

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Ärger
Eine wichtige Emotion

Brustkrebs
Meilensteine in der Therapie



Nichts mehr
verpassen

A woman with long brown hair is lying in bed, smiling broadly while wearing a teal sleep mask. The mask has the text 'Bosch BKK' printed on it in white. She is holding the sides of the mask with both hands. She is wearing a white long-sleeved shirt and is covered by a white blanket. The background is a white pillow and bedsheet.

Bosch BKK

Gute Nacht?!

Warum erholsamer Schlaf so wichtig ist



Schritt
für



Schritt
für



Schritt
für

... mehr Bewegung – mit *Sundi* .

Entwickeln Sie Ihre persönliche
Routine mit den Tipps auf:

www.sundi.eu

Eine Initiative von:



Bosch Health
Campus



Anzeige

Liebe Leserinnen und Leser,



„Die beste Medizin ist die, die wir gar nicht erst einnehmen müssen.“ Dieser Satz klingt einleuchtend, vielleicht banal. Wir investieren viel Energie in die Reparatur unseres Körpers, vernachlässigen aber oft das Fundament, das ihn zusammenhält. Prävention und Vorsorge werden häufig als spaßfreie Disziplinen angesehen, als eine Liste voller Verbote, Verzicht und Pflichten.

Doch echte Vorsorge ist das genaue Gegenteil. Sie ist die bewusste Entscheidung, dem ständigen Rauschen der Welt für einen Moment den Stecker zu ziehen. Nirgends wird das deutlicher als bei dem Thema, dem wir diese Ausgabe widmen: unserem Schlaf.

Viele haben verlernt, die Nacht als das zu sehen, was sie ist: der genialste, natürlichste Schutzschild unserer Biologie. Guter Schlaf sortiert unsere Gedanken, repariert Zellen und wappnet unsere Abwehrkräfte. Wenn wir also ernsthaft über Prävention sprechen, müssen wir hier anfangen.

Als Ihre Krankenkasse wollen wir Ihnen keine neuen To-do-Listen für den Alltag diktieren. Wir möchten Räume schaffen, in denen Regeneration selbstverständlich sein darf. Denn am Ende entscheidet sich unsere Widerstandskraft nicht im Behandlungszimmer, sondern in den Stunden, die wir uns selbst zugestehen.

Gönnen Sie sich heute das Abschalten. Die wichtigste Reise des Tages beginnt, wenn das Licht ausgeht.

Frieder Spieth, Vorstand der Bosch BKK

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



INHALT

Ausgabe 2 | 2026

FEMNA Care

Frauengesundheit im Fokus
4

Gymondo

Fitness-Studio für zu Hause
5

Schlaf

Darum ist die Ruhephase in der Nacht so wichtig
6

Ärger

Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag
10

Diabetes

Trotz Stoffwechselerkrankung ein aktives Leben führen
12

Online-Postfach

Papierlos glücklich: Jetzt aktivieren
14

Kinder-Vorsorge

Regelmäßige Check-ups lohnen sich
15

Brustkrebs

Neueste Verfahren steigern die Heilungschancen
16

Ischias-Schmerzen

Wenn der Nerv gereizt ist
18



BOSCH

BKK

7Mind-App

Den Alltag gelassen meistern

Wenige Minuten Achtsamkeit täglich senken das Stresslevel spürbar. Versicherte der Bosch BKK können jetzt die Meditations-App „7Mind“ ein ganzes Jahr lang komplett kostenfrei nutzen!

Der Einstieg gelingt spielend leicht mit einem zertifizierten, achtwöchigen Online-Präventionskurs. 60 Minuten pro Woche sind gut investiert. Ob Stressmanagement, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, besserer Schlaf, Resilienz oder rauchfrei leben: Jede Option stärkt die mentale Gesundheit flexibel im Alltag.

Das Beste: Die Bosch BKK übernimmt die Kosten ab 18 Jahren vollständig. Pro Kalenderjahr sind zwei Gesundheitskurse auf Kosten der Bosch BKK möglich – ob bei 7Mind oder zu einem anderen Thema. Als Extra wird ein erfolgreich abgeschlossener Kurs in unserem Bonusprogramm G-win Flex anerkannt. Das bringt 10 Euro, bei Cash-back sogar 20 Euro.

Mehr erfahren unter: bosch-bkk.de/7mind

FEMNA Care hilft Frauen bei Zyklus- und Hormonbeschwerden

Für ein gutes Körpergefühl

Frausein ist schön, aber nicht immer einfach. Dass sich Frauen wohlfühlen und im Alltag topfit sind, ist kein Selbstläufer: Zyklusbeschwerden, PMS, Endometriose oder die Wechseljahre können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Mit FEMNA Care bekommen Versicherte drei Online-Coachings durch eine persönliche Beraterin. Per App kann man ein Jahr lang auf Fachwissen in Form von Lesestoff, Videos und Masterclasses mit Spezialistinnen zugreifen. Die Vorteile: vertiefendes Wissen zu Krankheitsbildern, Alltagshilfen, zum Beispiel zu zyklusgerechtem Training, schmerzlindernde Maßnahmen oder Rezepte für eine entzündungshemmende Ernährung.

Für Bosch BKK-versicherte Frauen ab 16 Jahren ist FEMNA Care komplett kostenlos. Die Teilnahme ist einfach per App oder Webbrowser.

Weitere Informationen unter: bosch-bkk.de/femna. Die FEMNA Care App ist im Apple App Store oder Google Play Store verfügbar.



Impulsvortrag Neuroplastizität

Halte Dein Gehirn jung

Vergesslichkeit, Brain Fog, mentale Müdigkeit? Die gute Nachricht: Das Gehirn bleibt ein Leben lang formbar. Neuroplastizität bedeutet: Es kann Verbindungen umbauen, Genutztes stärken und Neues lernen – in jedem Alter. Unsere Referentin Christina Winzig spricht über den „Dünger“ fürs Gehirn und die sechs wichtigsten Hebel, die jede und jeder im Alltag beeinflussen kann: Bewegung, Schlaf, Stressregulation, Ernährung, Lernen und soziale Verbindung. Die Teilnehmenden bekommen konkrete, sofort umsetzbare Mini-Übungen und einen klaren Fahrplan, wie man Schritt für Schritt Konzentration, Gedächtnis und geistige Frische stärkt.



Der Impulsvortrag findet am 4. November von 17:00 bis 18:15 Uhr statt. Anmeldung unter: bosch-bkk.de/digidichfit

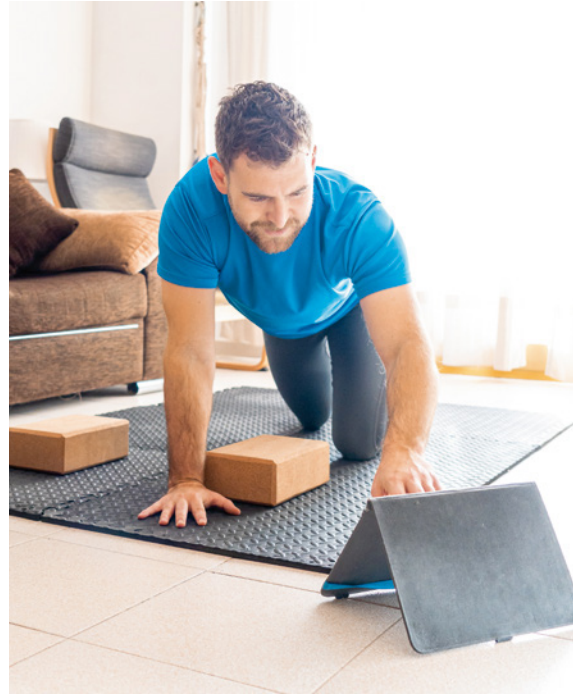
Gymondo bringt Bewegung in den Alltag

Fitness-Studio für zu Hause

Ob Anfänger oder Sportfanatikerin – Gymondo ist für alle geeignet. Die deutschsprachige Online-Fitness- und Gesundheitsplattform bietet Trainingsprogramme, Ernährungspläne und Gesundheitskurse per App und Webbrowser an. Versicherte der Bosch BKK, die jetzt einen zehnwöchigen Kurs beginnen, können das gesamte Gymondo-Angebot gratis zwölf Monate lang nutzen.

Und so einfach geht's: Interessierte können sich über unseren Link bei Gymondo registrieren und einen der drei Präventionskurse auswählen: „Laufen leicht gemacht“, „Funktionelle Ganzkörperkräftigung“ oder „Rücken fit & gesund“. Jeder Kurs dauert zehn Wochen mit Trainingseinheiten von 50 Minuten pro Woche. Die Kursgebühren übernimmt die Bosch BKK komplett. Voraussetzung ist, dass Teilnehmende volljährig sind und dass wir im Kalenderjahr maximal einen Gesundheitskurs bezahlt haben. Zusätzlich erkennen wir den Gymondo-Kurs beim Bonusprogramm G-win Flex an.

Der Zugriff auf das gesamte Gymondo-Angebot ist dann für zwölf Monate kostenlos: 1.500 Workouts für mehr Beweglichkeit oder



Muskelaufbau, zum Beispiel Pilates, HIIT, Faszientraining oder Stretching. Außerdem gibt es Challenges und Rezepte für den Einstieg in eine gesunde Ernährung. Mehr Infos unter: bosch-bkk.de/gymondo

Online-PflegeCoach für eine sichere Alltagsbegleitung

Wissen, das entlastet

Pflege daheim wirft viele Fragen auf. Der kostenfreie Online-PflegeCoach ist ein Angebot von spectrumK in Kooperation mit der Bosch BKK-Pflegekasse. Er bietet flexibles Wissen ganz entspannt zu Hause. Die Kursthemen reichen von „Grundlagen der Pflege“ über „Demenz“, „Wohnen im Alter“ und „Selbstfürsorge durch Achtsamkeit“ bis hin zu „Inkontinenz“, „Schlaganfall“ sowie „Sicherheit im Alltag“. Wer sich ehrenamt-

lich engagieren möchte, findet in den Kursen zur Nachbarschaftshilfe das perfekte Rüstzeug für eine sichere Alltagsbegleitung.

Ein weiterer Service: Expertinnen und Experten beantworten per E-Mail alle Fragen der Kursteilnehmenden rund um das Thema „Pflege und die soziale Pflegeversicherung“. Weitere Informationen gibt es hier: bosch-bkk.de/pflegekurse

Der Schlaf – alles andere als vertane Zeit

Rund ein Drittel seines Lebens verschläft der Mensch. Die Ruhephase in der Nacht ist aber gut angelegte Zeit und wichtig nach der Aktivitätsphase des Tages.

Es gibt Kurz- und Langschläfer. Mit wie viel Schlaf der Mensch auskommt, ist genetisch bedingt. „Im Schnitt kann man sagen, dass Erwachsene zwischen sieben und neun Stunden schlafen, wobei manche Menschen auch mit nur sechs Stunden Schlaf auskommen – es ist ein Mythos, dass man mindestens acht Stunden Schlaf benötigt“, sagt Prof. Dr. Dieter Riemann, Vorstandsreferent der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Ein Mythos sei auch, merkt der Schlafmediziner an, dass alte Menschen wenig Schlaf benötigen. Im Alter wird der Schlaf leichter, ist nicht mehr so tief, und das Ruhe- und Schlafbedürfnis nehmen eher wieder zu.

Neugeborene und Kleinkinder können durchaus 16 bis 18 Stunden schlafen, Teenager bis zu zehn Stunden. „Während der frühen Entwicklung und später auch im Verlauf der Pubertät ist Schlaf sehr wichtig“, betont Prof. Dr. Riemann. Frauen benötigen meist etwas mehr Schlaf als Männer. Im Verlauf des Menstruationszyklus, der Menopause wie auch einer Schwangerschaft kommt es bei ihnen zu starken Veränderungen des Schlafs.

Im Schlaf tut sich was ...

Der Schlaf gliedert sich in vier Phasen, die sich während der Nacht bis zu fünfmal als

Zyklus wiederholen. Auf die Einschlafphase folgt der sogenannte Leichtschlaf, der zur Entspannung führt. Im anschließenden Tiefschlaf finden Erholung und Regeneration statt. In der einen Schlafzyklus abschließenden REM-Phase (Rapid Eye Movement) ist das Gehirn aktiv, man träumt, und es kommt zu schnellen Augenbewegungen.

Im Schlaf fährt der Körper viele Prozesse deutlich herunter: Blutdruck und Körpertemperatur sinken, das Herz schlägt langsamer, die Muskeln entspannen sich. Doch damit ist es nicht getan, es tut sich auch etwas während des Schlafs. So wird etwa das Immunsystem gestärkt, in den Zellen finden Repa-





raturprozesse statt, Stoffwechselprozesse werden optimiert und der Muskelaufbau gefördert. Zudem: Das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages, führt Teile davon in das Langzeitgedächtnis über und „befördert Unwichtiges in den Müll“.

Schlafmangel hat Folgen ...

Optimal fallen Schlaf und Schlafmenge aus, wenn man den Tag über fit ist, sich konzen-

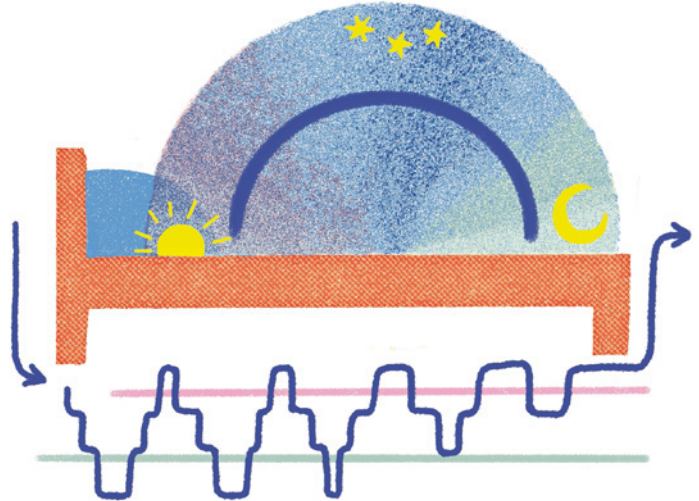
trieren kann, ohne dass einem die Augen zufallen. „Anhaltender Schlafmangel führt zur Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität“, führt Prof. Dieter Riemann aus. „Die Betroffenen können eine Depression entwickeln, ihr Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt oder Herzversagen, nimmt zu. Schlafmangel kann auch einen Typ-2-Diabetes bedingen, zur Gewichtszunahme beitragen und das Immunsystem schwächen.“

Wenn Menschen unter Schlaflosigkeit leiden – trotz bester Voraussetzungen Probleme mit dem Schlafen haben –, wird von Insomnie gesprochen. „Wenn man das Gefühl hat, drei von

sieben Nächten schlecht geschlafen zu haben, und dies drei Monate lang anhält, sollte man auf jeden Fall den Arzt aufsuchen“, rät Prof. Dr. Dieter Riemann. Im Gespräch und bei Untersuchungen kann geklärt werden, ob eine Erkrankung vorliegt, vielleicht eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse als Ursache der Schlafprobleme identifiziert wird, eine Schlaf-Apnoe oder eventuell auch nicht beachteter Stress.

Die innere Uhr des Menschen

Taktgeber für den Schlaf-Wach-Rhythmus ist die innere Uhr des Menschen. Maßgeblich gesteuert wird diese durch die Abfolge von Licht und Dunkelheit und damit einhergehenden hormonellen Veränderungen. So wird bei Dunkelheit vermehrt Melatonin im Gehirn ausgeschüttet, die Produktion des



Der Schlaf gliedert sich in vier Phasen, die sich während der Nacht mehrfach als Zyklus wiederholen.

Stresshormons Kortisol dagegen zurückgefahren – in der Folge macht sich Müdigkeit breit. „Jeder Mensch hat sein individuelles Schlaffenster, zu dem er müde wird. Wer zu dieser Zeit ins Bett geht, hat beste Chancen, gut einzuschlafen“, sagt der Schlafmediziner und ergänzt: „Wenn die Tage im Sommer länger werden, verschiebt sich dieses weiter in den Abend.“

Raus aus dem Hamsterrad

Stress, die Angst vor der Nacht, ist tödlich für den Schlaf. Wichtig ist, mit einer positiven Einstellung den Nachtschlaf anzutreten. Das Hamsterrad im Kopf mit allen Problemen und Sorgen ist mit ein Hauptgrund für Einschlafprobleme. Um es zur Ruhe zu bringen, kann es helfen, sich vor dem Zu-Bett-Gehen alles aufzuschreiben, was einem durch den Kopf geht. So wird das Gehirn entlastet. Sinnvoll ist auch, guten Gedanken am Abend einen Platz einzuräumen und alles ganz altmodisch aufzuschreiben. Musik kann ein guter Gegenspieler sorgenvoller Gedanken sein. Auch Entspan-



ANGEBOTE DER BOSCH BKK FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

Die Kampagne „Gute Nacht?!“ vertieft, was unseren Schlaf beeinträchtigt und was wir für besseren Schlaf tun können. Die vielfältigen Informationen stehen allen Interessierten offen.

ONLINE-VORTRÄGE:

- 8 Termine ab 17.09., 17–17:30 Uhr: Relax-Pausen
- 14.10., 17–18 Uhr: Schlaf für die ganze Familie
- 12.11., 17–18 Uhr: Aufstehen leicht gemacht
- 10.12., 17–18 Uhr: Livestream mit Kurzimpuls und Antworten unserer Expertin auf individuelle Fragen

VIRTUELLE SCHLAF-TOUR

Unser 3D-Online-Schlafparcours auf Deutsch und Englisch bietet unter anderem Videoclips, einen Schlaftest, eine Schlaftipp-Bibliothek, Quizboxen sowie einen virtuellen Schlafzimmer-Check.

Alle Infos unter bosch-bkk.de/gutenacht. Die Online-Vorträge sind buchbar über: bosch-bkk.de/digidichfit

nungstechniken helfen, negative Denkschleifen zu durchbrechen und zur Ruhe zu kommen.

Am Mittag schon an die Nacht zu denken und auf Koffein zu verzichten, kann dem Schlaf förderlich sein. Es ist auch gut, das Nachmittagsschläfchen auf maximal 20 Minuten zu begrenzen. Gegen Abend bietet es sich an, nur leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen, und Achtung: Alkohol ist kein gutes Schlafmittel. „Mit Alkohol kann man zwar schneller einschlafen, aber das Durchschlafen ist massiv gestört“, warnt Prof. Dr. Dieter Riemann.

Gut schlafen „Kleines“ ...

Ein Thema, das viele Eltern umtreibt: Kommt das Kind mit ins Bett? Schlafmediziner Riemann beantwortet diese Frage durch-



STATT SCHÄFCHEN ZÄHLEN ...

- Klappt es mit dem Einschlafen nicht, nach 20 Minuten wieder aufstehen, außerhalb des Schlafzimmers etwas Entspannendes machen und erst wieder ins Bett gehen, wenn man müde ist.
- Im Schlafzimmer begünstigt eine Temperatur von 15 bis 19 Grad das Einschlafen.
- Zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen Handy und Laptop in den Nachtmodus stellen, so wird der Blauanteil des Lichts reduziert, der dem Körper Tageslicht suggeriert. Im Schlafzimmer auf diese Geräte am besten ganz verzichten.
- Die Einnahme von Melatonin mit dem Arzt abklären, rät Prof. Dr. Dieter Riemann: „Melatonin ist kein Schlafmittel, sondern Taktgeber für unsere innere Uhr, die im Gehirn viele Prozesse steuert.“



weg positiv: „Das Co-Sleeping geht mit Vorteilen für die Mutter einher, die zum Stillen nicht aufstehen muss. Dem Kind bietet das gemeinsame Schlafen Geborgenheit und Bindung.“ Bis zum Alter von drei Jahren sieht er keine Probleme, wenn sich Eltern und Kind das Bett teilen. Dieses sollte allerdings schon groß genug sein, und: Im gemeinsamen Schlafzimmer sind Nikotinrauch und Alkoholausdünstungen tabu.

Damit es auch beim Nachwuchs mit dem Schlafen klappt und die Kinder am Abend müde sind, hilft es, sie viel Zeit an der frischen Luft verbringen zu lassen. Beste Voraussetzung schaffen auch eine klare Tagesstruktur und Einschlafrituale. Das Bett sollte vom Kind als Wohlfühlort wahrgenommen werden, mit Kuscheltier und Co, und die Zeit vor dem Zu-Bett-Gehen ruhig und entspannt ablaufen. Schön ist es zum Beispiel, sich von Erlebnissen des Tages erzählen zu lassen.

Julia Alber

Ärger? Kann uns guttun

Buchautorin und Gründerin der „Anti Ärger Akademie“ Barbara Gerhards ist eine bekannte Expertin für den professionellen Umgang mit Ärger. Als Coachin hilft sie anderen dabei, ein zielorientiertes, gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen.



Barbara Gerhards

Frau Gerhards, was bringt Sie auf 180 und was wieder runter?

Meine beiden Söhne. Sie sind zwar erwachsen und selbstständig, aber schaffen es immer wieder, mich zu überraschen. Der von mir entwickelte Anti-Ärger-Prozess hilft mir aber, schnell und wirksam aus der Emotion auszusteigen und das Thema, das die Emotion auslöst,

gelassen und sachlich zu klären.

Hat die Tendenz zum Ärgern in jüngster Zeit zugenommen, und haben sich die Gründe zum Ärgern verändert?

Die Tendenz hatte zuerst abgenommen, als zu Beginn der Corona-Phase der Fokus verstärkt auf dem Wohlergehen der Gemeinschaft und der gegenseitigen Hilfe lag. Das hat sich mit der kontroversen Auseinandersetzung zum Thema Impfen ins Gegenteil verkehrt. Der Riss ging durch Unternehmen und Familien. Der Grund zum Ärgern ist immer der gleiche: Ein Herzenswunsch von mir wird nicht erfüllt. Ich fühle mich machtlos angesichts der eigenen Hilflosigkeit und dem Verweigerer ausgeliefert. Das mögen wir Menschen nicht. Wir würden uns gerne die Welt selbstbestimmt so schaffen, wie sie uns gefällt. Das schließt das Leben und Wirken anderer Menschen mit ein. Um die Frage in einem Satz zu beantworten: Der Grund ist immer der gleiche. Auslöser dagegen gibt es unzählige und auch immer wieder neue.

Warum fällt es uns so leicht, uns zu ärgern, statt die Dinge gelassen zu nehmen?

Da müssen wir unterscheiden zwischen dem Ärger-Signal, das wir empfangen und das uns auf einen unerfüllten Wunsch hinweist, und dem hausgemachten „Kopf“-Ärger. Es ist elementar, dass wir den ersten Ärger-Impuls wahrnehmen, um Veränderungen einleiten zu können. Nicht hilfreich ist es dagegen, wenn wir den hausgemachten Ärger, der den eigenen Gedanken folgt, pflegen und weiter nähren, statt ihn zu klären. Erst durch die Klärung gelangen wir zur Gelassenheit. Das fällt so schwer, weil wir es in



RAUS AUS DEM FRUST!

„Mensch, ärgere Dich – ein Weg zur Leichtigkeit“, heißt der interaktive Vortrag, den Barbara Gerhards am Dienstag, 6. Oktober, ab 17:00 Uhr bei der Bosch BKK hält. Laut der Anti-Ärger-Expertin eignet er sich für jede Person, die sich viel ärgert, zahlreichen Konflikten ausgesetzt ist oder sich im beruflichen oder privaten Leben mehr Gelassenheit und Leichtigkeit wünscht. Gerhards schafft Bewusstsein für diese Emotion und gibt Antworten auf die W-Fragen: Was? Wirkung? Warum? Wie?

Teilnehmende erlernen Faktoren der Anti-Ärger-Formel und erhalten damit erste Ansatzpunkte, Ärgernisse eigenständig zu klären.

Jetzt kostenlos anmelden unter:
bosch-bkk.de/digidichfit



der Regel erst beigebracht bekommen müssen und es Reflexion beinhaltet.

Ist Ärger grundsätzlich etwas Schlechtes?

Der erste Ärger-Impuls ist superwichtig, denn er macht uns auf empfundene Missstände aufmerksam und gibt uns gleichzeitig die notwendige Energie, Veränderungen anzustoßen. Er ist wie ein mentaler Arzt. Wenn wir physische Schmerzen haben, gehen wir zum Doktor. Wenn wir uns ärgern, müssen wir uns um die eigenen unerfüllten Wünsche und Ziele kümmern. Nur, dass wir selbst für die Heilung verantwortlich sind und keine externe Instanz. Das wiederum ist die gute Nachricht.

Was macht Ärger langfristig mit dem Körper und der mentalen Gesundheit?

Ungeklärter Ärger macht tatsächlich auf Dauer krank. Wir können diese Ärger-Anlässe nicht loslassen und halten sie somit nicht nur mental, sondern auch physisch fest. Unsere Muskulatur spannt sich an – vom Nacken angefangen über Schulter, Rücken, Fäuste bis hin zu den Zehen. Wir pressen den Kiefer zusammen und knirschen mit den Zähnen. Die Gedanken, die um das Ärgernis kreisen, erhöhen Puls und Blutdruck und lassen uns

nachts nicht schlafen. Ärger ist ein Zustand permanenter Anspannung und dadurch unglaublich anstrengend. Hinzu kommt die mentale Belastung, wenn wir mit den unerfüllten Wünschen nicht zurechtkommen.

Wenn die Wut hochkocht, was ist Ihre „Erste-Hilfe-Maßnahme“ für den Akutfall?

Ich würde tiefergehen und nicht auf der Oberfläche der Emotionsregulation bleiben. Ich würde den eigenen Fokus umlenken von der Person oder dem Ereignis hin zu mir selbst. Ärger hat immer mit mir zu tun. Wir können uns fragen: Welche Tatsache oder Verhaltensweise löst den Ärger gerade bei mir aus? Was hat das Ärgernis mit mir zu tun? Welcher Wunsch von mir ist gerade nicht erfüllt? Gibt es Möglichkeiten, aus der eigenen Ohnmacht auszusteigen?

Können Sie uns eine Strategie für etwas mehr Leichtigkeit mitgeben?

Ist das, was mich ärgert, eine Tatsache oder eine Vermutung: Der andere mag mich nicht, zweifelt an meiner Leistung etc.? Wir können alles sofort loslassen, was nicht real ist, sondern nur ein Hirngespinnst in unserem Kopf. Sich darüber zu ärgern, ist sinnbefreit.

Corina Wießler

Aktiv leben mit Diabetes

Das Smartphone piept, ein Sensor misst den Blutzucker – moderne Technik erleichtert den Alltag mit Diabetes. Rund elf Millionen Deutsche leben mit der Erkrankung, zum Beispiel auch Tennisprofi Alexander Zverev. Die Bosch BKK unterstützt mit individuellen Programmen und digitaler Begleitung.

Wenn ein Spitzensportler wie Alexander Zverev die French Open gewinnt, sorgt das weltweit für Aufmerksamkeit. Auch deshalb, weil er trotz seines Typ-1-Diabetes so erfolgreich ist. Sein Triumph zeigt, was heute für viele Menschen gilt: Mit Diabetes mellitus ist ein aktives, selbstbestimmtes und erfülltes Leben möglich.

Blutzucker wird nicht richtig reguliert

In Deutschland gibt es rund elf Millionen Menschen mit Diabetes. Die „Zuckerkrankheit“ gehört damit zu den häufigsten chronischen Krankheiten überhaupt. Es handelt sich dabei um Störungen des Stoffwechsels, bei

denen der Körper den Blutzucker nicht mehr richtig regulieren kann. Die Folge sind dauerhaft erhöhte Werte, die Organe und Gefäße belasten können. Bei 95 Prozent der Betroffenen liegt ein sogenannter Typ-2-Diabetes vor, der sich meist über viele Jahre hinweg entwickelt. Der Körper produziert zwar noch Insulin, kann es aber immer schlechter nutzen. Typ-1-Diabetes hingegen ist eine Autoimmunerkrankung, bei der die Betroffenen selbst kein Insulin mehr produzieren und dies dauerhaft von außen zuführen müssen. Gemeinsam haben beide Formen, dass ein gut eingestellter Blutzucker entscheidend für die Gesundheit ist.



Foto: Halfpoint – stock.adobe.com

Die Behandlungsmöglichkeiten haben sich spürbar weiterentwickelt. „Die Diabetes-Therapie ist heute deutlich individueller und alltagstauglicher als noch vor einigen Jahren“, erklärt Prof. Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. „Moderne Medikamente und technische Hilfsmittel ermöglichen vielen Betroffenen eine bessere Blutzuckereinstellung bei gleichzeitig höherer Lebensqualität.“ Dadurch lässt sich die Therapie zunehmend an den Alltag anpassen.

Sensoren ermöglichen mehr Freiheit

Ein sichtbares Beispiel für diesen Fortschritt sind Glukosesensoren, die immer häufiger am Oberarm getragen werden. Sie prüfen den Zuckerwert kontinuierlich und liefern damit ein deutlich genaueres Bild als einzelne Stichmessungen. „Betroffene sehen nicht nur den aktuellen Wert, sondern auch, ob dieser steigt oder fällt“, betont der Experte. Alarme bei Über- oder Unterzucker geben ihnen Sicherheit und helfen dabei, kritische Situationen frühzeitig zu erkennen. „Viele Menschen berichten, dass sie dadurch mehr Freiheit und Lebensqualität gewinnen“, weiß Prof. Dr. med. Thomas Haak. Auch in der Forschung geht die Entwicklung weiter. Besonders vielversprechend sind Systeme, die Glukosesensoren und Insulinpumpen miteinander verbinden und die Insulinabgabe zunehmend automatisieren. Parallel dazu entstehen derzeit neue Medikamente für Menschen mit Typ-2-Diabetes, die neben der Blutzuckerkontrolle auch positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und das Gewichtsmanagement haben können.

Wer die Diagnose Diabetes erhält, hat zunächst viele Fragen. Umso wichtiger sind verständliche Informationen und eine gute Begleitung. „Niemand ist mit der Diagnose allein“, betont Thomas Haak. „Diabetes ist eine chronische Erkrankung, mit der heute in den meisten Fällen ein aktives und erfülltes Leben möglich ist.“ Strukturierte Schulungen und verlässliche Informationen helfen, Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung zu gewinnen und Schritt für Schritt Routine zu entwickeln. Genau hier setzt die Bosch BKK an. Sie unterstützt Men-

schen mit Diabetes mit umfassenden Informationen und konkreten Programmen. Online finden Versicherte einen Überblick über Ursachen, Therapieformen und Unterstützung im Alltag. Besonders hilfreich ist das strukturierte Behandlungsprogramm BKK MedPlus, das eine kontinuierliche Betreuung ermöglicht und Betroffene dabei unterstützt, ihre Gesundheit aktiv zu gestalten.

Und manchmal hilft ein Blick auf Menschen, die zeigen, was trotz Diabetes möglich ist. Vorbilder wie Alexander Zverev machen Mut: Sie beweisen, dass die Erkrankung kein Hindernis für persönliche Ziele oder beruflichen Erfolg sein muss, und tragen dazu bei, Vorurteile abzubauen und die gesellschaftliche Akzeptanz zu stärken. Brigitte Bonder

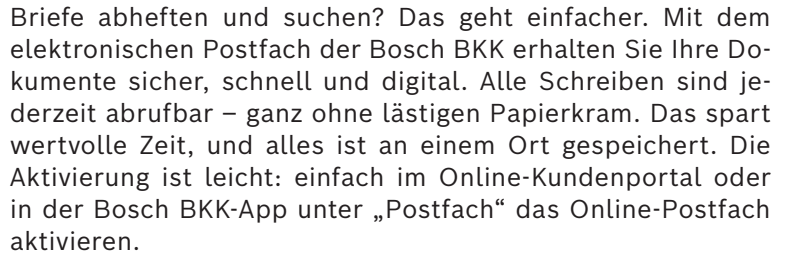


TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Regelmäßige Blutzucker-Messungen helfen, Veränderungen früh zu erkennen und rechtzeitig zu reagieren.
- Ein gleichmäßiger Essrhythmus unterstützt stabile Werte – wer Mahlzeiten über den Tag verteilt, vermeidet stärkere Schwankungen.
- Auch Bewegung wirkt oft sofort: Schon kurze Spaziergänge oder kleine Aktivpausen helfen bei der Regulation des Blutzuckerspiegels.
- Medikamente und Insulin sollten nach Plan eingenommen und rechtzeitig nachbestellt werden, digitale Apps erleichtern die Dokumentation und den Austausch mit dem Behandlungsteam.
- Ein kleines Notfallset mit Traubenzucker, Messgerät und wichtigen Kontakten sorgt unterwegs für zusätzliche Sicherheit.

Umfassende Informationen, Podcasts und Videos unter: bosch-bkk.de/diabetes

Ihr direkter Draht zu uns



bosch-bkk.de/postfach

Finanzen im Überblick

Bosch BKK: Vorstand Frieder Spieth erhielt 2025 eine Grundvergütung von 184.000 Euro. Hinzu kamen 10.626 Euro für die betriebliche Altersversorgung, die Privatnutzung eines Dienstwagens (geldwerter Vorteil: 7.936,80 Euro) sowie 71 Euro für weitere Bezüge (wie eine private Unfallversicherung).

GKV-Spitzenverband: Die bis zum 30.06.2025 amtierende Vorstandsvorsitzende erhielt eine Grundvergütung von 131.000 Euro sowie eine Betriebsrente von 37.462,44 Euro. Ihr Nachfolger ab dem 01.07.2025 erhielt ebenfalls 131.000 Euro Grundvergütung und eine Betriebsrente von 24.815,50 Euro. Für die stellvertretende Vorstandsvorsitzende betrug die Grundvergütung 254.000 Euro bei einer Betriebsrente von 39.390,40 Euro. Das ab dem 01.03.2025 aktive Vorstandsmitglied (zuvor vakant) erhielt eine Grundvergütung von 208.333,33 Euro und eine Betriebsrente von 41.359,17 Euro.



* Die Geschäftszahlen 2025 standen bei Redaktionsschluss der Ausgabe 1/2026 noch nicht zur Verfügung. Daher erfolgt die Veröffentlichung in dieser Ausgabe.

Löwenstarke Vorsorge



Die U- und J-Untersuchungen begleiten Kinder von der Geburt bis ins Jugendalter. Der regelmäßige Check-up hat viele Vorteile für die jungen Versicherten.

Wer schleicht denn da so mutig und mit stolz aufgerichteter Mähne durch die Bosch BKK-Welt? Es ist Bo, der kleine Löwe und das fröhliche Maskottchen der Bosch BKK. Bo ist löwenstark, neugierig und liebt es, neue Abenteuer zu erleben. Doch selbst der mutigste Löwe weiß, dass Kraft und Gesundheit nicht von allein kommen. Deshalb hat Bo ein großes Geheimnis: Er geht gern zu den Vorsorgeuntersuchungen! Für ihn ist das kein Grund zur Sorge, sondern ein spannender Fitness-Check, bei dem er zeigen kann, wie groß und stark er schon geworden ist.



sich gegensteuern. Die Bosch BKK übernimmt hierbei alle gesetzlich vorgesehenen sowie zusätzlichen Untersuchungen von der U1 bis zur U11 und die Jugenduntersuchungen J1 und J2.

Weil der Alltag von Familien oft turbulent ist, steht die Bosch BKK Eltern als verlässlicher Partner zur Seite. Mit unserem besonderen Service erinnern wir ab der U7 rechtzeitig an die anstehenden Termine, damit kein wichtiger Check-up im Trubel untergeht.

Nach dem Arztbesuch gibt es bei der Bosch BKK eine Überraschung: Ein kleines Geschenk belohnt den Mut der Kinder. Auf diesen liebevoll gestalteten Präsenten ist in der Regel auch Löwe Bo zu sehen. So begleitet der kuschelige Motivator die Kinder als treuer, starker Freund im Kindergarten, in der Schule oder beim Spielen. Denn mit einem starken Löwen an der Seite wird jeder Tag zum Abenteuer.



Was für Löwe Bo gilt, ist auch für unsere jüngsten Versicherten der Schlüssel zu einem gesunden Aufwachsen. Die sogenannten U- und J-Untersuchungen begleiten Kinder von der Geburt bis ins Jugendalter. Bei diesen regelmäßigen Terminen werfen Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte einen ganz genauen Blick auf die körperliche, geistige und motorische Entwicklung. Ob Sehschwächen, Haltungsfehler oder sprachliche Verzögerungen – je früher Abweichungen erkannt werden, desto besser und gezielter lässt



Der Oktober ist pink

Vor der Diagnose „Brustkrebs“ fürchten sich viele Frauen. Doch dank neuester Verfahren sind die Heilungschancen gestiegen. Der Brustkrebsmonat Oktober mit der rosa Schleife als Markenzeichen soll das Bewusstsein für Früherkennung und Erforschung der Krankheit stärken.

Die Zahl macht Hoffnung: Mehr als 80 Prozent aller Brustkrebspatientinnen werden heute dauerhaft geheilt. Grund dafür sind Meilensteine in Diagnostik und Therapie. So verbessert die Tomosynthese – eine Weiterentwicklung der Mammografie mit bewegter Aufnahme – die Diagnose, da Ärztinnen und Ärzte die Brust Schicht für Schicht beurteilen können. Zudem zeigt eine deutsche Studie: Findet bereits die Erstbehandlung an einem zertifizierten Brustzentrum statt, steigt das Überleben um rund 23 Prozent. Dort besprechen interdisziplinäre Tumorboards – bestehend aus Fachleuten der Radiologie, Onkologie, Pathologie und Gynäkologie – jeden Fall einzeln, um die beste Behandlung festzulegen.

Diese Systemtherapie ist eine moderne, personalisierte Medizin, die direkt an den Wachstumssignalen des Tumors ansetzt. So befinden sich etwa bei hormonabhängigen Tumoren auf den Krebszellen Andockstellen (Rezeptoren) für Östrogen. Dockt körpereigenes Östrogen dort an, signalisiert es der Zelle, sich zu teilen und zu wachsen. Die Anti-hormontherapie (auch endokrine Therapie genannt) blockiert entweder diese Andockstellen oder unterdrückt die körpereigene Bildung von Östrogen, sodass die Krebszellen gewissermaßen verhungern müssen.

Moderne Therapien greifen Tumore gezielt an

Ein weiterer „Treibstoff“ für Tumorwachstum ist das Eiweißmolekül HER2 („Human Epidermal Growth Factor Receptor 2“/menschlicher epidermaler Wachstumsfaktor-Rezeptor 2), das auf der Oberfläche von Zellen sitzt. Bei manchen Brustkrebsformen liegt eine Genveränderung vor, durch die die Tumorzellen übermäßig viele dieser HER2-Rezeptoren bilden. Diese Rezeptoren senden kontinuierlich Signale ins Zellinnere, die das Wachstum und die Vermehrung der Krebszellen stark anregen. Zielgerichtet gegebene Antikörper besetzen diese Andockstellen. Das bekämpft den Krebs effektiv bei geringeren Nebenwirkungen.

Bei triple-negativen Tumoren – die weder Hormon- noch HER2-Rezeptoren aufweisen – kommen Immun-Checkpoint-Hemmer zum Einsatz: Sie aktivieren das körpereigene Immunsystem, damit es die Krebszellen selbstständig bekämpft.



Bei einer neoadjuvanten Chemotherapie erhält die Patientin bestimmte Medikamente vor der Operation, damit der Tumor kleiner wird. Dadurch fällt der Eingriff schonender aus, denn der Chirurg muss weniger Lymphknoten entfernen oder nur einen kleineren Teil der Brust. Die Therapie trägt also dazu bei, häufiger brusterhaltend operieren zu können. Auch die Strahlentherapie ist dank präziser Schichtaufnahmen mithilfe Computertomografie exakter geworden. Ein noch schonenderes Verfahren ist das Atemgating: Dabei wird nur bestrahlt, wenn die Patientin einatmet. Ihre Lunge ist dann groß und ihr Herz weiter von der Brustwand entfernt.

Das Robert Bosch Krankenhaus (RBK) Stuttgart bietet eine naturheilkundliche Begleitung im Zuge der Integrativen Onkologie an. Im Zentrum steht die Mind-Body-Medizin (MBM), die das Zusammenspiel von Psyche, Körper und Verhalten nutzt. In einem elfwöchigen Kompaktprogramm werden Methoden zu Stressreduktion, Entspannung, Ernährung und Bewegung vermittelt. Ziel ist, den Lebensstil nachhaltig zu verändern, die Lebensqualität zu steigern und Therapienebenwirkungen wie Übelkeit oder Erschöpfung zu lindern. Die Kosten dafür übernimmt die Bosch BKK vollständig.

Rund 25 Prozent aller Brustkrebsfälle gehen auf vermeidbare Risikofaktoren zurück – wie Übergewicht, Bewegungsmangel, regelmäßiger Alkoholkonsum und Rauchen. Gibt es in der Familie gehäuft Fälle von Brust- oder Eierstockkrebs, kann ein vererbtes Risiko vorliegen. In diesem Fall hat die Bosch BKK ein be-

sonderes Angebot: Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt sie die Kosten für eine genetische Beratung und Genanalyse zur Risikobestimmung in spezialisierten Zentren für familiären Brust- und Eierstockkrebs. Bestätigt sich das erhöhte Risiko, steht Betroffenen ein intensiviertes Früherkennungsprogramm zur Verfügung: Es umfasst regelmäßige Ultraschalluntersuchungen, Röntgenaufnahmen der Brust (Mammografie) sowie Magnetresonanztomografien (MRT).

Selbst abtasten und Vorsorge wahrnehmen

Jede Frau sollte einmal im Monat ihre Brüste selbst auf Veränderungen abtasten – am besten eine Woche nach Beginn der letzten Periode, da das Gewebe dann besonders weich ist. Wie das Abtasten funktioniert, zeigen zum Beispiel zahlreiche YouTube-Videos. Frauen zwischen 50 und 75 Jahren haben gesetzlichen Anspruch auf eine Mammografie alle zwei Jahre. Sie müssen sich nicht selbst um einen Termin kümmern, sondern erhalten automatisch eine Einladung zur Untersuchung. Diese Methode ist derzeit die einzige wissenschaftlich anerkannte Methode, die sich großflächig zur effektiven Brustkrebs-Früherkennung bewährt hat.

Darüber hinaus gibt es „discovering hands“: Diese Methode nutzt den überdurchschnittlich geschulten Tastsinn blinder und sehbehinderter Frauen (Medizinisch-Taktile Untersucherinnen), um kleinste Gewebeveränderungen in der Brust frühzeitig zu ertasten. Für Versicherte der Bosch BKK mit einem erhöhten Risikoprofil – etwa durch familiäre Vorbelastung oder medizinische Indikationen – wird diese Untersuchung einmal pro Kalenderjahr als Extraleistung übernommen.

Corina Wießler



Was sind eigentlich Ischias-Schmerzen?

Wenn der Nerv gereizt ist



Falsche Bewegungen oder Muskelverspannungen können den Ischias-Nerv reizen. Mit sanfter Bewegung und Wärme lässt er sich meist gut beruhigen.

Schnell noch die Getränkekiste aus dem Auto heben oder sich morgens im Bad nach dem Handtuch bücken – und plötzlich zieht ein stechender Schmerz vom unteren Rücken bis ins Bein. Dahinter steckt häufig der Ischias. Doch was ist das eigentlich?

Der Ischias-Nerv ist der längste und kräftigste Nerv des ganzen Körpers. Als zentraler „Signalüberträger“ verbindet er das Rückenmark mit den Beinen und steuert unsere Bewegungen. Probleme entstehen dann, wenn der Nerv gereizt wird oder unter Druck gerät. Häufig sind verspannte Muskeln im Gesäßbereich die Ursache – etwa nach langem Sitzen oder einer ungewohnten Belastung. Auch Verschleiß an der Wirbelsäule kann eine Rolle spielen. Seltener steckt ein Bandscheibenvorfall dahinter.

Typisch ist, dass die Schmerzen nicht im Rücken verbleiben. Stattdessen wandern sie über das Gesäß bis ins Bein, manchmal sogar bis in den Fuß. Häufig kommt ein Kribbeln oder ein unangenehmes „Ameisenlaufen“ dazu. In der Regel ist nur eine Seite betroffen – ein klassisches Zeichen für einen gereizten Ischias.

Die gute Nachricht: Auch wenn die Schmerzen sehr unangenehm sein können, bessern sich die Beschwerden in vielen Fällen innerhalb weniger Wochen wieder. Wichtig ist, in

Bewegung zu bleiben: Spaziergänge, sanfte Dehnübungen oder Physiotherapie können helfen, verspannte Muskeln zu lockern und den Rücken zu stärken. Viele Betroffene empfinden auch Wärme, etwa durch ein Wärmekissen oder ein warmes Bad, als wohltuend. Längere Bettruhe gilt dagegen eher als ungünstig, weil sie die Muskulatur zusätzlich schwächt.

Kommen jedoch spezielle Warnzeichen hinzu, ist schnelles Handeln gefragt: Treten neben den Schmerzen Taubheitsgefühle im Bein oder im Schambereich auf, sollte umgehend eine Arztpraxis aufgesucht werden. Gleiches gilt für plötzlich auftretende Lähmungen der Beinmuskulatur oder Inkontinenz. Nach einem kürzlich erlittenen Unfall sowie bei Osteoporose oder längerer Kortisontherapie ist es ebenfalls ratsam, die Schmerzen zeitnah abklären zu lassen.

Auch wenn ein gereizter Ischias den Alltag ganz schön ausbremsen kann: Mit etwas Geduld, der richtigen Behandlung und regelmäßiger Bewegung lassen sich die Beschwerden meist gut in den Griff bekommen. So bleibt der Rücken beweglich – und die Schmerzen lassen nach.

Brigitte Bonder

Sie wollen den Rücken gezielt stärken? Dann buchen Sie jetzt einen Kurs unter: bosch-bkk.de/gesundheitskurse

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

Verlagsredaktion:
Barbara Wiesenhütter

Layout: dierotationsdrucker.de

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

Kreuzwort- rätsel



Reise- koffer	▼	Zweig des Wein- stocks	ehren- volle Ver- dienste	▼	Amts- sprache in Laos
Enterich	▶	▼			▼
offenes Auto (Kw.)			ägypti- scher Sonnen- gott	▶	
▶					
▶			inner- asiat. Hoch- land		kleine Haut- entzün- dungen
Binnen- ge- wässer		Pfiff, Schwung	▶		▼
Vorname von US- Filmstar Reeves	▶				
Über- bleibsel	Skandal	Stadt im Süden von Finnland		Misch- sprache der Karibik	
▶	▼	▼		▼	
Trans- port- gerät	▶				
Gehilfe von Sherlock Holmes			Sems Nach- komme		
▶			▼		
▶					Gewürz- stände
Werk- zeug- griff	groß- artig	auf- hören		russische Raum- kapsel	▼
Werk- zeug	▶	▼		▼	
Leid zufügen	▶				
schläf- rig			bayrisch: nein	▶	
▶					
englisch: Schlange	▶				

339 60-190-ww 10



BOSCH

BKK

Anzeige



Erfahre hier mehr
zu Gymondo!



Gymondo: Dein Fitness-Studio für zu Hause

Zehn Wochen Kurs plus
12 Monate Gymondo-App gratis

F8 Suport Ukraine –
stock.adobe.com