

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Familienzeit
Zusammen stark sein

Ernährung
Suppen sind Seelenwärmer

Resilienz

So gelingt es, die psychische
Widerstandskraft zu erhalten

Ausgabe 2 | 2025



Nichts mehr
verpassen



Mehr
Informationen



Wohlfühlklima leicht gemacht Einfach. Effizient. Leise.

Entdecke die neuen Wellbeing-Produkte für frische, saubere Luft und angenehme Temperaturen in deinem Zuhause:

- **Luftreiniger** für saubere und gesunde Raumluft
- **Luftentfeuchter** für ein optimales Raumklima
- **Mobile Klimageräte** für flexible Abkühlung
- **Badlüfter** für frische Luft ohne Feuchtigkeit
- **Infrarot-Paneele** für effiziente Strahlungswärme
- **Elektrische Konvektoren** für schnelles Aufwärmen
- **Badheizkörper** für wohlige Wärme



Technik fürs Leben



BOSCH

Liebe Leserin, lieber Leser,



es gibt Zeiten, da läuft alles rund – und dann gibt es Phasen, da wird es zäh. Der Herbst gehört für viele eher zur zweiten Kategorie: weniger Licht, mehr To-dos, alles ein bisschen schwerer. Genau da setzen wir mit unserer neuen Kampagne an.

„Mach Dich unkaputtbar“ heißt das Motto unserer Resilienz-Kampagne – also die Fähigkeit, auch mit Gegenwind klarzukommen. Nicht indem man einfach weitermacht wie immer, sondern indem man Strategien findet, mit denen man sich selbst besser durch fordernde Zeiten steuert. Wir wollen Sie dabei unterstützen, genau das in die Hand zu nehmen. Kein abstraktes Coaching-Vokabular, sondern konkrete Ideen: Wie kann ich mental gesund bleiben, wenn's stressig wird? Wie tanke ich Kraft, ohne gleich den nächsten Wellnessurlaub buchen zu müssen? Und wie kann ich langfristig besser mit Druck umgehen?

Resilienz lässt sich aufbauen oder erlernen. Vieles davon steckt schon in uns – es geht nur darum, es zu aktivieren und regelmäßig zu pflegen. Genau dafür bieten wir in den nächsten Monaten Angebote, Infos und praktische Tools – digital, analog und immer mit Blick auf Ihren Alltag. Gesundheit fängt nicht erst beim Arztbesuch an. Sie beginnt da, wo Sie sich entscheiden, gut mit sich umzugehen. Dabei begleiten wir Sie. Nicht nur im Herbst.

Frieder Spieth, Vorstand der Bosch BKK

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



INHALT

Ausgabe 2 | 2025

Darmkrebs

Früherkennung jetzt für alle ab 50 Jahren
4

Snorefox-App

Das Risiko für Schlafapnoe zu Hause ermitteln
5

Resilienz

Den Schutzschild für die Seele kann man trainieren
6

Gehirnjogging

So hält man die grauen Zellen auch im Alter auf Trab
10

Familienzeit

Gemeinsam echte Quality Time erleben
12

Finanzen

Das Jahresergebnis 2024 der Bosch BKK
14

Ernährung

Suppen sind Seelenwärmer, die die Gesundheit fördern
15

Interview

Dr. Christoph Stirner erklärt Vorteile des Online-Arztes
16

Atemwegserkrankung

RSV ist mehr als ein Schnupfen
18

Hilfsmittel erleichtern den Alltag

Gut versorgt in jeder Lebenslage

Der Bereich der Hilfsmittel deckt eine große Bandbreite ab – von Bandagen und Hörgeräten über Rollstühle bis hin zu Prothesen. Diese Produkte unterstützen dabei, Einschränkungen auszugleichen oder alltägliche Bewegungen zu erleichtern. Auf unserer Website stellen wir die wichtigsten Informationen rund um Hilfsmittel vor: welche Anwendungen und Produkte dazugehören, welche gesetzlichen Zuzahlungen vorgesehen sind und für welche Hilfsmittel feste Beträge gelten.



Die Versorgung ist gesetzlich geregelt und darf ausschließlich über Vertragspartner der Bosch BKK erfolgen.

Damit die Suche nach einem passenden Leistungserbringer einfach bleibt, steht gemeinsam mit dem Partner Medicomp eine Online-Vertragspartnersuche zur Verfügung. Auch die Vertragspartner der Bosch BKK sind dort zu finden. bosch-bkk.de/hilfsmittel

Neu in der Bosch BKK-App

Digitaler Begleiter für Schwangere

Die Bosch BKK-App bietet weiblichen Versicherten jetzt mit dem neuen Modul „Schwangerschaft“ umfassende Unterstützung von der Kinderwunschzeit bis zum ersten Jahr nach der Geburt. Schwangere erhalten Infos, Checklisten und Termin-Erinnerungen – alles übersichtlich in der App. Zusätzlich zeigt eine Leistungsübersicht alle Angebote der BKK inklusive Extras wie Geburtsvorbereitungskurs mit Partner bzw. Partnerin oder bis zu 200 Euro Erstattung für Gesundheitsleistungen dank Happy Mama Budget. Auch Themen wie Haushaltshilfe, Bonusprogramm G-win Mama und Familienversicherung werden abgedeckt.

Die Bosch BKK-App ist in allen gängigen App-Stores verfügbar. Wer sie bereits nutzt, findet nach einer Aktualisierung der App das Modul unter „Meine Gesundheit“. Mehr unter: bosch-bkk.de/app

Darmkrebsfrüherkennung für alle ab 50 Jahren

Spiegelung oder Stuhltest

Im April 2025 hat sich die Richtlinie zur Darmkrebsfrüherkennung geändert: Frauen können nun ebenfalls ab 50 Jahren zur Koloskopie (Darmspiegelung) gehen – bisher lag die Altersgrenze für sie bei 55 Jahren.

Mit dieser Änderung können künftig Versicherte unabhängig vom Geschlecht ab dem Alter von 50 Jahren zwischen einem Stuhltest alle zwei Jahre und einer Koloskopie im Ab-

stand von zehn Jahren wählen. Es sind weiterhin höchstens zwei Koloskopien als Früherkennungsmethode möglich.

Mehr zum Thema unter: bosch-bkk.de/darmkrebsvorsorge



Neolexon App unterstützt logopädische Therapie Aussprachestörungen spielerisch behandeln

Mit der neolexon Artikulations-App bietet die Bosch BKK eine neuartige digitale Lösung für Kinder, die mit der korrekten Aussprache von Lauten und Wörtern Probleme haben. Hierbei ist zum Beispiel das Lispeln ein sehr verbreitetes Problem. Andere Kinder können den Laut „K“ nicht bilden und ersetzen ihn durch ein „T“. Spätestens bei der Einschulung werden solche Aussprachestörungen zum Problem, wenn die Kinder die korrekte Schreibweise von Wörtern nicht erlernen, weil sie die Wörter falsch aussprechen.



Die betroffenen Kinder trainieren die richtige Aussprache gemeinsam mit einer

logopädischen Fachkraft. Hierbei ist ein häufiges Wiederholen der Übungen sehr wichtig. Die neolexon Artikulations-App steigert durch einen spielerischen Ansatz die Motivation der Kinder. Gemeinsam mit dem kleinen Hauptcharakter Lino müssen die Kinder unterschiedliche Abenteuer meistern. Die digitalen Übungsinhalte und der Schwierigkeitsgrad können durch die Logopädin oder den Logopäden für einen schnelleren Therapieerfolg individualisiert werden. Als Versicherte der Bosch BKK können Sie die neolexon App kostenlos nutzen! bosch-bkk.de/neolexon



Snorefox-App analysiert Schnarch- und Atemgeräusche Risikoanalyse für Schlafapnoe

Die App Snorefox Medical bietet eine einfache Risikoanalyse für zu Hause, um das Risiko einer Schlafapnoe frühzeitig zu erkennen. Bei einer Schlafapnoe setzt die Atmung während des Schlafs immer wieder aus – in schweren Fällen mehrere Hundert Mal pro Nacht. Diese Atemaussetzer können zwischen zehn Sekunden und über einer Minute andauern. Meistens merkt man davon aber nichts. Die Schlafapnoe gehört zu den häufigsten, aber auch am meisten unterschätzten Schlafstörungen weltweit. Fast eine Milliarde Menschen sind betroffen; bei bis zu 80 Prozent der Betroffenen bleibt die Erkrankung allerdings unerkannt.

Eine Schlafapnoe kann gut behandelt werden. Bleibt sie aber unbehandelt, kann sie das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall erheblich erhöhen.

Bosch BKK-Versicherte können jetzt ihr Risiko selbst einschätzen – bequem von zu Hause aus und kostenlos. Die App analysiert mit dem integrierten Mikrofon des Smartphones die nächtlichen Schnarch- und Atemgeräusche. Am nächsten Tag liefert sie eine medizinische Auswertung, wie laut und wie lange man geschnarcht hat. Genauere Informationen unter: bosch-bkk.de/snorefox

Schutzschild für die Seele



Es gibt Menschen, die kommen mit Schicksalsschlägen besser klar als andere. Die Kraft, sich wieder aufzurichten, verdanken sie ihrer Resilienz. Mit unserer Kampagne „Mach Dich unkaputtbar“ steht dieses Thema bei der Bosch BKK in den kommenden Monaten im Mittelpunkt. Wir geben Ihnen viele Werkzeuge mit auf den Weg für ein entspannteres Leben. Doch was steckt eigentlich hinter dem Begriff?



Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, macht es Menschen möglich, trotz schlechter Bedingungen das Leben zu meistern, trotz Belastungen psychisch stabil zu bleiben. „Resilienz“, erklärt die Psychologische Psychotherapeutin Elisabeth Dallüge vom Bundesvorstand der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung, „ist eigentlich ein Begriff aus der Materialkunde. Er bedeutet, dass ein Material nach der Verformung wieder in seine ursprüngliche Form zurückfindet – wie zum Beispiel ein Tennisball. Beim Aufkommen auf dem Boden bekommt er eine Delle, springt dann aber hoch und findet zu seiner runden Form zurück. Ein Tonklumpen dagegen verändert mit dem Aufprall seine Form und bleibt liegen. Auch wir Menschen reagieren unterschiedlich auf Druck – das ist normal.“

Nach belastenden, schwierigen Lebenssituationen den Weg zurück zur alten Form zu finden, Krisen ohne dauerhafte negative Auswirkungen zu bewältigen, vielleicht gar gestärkt aus ihnen hervorzugehen, das ist der entscheidende Punkt, den resiliente Menschen beherrschen. Menschen, die das Leben mit einer positiven Grundhaltung meistern, gab es schon immer, auch solche, die sich damit schwertun. Angesichts von Stress, Einsamkeit, Ängsten und Unsicherheit, die in der heutigen Leistungsgesellschaft die psychische Widerstandskraft enorm fordern, wird das Thema Resilienz aber immer wichtiger.

Resilienz ist trainierbar wie ein Muskel

„Frühe Erfahrungen prägen unsere psychische Widerstandskraft mit“, sagt Elisabeth Dallüge. Ein liebevolles, ihnen zugewandtes Umfeld mit Bezugspersonen, die ihnen Halt und Unterstützung geben, kann bei Kindern einen guten Grundstein legen. Diese Bedingungen sind leider nicht selbstverständlich. Jedoch auch wenn der Start ins Leben nicht optimal verläuft, es ist nie zu spät. Die Resilienz bleibt formbar, lässt sich wie ein Muskel trainieren, stärken – und das geht in jedem Alter. „Wie einen Muskel darf man seine physische Widerstandskraft allerdings auch nicht überfordern“, mahnt die Psychotherapeutin



RESILIENZ STÄRKEN

Isolation, Einsamkeit – ade. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun, von denen Sie auch Hilfe annehmen.

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern notwendig. Achten Sie auf ausreichenden Schlaf, Bewegung, gesunde Ernährung, erlernen Sie Entspannungsübungen, kommen Sie dem Stress zuvor, legen Sie Pausen ein.

Zuversichtlich bleiben. Fokussieren Sie sich auf das, was Sie beeinflussen können, und akzeptieren Sie, was nicht zu ändern ist.

Veränderungen – man kann diese durchaus auch als Chance sehen. Schon mal darüber nachgedacht?

Die **Probleme aktiv angehen** und Herausforderungen annehmen, damit Gefühle von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein gar nicht erst aufkommen.

und rät zu einem fürsorglichen Umgang mit ihr: „Erkennen Sie Stress frühzeitig und versuchen Sie, Ihren Stresspegel zu senken.“

Selbstwirksamkeit – eine Säule der Resilienz

Tragende Säulen der Resilienz sind Selbstwirksamkeit, Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verantwortungsübernahme, soziale Bindungen und die Zukunftsplanung. Einen wichtigen Part nimmt die Selbstwirksamkeit ein. Als ein entscheidender Baustein der Resilienz zeichnet sie der Glaube an die eigenen Fähigkeiten aus, das Vertrauen in sich selbst, Herausforderungen zu meistern und Ziele erreichen zu können. In der Folge gelangen dank ihr resiliente Menschen zu der Überzeugung, den Dingen nicht schutzlos ausgeliefert zu sein. Wichtig sind auch der Optimismus, dass die schlechten Zeiten vorübergehen, kein Dauerzustand sind, sowie die Akzeptanz, jene Dinge anzunehmen, die nicht zu ändern sind. Beim lösungsorientierten Denken wird nicht das Problem in den Fokus gestellt, sondern dessen Lösung. Und die Zukunftsplanung, wenn sie denn auf realistischen, erreichbaren Zielen fußt, die eine Richtung vorgeben und motivieren. Verantwortungsübernahme für das eigene Handeln ist ganz entscheidend. Das wurde durch viele Studien belegt: Unser soziales Umfeld nimmt starken Einfluss auf die Resilienz. Wer gute Freundschaften, Bekannte, die Familie an seiner Seite weiß, ist Schicksalsschlägen gegenüber tendenziell besser gewappnet.

Für ein Mehr an Widerstandskraft

Viele kleine Schritte, immer wieder angewendet, können helfen, die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken. „Selbstfürsorge, wohlwollend mit sich selber umgehen, sich einfach mal was Gutes tun, damit fängt es

Jetzt mitmachen! „Mach Dich unkaputtbar“

Unsere Gesundheitskampagne ist ein Angebot rund um mentale Gesundheit und psychische Widerstandskraft. Sie bietet praktische Unterstützung: einen Selbsttest, verständliche Basisinfos, Experten-Podcasts und speziell zugeschnittene Inhalte für Eltern, Arbeitnehmende und Führungskräfte.

Mit den Online-Kursen kann man Schritt für Schritt Resilienz aufbauen – vom

Einführungskurs über ein interaktives Bootcamp bis zum Aufbaukurs zu den „7 Säulen der Resilienz“. Ergänzt wird das Programm durch Online-Vorträge mit Top-Referenten und einen Adventskalender im Dezember. Alle Angebote sind flexibel digital nutzbar.

Starten Sie jetzt und werden Sie Tag für Tag mental stärker und „unkaputtbar“: bosch-bkk.de/mental

schon an. Rechtzeitig Grenzen setzen und dem Stress früh gegensteuern“, betont Elisabeth Dallüge. Da könne allein schon ein Spaziergang viel bewirken. Von Entspannungsübungen über Sport bis hin zum Stricken oder Heimwerken – alles ist möglich, um einmal zur Ruhe zu kommen, den Kopf klarer werden zu lassen. Ein wichtiger Punkt: der Perspektivwechsel. „Schauen Sie gezielt auf das, was Sie alles bewältigt haben“, rät Dallüge und ergänzt: „Gehen Sie Ihre gesetzten Ziele in kleinen, gut erreichbaren Etappen an.“ Nicht nur für Erfolge dürfe man sich belohnen. Außerdem tut Humor gut. „Auch mal über sich selber lachen, alles nicht so eng sehen“, erklärt die Psychotherapeutin. „Und wenn mal etwas schiefgeht, hilft es, dies mit Gelassenheit zu nehmen: Nicht alles muss auf Anhieb funktionieren.“

Wenn das Tief nach einem Schicksalsschlag, einer Krise, zu lange andauert, einen vielleicht niemand auf das eigene, veränderte Verhalten hinweist – spätestens dann ist es sinnvoll, sich professionelle Hilfe zu suchen. Eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut können helfen zu klären, ob es sich um eine vorübergehende Belastung handelt oder eine tiefergehende Unterstützung sinnvoll ist.

Julia Alber



Futter fürs Gehirn

Geistig fit bleiben – das wünschen sich viele, vor allem mit Blick aufs Älterwerden. Die Angst etwa vor Demenz ist weitverbreitet. Die gute Nachricht: Das Gehirn ist trainierbar. Mit Musik, Bewegung, Denksport und gesunder Ernährung lässt es sich auf Trab halten.

„Wer rastet, der rostet“ – dieser Spruch gilt nicht nur für die Muskeln, sondern auch fürs Gehirn. Informationen verschwinden zwar nicht aus dem Kopf, aber sie sind schwerer abrufbar, hat man sie lange nicht gebraucht. Wer das Gehirn regelmäßig benutzt, stärkt die Verbindungen zwischen den Nervenzellen und kann so seine Merkfähigkeit und sein allgemeines Wohlbefinden verbessern – und das bis ins hohe Alter.

„Viele denken, das betrifft nur Seniorinnen und Senioren“, weiß Altersmedizinerin Christine Eichler vom Evangelischen Zentrum für Altersmedizin in Potsdam. „Aber die geistige Leistungsfähigkeit lässt schon ab dem 20. Le-

bensjahr nach – wenn man das Gehirn nicht ausreichend fordert.“

Besonders gern mag unser Gehirn alles, was es zum Um-die-Ecke-Denken bringt: Kreuzworträtsel, Sudoku, Schach oder Puzzles. Diese Aktivitäten fördern Konzentration, regen das logische Denken an und helfen, neue Denkmuster zu entwickeln. Auch eine neue Sprache zu lernen (oder eine alte wieder aufzufrischen), fordert das Oberstübchen – selbst wenn man nicht fließend spricht. Studien zeigen: Allein der Wechsel zwischen zwei Sprachen aktiviert die Synapsen, die Verbindungsstellen zwischen den Nervenzellen.



Gespräche mit anderen Menschen sind ebenfalls echte Booster für die geistige Fitness. „Beim Sprechen muss man zuhören, verstehen und reagieren – das ist eine echte Herausforderung für das Gehirn“, sagt Eichler. Ein aktives soziales Leben und regelmäßiger Austausch sind wichtig, um geistig in Form zu bleiben. Ein Instrument zu lernen oder im Chor mitzusingen, ist ein weiteres hervorragendes Gehirntaining. Musik wirkt besonders stark auf die Formbarkeit unseres Denkorgans. Besonders komplexe Instrumente wie Klavier oder Gitarre erfordern präzise Bewegungen und schulen gleichzeitig Konzentration und Gedächtnis.

Bewegung und gesunde Ernährung

Körperliche Aktivität spielt eine ebenso große Rolle für die geistige Gesundheit. Ob Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen – jede Form der Bewegung fördert die Durchblutung und somit auch die Funktion des Gehirns. Schon einfache Spaziergänge können die geistige Leistungsfähigkeit steigern. In einer Hamburger Studie haben sich Teilnehmende sechs Monate lang regelmäßig im Freien bewegt. Fast 300 Gehirnschans wurden gemacht – das Ergebnis war eindeutig: Der dorsolaterale präfrontale Kortex, ein Bereich des Gehirns, der für Planung und Entscheidungsfindung zuständig ist, war besonders aktiv.

Im Alter verändert sich oft das Essverhalten. Viele ältere Menschen essen zu wenig oder zu einseitig, was unter anderem an einem sinkenden Appetit liegt. Doch eine ausgewogene Ernährung ist auch für die geistige Gesundheit von entscheidender Bedeutung. „Bis zu 30 Prozent der Kalorien, die wir aufnehmen, werden vom Gehirn verbraucht“, erklärt Christine Eichler. „Eine unausgewogene Ernährung kann das Immunsystem schwächen und sich negativ auf die kognitive Leistung auswirken. Mangelernährung kann insbesondere die Denk- und Gedächtnisleistung beeinträchtigen.“ Auch natürliche Mittel können das Gehirn unterstützen. Ginkgo-Extrakt wird seit Jahrhunderten verwendet, um die Durchblutung zu fördern und das Gedächtnis zu stärken. In höheren Dosen kann Ginkgo nachweislich die Sauerstoffversorgung des



GRIPS-TIPPS MIT GROSSER WIRKUNG

„Mini-Veränderungen machen viel aus“, sagt Altersmedizinerin Christine Eichler und nennt Beispiele für den Alltag:

Routine durchbrechen: Einen anderen Weg zur Arbeit wählen oder die Zähne mit der nicht-dominanten Hand putzen.

Verzicht auf Alkohol: Senkt das Risiko für Durchblutungsstörungen im Gehirn deutlich.

Digitale Pause: Nicht wegen jeder Kleinigkeit googeln, sondern selbst nachdenken. So legt sich diese Info im Gehirn ab.

Nerven-Snack: Täglich eine Handvoll Walnüsse knabbern. Das liefert Omega-3-Fettsäuren, die die Zellen schützen.

Wasser trinken: Zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee pro Tag spülen Abbauprodukte des Körpers weg.

Denksportaufgaben: Sie fördern die grauen Zellen, zum Beispiel unser Kreuzworträtsel auf Seite 19.

Gehirns verbessern und die kognitiven Fähigkeiten fördern.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der Blutzuckerspiegel. Studien haben gezeigt, dass dauerhaft hohe Blutzuckerwerte mit einer Verschlechterung der kognitiven Funktionen verbunden sein können. Besonders gefährlich sind die Entzündungsprozesse und Schäden an den Blutgefäßen, die durch einen erhöhten Blutzucker entstehen. Diese können die Durchblutung des Gehirns beeinträchtigen und langfristig zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen führen. Ein regelmäßiger Blutzuckercheck ist daher ratsam.

Ob jung oder alt – wer neugierig, aktiv und offen für Neues bleibt, tut viel für sein Gehirn. Und sorgt ganz nebenbei dafür, dass das Leben lebendig bleibt. Corina Wießler

Zusammen **STARK** sein

Quality Time für Familien

Rund 100 Minuten verbringen berufstätige Eltern in Deutschland laut einer Studie täglich mit ihren Kindern. Der Wunsch vieler Familien: mehr Zeit mit- und füreinander. Warum ist Familienzeit so wichtig und wie wird aus gemeinsamen Stunden Quality Time für alle?

„Zeit ist das Wertvollste, was wir mit unseren Kindern teilen, und viele Eltern haben das Gefühl, dass sie ihnen einfach so wegläuft“, sagt Dr. Laura Castiglioni, Familienwissenschaftlerin am Deutschen Jugendinstitut in München. „Quality Time heißt aber nicht, das Wochenende mit Aktivitäten vollzustopfen und damit noch mehr Stress zu erzeugen.“ Viele Familien sind Profis darin, den Alltag effizient durchzutakten, damit es mit den Terminplänen irgendwie fluppt. Ganz unbewusst schleicht sich dieses Muster dann auch am Wochenende ein, um das Maximum aus den gemeinsamen Stunden herauszuholen. Ein Museumsbesuch hat sicherlich noch niemandem geschadet, bei Kindern steht die aktuelle Kunstaussstellung aber vielleicht nicht unbedingt ganz oben auf der Wunschliste.



Auch der nett gemeinte Social-Media-Post befreundeter Familien mit spektakulären Bildern vom letzten Tagesausflug kann für Stress sorgen, wenn die eigene Familie am liebsten jeden Vormittag vertrödelt.

Gemeinsame Rituale pflegen

„Einen Masterplan für eine gute Familienzeit gibt es eigentlich nicht, denn für jede Familie bedeutet Quality Time etwas ganz anderes“, fasst es Laura Castiglioni zusammen. Loslassen, mal einen Gang runterschalten, hört sich ganz einfach an, fällt uns aber oft sehr schwer. Denn schöne Momente entstehen sehr oft gerade dann, wenn es keine festen To-dos gibt und wir nicht alles perfekt machen wollen. „Viel wichtiger ist das, was jeder in dieser gemeinsamen Zeit spürt: Wir können uns aufeinander verlassen und sind füreinander da“, so Laura Castiglioni. Um sich miteinander wohlfühlen, braucht es eine entspannte Atmosphäre. Ganz egal, ob man einen gemeinsamen Ausflug in die Natur genießt oder einen gemütlichen Abend zu Hause verbringt.



TIPPS FÜR ECHTE WOHLFÜHLZEIT

- Kinder und Jugendliche, die regelmäßig Zeit mit ihren Eltern verbringen, sind laut Studien zufriedener mit ihrem Leben. Sie entwickeln mehr Selbstvertrauen, mentale Stärke und eine positivere Einstellung zum Leben.
- Im Netz gibt es viele Tipps für Familienaktivitäten. Wir wär's zum Beispiel mit einem witzigen Fotoshooting oder einem eigenen Familienstammbaum? Vorschläge für Freizeitaktivitäten und Tipps für gesunde Mediennutzung gibt es unter: ins-netz-gehen.de.
- Gemeinsam aufgestellte, praxisnahe Regeln zum Umgang mit Smartphone und Co erleichtern den Familienalltag. Sie schaffen Freiräume für die Familie und ermöglichen eventuell sogar neue Erfahrungen.

Ein guter Anker für Familienzeit sind eigene, kleine Rituale. Die haben sich nämlich gerade deshalb etabliert, weil sich alle dabei wohlfühlen: die Vorlesestunde für kleinere Kinder, ein entspanntes Frühstück am Sonntagmorgen oder die gemeinsam belegte Pizza am Freitagabend. „Diese Rituale mögen vielleicht gar nicht so große Dinge sein, aber sie geben Kindern ein Gefühl dafür, was ihre Familie eigentlich ausmacht und womit wir uns auch von anderen Familien unterscheiden“, sagt Laura Castiglioni.

Gespräche auf Augenhöhe

Familienpädagogen raten, vorher gemeinsame Regeln festzulegen, damit aus gemeinsamen Stunden auch wirklich Quality Time für die ganze Familie wird. Kinder sind zum Beispiel viel motivierter bei der Sache, wenn ihre Meinung zählt und ihre Wünsche ernst genommen werden. So erleben sie sich als aktive Familienmitglieder und nicht als Erziehungsobjekte. Füreinander da sein, Gespräche auf Augenhöhe, das sind Gegenpole zum ständigen „On-Sein“ – und funktionieren nur, wenn es keine Ablenkung durch Smartphones und Messenger-Dienste gibt. Digital Detox ist zwar in aller Munde, der Weg von der Theorie zur Praxis stellt aber viele Eltern immer wieder vor eine Riesenaufgabe und ist in vielen Familien Stressfaktor Nummer eins. „Den ersten Schritt müssen Eltern machen und klare Signale setzen“, rät Laura Castiglioni. Man kann zum Beispiel vereinbaren, die Smartphones und Messenger-Dienste zwei Stunden auszulassen, außer es gibt ganz wichtige Gründe, erreichbar zu sein. „Das muss man dann schon mal ein bisschen aushalten. Aus der Erfahrung kann ich aber sagen: Wenn Eltern signalisieren, ich bin ganz für dich da, dann fällt es auch Kindern einfacher, sich auf die Familie zu fokussieren.“

Gemeinsam verbrachte Zeit, schöne Erlebnisse und Erinnerungen, kleine Anker im Alltag, das hört sich ganz unspektakulär an. Was wir unseren Kindern im besten Fall damit schenken, ist eine Atmosphäre der Vertrautheit und Offenheit. Und ein Zuhause, in dem bestimmt nicht immer alles stress- und konfliktfrei über die Bühne geht, in das sie aber immer wieder gerne zurückkehren.

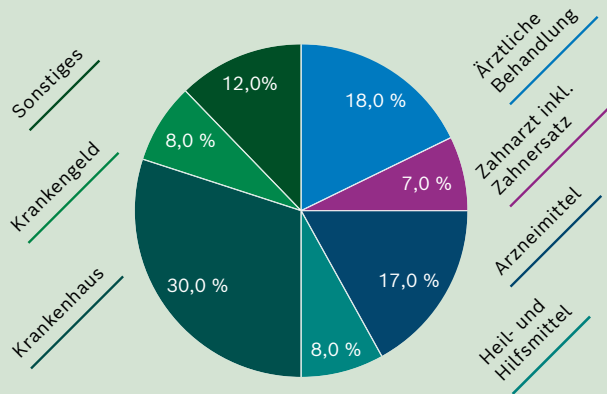
Ute Stabingies

Finanzen bei der Bosch BKK

Das Jahresergebnis der Gesetzlichen Krankenversicherung für 2024 zeigt ein deutliches Defizit. Die Krankenkassen verzeichneten einen Fehlbetrag von 6,6 Mrd. Euro. Die Leistungsausgaben stiegen im Vergleich zum Vorjahr um 7,9 % je Versicherten, was hauptsächlich auf höhere Ausgaben für Krankenhausbehandlungen und Arzneimittel zurückzuführen ist. Auch die Bosch BKK hat 2024 mit einem überplanmäßigen Verlust von rund 18 Mio. Euro abgeschlossen. Notwendige Maßnahmen zur Kostendämpfung werden von der Politik nicht oder erst verzögert umgesetzt. Die finanzielle Situation für alle gesetzlichen Krankenkassen bleibt angespannt, aktuell ist daher mit steigenden Zusatzbeiträgen zu rechnen.

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

Frieder Spieth erhielt als Vorstand der Bosch BKK 2024 eine Grundvergütung von 178000 Euro. In die betriebliche Altersversorgung wurde ein Betrag von 10536 Euro einbezahlt. Sonstiger Vergütungsbestandteil ist ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung. Der geldwerte Vorteil gemäß der 1%-Regelung beträgt 9992 Euro. Zudem ergibt sich ein Betrag von jährlich 71 Euro für einen weiteren Vergütungsbestandteil wie u. a. eine private Unfallversicherung. 2024 betrug die Grundvergütung der Vorstände des zuständigen Landesverbands Süd 180000 Euro, der variable Bestandteil 45000 Euro. Zudem wurden in eine Zusatzversorgung/Betriebsrente 18225 Euro einbezahlt. Sonstiger Vergütungsbestandteil ist ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung. Der geldwerte Vorteil gemäß der 1%-Regelung beträgt 9282 Euro. Zudem ergibt sich ein Betrag von jährlich 631,36 Euro für einen weiteren Vergütungsbestandteil wie u. a. eine private Unfallversicherung. Die Grundvergütung der Vorstandsvorsitzenden des GKV-Spitzenverbandes betrug 262000 Euro; die des stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden bis 30.06.2024 127000 Euro. Er erhielt eine Zusatzversorgung/Betriebsrente in Höhe von 34889 Euro. Die nachfolgende stellvertretende Vorstandsvorsitzende erhielt ab 01.07.2024 eine Grundvergütung von 127000 Euro sowie eine Zusatzversorgung/Betriebsrente über 14940 Euro. Die Grundvergütung des Vorstandsmitglieds betrug bis 30.06.2024 125000 Euro. Zudem wurde eine Zusatzversorgung/Betriebsrente in Höhe von 14633 Euro einbezahlt.



Ausgaben der Bosch BKK 2024 in Tausend Euro
Hohe Steigerung Krankenhaus v. a. durch Pflegepersonalkosten

Krankenhaus inkl. stationärer Entbindung	257 790
Ärztliche Behandlung	152 579
Arzneimittel	145 303
Zahnärztliche Behandlung und Zahnersatz	55 643
Heil- und Hilfsmittel	68 064
Krankengeld	68 525
Schwangerschaft/Mutterschaft	7 141
Vorsorge- und Rehamaßnahmen	5 762
Sonstige Leistungen	85 320
Sonstige Vermögensaufwendungen	3 597
Verwaltungskosten	36 540
Gesamt	886 264

Einnahmen der Bosch BKK 2024 in Tausend Euro	
Zuweisungen Gesundheitsfonds	776 516
Zuweisungen Zusatzbeitrag	82 110
Sonstige Einnahmen	9 729
Gesamt	868 356
Jahresfehlbetrag	-17 908

* Die Geschäftszahlen 2024 standen bei Redaktionsschluss der Ausgabe 1/2025 noch nicht zur Verfügung. Daher erfolgt die Veröffentlichung in dieser Ausgabe.

Ein Hoch auf die Suppe

Eine selbst gemachte Suppe aus frischen Zutaten, Kräutern und Gewürzen ist gerade in der dunklen Jahreszeit nicht nur ein Seelenwärmer, sondern fördert auch die Gesundheit und das Immunsystem.



Die Suppe gehört seit jeher zum Speiseplan des Menschen. Schon Cäsar soll eine Suppe mit passiertem Haselhuhn, Pilzen und Trüffel geliebt haben. Lange hatte sie als Arme-Leute-Essen gegolten, allenfalls noch als Vorspeise – heute ist die Suppe nicht mehr wegzudenken. Die Vielfalt ist unendlich. Zwar wird hierzulande nur noch in jedem zweiten Haushalt selbst gekocht und die Hälfte der Suppen, die gelöffelt wird, ist laut Suppeninstitut eine industriell hergestellte Suppe. Aber gerade und nicht nur zum Tag der Suppe am 19. November lohnt es sich, Suppe selbst zu machen. Denn eine Suppe aus frischen Zutaten kann viele Ansprüche einer gesunden Ernährung erfüllen, ist vielfältig wie kaum eine andere Speise, kann Körper und Seele wärmen, beim Abnehmen und sogar beim Heilen helfen. Gerade in der kalten Jahreszeit hat sie Hochkonjunktur.

Eine Weltreise anhand von Suppenrezepten ist ein Vergnügen für Suppenfans und Hobbyköche. Fast jede Region hat ihre eigenen Kreationen und so sind dem Ausprobieren und Variieren keine Grenzen gesetzt. Sehr im Trend ist aktuell die japanische Nudelsuppe Ramen. Ihr Herzstück ist eine kräftige Schweine- oder Hühnerbrühe, dazu kommen Weizennudeln, verschiedene Gemüsesorten und Toppings

wie Ei, zartes Fleisch oder Tofu. Frisch zubereitet, enthält Ramen viele Vitamine und wichtige Nährstoffe. Bei Suppen unterscheidet man zwei Klassen: Die klare Suppe, sie ist flüssig und hat meistens eine oder mehrere Einlagen. Das können Nudeln, Reis, Flädle, Gemüse in Stücken oder Fleisch, Fisch und Wurst sein. Die gebundene Suppe ist von etwas dickerer Konsistenz, aus pürierten Zutaten wie Gemüse oder Kartoffeln oder mit Mehl, Sahne oder Kokosmilch angedickt. In der Beliebtheit liegen beide etwa gleichauf. Was die Suppe wertvoll und gesund macht, sind frische Zutaten, Kräuter und Gewürze. Wer gutes Fett wählt und sparsam mit Salz umgeht, hat ein gesundes Nahrungsmittel. Denn beim langsamen Kochen gehen die Nährstoffe ins Wasser über und bleiben weitestgehend erhalten. So ist eine Suppe, je nach Zutaten, reich an Mineralstoffen, Antioxidantien und Vitaminen, die die Gesundheit fördern und das Immunsystem stärken. Steckt noch Energie drin mit Proteinen – etwa in Form von Hülsenfrüchten oder Fleisch – und Kohlenhydraten wie in Kartoffeln oder Brot, macht eine Suppe richtig satt.

Nicht zu unterschätzen ist auch der psychologische Effekt. Der langsame und genussvolle Verzehr einer guten Suppe kann dazu beitragen, Stress abzubauen. Eine Studie zeigte nämlich, dass mit einer selbst gemachten Suppe die Atmosphäre von Gemeinschaft und Geborgenheit aufgenommen wird.

Dagmar Engel-Platz



Leckere, ausgefallene Suppenrezepte finden Sie in unserem Online-Magazin unter:

bosch-bkk.de/suppenkueche

Tschüss Wartezimmer, hallo Online-Arzt



Dr. Christoph Stirner arbeitet als Online-Arzt für die Bosch BKK im Ärztenetzwerk der TeleClinic. Im Interview erklärt er, wie Versicherte schnell und unkompliziert ärztlichen Rat erhalten können – auf Reisen oder bei harmlosen, akuten Beschwerden.

Herr Dr. Stirner, was hat Sie motiviert, als Online-Arzt zu arbeiten?

Während der Coronapandemie kamen deutlich weniger Menschen in die Praxis, gleichzeitig stieg die Nachfrage nach Videosprechstunden stark an. Die Telemedizin bot mir die Möglichkeit, weiterhin sicher, flexibel und ortsunabhängig für Menschen da zu sein. TeleClinic war der erste Anbieter, der Ärztinnen und Ärzten einen unkomplizierten Einstieg in die digitale Versorgung ermöglichte – mit einer datenschutzkonformen Plattform und professioneller Infrastruktur vom Termin bis zur Abrechnung. Für mich war das auch eine Chance, die digitale Weiterentwicklung im Gesundheitswesen aktiv mitzugestalten.

Welche Vorteile bietet die Online-Sprechstunde?

Für mich bedeutet die Telemedizin mehr Flexibilität und besseres Zeitmanagement. Ich kann effizient und ortsunabhängig arbeiten und die Arbeit gut mit meinem Familienleben vereinbaren. Patientinnen und Patienten profitieren von einer schnellen, unkomplizierten Versorgung – ohne Anfahrt oder Wartezeit. Besonders bei akuten Anliegen wie Erkältungen, Hautproblemen oder Wiederholungsrezepten ist das eine echte Erleichterung. Ich erlebe auch, dass sich manche Menschen digital offener äußern – etwa bei Angststörungen oder chronischen Erkrankungen.

Wie läuft eine digitale Beratung ab? Können Sie auch Rezepte oder Krankschreibungen ausstellen?

Patientinnen und Patienten buchen über die TeleClinic-App einen Termin und geben vorab ihre Symptome sowie eventuelle Vorerkrankungen an. Sie bekommen dann innerhalb von 30 Minuten einen Termin. In der Videosprechstunde führe ich ein strukturiertes Anamnesegespräch – ganz wie in der Praxis. Falls nötig, können Fotos oder Dokumente hochgeladen werden. Nach der Diagnosestellung bespreche ich die Behandlungsmöglichkeiten und stelle – sofern medizinisch gerechtfertigt – ein elektronisches Rezept oder eine digitale Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung aus.

Wann ist die Videosprechstunde besonders hilfreich?

Bei akuten, unkomplizierten Beschwerden wie Erkältung, Magen-Darm-Infekt, Hautproblemen oder leichten Infektionen ist sie sehr effizient. Auch bei psychischen Belastungen, sexuellen Gesundheitsfragen oder sensiblen Themen bietet sie einen diskreten Rahmen. Auf Reisen, im Urlaub oder bei einem Ortswechsel ist die telemedizinische Beratung besonders praktisch. Auch in ländlichen Regionen oder für Berufstätige ist die Telemedizin eine wichtige Möglichkeit, kurzfristig ärztlichen Rat zu erhalten.

Wo liegen die Grenzen der Telemedizin?

Nicht alles lässt sich digital beurteilen. Bei Symptomen wie akuten Schmerzen, Luftnot oder neurologischen Ausfällen ist eine Vorstellung in der Praxis oder in einer Klinik unumgänglich. Auch Verlaufskontrollen nach bestimmten Eingriffen oder das Abhören von Herz und Lunge bleiben der Präsenz vorbehalten. Manchmal können technische Hürden wie eine instabile Internetverbindung oder fehlende digitale Kompetenz herausfordernd sein. Außerdem gibt es Menschen, die einen persönlichen Kontakt brauchen, um das nötige Vertrauen aufzubauen.

Bieten Sie digitalen Gesundheits-Check-up für 18- bis 34-Jährige an?

Ja, und ich halte ihn für sehr sinnvoll, weil er junge Erwachsene frühzeitig für ihre Gesundheit sensibilisiert. In der regulären Vorsorge findet der Check-up nur einmal in der gesamten Zeitspanne statt. Über die TeleClinic kann man ihn alle zwei Jahre machen. Das ist für Versicherte ein echter Vorteil. In den Gesprächen geht es häufig um Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel – also Lebensstilfaktoren, die langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Bluthochdruck erhöhen können. Auch psychische Belastungen, Schlafprobleme, Impfungen oder Fragen rund um Verhütung, Kinderwunsch oder sexuell übertragbare Krankheiten kommen zur Sprache. Das digitale Format senkt die Hemmschwelle, sich mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen.

Was sind die häufigsten Anliegen in der Online-Sprechstunde?

Viele wünschen eine Krankschreibung bei akuten, aber unkomplizierten Infekten oder Rezepte für Dauermedikamente. Häufig geht es auch um sensible Themen wie Verhütung, Hautprobleme oder psychische Beschwerden.

Gibt es Erlebnisse in der Online-Sprechstunde, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind?

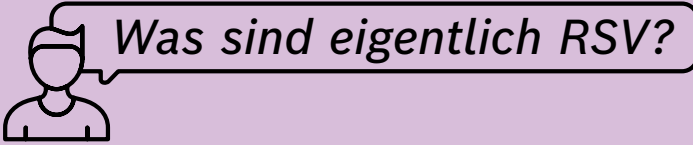
Mich beeindruckt immer wieder, wie über digitale Wege echte Arzt-Patienten-Beziehungen entstehen können. Einige Patientinnen und Patienten, die ich ursprünglich über TeleClinic kennengelernt habe, betreue ich inzwischen auch in meiner Praxis. Das zeigt, wie ernsthaft und vertrauensvoll auch digitale Kontakte sein können. An den Videosprechstunden schätze ich besonders, dass die digitale Umgebung vielen Menschen einen diskreten und geschützten Rahmen bietet – gerade bei sensiblen Anliegen.

Brigitte Bonder

Als Online-Arzt
berät Dr. Christoph
Stirner Versicherte
schnell und unkompliziert online.



Mehr Informationen unter:
bosch-bkk.de/online-arzt



RSV – mehr als ein Schnupfen

RS-Viren lösen Atemwegserkrankungen aus, von denen insbesondere Säuglinge betroffen sind. Aber auch Erwachsene können erkranken.

Es beginnt wie ein ganz normaler Schnupfen: Die Nase läuft, der Hals kratzt, der Körper ist kraftlos. Doch manchmal steckt mehr dahinter als eine Erkältung – nämlich das Respiratorische Synzytial-Virus, kurz RSV. Das weltweit verbreitete Virus hat in der kalten Jahreszeit Hochkonjunktur und kann insbesondere bei Säuglingen, Kleinkindern, älteren Menschen und Personen mit geschwächtem Immunsystem zu ernsthaften Erkrankungen führen.

RSV ist keine Seltenheit: Innerhalb des ersten Lebensjahres machen 50 bis 70 Prozent der Säuglinge in Deutschland mindestens eine Infektion durch. Doch auch Erwachsene können sich anstecken, meist per Tröpfchen- oder Schmierinfektionen. Die Symptome? Zunächst oft harmlos: Schnupfen, trockener Husten, eventuell Fieber. Kleine Kinder wirken bei einer RSV-Infektion abgeschlagen und trinken zu wenig.

Kritisch wird es, wenn das Virus in die kleinsten Atemwege wandert – vor allem bei Säuglingen im ersten Lebenshalbjahr. Dann sind mit den Bronchiolen die feinsten Verästelungen der Lunge betroffen und es kann zu gefährlichen Atempausen und Sauerstoffmangel kommen. Ältere Säuglinge entwickeln

häufiger eine verengende Bronchitis, die das Ausatmen erschwert. Zeigt ein Kind Anzeichen von Atemnot oder macht es auffällig lange Pausen beim Luftholen, heißt es: ab in die Arztpraxis! Bei Bedarf folgt die Überweisung ins Krankenhaus. Frühgeborene und Kinder mit Vorerkrankungen sollten bei ersten Warnzeichen wie Husten oder Fieber ärztlich untersucht werden.

Die Beschwerden sind gut behandelbar: Viel trinken, Ruhe, fiebersenkende Mittel und abschwellende Nasentropfen entlasten den Körper. In schweren Fällen kann jedoch ein Klinikaufenthalt mit Sauerstoffgabe notwendig werden. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt daher eine RSV-Impfung für alle ab 75 Jahren sowie Personen ab 60 Jahren mit Grunderkrankungen oder Wohnsitz in Pflegeeinrichtungen. Säuglinge sollten laut STIKO in ihrer ersten RSV-Saison mit einer einmaligen Antikörpergabe geschützt werden. Im Rahmen dieser Empfehlungen übernimmt die Bosch BKK die Kosten. Zusätzlich helfen einfache Hygienemaßnahmen, das Ansteckungsrisiko zu senken: gründliches Händewaschen, regelmäßiges Lüften, Abstand bei Erkältungssymptomen und Husten in die Armbeuge – so lässt sich das Virus gut in Schach halten.

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,
Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart

Geschäftsführung: Herbert Dachs,
Oliver Nothelfer, Thomas Gläser

Verlagsredaktion:

Barbara Wiesenhütter

Layout: Anja Reetz, Andreas Bauer

Druck:

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

Kreuzwort- rätsel



südafrik. Lauf- vogel	▼	Christus- darstel- lung (... Homo)	sicher	▼	Speise- fisch
Maß der Magnet- feld- stärke	▶	▼			▼
Dachs- hund			weib- licher franz. Artikel	▶	
▶					
▶			Ferien- ort an der Ostsee		veraltet: Haus- halts- hilfe
franzö- sisch: Straße		Hirsch- art	▶		▼
Maß- band- ein- teilung	▶				
Klassen- bester	englisch: Fluss	Abra- hams Sohn im A.T.		Wahl- zettel- kästen	
▶	▼	▼		▼	
Fluss durch Grenoble	▶				
Stadt am Vesuv			Ober- haupt der Katho- liken	▼	
▶					
▶					Hafen- stadt am Eriesee
starker Sturm	Niveau (engl.)	Ort am Genfer See		Messer am Pflug (Mz.)	▼
Wurf- schlinge	▶	▼		▼	
Wund- sekret	▶				
altgrie- chische Orakel- stätte			Abk.: circa	▶	
▶					
Grund- schul- fach	▶				

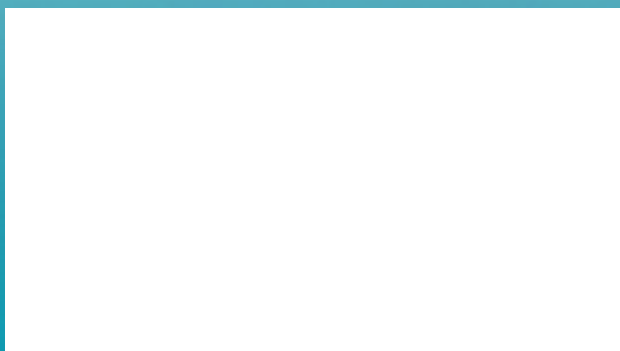
339_60-190-ww_8



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
und für jede erfolgreiche
Empfehlung 25 Euro sichern!

