auf dem Programm: Der Urologe informiert sich etwa über die Menge des Urins beim Wasserlassen und die Konsistenz des Ejakulats. Weiterhin wird nach Vorerkrankungen und familiären Belastungen gefragt. Die Untersuchung umfasst derzeit auch das Abtasten der Prostata durch den Enddarm sowie die Kontrolle der örtlichen Lymphknoten. Männern mit erblichem Risiko wird eine Früherkennungsuntersuchung schon ab 40 Jahren empfohlen.

Ab 65 Jahren ist einmalig die Ultraschalluntersuchung zum Aufspüren eines Bauchortenaneurysmas (Erweiterung der Bauchschlagader) möglich.

Corina Wießler



Mehr dazu unter:
bosch-bkk.de/vorsorge





Wir brauchen den Mut, alte Zöpfe abzuschneiden

Zum Jahreswechsel mussten fast alle gesetzlichen Krankenkassen ihre Beiträge anpassen – bei manchen war dies sogar bereits im Laufe des Jahres 2024 notwendig geworden. Auch die Bosch BKK hat ihren Beitragsatz nach zwei Jahren wieder erhöht. Wir sprachen mit dem Vorstand Frieder Spieth über die Hintergründe.

Herr Spieth, die Krankenkassenbeiträge steigen seit Jahren stetig an. Die Zusatzbeiträge sind jetzt so hoch wie nie. Woran liegt das?

Die gesetzliche Krankenversicherung steht tatsächlich vor enormen finanziellen Herausforderungen und auch 2025 vor einer großen Finanzierungslücke. Davon sind alle Krankenkassen betroffen. Steigende Ausgaben in der Gesundheitsversorgung und der demografische Wandel belasten die Kassen zunehmend. Hinzu kommen neue gesetzliche Anforderungen und Reformen, die teilweise mit erheblichen Mehrkosten verbunden sind.

Was genau treibt die Kosten denn so stark in die Höhe?

Es gibt eine Vielzahl von Faktoren. Zum einen – wie bereits angesprochen – die Demografie und damit eine steigende Anzahl von Patienten, dann nachlaufende Kosten aus der Coronazeit. Zum anderen nehmen die Ausgaben für Arzneimittel, ärztliche Behandlungen und Krankenhausaufenthalte kontinuierlich stark zu. Ein Beispiel: Bei den Krankenhauskosten verzeichnen wir in den Jahren 2022 bis 2023 eine Steigerung um rund neun Prozent. Das sind mehr als 16 Millionen Euro. Auch höhere Löhne für das Klinik- und Pflegepersonal lassen die Ausgaben steigen. Außerdem kommt es durch den medizinischen Fortschritt zu immer mehr Möglichkeiten, Krankheiten früher zu diagnostizieren und zu behandeln. Das ist natürlich positiv und wünschenswert, aber eben auch kostenintensiv.

Uns gesetzliche Krankenkassen hat die Politik dann noch zusätzlich unter Druck gesetzt: Finanzielle Reserven, die die Kassen für unvorhergesehene Kostensteigerungen zurückgelegt haben, mussten an den Gesundheitsfonds abgegeben werden. Vor allem Kassen, die wie wir vorausschauend wirtschaften, wurden hier über die Maßen belastet. Die Bosch BKK hat zum Beispiel 2021 rund 38 Millionen und in 2023 ca. 16 Millionen Euro der Rücklagen an den Gesundheitsfonds abführen müssen. Damit können die Kassen unerwartete Ausgaben nicht mehr ausgleichen, diese schlagen sich mehr oder weniger direkt im Beitragssatz nieder. Übrigens sind auch die privaten Krankenversicherer von dem so nicht vorhersehbaren starken Kostenanstieg betroffen. Laut Angabe des PKV-Verbandes werden deren Beiträge im Schnitt um zwölf Prozent steigen.

Wie reagiert die Bosch BKK auf diese Entwicklungen?

Wir versuchen, durch gezielte Maßnahmen unsere Ausgaben zu steuern und unsere Versicherten gesund zu halten. Dazu gehört das Thema Prävention, also die Förderung eines gesunden Lebensstils, um Krankheiten

vorzubeugen. Mit unserem Bonusprogramm G-win für regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen oder für sportliche Aktivitäten schaffen wir finanzielle Anreize. Darüber hinaus sind unsere Haus- und Facharztverträge zu nennen. Diese sorgen für eine bessere sektorübergreifende Zusammenarbeit. Bei den Verwaltungskosten konnten wir die Ausgaben im vergangenen Jahr senken und liegen unter dem Durchschnitt in der gesetzlichen Krankenversicherung. Dies alles ersetzt allerdings keine nachhaltige Finanzierung des Systems.

Gibt es Maßnahmen auf politischer Ebene, die Ihrer Meinung nach notwendig wären, um die GKV finanziell zu entlasten?

Es gibt verschiedene Ansätze, die diskutiert werden. Hier wären zum Beispiel die hohen Preise für Arzneimittel auf den Prüfstand zu stellen. Eine Idee ist, die Mehrwertsteuer für Medikamente zu senken. Das würde die GKV um rund vier Milliarden Euro entlasten. Ein weiterer Ansatz sind versicherungsfremde Leistungen. Hier muss sich der Staat aus Sicht der Krankenkassen stärker beteiligen.

Im Grunde müssen wir weg von einer reinen Kostendebatte. Im System selbst ist genug Geld da, es müsste nur effizienter ausgegeben werden. Das würde aber auch bedeuten, dass wir den Mut haben, alte Zöpfe abzuschneiden. Wenn wir Anreize für eine effizientere Versorgung schaffen und uns auf die Behandlungsqualität fokussieren – etwa durch verstärkte Digitalisierung und Telemedizin.

Sie sprechen Digitalisierung an. Wie kann diese zur Kostensenkung beitragen?

Die Digitalisierung bietet viele Möglichkeiten, Kosten zu senken und die Versorgung zu verbessern. Sie darf aber kein Selbstzweck sein, sondern muss immer vom Nutzer her gedacht werden: Beispielsweise kann die elektronische Patientenakte die Kommunikation zwischen Ärzten verbessern und Doppeluntersuchungen vermeiden. Außerdem können Versicherte in unserem Online-Kundenportal viele Verwaltungsaufgaben selbst erledigen. Das ist für beide Seiten von Vorteil.

Wie sieht es mit den Beiträgen der Versicherten aus? Müssen die Bürgerinnen und Bürger in Zukunft mit höheren Kosten rechnen?

Leider ja, das ist aktuell die Realität. Die Beitragssätze werden vermutlich weiter ansteigen müssen, um die steigenden Kosten zu decken. Die Politik wird hier kurzfristig nichts ändern. Auch wenn wir versuchen, die Belastungen für die Versicherten so gering wie möglich zu halten, lässt sich das nicht ganz verhindern. Wichtig ist uns jedoch, dass die Versicherten für ihren Beitrag auch eine hochwertige Versorgung erhalten.

Wie stellt sich die Bosch BKK in diesen herausfordernden Zeiten auf? Was kann sie den Versicherten bieten?

Wenn man bedenkt, dass viele der Leistungen bei allen Kassen gleich sind, weil gesetzlich geregelt, dann ist das eine gute Frage. Dennoch bieten wir unseren Versicherten mit unseren individuellen Mehrleistungen viele Vorteile. Da ist zum einen der Online-Arzt. Stellen Sie sich vor, Sie sind im Ausland und brauchen spätabends einen Arzt. Der Online-Arzt ist 24/7 per Videosprechstunde für unsere Versicherten da. Oder das Kind fiebert am Wochenende. Da auch Kinderärztinnen und Kinderärzte bei unserem Partner TeleClinic praktizieren, müssen Sie nicht in die Notfallpraxis, sondern können von zu Hause aus ärztlichen Rat einholen. Mit dem Online-Arzt lassen sich innerhalb kürzester Zeit auch Hautveränderungen abklären. Wir sind als Krankenkasse vor allem

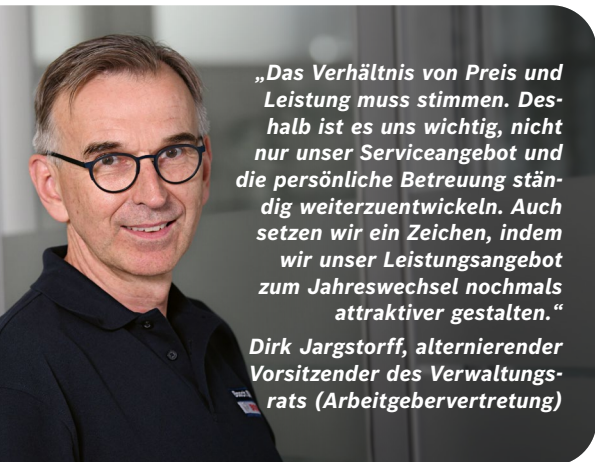


„Wir wissen um die schwierige finanzielle Situation beim Bund und den Ländern. Trotzdem ist es wichtig, dass der Bund und die Länder ihren Finanzierungsanteil in der Gesundheitsversorgung bringen. Gesamtgesellschaftliche Aufgaben müssen über Steuern und nicht über Mitgliedsbeiträge der Versicherten finanziert werden. Die Erhöhung der Zusatzbeiträge so vieler Kassen ist die bittere Folge dieser Politik. Trotzdem ist die Bosch BKK eine tolle Kasse mit attraktiven Mehrleistungen und Kundenbetreuern, die nah an ihren Versicherten dran sind.“

Udo Lutz, alternierender Vorsitzender des Verwaltungsrats (Versichertenvertretung)

stark, wenn es darum geht, unsere Mitglieder optimal zu versorgen, wenn sie krank sind. Denken Sie dabei zum Beispiel an ambulante Operationen, für die wir besondere Verträge abgeschlossen haben, unser Zweitmeinungsprogramm oder innovative Krebstherapien wie das Cyberknife. Nicht zu vergessen unsere Patientenbegleitung, die bei Bedarf unterstützt. Ein weiteres Beispiel ist Selfapy. Wer unter psychischen Belastungen leidet, muss meist lange auf einen Therapieplatz warten. Genau hier greift das Programm: mit Online-Kursen, die Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie vermitteln.

Zusätzlich investieren wir bei Bosch in die betriebliche Gesundheitsförderung mit verschiedenen Maßnahmen. Dazu gehören auch Kampagnen wie 2024 „**Iss was?**“, die das Thema „Gesunde Ernährung“ hatte. 2025 widmen wir uns vor allem den Bereichen „Bewegung“ und „Psychische Gesundheit“ mit Angeboten für viele Boschlerinnen und Boschler. Neben den digitalen Services, die uns das Leben erleichtern, braucht es zudem gerade in diesem sensiblen Bereich Gesundheit echte Menschen, die zuverlässig sind, mir zuhören, mich beraten und auch in schwierigen Zeiten begleiten. Hier sind wir mit unseren persönlichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern für unsere Versicherten da. **Natalie Oerleke**



„Das Verhältnis von Preis und Leistung muss stimmen. Deshalb ist es uns wichtig, nicht nur unser Serviceangebot und die persönliche Betreuung ständig weiterzuentwickeln. Auch setzen wir ein Zeichen, indem wir unser Leistungsangebot zum Jahreswechsel nochmals attraktiver gestalten.“

Dirk Jargstorff, alternierender Vorsitzender des Verwaltungsrats (Arbeitgebervertretung)

Wenn alles ineinandergreift

„Irgendetwas stimmt nicht.“ Das hatte Tanja Sanders* schon eine ganze Weile gedacht. Woher kamen diese negativen Gedankenspiralen, Angstzustände und der schlechte Schlaf seit geraumer Zeit? Zunächst erklärte sie sich das mit Stress in der Familie und Belastung im Job. Als sich keine Besserung einstellte, wählte sie die Nummer ihrer Hausärztin und ließ sich einen Termin geben. Seit vielen Jahren begleitet sie die Bosch BKK-Versicherte und ist in vielen Fällen die erste Ansprechpartnerin. Tanja Sanders ist ins Hausarztprogramm eingeschrieben und nimmt am Facharztprogramm teil. Das war für sie jetzt von Vorteil: Die Hausärztin empfahl ihrer Patientin weitergehende neurologische Diagnostik und überwies sie an eine neurologische Praxis. Parallel dazu riet sie Tanja Sanders, mit der Patientenbegleitung der Bosch BKK Kontakt aufzunehmen. Die Neurologin kam zu dem Schluss, dass ihre Patientin von einer Psychotherapie profitieren würde. Die Patientenbegleiterin der Bosch BKK war für Tanja Sanders in dieser Phase eine große Stütze: Ein Therapieplatz war innerhalb kurzer Zeit gefunden und sie konnte zeitnah mit den Sitzungen beginnen. Bei sonst üblichen Wartezeiten von vielen Monaten war das keine Selbstverständlichkeit.

Das Beispiel zeigt, wie wichtig Hausärztinnen und Hausärzte als zentrale Ansprechpersonen sind, damit Patientinnen und Patienten besser und effizienter versorgt werden. Wenn alle Behandlungsschritte koordiniert werden, können auch belastende Doppelunter-

suchungen und Krankenhausaufenthalte vermieden und Wartezeiten auf ambulante Untersuchungen verkürzt werden. Versicherte, die chronisch krank sind oder an mehreren Beschwerden oder Erkrankungen leiden, profitieren daher am meisten von dem Programm.

In verschiedenen Regionen gibt es ergänzende Angebote für die Teilnehmenden des Haus- und Facharztprogramms – vor allem in Baden-Württemberg, wo die meisten Versicherten der Bosch BKK leben: Das Programm „VERAH® TopVersorgt“ beispielsweise richtet sich an Personen mit Herzinsuffizienz und Diabetes Typ 2 sowie nach Schlaganfall und Herzinfarkt. Eine speziell geschulte Mitarbeiterin der Hausarztpraxis, die sogenannte VERAH®, kontrolliert regelmäßig Blutdruck, Blutzucker und Gewicht und bespricht auch den Medikamentenplan und geht auf besondere Bedürfnisse ein. Die Evaluation des Programms zeigte hohe Zufriedenheit und positive Wirkungen auf den Gesundheitszustand der Teilnehmenden. Die intensive Betreuung hilft, das Risiko für Komplikationen und Folgeerkrankungen zu senken – und Ärztinnen und Ärzte haben dadurch mehr Zeit für die Gespräche mit Patientinnen und Patienten.

Natalie Oerleke

*Name von der Redaktion geändert



Mehr Informationen unter:
bosch-bkk.de/topversorgt



Die Zeit, das Selbst zu entdecken

Natalie Oerleke, Sabine Gabel und Anja Stolze beschäftigen sich bei der Bosch BKK mit den Themen Wechseljahre und Frauengesundheit. Nachdem dies in der Öffentlichkeit lange ein Tabu war, wird nun endlich darüber gesprochen, sogar im Bundestag.

Wie kam es zu der Initiative?

Oerleke: Nicht nur, weil es uns selbst betrifft. Das Thema nimmt Fahrt auf, gesellschaftlich, politisch, auf deutscher und europäischer Ebene. Die vielen Gesichter der Wechseljahre sind kaum bekannt. Man denkt, so ab 50 wird die Regel unregelmäßig, Hitze waldt durch den Körper, Frau schläft schlecht, hat Stimmungsschwankungen, vielleicht noch Gedächtnisprobleme, also Brain Fog. Aber da ist viel mehr.

Stolze: Wir spüren, dass auch im Arbeitskontext Frauengesundheit zunehmend ein Thema ist. Frauen sind ein Wirtschaftsfaktor, die Menopause hat ökonomische und soziale Folgen über individuelle gesundheitliche Beschwer-

den hinaus. In Umfragen zu unseren digitalen Gesundheitsförderungsangeboten tauchte das Wort oft auf. Impulse kamen auch vom Unternehmen. Also war schnell klar, das gehört in unser Präventionsprogramm des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Gabel: Wir möchten aufklären und sensibilisieren. Das Klimakterium verläuft individuell. Schon Anfang vierzig kann es losgehen. Viele bringen Symptome wie Gelenkschmerzen, Erschöpfung oder starke Gereiztheit gar nicht in Verbindung mit den Wechseljahren. Frauen sind in dieser Lebensphase oft mehrfach belastet – Job, Mutter, Pflegende der Eltern. Umso wichtiger, dass sie schon frühzeitig Bescheid wissen, um gut durch diese Phasen zu gehen – mit den Säulen der Prävention: Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit.

Oerleke: Ich wünsche mir, dass wir wegkommen von dem „Da musst Du eben durch“. Klar müssen wir das. Manche tun das problemlos. Wechseljahre sind keine Krankheit. Doch wer Beschwerden hat, kann eine Strategie für sich entwickeln und ist den körperlichen Veränderungen nicht ausgeliefert. Manchmal erkennt man sich selbst nicht wieder. Frauen können auch psychische Probleme bekommen oder sind durch den Mangel an schützendem Östrogen anfälliger für Herz-Kreislauf-Probleme. Wer das weiß, vermeidet eine Odyssee von Arzt zu Ärztin, kann sich gezielter an Gynäkologin oder Gynäkologen wenden.

Welche Ratschläge habt Ihr für Frauen?

Gabel: Aus Sicht der Prävention gilt Bekanntes: gesunde Ernährung, Entspannung, genü-

gend Schlaf, ausreichend Bewegung sowie Krafttraining und bei Bedarf Medikation. Die Wechseljahre sind eine Zeit, um sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, zu lesen, auszuprobieren, was für einen funktioniert. Manchmal helfen Nahrungsergänzungsmittel, denn bestimmte Nährstoffe können unseren Stoffwechsel positiv unterstützen in dieser Phase. Aber nicht einfach so, sondern mit ärztlicher Begleitung.

Oerleke: Bioidentische Hormone können manchen helfen. Aber stets sollten Patientinnen mit Gynäkologin oder Gynäkologen schauen, was für sie passt. Gerade in dieser Lebensphase merken wir, wie wichtig eine individuelle Strategie für das persönliche Wohlbefinden ist. Ich lerne mich noch mal ganz neu kennen. Das hat auch etwas Positives.



„Ich lerne mich noch mal ganz neu kennen. Das hat auch etwas Positives.“

Werfen wir den Blick nochmals auf die Ernährung. Was ist wichtig in dieser Zeit?

Gabel: Man muss nicht von heute auf morgen alle Brezeln streichen, aber die ein oder andere Gewohnheit hinterfragen. Statt weißen Brots und weißer Nudeln zur Vollkornvariante greifen, mehr Ballaststoffe, Gemüse und pflanzliche Proteine essen. Und: Zucker reduzieren, am besten keine Softdrinks, um so Spitzen im Blutzuckerspiegel zu vermeiden. Wenn dieser hochschießt und schnell absinkt, kommen Heißhungerattacken. Ändere ich meine Essroutinen, habe ich mehr

Energie, beuge Gewichtszunahme vor, werden Haut und Haare besser. Und nicht zuletzt profitiert unser gesamter Darm davon.

Stolze: Es geht nicht um Verbote, auch Schokolade darf sein – am besten dunkle. Nüsse sind eine sehr gute Snackvariante. Vor allem eine gesunde. Ich habe zum Beispiel im Büro immer ein kleines Glas mit meinen Lieblingsnüssen deponiert.

Und wie den bekannten Schweinehund überwinden?

Stolze: Bloß keine Höchstleistungen – weg vom Zwang zur gnadenlosen Selbstoptimierung und zum Perfektionismus! Mit Geduld und Spaß die Dinge angehen und eine gute Balance finden. Knochengesundheit braucht

Bewegung! Aber weniger eine ausdauernde als auch Kraft: Starke Muskeln stützen die Knochen und das Immunsystem. Und verbrauchen Kalorien: Muskeln sind kleine Kraftzentralen, die uns anfeuern und Fett verbrennen. 150 Minuten Bewegung in der Woche plus Krafttraining wird empfohlen. Sport kann man in kurzen Sequenzen im Alltag einbauen. Ich bin überzeugt, dass jede Person etwas findet, das ihr Freude bereitet: Yoga zum Runterkommen, Tanzen oder Schwimmen. Oder einen unserer vielseitigen Gesundheitskurse raussuchen.

Oerleke: Und spazieren gehen – Natur, Wald, Bäume, Wiesen heben die Laune. Humor und Lachen streicheln die Psyche. Außerdem habe ich eine kurze Yoga-Routine, die ich jeden Abend mache. 15 Minuten – mehr nicht. Das kann ich locker in meinen Alltag einbauen.

Petra Mostbacher-Dix



Mehr Informationen zum Thema unter: menopause-gesellschaft.de und in unserem Online-Magazin: bosch-bkk.de/wechseljahre



Was sind eigentlich Hämorrhoiden?

HÄMORRHOIDEN

lästig, aber behandelbar!

Vergrößerte Blutgefäße am Darmende sind ein verbreitetes Problem. Bei Beschwerden wie Juckreiz oder Blutungen ist eine gezielte Behandlung wichtig.

Viele Menschen kennen das Gefühl: ein unangenehmes Ziehen im Allerwertesten. Oh Schreck, sind das etwa Hämorrhoiden? Das ist gut möglich, denn die kleinen „Biester“ treten häufiger auf als gedacht. In Deutschland gibt es rund 3,3 Millionen Fälle jährlich, doch trotz der großen Verbreitung bleibt das Thema oft im Verborgenen.

Der Begriff „Hämorrhoiden“ klingt bereits nach einer Krankheit, dabei handelt es sich lediglich um kleine Blutpölsterchen am Ende des Verdauungstrakts, die jeder Mensch hat. Sie unterstützen die Kontrolle der Darmentleerung, werden jedoch zum Problem, wenn sie krankhaft vergrößert sind und Beschwerden wie Juckreiz, Schmerzen oder Blutungen hervorrufen. Das kann jeden treffen, unabhängig vom Alter.

Vergrößerte Hämorrhoiden entstehen durch erhöhten Druck im letzten Darmabschnitt. Die Ursachen dafür sind vielfältig: lang anhaltendes Sitzen, geringe Ballaststoffaufnahme, erhöhter Bauchdruck durch Schwangerschaft oder Übergewicht und genetische Veranlagung. Auch häufiges und intensives Pressen bei Verstopfung kann die Blutgefäße belasten. Zu Beginn der Erkrankung treten zumeist nur leichte Beschwerden auf wie gelegentliches

Jucken. In schwereren Fällen dringen die Hämorrhoiden beim Stuhlgang nach außen, außerdem kann es zu Blutungen kommen.

Wer unter ständigem Jucken im Analbereich oder Blut im Stuhl leidet, sollte die Symptome abklären lassen. Schließlich könnten Erkrankungen wie Ekzeme, Pilzinfektionen oder sogar Darmkrebs die Ursache sein. Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt, der bei Bedarf an eine Proktologiepraxis überweist. Hier wird zur Diagnose neben der körperlichen Untersuchung häufig eine Proktoskopie durchgeführt und der Analkanal mit einem Endoskop untersucht. Bei Hämorrhoiden im Anfangsstadium können Salben, Cremes oder Zäpfchen aus der Apotheke für eine Rückbildung sorgen. Bei hartnäckigen Erkrankungen gibt es verschiedene Formen der Therapie, die von der Verödung des Gewebes bis zur operativen Entfernung reichen. Die gute Nachricht: Bei geschwollenen Hämorrhoiden hilft in der Regel richtiges Verhalten! So sollte man erst zur Toilette gehen, wenn man wirklich muss, und Pressen beim Stuhlgang vermeiden. Eine ballaststoffreiche Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige körperliche Aktivität sorgen für weichen Stuhl und minimieren so das Risiko für vergrößerte Hämorrhoiden.

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

Erladigungen 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, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart

Geschäftsführung: Herbert Dachs, Oliver Nothelfer, Thomas Gläser

Verlagsredaktion:

Barbara Wiesenhütter

Layout: Anja Reetz

Druck:

Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG, Sontraer Str. 6, 60386 Frankfurt a. M.

Kreuzwort- rätsel



tierische Nahrung	▼	altrömische Spielwürfel	Fachvortrag	▼	Nutztier der Lappen
gebündelter Lichtstrahl	▶	▼			▼
Nasensjuckreiz			argent. Provinz (Santa ...)	▶	
▶					
▶			Berufssportler		Ruheständler
muslimischer Name für „Jesus“		Normzahl beim Golf	▶		▼
Hüter einer Schafherde	▶				
Art der Kleidung (engl.)		altrömisches Gewicht (Unze)	ehem. deutsche Silbermünze		aus Ton
▶		▼	▼		▼
schottische Grafschaft	▶				
erneut, abermals			schnell, schnell!		
▶			▼		
▶					Gartenstiefmütterchen
dicht daneben		kleiner Flugplatz in Berlin	oberster Gott Assyriens		„Not ... beten“, Sprichwort
Leberssekret	▶	▼	▼		▼
größter Erdteil	▶				
Museum in Paris			Kfz-Z. Heinsberg	▶	
▶					
englisch: schreiben	▶				

339_60-190-ww_7



BOSCH

BKK



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

