

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Vorstandswechsel
Resümee und Blick voraus

Demenz
Der Radiergummi im Kopf

Ernährung

Bunte Vielfalt für
die Gesundheit

Ausgabe 2 | 2023



Nichts mehr
verpassen

Lebe fantastisch
#LikeABosch



Jetzt
222 €*
Stromkosten-
zuschuss
sichern!

Stark sparen, smart heizen: Wärmepumpen-Wochen bei Bosch.

222 €* Stromkostenzuschuss beim Kauf einer Bosch Wärmepumpe.**

Sie möchten Ihr Zuhause ökologischer und energieeffizienter gestalten? Wie wäre es mit unserem besonders leisen und nachhaltigen Supertalent Compress 5800i/6800i AW? **Und das Beste:** Wenn Sie Ihre Wärmepumpe** zwischen dem 01.09. und 31.12.2023 bestellen, schenken wir Ihnen einen Stromkostenzuschuss in Höhe von 222 €. **Klingt fantastisch? Dann melden Sie sich noch heute bei Ihrem Fachpartner!**



Hier geht's
zur Aktion



Hier finden Sie
Ihren Fachpartner

*Registrierung mit Auftragsbestätigung; Auszahlung erfolgt durch Rechnungsnachweis der Wärmepumpe. Weitere Stromkostenerstattungen schließen wir aus.

**Folgende Wärmepumpen sind in der Aktion enthalten: Compress 5800i AW, 6800i AW, 3400i AWS, 7400i AW, 7000i AW, 5000 AW, 7800i LW, Supraeco STE-1, STM-1, T-2.



Liebe Leserin, lieber Leser...

... nach zehn Jahren als Vorständin der Bosch BKK verabschiede ich mich von Ihnen. Ich beende meine aktive berufliche Laufbahn. Mein Nachfolger Frieder Spieth ist schon seit einigen Monaten an Bord und arbeitet sich intensiv in den neuen Tätigkeitsbereich ein. Ich bin mir sicher, dass er die Bosch BKK mit guter Rundumsicht führen und weiterhin die benötigte hochwertige Versorgung zur Verfügung stellen wird. Ich wünsche Ihnen, unseren Kundinnen und Kunden, alles Gute – vor allem natürlich Gesundheit.

Ihre Dr. Gertrud Prinzing

... meine Vorgängerin übergibt mir eine erfolgreiche Krankenkasse, mit 70 Jahren Tradition und einem Team, das hoch motiviert ist. Ich freue mich sehr auf diese Aufgabe, auf die Menschen und vielfältigen Themen. Der Gesundheitsmarkt wandelt sich stark, und die Finanzierung der Kranken- und Pflegeversicherung ist ein Dauerthema. Unruhige Zeiten, aber auch viele Chancen. Mir ist es wichtig, dass wir für Sie ein verlässlicher Partner bleiben, der mit seinen Services und Leistungen begeistert.

Ihr Frieder Spieth

„Wir sagen Danke im Namen des Verwaltungsrats für die sehr gute Arbeit von Gertrud Prinzing und zehn Jahre kooperative und wertschätzende Zusammenarbeit. Mit Frieder Spieth als neuem Vorstand werden wir die künftigen Herausforderungen erfolgreich meistern.“

Alternierende Vorsitzende des Verwaltungsrats
Udo Lutz (Versichertenvertretung) und
Dirk Jargstorff (Arbeitgebervertretung)

INHALT

Ausgabe 2 | 2023

Stottertherapie

Im Alltag flüssiger sprechen
4

Podcast

Mediensucht bei Kindern
und Jugendlichen
5

Ernährung

Bunte Vielfalt für die
Gesundheit
6

Vorstandswechsel

Der Staffelnstab wird
übergeben
10

Finanzen

Das Jahresergebnis 2022
der Bosch BKK
12

Lernstrategien

Wie Kinder erfolgreich durch
die Schulzeit kommen
13

Demenz

Der Radiergummi im Kopf
14

Verwaltungsrat

Für die Versicherten aktiv
und neu gewählt
16

Fersensporn

Der Dorn im Fuß
18

Besonderes Angebot: Stottertherapie

Stotternde wissen genau, was sie sagen möchten, bringen diese Wörter aber nicht störungsfrei über ihre Lippen. Viele Betroffene ziehen sich deshalb zurück und sind in ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt. Der Sprechtherapieansatz des Instituts der Kasseler Stottertherapie richtet sich an Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab drei Jahren mit Redeflussstörungen. Die Therapie soll ihnen helfen, eine neue, weiche Sprechweise zu erlernen und damit im Alltag flüssiger zu sprechen.

Das Programm ist ein Mix aus Präsenz- und Onlineelementen sowie Einzel- und Gruppentherapien. Mithilfe einer Lernsoftware können die Patientinnen und Patienten eigenständig üben. Die Therapie dauert ein Jahr, die Übungssoftware kann aber darüber hin-



aus weitere 24 Monate genutzt werden. Für Versicherte der Bosch BKK ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen: bosch-bkk.de/stottern



ONLINEPFLEGEKURSE: MODUL „SCHLAGANFALL“ ERGÄNZT DAS ANGEBOT

Neben den klassischen Kursen beim Pflegedienst und dem bewährten Angebot der individuellen Schulung zu Hause bietet die Bosch Betriebskrankenkasse auch Onlinepflegekurse an. Rund um die Uhr, an jedem Ort haben Versicherte die Möglichkeit, sich zu den gerade relevanten Aspekten rund um häusliche Pflegesituationen sowie zur praktischen pflegerischen Versorgung von Menschen zu informieren. Die Teilnahme ist für BKK-Versicherte kostenlos. Insgesamt sieben Kurse gibt es mittlerweile. Neu hinzugekommen ist in diesem Jahr der Kurs „Pflegen nach Schlaganfall“. Erfahren Sie im Kurs, was ein Schlaganfall ist, wie man mit den Folgen umgeht und wo man Hilfe bekommt.

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

Jetzt auch beim Onlinearzt Krankmeldung für Eltern

Mit einem kranken Kind im virenbefallenen Wartezimmer einer Arztpraxis sitzen zu müssen, ist kein Vergnügen. Vermeiden können Eltern das, wenn sie die Hilfe des Onlinearztes in Anspruch nehmen. Seit Kurzem kann dieser im Anschluss an die Behandlung eines Kindes nun auch eine Bescheinigung für das Kinderkrankengeld ausstellen, sofern eine medizinische Notwendigkeit dafür vorliegt. Natürlich ist der persönliche Kontakt mit dem Arzt gerade bei Kindern wichtig. Für bestimmte Situationen kann eine schnelle ärztliche Einschätzung durch den Onlinearzt aber eine gute Alternative sein. Neben der AU-Bescheinigung kann er, falls nötig, auch ein Arzneimittelrezept ausstellen.

Weitere Informationen zum Onlinearzt unter:
bosch-bkk.de/online-arzt

Aktueller Podcast: Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen



Der Internetkonsum von Kindern und Jugendlichen steigt – und mit ihm die Suchtgefahr. Wer ist davon besonders betroffen, und wie kann vorgebeugt werden? In unserer neuen Podcast-Folge beantwortet Professor Dr. med. Rainer Thomasius alles, was Eltern und Betroffene wissen sollten. Rainer Thomasius ist Ärztlicher Leiter am Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Im Interview erzählt er unter anderem, wie sich die Spielsucht vom harmlosen Hobby unterscheidet, welche Folgen eine Mediensucht haben kann und wie Eltern ihren Kindern helfen können.

Wichtig ist, dass Eltern ihre Kinder aktiv begleiten und sie nicht allein ins World Wide Web auf die Reise schicken. Thomasius gibt außerdem konkrete Empfehlungen, ab welchem Alter der Zugang zur digitalen Welt sinnvoll ist. Eltern spielen eine wichtige Rolle als Vorbilder für ihre Kinder. Daher ist es wichtig, dass auch Mama und Papa selbst ihr eigenes Mediennutzungsverhalten beobachten – und es gegebenenfalls verändern.

Wie das gelingen kann?
Hören Sie rein in den Podcast unter:
bosch-bkk.de/mediensucht

Fotos: freshidea – adobe.stock.com; Align – adobe.stock.com

Caterna: Spielend besser sehen!

Durch Spielen am Computer besser sehen – das klingt ungewöhnlich, ist aber das Prinzip einer neuen kostenlosen Extraleistung der Bosch BKK. Das Versorgungsprogramm „Caterna – spielend besser sehen!“ ist für Kinder von vier bis zwölf Jahren mit Amblyopie gemacht, eine bei Kindern häufig auftretende funktionelle Sehschwäche.

Amblyopie bedeutet, dass das Gehirn nicht mehr gut erfassen kann, was das Auge – selten auch beide Augen – fokussiert. Bisher ist die Standardbehandlung das Auge mit einem Augenpflaster „abzukleben“; das nennt man Okklusion. In etwa 30 Prozent der Fälle führt das „Abkleben“ allein allerdings nicht zu einer Verbesserung der Sehschärfe. Dann können zusätzliche, gezielte Sehübungen dem Kind besser helfen. Hier setzt das Programm „Spielend besser sehen!“ mit moderner Technik an.

Die Kinder erhalten eine spielerisch angelegte Stimulationstherapie, die so attraktiv ist wie ein PC-Spiel. Denn die kleinen Patienten sollen Spaß daran haben, ihr Sehvermögen durch einfache und spannende Übungen zu verbessern. Im Vordergrund läuft ein Computerspiel, das die Kinder an den Bildschirm fesselt. Im Hintergrund erscheint ein spezielles Wellenmuster, durch das das Gehirn dazu angeregt wird, die Bilder des schwächeren Auges wieder zu verarbeiten. Das kann die Sehschärfe nachweislich steigern und dadurch die Tragedauer von Augenpflastern verkürzen.

Mehr Informationen zu den Teilnahmebedingungen finden Sie unter:
bosch-bkk.de/caterna



Bunte Vielfalt für die Gesundheit

Gesund essen, das heißt abwechslungsreich essen. Wer bunte Gemüsemischungen auf den Teller bringt, tut Gutes für seine Gesundheit – und das in jedem Alter.

Unter den pflanzlichen Lebensmitteln kommt dem Gemüse ein wichtiger Part bei der vollwertigen Ernährung zu. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt „5 am Tag“ – zwei Portionen Obst (rund 250 g) und drei Portionen Gemüse (rund 400 g). In der Kombination mit Hülsenfrüchten, wie Linsen, Sojabohnen, Kichererbsen oder Bohnen, und Nüssen kommt weitere gesunde Abwechslung hinzu.

Wer bei Gemüse zugreift, versorgt sich mit lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, nimmt Ballast- und Bitterstoffe zu sich, gar Proteine, und kann auf die positiven Effekte der sekundären Pflanzenstoffe bauen. All das bei relativ wenig Kalorien in Kombination mit viel Wasser – besser kann man sich nicht gesund satt essen und dabei trotzdem auf die Kilos achten. „Die Vielfalt ist entscheidend, und je bunter die Mischung, umso besser. Denn erst im Zusammenspiel können die in Obst und Gemüse enthaltenen Nährstoffe ihre Wirkung entfalten“, betont Sabine Gabel, Ernährungswissenschaftlerin bei der Bosch BKK, und ergänzt: „Proteine finden sich zum Beispiel nicht nur im Ei, es gibt auch gute pflanzliche Proteinquellen, wie Bohnen, Erbsen, und durchaus auch in Brokkoli, Spinat oder Grünkohl sind Proteine enthalten, die für viele Funktionen des Organismus wichtig sind.“

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Lebensnotwendig und wichtig um gesund zu bleiben sowie Krankheiten vorzubeugen sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ohne sie würde der Stoffwechsel lahm liegen, das Zusammenspiel von Nerven und

Muskeln nicht mehr funktionieren. Sie sind am Aufbau von Zellen, Zähnen und Knochen beteiligt, halten Herz- und Kreislauf auf Trab. So ist beispielsweise das Spurenelement Eisen wichtiger Baustein des roten Blutfarbstoffs, und ohne Jod kann die Schilddrüse ihrer Arbeit nicht nachkommen. Haut und Augen benötigen Vitamin A, Nervensystem, Stoffwechsel und das Herz sind auf die B-Vitamine angewiesen, Vitamin C ist entscheidend für die Wundheilung. Ohne den Mineralstoff Kalzium wäre das Wachstum von Knochen und Zähnen gestört, und damit Wasserhaushalt und Energiestoffwechsel funktionieren, bedarf es Kalium. „In jedem Alter ist Gemüse eine Quelle für die Gesundheit, es hilft, Krankheiten vorzubeugen oder besser in den Griff zu bekommen, wie etwa Altersdiabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose“, betont Sabine Gabel.



ZUM ENTDECKEN/ WIEDERENTDECKEN

Grünkohl ist ein richtiges Superfood, zählt zu den Vitamin-C-reichsten Lebensmitteln überhaupt. Auch viel Vitamin K ist enthalten, das Einfluss auf die Blutgerinnung hat.

Pastinaken enthalten viele Mineralstoffe, wie Eisen und Zink sowie B-Vitamine. Über den Ballaststoff Inulin freuen sich die Darmbakterien.

Ingwer ist ein bewährtes Mittel bei diversen Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungen und Reiseübelkeit. In der Knolle stecken unter anderem Vitamin C, Eisen, Kalzium und Kalium.

Rote Bete ist reich an Antioxidantien, Eisen und Folsäure, die für den Zellschutz und die Blutbildung wichtig sind. Zudem unterstützen ihre Inhaltsstoffe die Funktion der Leber, stärken die Galle und senken den Cholesterinspiegel.

Kartoffeln sind kalorienarme Sattmacher, bestehen sie doch zu 80 Prozent aus Wasser. Die Knollen sind reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, Kalium, Magnesium und Eisen, enthalten auch viel Vitamin B1, B2 und C – und ihr Genuss geht mit keinen Blutzuckerschwankungen einher.

Ballast- und Bitterstoffe

Wer bislang kein großer Gemüsefan war, sollte sich allerdings nicht von heute auf morgen umstellen. Im Mikrobiom, der Lebensgemeinschaft aller Bakterien im Darm, müssen erst wieder die „Guten“ die Überhand gewinnen, also jene Bakterien, die ein Faible für Ballaststoffe haben. Eine zu rasche Umstellung könnte vermehrt mit Blähungen einhergehen, und wer dann denkt, dass Gemüse doch nichts für ihn ist, liegt falsch. Ballaststoffe fördern die Verdauung, haben aber auch einen guten Sättigungseffekt. In der Folge sinkt zusammen mit dem Gemüse auf dem Teller auch das Risiko für Übergewicht und die damit einhergehenden Erkrankungen. Sehr reich an Ballaststoffen sind etwa Blumenkohl, Möhren, Rotkohl, grüne Paprika und Kartoffeln.

Auch Bitterstoffe, die eigentlich die Pflanzen in der freien Natur vor Fressfeinden schützen sollen, haben einen positiven Einfluss auf die Verdauung. Sie regen die Produktion von Speichel, Magensaft wie auch Gallenflüssigkeit an. Der herbe Geschmack etwa von Rosenkohl, Endivie oder Chicorée geht auf sie zurück.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Die Farben, von Blau über Gelb und Rot bis hin zu Violett, die Aromen, der unvergleichliche Geruch von Gemüse und Obst – hinter all dem stehen die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Wer seinen Gemüseeinkauf „farbig“ angeht, kommt um sie nicht herum, gibt es doch schätzungsweise allein in der menschlichen Nahrung gut 10.000 von ihnen. Lebenswichtig für den Menschen sind sie nicht, aber überaus hilfreich. So wirken sie beispielsweise entzündungshemmend und antibakteriell, haben auch antioxidative Eigenschaften. Außerdem wird in Expertengruppen diskutiert, dass sie das Risiko für Herz-Kreislauf- sowie bestimmte Krebserkrankungen senken können.

Illustrationen S. 6–9: Katharine Blitzl

Regional und saisonal – optimal

Beim Einkauf auf regionale Produkte achten, das ist nicht nur in Sachen Klimaschutz eine gute Entscheidung. Vor Ort angebaut, liegen hinter dem Gemüse keine langen Transportwege, und es wurde reif geerntet. Das schlägt sich im Geschmack nieder und in den Inhaltsstoffen. Die Auswahl ist groß, auch in Herbst und Winter. Da hat jede Art von Kohl Saison – Rosenkohl, Grünkohl, Blumenkohl. Es gibt Radieschen, Kohlrabi, Brokkoli, Kürbisse, Rote Bete wie auch Feldsalat. Karotten bringen Farbe ins Leben, Schwarzwurzel oder Pastinaken sind im Winter ebenso frisch wie etwa Feldsalat, Zwiebeln oder Winterporree.



Ein Schüsselchen Gesundheit

Neuester Trend ist es, in einer Schüssel, daher der Name Bowl, eine bunte Mischung gesunder Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse, anzurichten. Die mundgerecht geschnittenen Stücke werden nicht vermischt, können warm oder kalt, gedämpft, gebraten sein, körnig, knackig, süß oder herzhaft. Wichtiger Bestandteil sind Dips sowie Nüsse, Samen oder Beeren als Topping. „Eine geringe Menge an Öl ist wichtig, damit die fettlöslichen Vitamine, zu denen die Vitamine A, D, E und K zählen, vom Körper aufgenommen werden können“, erläutert Sabine Gabel. Roh oder gekocht? Beides ist gut. „Durch das Kochen werden Vitamine zwar zerstört, wie etwa das Vitamin C oder die Folsäure, weshalb man Gemüse auch nur schonend erhitzen, dämpfen oder nicht zu lange kochen sollte“, erklärt der Ernährungsprofi und fährt fort: „Durch das Kochen oder Garen werden aber auch erst so manche wertvolle Inhaltsstoffe der Gemüse für den Organismus verwertbar, wie etwa das Betacarotin der Karotten oder das Lycopin in den Tomaten.“ Ihr Rat daher: Die Abwechslung macht's!

Julia Alber

Der Staffelstab wird übergeben

Frau Dr. Prinzing, wenn Sie zurückschauen, was waren die Highlights Ihrer Tätigkeit als Vorstandin der Bosch BKK?

Am meisten haben mich die vielen dankbaren Rückmeldungen unserer Versicherten berührt, wenn wir in schwierigen Situationen wirklich helfen können. Auch die positiven Stimmen unserer Partner und den Mitarbeitenden bei Bosch freuen mich sehr, wenn unsere Angebote und Leistungen ankommen und geschätzt werden.

Was ist Ihre persönliche Bilanz nach zehn Jahren?

Wir haben viel erreicht, soweit wir dies selbst beeinflussen können. Für unsere Kunden haben wir unsere kassenindividuellen Gesundheitsangebote weiter ausgebaut, zum Beispiel mit VERAH® Top-Versorgt, bei der chronisch Kranke von speziell ausgebildeten Mitarbeiterinnen der hausärztlichen Praxis unterstützt werden. Ein anderes Beispiel ist Selfapy zur Unterstützung in schwierigen Belastungssituationen. Hinzu kommt, dass unsere Patientenbegleitung einen wichtigen Beitrag leistet, um eine gute Versorgung zu bekommen. Im betrieblichen Umfeld sind die Rahmenbedingungen in einem starken Wandel. In enger Zusammenarbeit mit unseren Gesundheitspartnern bei Bosch haben wir unsere Angebote grundlegend weiterentwickelt.

Wie hat sich die Kassenwelt und damit die Bosch BKK in den letzten Jahren verändert?

Die digitale Transformation erfasst nahezu alle Lebens- und Arbeitsbereiche von Gesellschaft, Wirtschaft und Staat, so auch das Gesundheitswesen. Es betrifft Struk-

turen, Aufgaben, Funktionen und Prozesse bei allen Akteuren. Wir erleben Veränderungen beispielsweise in geänderten Kundenerwartungen zu Art und Geschwindigkeit der Kommunikation und der Vielfalt des Leistungsangebots. Deshalb haben wir unsere Kontakt- und Kommunikationskanäle ausgebaut und sind sowohl persönlich vor Ort als auch digital 24/7 erreichbar.

Was wünschen Sie Ihrem Nachfolger Frieder Spieth und der Bosch BKK für die Zukunft?

Ich wünsche Frieder Spieth viel Freude in der Aufgabe und auch immer das notwendige Quäntchen Glück. Wir haben ein tolles Bosch BKK-Team. Ich wünsche der Bosch BKK, dass sie die Herausforderungen weiterhin mit Kraft, Ausdauer und Innovationsfreude selbstbewusst meistert und dadurch noch stärker wird, eine starke Partnerschaft mit Bosch und dass sie als geöffnete Krankenkasse viele Menschen begeistern kann.

Wie geht es für Sie persönlich weiter?

Ich freue mich auf die neue Lebensphase, plane aber jetzt noch nicht zu viel. Ideen habe ich einige: Bestehende Hobbies ausbauen oder auch neue ausprobieren, reisen und mich spontan auf den Weg machen. Ehrenamtliche Tätigkeiten kann ich mir gut vorstellen. Ich bin gespannt, wie und wohin sich meine Entdeckungsreise entwickelt.



Welche Erfahrungen können Sie aus Ihrer Bosch-Zeit in die Bosch BKK einbringen?

Ich bin seit 17 Jahren in der Bosch-Gruppe und habe in dieser Zeit verschiedenste Funktionen in unterschiedlichen Geschäftsbereichen, unterschiedlichen Ländern und in unterschiedlichen Funktionsbereichen

verantwortet. Begleitet hat mich immer eine starke strategische Arbeit im Vertriebs- und Marketingumfeld verbunden mit Veränderungsmanagement und den Herausforderungen der Digitalisierung: Was wollen wir? Wohin geht es? Was können wir erreichen? Welches Angebot können wir unseren Kunden machen? Am Ende geht es immer um die Menschen. Wie kann ich gemeinsam mit dem Team erfolgreich für andere Menschen etwas tun? Das treibt mich.

Wie sehen Sie die Finanzentwicklung in der GKV und speziell bei der BKK?

Die Finanzierung im Gesundheitsmarkt ist leider nicht gesichert. Die Politik hat es in den letzten Jahren versäumt, ein nachhaltiges Konzept einzuführen. Dringend nötige strukturelle Veränderungen z. B. im Krankenhausbereich wurden versäumt. Dies geht nun zu Lasten der Versicherten, unter ande-

rem mit höheren Beiträgen. Aber es ist nie zu spät für Reformen. Wir werden alles versuchen, die Veränderungen anzustoßen. Ich möchte hier auf das ausführliche Interview meiner Vorgängerin Dr. Gertrud Prinzing in der Im Blick-Online vom August verweisen.

Haben Sie Respekt vor den Herausforderungen? Welche sehen Sie?

Ich bin in der Bosch BKK sehr herzlich empfangen worden. Ich freue mich auf die Menschen, das Team, die Kunden. Gemeinsam werden wir die Zukunft gestalten. Natürlich gibt es hier Herausforderungen, sei es im Finanzierungsbereich oder bei neuen Heilungsmethoden. Der Blick muss sich auf die Chancen und Möglichkeiten richten, unseren Versicherten eine verlässliche und gute Versorgung zu bieten.

Vision und Mission? Was wollen Sie Ende 2024 über die Bosch BKK sagen? Wo sehen Sie die Bosch BKK in 10 Jahren?

Meine Vorgängerin übergibt mir eine erfolgreiche Krankenkasse und ein motiviertes Team, das jeden Tag versucht, für die Kunden die Extra-Meile zu gehen. Diese Passion möchte ich erhalten und weiter ausbauen. Die Bosch BKK wird sich als offene Betriebskrankenkasse gut behaupten. Es ist mir ein Anliegen, in enger Zusammenarbeit mit den Unternehmen auch künftig die benötigte hochwertige Versorgung zur Verfügung zu stellen.

Fotos: Privat



Wie solide und nachhaltig ist die Finanzierung in der Gesetzlichen Krankenversicherung? Mehr dazu im ausführlichen Interview mit Dr. Prinzing: bosch-bkk.de/kassenfinanzen

Finanzen bei der Bosch BKK

Die Bosch BKK konnte 2022 besser abschließen als das Vorjahr. Zwar hat sie das Jahr mit einem Defizit von 10,7 Millionen Euro abgeschlossen, verantwortlich dafür sind aber vor allem höhere Ausgaben im Krankenhausbereich sowie äußere Faktoren wie gesetzliche Vorgaben. Lesen Sie im Interview mit Dr. Gertrud Prinzing ausführlich zur finanziellen Situation in der Gesetzlichen Krankenversicherung: bosch-bkk.de/kassenfinanzen

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

Dr. Gertrud Prinzing erhielt als Vorständin der Bosch BKK 2022 eine Grundvergütung von 169.000 Euro. Zudem wurde in die betriebliche Altersversorgung ein Betrag von 10.131,00 Euro einbezahlt. Sonstiger Vergütungsbestandteil ist ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung. Der geldwerte Vorteil gemäß der 1%-Regelung beträgt 9.017,28 Euro.

2022 betrug die Grundvergütung der Vorständin des zuständigen Landesverbands Süd 170.000 Euro, der variable Bestandteil 40.000 Euro. Zudem wurden in eine Zusatzversorgung/Betriebsrente 17.212,50 Euro einbezahlt. Sonstiger Vergütungsbestandteil ist ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung. Der geldwerte Vorteil gemäß der 1%-Regelung beträgt 5.752,50 Euro. Zudem ergibt sich ein Betrag von jährlich 605,30 Euro für einen weiteren Vergütungsbestandteil wie u. a. eine private Unfallversicherung.

Die Grundvergütung der Vorstandsvorsitzenden des GKV-Spitzenverbandes betrug 2022 262.000 Euro; die des stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden 254.000 Euro, und die des Vorstandsmitglieds 250.000 Euro. Zudem wurde in eine Zusatzversorgung/Betriebsrente für die Vorsitzende in Höhe von 49.166 Euro einbezahlt. Für den stellvertretenden Vorsitzenden wurden 71.807 Euro einbezahlt sowie für das Vorstandsmitglied 30.118 Euro.

* Die Geschäftszahlen 2022 standen bei Redaktionsschluss der Ausgabe 1/2023 noch nicht zur Verfügung. Daher erfolgt die Veröffentlichung in dieser Ausgabe.



Ausgaben der Bosch BKK 2022	in Tausend Euro
Krankenhaus inkl. stationärer Entbindung	225.214
Ärztliche Behandlung	140.941
Arzneimittel	134.277
Zahnärztliche Behandlung und Zahnersatz	53.238
Heil- und Hilfsmittel	58.407
Krankengeld	60.469
Schwangerschaft/Mutterschaft	7.836
Vorsorge- und Rehamaßnahmen	3.975
Sonstige Leistungen	76.757
Sonstige Vermögensaufwendungen	6.088
Verwaltungskosten	36.062
Gesamt	803.264

Einnahmen 2022	in Tausend Euro
Zuweisungen Gesundheitsfonds	730.865
Zuweisungen Zusatzbeitrag	57.775
Sonstige Einnahmen	3.929
Gesamt	792.569
Jahresfehlbetrag	-10.695

Aus Freude an der Sache

Lernprobleme und Stress bei den Hausaufgaben? Das muss nicht sein! Wie Kinder erfolgreich durch die Schulzeit kommen.

Von guten Lernstrategien profitieren wir ein Leben lang. In der Kindheit wird ein wichtiger Grundstein hierfür gelegt. Doch was in den ersten Lebensjahren noch leicht und spielerisch von statten geht, entwickelt sich mit Eintritt in die Grundschule oft zu Leistungsdruck und Frust. Die Folgen: mangelnde Motivation, Konzentrationsfähigkeit, Lernstörungen. Dabei lernen Kinder besonders gut, wenn sie sich für eine Sache begeistern und sich selbst als kompetent erleben. Experten sprechen hier von „selbstreguliertem Lernen“: sich eigene Ziele setzen und selbst Lösungsstrategien entwickeln. Gerade in den Grundschulen werden diese Erkenntnisse zunehmend berücksichtigt: weniger Frontalun-

terrichtet, mehr Eigenarbeit und Projekte. Und viele Pausen mit körperlichen Aktivitäten zwischendurch. Denn vielen Kinder fällt es bei Schuleintritt noch schwer, sich an das Stillsitzen zu gewöhnen. Sie sind leicht ablenkbar, ihre Aufmerksamkeitsspanne ist kurz. Konzentrationschwäche ist per se keine Störung, sie kann aber viele Ursachen haben.

Was können Eltern tun?

Das Lernvermögen hängt auch von elterlicher Fürsorge ab. Damit Kinder leistungsfähig sind, brauchen sie ein positives soziales Umfeld, brauchen sie einen strukturierten Tagesablauf mit regelmäßigen Mahlzeiten, genügend Schlaf und Bewegung. Dazu zählt auch ein ruhiges Zimmer mit aufgeräumtem Schreibtisch und wenig Ablenkung. Computer, Tablets oder Smartphones sollten erst ab elf bis 12 Jahren im Besitz von Kindern sein – zu groß ist die Gefahr von Reizüberflutung und süchtig machendem Verhalten. Bei Hausaufgaben oder dem Lernen auf Prüfungen kann es helfen, gemeinsam einen Plan zu erarbeiten, wann zeitlich ansteht – inklusive Pausen. Diese sollten am besten mit Aktivitäten an der frischen Luft verbracht werden – so festigt sich das vorher Gelernte am effektivsten.

Generell wird der Stoff durch stetige Wiederholungen ins Langzeitgedächtnis abgespeichert, dennoch gibt es unterschiedliche Lerntypen. Kinder sollten langfristig selbst herausfinden, wie sie sich ihr Wissen am besten aneignen: Lerne ich besser durch Lesen, schriftliches oder mündliches Wiederholen? Aus Büchern oder mithilfe digitaler Medien? Eltern sollten ihren Kindern bei Organisation und Fragen behilflich sein, ihnen aber den nötigen Freiraum lassen, Aufgaben allein zu lösen – das stärkt Vertrauen wie Selbstwirksamkeit.

Stephanie Arns



Foto: Africa Studio – adobe.stock.com



Der Radiergummi im Kopf

Hin und wieder herrscht Kuddelmuddel im Oberstübchen: den Schlüssel verlegt, den Bäcker nicht gleich gefunden. Ab und zu etwas zu vergessen, ist völlig normal. Doch ab wann kann eine Demenz dahinterstecken?

Zuerst sind es kleine Gedächtnislücken im Alltag, die nicht groß beunruhigen. Doch irgendwann verblassen sogar Erinnerungen an die Vornamen der Kinder, aus Familienmitgliedern werden Fremde. Das Auftreten dieser Symptome weist auf Demenz hin. Unter diesem Überbegriff versammeln sich mehrere Krankheiten wie Alzheimer oder vaskuläre Demenz, die zuerst das Kurzzeitgedächtnis und später auch das Langzeitgedächtnis „ausradieren“. Aktuell leiden etwa 1,7 Millionen Deutsche an Demenz, zwei Drittel davon an Alzheimer. In der Regel ist die Krankheit nicht heilbar und verschlimmert sich im Laufe der Zeit.

Alzheimer und Demenz unterscheiden sich in der Art der Entstehung. Bei Alzheimer lagern sich Eiweiße im Gehirn ab, die der Körper normalerweise abbaut. Diese Plaques lassen die

Nervenzellen langsam absterben. Eine Studie von 2022 prognostiziert, dass sich die Zahl der Erkrankungen in Deutschland bis 2050 um 65 Prozent erhöht. Zurückzuführen sei das vor allem auf die steigende Lebenserwartung der Bevölkerung, so die Forscher. An einer Demenz hingegen ist die gestörte Durchblutung des Gehirns schuld, die die Nervenzellen reduziert. Typische Auslöser sind ein ungesunder Lebensstil (Bewegungsmangel und Rauchen) oder Vorerkrankungen wie Diabetes oder Depression. Erkrankt das Gehirn, verschlechtert sich nicht nur das Gedächtnis, sondern auch die räumliche Vorstellung. Ebenso wird die Gangart beeinflusst, Erkrankte schleichen oder gehen schlurfend. Eine Neurologin oder ein Neurologe kann mithilfe eines speziellen Fragebogens oder eines bildgebenden Verfahrens diagnostizieren, ob eine Demenz vorliegt.

Krankheit verläuft in drei Stadien

Laut dem Bundesministerium für Gesundheit verläuft die Krankheit in drei Stadien. Der Anfang ist meist geprägt von leichten Gedächtnisstörungen, was sich in Vergesslichkeit äußert. Betroffenen fällt es zunehmend schwer, sich in fremder Umgebung zu orientieren. Auch die richtigen Worte fallen nicht immer ein. Das macht reizbar und sorgt für Stimmungsschwankungen. Im mittleren Stadium kommt es zu deutlichen Ausfällen. Mit der Zeit können Betroffene alltägliche Verrichtungen nicht mehr selbstständig erledigen und brauchen zunehmend Hilfe. Auch das Langzeitgedächtnis schwindet zunehmend – Erinnerungen an den Beruf oder Familienmitglieder verblassen. Besonders belastend ist für viele Angehörige, wenn Erkrankte sie nicht mehr erkennen oder ihr Wesen sich stark verändert. Typisch für das späte Stadium ist der Kontrollverlust. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verschwimmen. Viele Betroffene stellen das Sprechen ein. Die innere Unruhe und das Umherirren nehmen zu. Der Körper verfällt bis hin zur Bettlägerigkeit. Das Gehirn verkleinert sich um bis zu 20 Prozent. Die Symptome schreiten meist langsam voran, sodass die Übergänge zwischen den einzelnen Stadien fließend sind. Ab Beginn der ersten Anzeichen beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung rund sieben Jahre, die Krankheit kann sich jedoch bis zu 20 Jahren hinziehen.

Foto: quickshooting - adobe.stock.com

GEIST-REICH DANK 6-PUNKTE-PLAN

1. **Viel bewegen.** Treppen steigen, Fahrrad fahren und regelmäßig spazieren gehen hält Körper und graue Zellen fit.
2. **Rauchen einstellen.** Es verengt die Gefäße, weniger Sauerstoff gelangt in die Nervenzellen. Dadurch sterben teilweise ganze Zellgruppen ab.
3. Das **Erlernen einer Fremdsprache**, Reiseindrücke und kognitive Spiele (Zahlenrätsel, Puzzle) fördern neue Verknüpfungen zwischen den Synapsen.
4. **Soziale Kontakte** und die Liebe zur Familie stimulieren die grauen Zellen.
5. Die **Mittelmeerküche** mit viel Gemüse, Obst, Nüssen und Omega-3-Fettsäuren in Algenöl oder fettem Fisch bremst das Altern des Gehirns.
6. **Alkoholgenuß einschränken.** Ist die Leber durch übermäßigen Alkoholkonsum geschädigt, erhöht sich das Risiko für Ammoniak in der Blutbahn. Das setzt den Nervenzellen zu.

Sowohl Medikamente als auch Alternativmethoden beeinflussen den Verlauf positiv. Die medizinische Therapie setzt unter anderem beim Botenstoff Acetylcholin an, der verantwortlich für die Kommunikation der Zellen ist. Um seinen Abbau durch Enzyme zu hemmen, kommen spezielle Mittel zum Einsatz. Ein weiterer Ansatzpunkt zielt auf das Glutamat ab. Da der Stoff eine schädliche Rolle im Krankheitsprozess spielt, wird seine Wirkung medikamentös unterbunden. Bei manchen Betroffenen verbessern derartige Arzneien das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit. Mitunter verzögern sie auch das Fortschreiten der Merkmale. Den eigentlichen Krankheitsprozess können sie aber nicht verzögern oder stoppen. Nicht-medikamentöse Strategien zielen auf eine Änderung des Lebensstils ab. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass etwa Ausdauer- und Denksportaufgaben (siehe Infokasten) dem krankhaften Abbau entgegenwirken.

Corina Wießler

Für die Versicherten aktiv

Mitte Juli ist der neue Verwaltungsrat der Bosch BKK zusammengetreten. Er trifft wichtige Grundsatzentscheidungen, prüft die Finanzen und überwacht den Vorstand.

Gemeinsam eine Sache allein schaffen. Das klingt wie ein Widerspruch, ist aber keiner. Tatsächlich funktioniert genauso die gemeinsame Selbstverwaltung. Sie gehört zu den wichtigsten Grundprinzipien unseres Gesundheitssystems und soll allen Bürgerinnen und Bürgern im Sinne des Gemeinwohls die bestmögliche medizinische Versorgung gewährleisten. Die zwei entscheidenden Akteure dabei sind die Ärzte und die Krankenkassen. Der Staat hat ihnen wichtige Kompetenzen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten übertragen. Sie sind auf Bundes- und Landesebene in Verbänden

und Vereinigungen organisiert und arbeiten selbstständig. Der Staat überprüft, ob die gesetzlichen Rahmenbedingungen eingehalten werden. Den Krankenkassen obliegt es, die Interessen von Patienten und Versicherten zu vertreten. Ziel dieser gemeinsamen Selbstverwaltung ist es, die höchste Qualität der Versorgung bei gleichzeitiger Wirtschaftlichkeit des Gesundheitssystems zu erreichen.

Die Mitglieder des Verwaltungsrates werden alle sechs Jahre im Rahmen der Sozialwahlen gewählt. Bei der Wahl zum Gremium der Bosch BKK handelt es sich um eine Friedenswahl: Die alternierenden Verwaltungsratsvorsitzenden schlagen die Arbeitgeber- und Versichertenvertreter vor. Diese Vorschlagslisten prüft der Wahlausschuss der Bosch BKK und gibt sie frei. Damit sind die Kandidierenden offiziell Mitglieder des Verwaltungsrats. Im Juli fand die konstituierende Sitzung statt. Die Mitglieder widmen sich dieser Aufgabe ehrenamtlich. Die meisten sind bei Bosch in verschiedenen Positionen tätig. Auf der Arbeitgeberseite sind es oft Personalleiter oder Personalleiterinnen, die sich für die Versicherten einsetzen, und auf Versichertenseite häufig Betriebsräte oder Betriebsrätinnen. Beide Seiten verfügen über ein paritätisches Stimmrecht. In der ersten Sitzung wurden auch die beiden alternierenden Vorsitzenden wiedergewählt. Es sind weiterhin Dirk Jargstorff als Vertreter der Arbeitgeberseite und Udo Lutz als Versichertenvertreter.

Und was genau macht nun der Verwaltungsrat? Seine Mitglieder sind die Interessenver-



Fotos: Privat

treter der Versicherten der Bosch BKK. Der Verwaltungsrat entscheidet, wie die Beiträge der Versicherten verwendet werden – zum Beispiel, welche Vorsorgeleistungen die Krankenkasse übernimmt. Rund 95 % der Leistungen in der Krankenversicherung sind zwar gesetzlich vorgegeben. Es gibt aber einen gewissen Spielraum, in dessen Rahmen die Krankenkassen selbst entscheiden können, was sie anbieten. So zum Beispiel umfassende Impfleistungen, Wahlari-

fe oder spezielle Angebote für Schwangere und Familien. Darüber hinaus verabschiedet der Verwaltungsrat den Haushalt der Kasse und entlastet den Vorstand. Er hat die Finanzen der Bosch BKK im Blick und entscheidet jährlich über den Beitragssatz. Die Bosch BKK als zukunftsfähiges Dienstleistungsunternehmen steht dabei genauso im Fokus wie auch die Einhaltung der rechtlichen Vorgaben als Körperschaft des öffentlichen Rechts.

**ROMY KÄSTNER,
BETRIEBSRÄTIN BEI
BOSCH IN SCHWIEBER-
DINGEN, VERSICHER-
TENVERTRETERIN:**

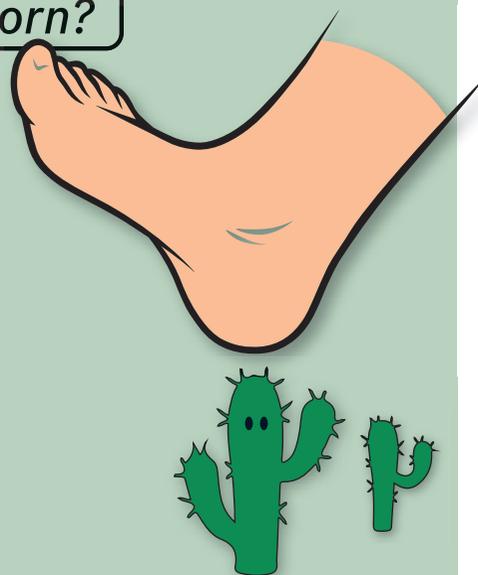
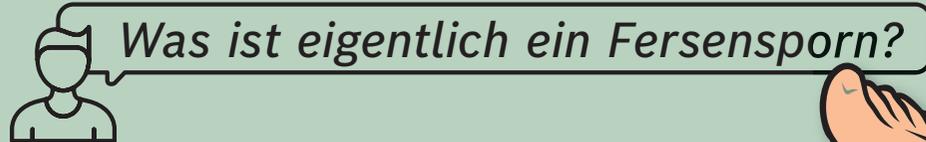


„Ich halte es für sehr wichtig, den Versicherten bei den gesundheits-, pflege- und sozialpolitischen Grundsatzfragen eine Stimme zu geben. Der Erhalt der Gesundheit und eine gute Versorgung sind für mich ein essentielles Gut. Deshalb engagiere ich mich hier sehr gern.“

SILVIA HEIN, PERSONALLEITERIN BEI BOSCH IN BLAICHACH/ALLGÄU:



„Ich bin sehr gern VWR-Mitglied geworden, weil ich es als großen Mehrwert empfinde, dass wir eine eigene Bosch Betriebskrankenkasse haben. Aufgrund der engen Kooperation mit unserer Bosch BKK können wir im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements viele attraktive Leistungen anbieten, die unseren Mitarbeitenden und ihrer Gesundheit sehr zugute kommen. Hinzu kommt, dass wir in Deutschland den Vorteil gegenüber anderen Ländern haben, dass sich Träger des Gesundheitswesens – und damit die Krankenkassen – selbst organisieren. Das verschafft uns Gestaltungsspielräume, die ich gerne mit nutze, damit wir unseren Mitarbeitenden auch in Zukunft eine leistungs- und wettbewerbsfähige Betriebskrankenkasse anbieten können.“



Der Dorn im Fuß

Autsch – stechender Schmerz in der Fußsohle beim Auftreten? Der Grund könnte ein Fersensporn sein.

Gerade hat man sich noch gemütlich im Bett gestreckt, die Füße langsam in die Pantoffeln gesteckt – da zieht beim Aufstehen plötzlich ein scharfer Schmerz durch den Fuß. Aua, was ist das denn? Bin ich etwa in einen Reißnagel getreten? Nein, da ist nichts zu sehen... Bleibt man nach ein paar Schritten in Bewegung, lässt das Leiden wieder etwas nach. Doch – aua – nach einer längeren Ruhepause bohrt sich der Schmerz wieder in die Ferse oder noch weiter hoch ins Bein.

Wo drückt nun genau der Schuh – oder besser die Verknöcherung? Bei einem Fersensporn bildet sich ein knöcherner Dorn an der Ferse. Nicht jede Verknöcherung verursacht derartige Beschwerden, manche Menschen spüren nur einen Druck am Fersenbein, andere gar nichts. Doch in den meisten Fällen tut es ziemlich weh.

Woher kommen die Dornen? Wird die Plantarsehne oder Plantarfaszie – diese erstreckt sich an der Fußsohle zwischen dem Fersenbein und den Zehengrundgelenken – überlastet, gerät sie unter große Spannung. Die Folge: Sie entzündet sich. Der Körper versucht ihr zu helfen und den Fuß zu entlasten. Was tut er dazu? Er lagert Kalk ein und bildet knöcherne Auswüchse am Fersenbein, damit die Sehne wieder kürzer wird und die Spannung nachlässt.

Wie entsteht eine Überlastung? Zu enge, zu starre Schuhe, langes Sitzen oder langes Stehen können einen Fersensporn begünstigen. Aber auch Fußfehlstellungen, Beinlängendifferenzen oder das Gewicht können eine Rolle spielen.

Was hilft? Nur in Ausnahmefällen wird ein Fersensporn heute noch operiert, die Behandlung erfolgt konservativ. Das Ziel ist klar: Die Sehne und die Faszien müssen wieder entlastet und die Fußmuskulatur gestärkt werden. Wie erreicht man das? Öfter mal barfuß gehen – aber nicht auf hartem Untergrund, besonders gut ist das Laufen auf Gras, Moos oder Sand. Auch Einlagen oder Gekissen verschaffen Betroffenen Erleichterung. Zudem sollte man selbst tätig werden und die Füße und Waden massieren – das funktioniert am besten mit einer kleinen Faszienrolle oder einem einfachen Tennisball. Auch bestimmte Dehn- und Aktivierungsübungen helfen, die Muskulatur zu lockern. Diese kann man sich zum Beispiel in der Physiotherapie zeigen lassen.

Halten die Schmerzen trotz allem noch an, kann man sich beim Orthopäden auch entzündungshemmende Medikamente, Salben, eine Stoßwellen- oder Strahlentherapie verschreiben lassen.

Corinna Pehar

Fotos: GB_Art – adobe.stock.com

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

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

Kreuzwort- rätsel ?!

Burg in Thüringen	▼	englischer Komiker („Mr. ...“)	Woll-, Garnkugel	▼	persönliches Fürwort (3. Fall)
Tagesabschnitt	▶				
sportliches Jackett			Faultier	▶	
			feucht (geografisch)	▼	erklärender Text zu Bildern
japanische Währung		nord. Unterweltsgöttin	▶		
Geflügelschenkel	▶				
Rauchutensil		schwed. Insel bei Gotland	Kindeskind		Fremdwortteil: Eisen
Hochgebirge in Südamerika	▶				
Karotte			Ort im Pfälzer Wald	▼	
					vorweltlich
Fremdwortteil: Sonne		spanische Appetithappen	Schiff Noahs		mehrsätziges Musikstück
Titelgestalt bei Goethe	▶				
britanischer Sagenkönig	▶				
Südseeinsel			englisch: ist	▶	
Schiffleinwand	▶				

339_60-190-ww_5



**Magazin
superpraktisch
immer dabei!**



**Einfach scannen
und Papier sparen:**



**[bosch-bkk.de/
onlinemagazin](https://bosch-bkk.de/online magazin)**