

Im Blick

Das Magazin der Bosch BKK

Ernährung
Kampagne „Iss was?!“

Porträt
Kampf gegen den Burn-out

Kopfschmerzen

Hilfe gegen das
Gewitter im Kopf



Nichts mehr
verpassen



Jetzt
staatlich
gefördert!

Sind Sie bereit für den Sommer? Mit der Climate 7000i auf jeden Fall!

Die Klimageräte von Bosch machen auch heiße Sommer erträglich.

Die Temperaturen steigen, die Tage werden länger und der Sommer klopft an die Tür. Bereiten Sie sich jetzt mit den Klimageräten von Bosch auf die schönste Jahreszeit vor und profitieren Sie von der staatlichen Förderung. Seit diesem Jahr werden umweltfreundliche Klimageräte, wie unsere neue Climate 7000i als Luft-/Luft-Wärmepumpe mit mind. 30% vom Staat gefördert. Bei dem Gedanken wird Ihnen ganz heiß? Dann melden Sie sich direkt bei Ihrem Fachpartner!



Einfach bessere Luftqualität:

Der erweiterte Ionisator tötet Viren und Bakterien effektiv ab.



Einfach sparsam:

Die Save Plus Funktion hält die gewünschte Raumtemperatur und reduziert den Energieverbrauch für maximalen Komfort.



Einfach 3D-Swing:

Mit der 3D-Swing Funktion bewegt sich das Luftgebläse automatisch in alle Richtungen, um den Luftstrom gleichmäßig in jede Ecke des Raumes zu verteilen.



Mehr Informationen zu den Klimageräten und zur Förderung.



Liebe Leserin, lieber Leser,



die Meinung unserer Versicherten liegt uns am Herzen. Deshalb haben wir im Herbst 2023 zwei Jahre nach der letzten Umfrage erneut eine repräsentative Servicebefragung durchgeführt. An dieser Stelle herzlichen Dank an alle, die sich die Zeit genommen haben, den Fragenbogen auszufüllen! Dass 95 Prozent unserer Kundinnen und Kunden mit der Bosch BKK zufrieden sind, freut uns sehr. Beratung und Service kommen gut an. Auch dieses Mal punkten wir mit Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen und hoher Beratungsqualität. Natürlich gibt es auch Bereiche, in denen wir besser werden können. Ihre Rückmeldungen helfen uns dabei, unsere Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich zu verbessern und auf Ihre Bedürfnisse einzugehen.

Wenn es um unsere Angebote und Leistungen geht, wünschen sich viele Versicherte mehr Informationen. Deshalb wollen wir genauer hinschauen und wissen, welche Informationen Ihnen fehlen – zum Beispiel mit einer Leserumfrage auf Seite 5 dieser Ausgabe. Ihre Meinung zählt. Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und unterstützen Sie uns. Vielen Dank! Und als Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern Bosch BKK-Rucksäcke. Damit sind Sie bei Ihrem nächsten Sportkurs oder auf dem Weg zur Arbeit richtig gut ausgestattet.

Frieder Spieth, Vorstand der Bosch BKK

INHALT

Ausgabe 1 | 2024

Mentalis

Hilfe bei der Rückkehr in den Alltag
4

Kinderwunsch

Zusätzliche Leistungen bei künstlicher Befruchtung
5

Kopfschmerzen

Das hilft gegen den unliebsamen Alltagsbegleiter
6

Ernährung

Kampagne „Iss was?!“ bietet Vorträge und vieles mehr
10

Bosch BKK-App

Mit dem Gesundheits-Cockpit alles im Griff
12

Kundenbefragung

Hohe Zufriedenheit bei den Versicherten
13

Porträt

Matthias Steinles Kampf gegen den Burn-out
14

Langeweile

Warum Momente des Nichtstuns wichtig sind
16

Multiple Sklerose

Krankheit mit 1000 Gesichtern
18

„Mentalis“ erleichtert Rückkehr in den Alltag

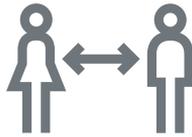
Psychische Erkrankungen können manchmal so schwerwiegend sein, dass Betroffene eine Zeit lang in einer Klinik behandelt werden müssen. Wichtig ist dabei, dass die Patientinnen und Patienten im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt auch weiter betreut werden.

Mit „Mentalis“ bietet die Bosch BKK ein Programm, das einen reibungslosen Wechsel unterstützt und Rückfälle vermeidet. Es richtet sich an Versicherte über 16 Jahre, die zum Beispiel an Depressionen, Ess-Störungen, Alkoholabhängigkeit oder einer Borderline-Störung leiden.

Sie können nach dem Klinikaufenthalt ohne Wartezeit Telefonate mit einer Psychologin oder einem Psychologen führen, bis zu zwölf Gespräche über einen Zeitraum von zwölf Wochen. Außerdem kann zwölf Monate lang die Mentalis-Nachsorge-App genutzt werden. Sie gibt Anregungen zum Umgang mit Risikosituationen oder schwierigen Gefühlen, zu Entspannungstraining, Stresstoleranz oder innerer Achtsamkeit.

Mehr Informationen unter bosch-bkk.de/mentalis

„Mitglieder werben Mitglieder“ Vorteile weitersagen und selbst profitieren



Mit dem Programm „Mitglieder werben Mitglieder“ können sich zufriedene Kundinnen und Kunden selbst etwas Gutes tun. Denn wer im Freundeskreis, unter

Bekannten oder Familienangehörigen ein neues Mitglied für die Bosch BKK gewinnt, bekommt als Dankeschön 25 Euro. Insofern lohnt es sich, anderen von den Vorteilen zu erzählen – ob das die hohen Impfungszuschüsse bei Auslandsreisen sind, die Bonusprogramme für Vorsorge oder Sport, Zuschüsse zu osteopathischen Behandlungen oder der schnelle Kontakt zum Online-Arzt. Der Weg zur Prämie ist auch nicht schwer:

Unter boschbkk-empfehlen.de den persönlichen „Mitglieder-werben-Mitglieder“-Link erstellen und per WhatsApp, E-Mail oder Social Media weiterleiten.

Digitaler Gesundheits-Check-up Exklusive Vorsorge beim Online-Arzt



Bosch BKK-Versicherte zwischen 18 und 34 Jahren können jetzt alle zwei Jahre einen digitalen Gesundheits-Check-up beim Online-Arzt machen. In der hausärztlichen Praxis ist in dieser gesamten Zeitspanne nur ein Check-up vorgesehen. Besprochen werden können zum Beispiel Fragen zu Hautproblemen, Impfungen, Schmerzen oder Allergien, aber auch zu Risikofaktoren oder mentalen Belastungen. Genauere Informationen gibt es hier: bosch-bkk.de/online-arzt

Zusätzliche Leistungen bei künstlicher Befruchtung

Der Weg zum Wunschkind



fruchtung. Die Bosch BKK unterstützt verheiratete Paare auf ihrem Weg zum Wunschkind und hat ihre Leistungen in diesem Bereich ausgebaut. Mit „BKK Kinderwunsch“ erhalten Versicherte jetzt über die Regelversorgung hinaus zusätzliche Leistungen und profitieren von erweiterten Behandlungsmethoden. Teilnehmen können verheiratete heterosexuelle Paare, die mindestens 25 Jahre alt sind. Frauen müssen jünger als 42 Jahre alt sein und Männer jünger als 50. Der Vorteil: Für Frauen lag die Altersgrenze bisher bei 39 Jahren. Zudem ist jetzt auch ein vierter Behandlungsversuch für Frauen möglich, die bei der Bosch BKK versichert sind. Wichtig ist, dass die Krankenkasse die künstliche Befruchtung genehmigt. Fragen beantworten unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater.

Ein unerfüllter Kinderwunsch kann Frauen und Männer gleichermaßen psychisch stark belasten. Häufig bleibt dann nur die künstliche Be-

Mehr Informationen finden Sie zudem online unter: bosch-bkk.de/kinderwunsch

Jetzt sind Sie gefragt!

Seit über 20 Jahren gibt es mittlerweile unser Kundenmagazin Im Blick. Ihre Meinung dazu ist uns wichtig. Wie gefällt Ihnen die Im Blick? Welche Themen sind Ihnen wichtig und was wollten Sie uns schon immer mal dazu mitteilen? Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und machen Sie bei unserer Online-Befragung mit!

Machen Sie mit:
bosch-bkk.de/imblick-befragung



Als Dankeschön für die Teilnahme verlosen wir 20 Bosch BKK-Kurierrucksäcke. Praktisch und nachhaltig! Ein toller Begleiter in vielen Situationen. Ob für die Sportsachen, den Ausflug oder den Weg zur Arbeit. In unserem Rucksack haben viele Dinge Platz. Nachhaltig ist er obendrein. Das Obermaterial besteht aus recycelten Fasern und wurde klimaneutral hergestellt.





– oft unliebsamer
Alltagsbegleiter

Kopfschmerzen

Sie machen sich pulsierend, stechend, drückend bemerkbar, sind mal stärker, mal schwächer – rund 90 Prozent aller Menschen kennen Kopfschmerzen.

Kopfschmerzen können den Alltag enorm einschränken. Laut der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) leiden in Deutschland mindestens drei Millionen Menschen unter täglichen Kopfschmerzen. „Kopfschmerzen, die plötzlich auftreten, stark sind, noch nie so da waren oder auf die normalerweise wirksame Therapie nicht ansprechen, mit Fieber oder anderen Symptomen einhergehen, sind ein Grund, den Arzt aufzusuchen“, rät Dr. Charly Gaul, Facharzt für Neurologie und Spezielle Schmerztherapie von der DMKG. „Basis jeglicher Kopfschmerzbehandlung ist die Aufklärung des Patienten über die Erkrankung und die konsequente Umsetzung nicht-medikamentöser Verfahren wie etwa regelmäßige Entspannungsübungen oder Ausdauer-sport“, betont er.

Primärer oder sekundärer Kopfschmerz?

Mediziner unterscheiden zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen. Sekundäre Kopfschmerzen sind mit zehn Prozent eher selten. Sie sind Folge einer Erkrankung wie etwa einem grippalen Infekt, abgenutzten Halswirbeln, vereiterten Nasennebenhöhlen oder einer Mittelohrentzündung, deren Schmerzen sich bis in den Kopf ausdehnen können. Auch können sie bedingt sein durch Herz-, Schilddrüsen-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen oder unkontrollierten Bluthochdruck, und sie können sich besonders hartnäckig zeigen nach einem Schädeltrauma oder im Verlauf einer Hirnhautentzündung. „Die Mehrzahl der Kopfschmerzen zählt jedoch zu den primären Kopfschmerzen“, erklärt Neurologe Gaul. Verbreitet sind aus dieser Gruppe die Kopfschmerzen vom Span-

nungstyp sowie die Migräne. Unter den selteneren Kopfschmerzarten sticht der chronische Clusterkopfschmerz aufgrund seiner Schwere hervor.

Diagnose – ein Schmerztagebuch hilft

Für die Diagnose, um welche Kopfschmerzart es sich handelt, ist es sehr hilfreich, wenn die Betroffenen ein Schmerztagebuch führen. In dieses tragen sie ein, wie sich die Kopfschmerzen anfühlen, wo sie sich lokalisieren, wie stark sie sind, wie lange sie andauern und ob sie mit Begleitsymptomen einhergehen. „Wichtig ist auch, ob Familienmitglieder öfter unter Kopfschmerzen leiden, da wir bei der Migräne um eine genetische Veranlagung wissen“, ergänzt der Facharzt. Neben der Vorgeschichte (Anamnese) stellt die körperliche Untersuchung die wichtigste diagnostische Maßnahme dar. Mittels Magnetresonanztomografie können gegebenenfalls Veränderungen des Gehirns ausgeschlossen werden. Zusatzdiagnostik wird nur gezielt veranlasst, wenn es Hinweise auf eine andere Ursache als eine primäre Kopfschmerzkrankung gibt.



Spannungskopfschmerz

Dampf-drückend äußert sich der Spannungskopfschmerz. Gleich einem Stirnband oder Helm legt er sich um den Kopf. „Der Kopfschmerz vom Spannungstyp ist der häufigste Kopfschmerz in der Bevölkerung“, erklärt Dr. Gaul. Die Beschwerden können von einer halben Stunde bis zu mehreren Tagen anhalten. Sie verstärken sich bei körperlicher Aktivität nicht und gehen auch meist ohne Begleitsymptome einher.

Man geht heute davon aus, dass die körpereigene Schmerzhemmung beim Spannungskopfschmerz gestört ist. Eine wichtige Rolle

beim Entstehen spielt Stress – in der Folge spannt sich die Nackenmuskulatur an. Häufig treten die Schmerzen nach einem stressigen Tag auf. Bei Frauen spielen außerdem Hormonschwankungen eine Rolle.

Migräne

„Die Migräne beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit oft am meisten und führt am häufigsten dazu, dass ärztliche Behandlung notwendig wird“, führt Charly Gaul aus. Das Risiko, zu erkranken, wird vererbt. In Deutschland sind 18 Prozent der Frauen und unter sechs Prozent der Männer davon betroffen.

Zwischen dem 20. und 45. Lebensjahr kommt es am häufigsten zu Migräneanfällen. Meistens beschränken sich die hämmernden, pulsierenden Schmerzen auf eine Kopfhälfte, sie treten anfallsartig auf und halten zwischen vier und 72 Stunden an. „Das Besondere an der Migräne ist“, erklärt Neurologe Gaul, „die Schmerzen werden bei körperlicher Anstrengung stärker, und als Begleitsymptome treten unter anderem Übelkeit sowie Empfindlichkeit gegenüber Licht, Lärm und Gerüchen auf.“ 15 Prozent der Betroffenen erleben vor dem eigentlichen Kopfschmerz eine sogenannte Aura mit Seh- und Sprachstörungen, seltener auch Taubheit eines Armes oder Beines.

Bei einem Migräneanfall werden im Bereich

des Gesichtsnervs (Trigeminus) Botenstoffe aktiviert, was zu seiner Überempfindlichkeit der Nervenzellen der Hirnrinde führt. „Als bedeutsamster Botenstoff gilt derzeit CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide), der im Migräneanfall im Blut nachweisbar steigt“, merkt Facharzt Gaul an. Die Auslöser einer Migräne können vielfältig sein, vom Wetterwechsel über eine Änderung des Schlaf-wach-Rhythmus bis hin zu Hormonschwankungen.

Auch auf Lebensmittel kann ein Anfall zurückgeführt werden oder gar auf einen Stressabfall wie bei der Wochenendmigräne.

Clusterkopfschmerz

Der Clusterkopfschmerz geht mit einem sehr hohen Leidensdruck einher und betrifft in Deutschland schätzungsweise 120.000 Menschen.

Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Die halbseitigen, unerträglichen Kopfschmerzen konzentrieren sich um Schläfe und Auge, dauern meist zwischen 15 und 180 Minuten an und treten mehrmals am Tag auf. Typisch für diesen Kopfschmerz sind auch eine laufende Nase und tränende Augen. Die Krankheit hat eine jahreszeitliche Rhythmik, die Schmerzen treten oft im Herbst oder Frühjahr auf. „Es gibt Hinweise, wonach schmerzleitende Bahnen im Bereich eines Gesichtsnervs gereizt werden“, erklärt Dr. Charly Gau. Alkohol, grelles Licht, Lebensmittelzusatzstoffe können Auslöser sein.



WEG MIT DEM SCHMERZ DANK KOPFSCHMERZ- COACH

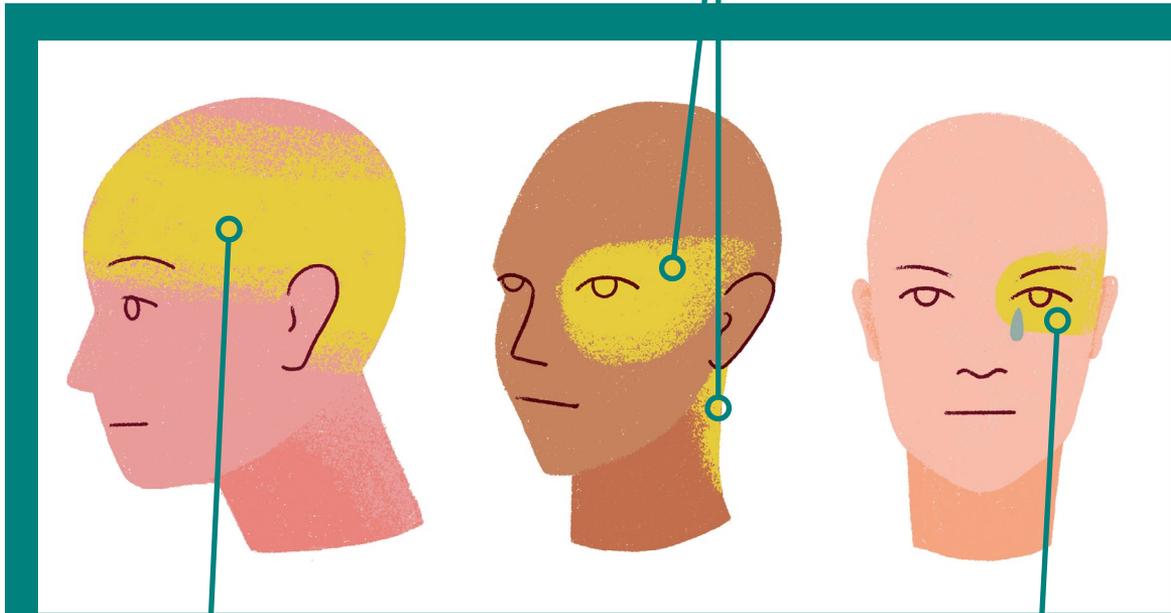
Ein guter Weg, um Kopfschmerzen vorzubeugen, sind genügend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung nebst genügend Flüssigkeitszufuhr sowie der Verzicht auf Koffein, Alkohol und Nikotin. „Auch Stressbewältigungstrainings oder psychotherapeutische Verfahren zeigen sehr gute Effekte auf die Kopfschmerzfrequenz“, betont Dr. Charly Gaul. Auf der Grundlage neuester medizinischer Standards hat der Neurologe ein innovatives telemedizinisches Betreuungsprogramm entwickelt: den „KopfschmerzCoach“. Die Bosch BKK bietet ihren Versicherten gemeinsam mit Thieme TeleCare dieses Programm an. Von Kopfschmerzen Betroffene begleitet es über zwölf Monate mit individuellen persönlichen psychologischen Coachings, einer digitalen App und bei Bedarf mit ärztlichen Kopfschmerzfachleuten. Infos unter:

bosch-bkk.de/kopfschmerzcoach

Die Bosch BKK fördert darüber hinaus auch die Teilnahme an qualitätsgeprüften Entspannungskursen. Sie erstattet 100 Prozent der Kursgebühren, bis maximal 80 Euro pro Kurs – und das zweimal im Jahr. Mehr dazu unter:

bosch-bkk.de/gesundheitskurse

Spannungs- kopfschmerz



Migräne

Cluster-
kopfschmerz

Illustrationen S. 6-9: Katharine Bitzl

Medikamente helfen

Migräne wie auch den Clusterkopfschmerz zu heilen, ist aktuell nicht möglich. Als hilfreiches und spezifisches Migränemittel zur Akuttherapie haben sich Triptane etabliert. „Diese hemmen die Ausschüttung der Botenstoffe“, ergänzt Gaul und führt weiter aus: „Auch neue medikamentöse Therapien, wie etwa monoklonale Antikörper, kommen zum Einsatz.“ Die Präparate werden alle ein oder drei Monate unter die Haut gespritzt oder per Infusion verabreicht.

Auch beim Clusterkopfschmerz kommen Triptane zum Einsatz, die wie bei der Migränetherapie unter die Haut injiziert werden. Zudem hilf-

reich: Nasenspray zur örtlichen Betäubung und das Einatmen von Sauerstoff. Bei Spannungskopfschmerzen kann schon Pfefferminzöl, auf Schläfen und Nackenmuskulatur aufgetragen, helfen. Den Schmerz schalten auch Analgetika, wie etwa Paracetamol oder Ibuprofen, aus. Dr. Charly Gaul warnt jedoch: „Nicht zu häufig Kopfschmerzmedikamente einnehmen. Daraus kann sich ein chronischer Kopfschmerz entwickeln. Das Risiko steigt ab zehn Einnahmetagen im Monat insbesondere bei der Migräne an.“ Durch die zu häufige Einnahme von Triptanen (Migränemitteln) oder Schmerzmitteln kann eine zunehmende Empfindlichkeit der Nervenzellen im Hirnstamm entstehen und es kommt zu dem paradoxen Effekt der Häufigkeitszunahme der Migräne.

Julia Alber

Iss was?!

Ernährungs-
wissen
mit der
Bosch BKK



Unter dem Motto „Iss was?!“ dreht sich bei der Bosch BKK in diesem Jahr viel um das Thema Ernährung. Den Rahmen für die Kampagne bilden insgesamt fünf ausgewählte Themenbereiche, die von März bis Dezember durch das Jahr führen. „Essen und Trinken betrifft uns alle. Es begleitet uns durch den Tag, gibt Energie und prägt unser Leben in vielerlei Hinsicht“, sagt Sabine Gabel, Ökotrophologin bei der Bosch BKK. „Das Thema ist so vielseitig, dass wir uns auf bestimmte Aspekte konzentrieren mussten. Wir bieten digitale Vorträge mit Expertinnen und Experten sowie die Möglichkeit, individuelle Fragen einzubringen, Fachartikel, Online-Kurse und vieles mehr. Ergänzt wird dies auch durch Aktionen an Bosch-Standorten, die wir gemeinsam mit unseren Gesundheitspartnern vor Ort durchführen.“ Wer nicht



bei Bosch arbeitet, profitiert trotzdem von dem umfassenden Angebot. Auf der Kampagnenseite sind alle Informationen sowie individuelle Bosch BKK-Leistungen zum Thema zusammengefasst.

Das altbekannte Sprichwort „Du bist, was du isst“ gewinnt in der heutigen Gesellschaft zunehmend an Relevanz, da immer mehr Menschen sich bewusst werden, wie stark die Nahrung, die sie zu sich nehmen, ihren Körper und Geist beeinflusst. Heute weiß man, dass eine gesunde Darmflora einen erheblichen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden hat. Unsere Ernährung wiederum hat einen großen Einfluss auf eine intakte und gesunde Darmflora. Selbst unsere psychische Gesundheit profitiert von einem gesunden Darm. Daher war der Darmkrebismonat März für den Kampagnenstart prädestiniert. Im Fokus dabei: das Mikrobiom, besser als Darmflora bekannt.

Im Anschluss liegt das Augenmerk auf Sport und Ernährung. Manchmal stellen sich die gewünschten Trainingseffekte einfach nicht ein. Egal ob Ausdauer- oder Kraftsport, der Schlüssel liegt unter anderem in der Ernährung. Bewegungsfreudige erfahren, wie es mit passender Nahrung besser läuft. So viel sei verraten: Nicht nur was auf den Teller kommt ist entscheidend, sondern auch die Menge und Art der Flüssigkeitszufuhr. Im Mai sollten sich Interessierte deshalb unbedingt unseren Online-Workshop rund um Powerfood für Ausdauer- und Kraftsport in den Kalender eintragen.

In den Sommermonaten beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Lebensphasen und ihren individuellen Schwerpunkten. „Es ist wünschenswert, wenn wir uns in allen

Lebensphasen mit einer gesunden Ernährung befassen, denn sie ist eine entscheidende Grundlage für unser Wohlbefinden“, sagt Sabine Gabel. „Wir thematisieren einige wichtige Phasen mit vielfältigen Beiträgen – von Kinder- und Jugendernährung über Wechseljahre, Älterwerden bis hin zur vegetarischen Ernährung.“ Vorträge zu mentaler Fitness und Ernährung sowie ein Angebot speziell zum Thema Schichtarbeit sind im Juli Highlights der Kampagne.

Fünf ausgewählte Themenbereiche

Die Themen Arbeit und Ernährung sind im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sehr wichtig: Seit vielen Jahren arbeiten wir mit den Partnerinnen und Partnern der Werksverpflegung zusammen, entwickeln Konzepte für leckere und gesunde Verpflegung. „Gerade im Homeoffice kommt das Thema Ernährung oftmals zu kurz“, weiß Sabine Gabel. „Dabei gibt es viele Möglichkeiten, auch mit wenig Zeitaufwand abwechslungsreich und schmackhaft zu kochen oder geschickt vorzubereiten.“ Wir zeigen, wie das klappen kann. Es geht um Brain-Food, gesundes Frühstück, Meal Prep und Co. Untermalt wird das von interessanten Videos, Vorträgen und Rezepten.

Doch was ist, wenn Ernährung mitverantwortlich ist, dass Krankheiten entstehen? Die Zahl der an Adipositas und Diabetes erkrankten Personen in Deutschland ist so hoch wie noch nie zuvor. Was beide Erkrankungen meist gemeinsam haben: eine ungünstige Ernährung. Wir wollen Betroffene auf dem Weg zu einer gesundheitsbewussten Ernährungsweise unterstützen, indem wir unser Wissen rund um Übergewicht, Adipositas und Diabetes teilen und besondere Leistungen anbieten. Denn die gute Nachricht ist: Viele Beschwerden lassen sich mit einer angepassten Ernährung verbessern.



Bosch BKK-App Die Gesundheit im Griff

„Deutschland sucht den Impfpass“ – diese Werbekampagne kennen viele. Doch warum Zeit mit der Suche verbringen, wenn das Smartphone so etwas ganz leicht dokumentieren und außerdem an Termine erinnern kann?

Mit einer neuen Anwendung in der Bosch BKK-App ist das jetzt möglich: Das sogenannte Gesundheits-Cockpit ermöglicht es, sich nicht nur an Impfungen, sondern auch an Vorsorgeuntersuchungen oder Medikamenteneinnahme erinnern zu lassen und sie zu dokumentieren. Eine Quittung für die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung kann man dort ebenfalls erstellen. Datenschutz hat dabei höchste Priorität: Die Eingabe von Daten durch die Versicherten ist freiwillig und die Verarbeitung erfolgt nur, wenn die Nutzerin oder der Nutzer eingewilligt hat.

Wer die Bosch BKK-App noch nicht nutzt, kann sie sich einfach im App Store herunterladen. Wer sie bereits nutzt, sollte die App aktualisieren, um die neuen Funktionen des Gesundheits-Cockpits angezeigt zu bekommen.

Mehr Informationen unter: www.bosch-bkk.de/app



Hausarztprogramm Behandlung aus einer Hand

Hausärztinnen und Hausärzte begleiten Menschen oft viele Jahre. Sie kennen nicht nur die gesundheitliche Vorgeschichte, sondern häufig auch die familiäre und soziale Situation. Hier noch einmal die wichtigsten Vorteile des Hausarztprogramms auf einen Blick:

1. Behandlung aus einer Hand durch die Hausärztin oder den Hausarzt als Lotsin beziehungsweise Lotsen
2. Bessere koordinierte Behandlung zwischen haus- und fachärztlicher Praxis
3. Mehr Qualität: Zusätzliche Fortbildungen der Hausärztinnen und -ärzte, Praxisausstattung mit aktueller Technik, Qualitätsmanagement
4. Vermeidung unnötiger belastender Doppeluntersuchungen, Operationen und Krankenhauseinweisungen
5. Kürzere Wartezeiten
6. Abend- oder Wochenendsprechstunden

Plus: Regional ergänzende Angebote, zum Beispiel VERAH TopVersorgt®, Adipositas-Programm, erweiterter Check-up, Zugang zu speziellen fachärztlichen Programmen sowie Begleitung durch BKK-Patientenbegleiterinnen und -Patientenbegleiter.

Umfassende Informationen finden Sie hier:

bosch-bkk.de/hausarztprogramm



Aktuelle Kundenbefragung

Hohe Zufriedenheit mit Beratungsqualität

Wie zufrieden sind die Versicherten mit der Bosch BKK? Dazu hatte die Kasse mit Unterstützung des unabhängigen Marktforschungsinstituts M+M rund 1600 Versicherte befragt. Demnach sind 88 Prozent der Versicherten sehr zufrieden beziehungsweise zufrieden mit der Bosch BKK. Sieben Prozent waren immerhin noch teilweise zufrieden. Punkten kann die Kasse vor allem mit Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen und hoher Beratungsqualität. So loben 93 Prozent die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Mitarbeitenden. 88 Prozent heben das hohe Einfühlungsvermögen hervor. 89 Prozent erleben ihre BKK-Ansprechpartner als engagiert und 90 Prozent als kompetent.

Weitere interessante Erkenntnisse: Digitale Angebote wie das Online-Kundenportal, die Bosch BKK-App oder Nach-

fragen per E-Mail haben an Bedeutung noch einmal zugenommen. Der persönliche Besuch in der Geschäftsstelle ist dagegen weniger wichtig. Natürlich geben die Befragungsergebnisse auch Anregungen für Verbesserungen, zum Beispiel bei der telefonischen Erreichbarkeit, der Darstellung der Angebote und Leistungen der Kasse oder dem Aufzeigen von Alternativen, wenn Leistungen nicht bewilligt werden dürfen. Hoch ist nach wie vor die Bereitschaft der Versicherten, die Bosch BKK weiterzuempfehlen. Um dieses Engagement zu belohnen, legt die Kasse ihr Programm „Mitglieder werben Mitglieder“ wieder auf: Für jedes neu gewonnene Mitglied gibt es ab sofort 25 Euro Prämie.

Mehr dazu unter: [boschbkk-empfehlen.de](https://www.boschbkk.de/empfehlen)

Das Dreibein



Foto: oatintrro - adobe.stock.com

Der Entwicklungsingenieur und ehemalige Burn-out-Patient Matthias Steinle hat seine eigenen Strukturen entwickelt, um die Krankheit zu überwinden. Dabei unterstützen ihn seine Krankenkasse und sein Arbeitgeber mit mehreren Maßnahmen.

Matthias Steinle vergleicht seinen Burn-out mit einem dreibeinigen Hocker. Ein Bein ist die Arbeit, das zweite das Privatleben und das dritte die Gesundheit. Darauf basiert das Leben, beschreibt es der 58-Jährige. Verliert ein Bein die Stabilität, kommt das Leben ins Wanken. Sein Leben kam vor fünf Jahren ins Wanken. Der als Entwicklungsingenieur arbeitende Maschinenbauer steht ständig unter Strom, schläft immer schlechter und bekommt gesundheitliche Probleme. Die Erschöpfung wird zum Dauerzustand und der Alltag zur Herausforderung, um überhaupt das Notwendigste erledigt zu bekommen. Die ersten Symptome kündigten

sich bereits 2018 an, 2019 ist es für Steinle unübersehbar, dass es ein Problem gibt.

Gesundheitlich angeschlagen, alleinstehend und dann noch die Arbeitsverdichtung am Arbeitsplatz überfordern Matthias Steinle auf Dauer. Dazu kommen noch die hohen eigenen Ansprüche, die ihn unter Druck setzen und ins Gefühl des „Ausgebranntseins“ münden. „Anfangs habe ich versucht, mich durchzubeißen, wollte es allen recht machen.“ Doch diese Strategie funktioniert nicht, stattdessen schlittert Steinle immer tiefer in Depressionen. „Da ich bereits vor einigen Jahren in einer ähnlichen, nicht so gravierenden Situation war, wusste ich spätestens jetzt: Ich habe ein Problem, das ich ohne Hilfe von außen nicht mehr lösen kann.“

Schnelle Hilfe des Arbeitgebers

Matthias Steinle sucht den Werksarzt in Schwieberdingen auf und stößt bei ihm auf offene Ohren. Der Mediziner verweist ihn an Ina Gamper von der Patientenbegleitung der Bosch BKK. Sie gibt ihm in einem ersten Gespräch die Nummer der Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung, die ihm einen freien Ersttermin innerhalb weniger

Tage bei einem Psychotherapeuten vermittelt. Nach der Diagnose „Psychische Erschöpfungszustände“ und der Therapieempfehlung, eine stationäre Reha durchzuführen, wendet sich Matthias Steinle wieder an Ina Gamper. Die erfahrene Patientenbegleiterin betont: „Mentale Gesundheit ist ein großes Thema bei uns. Wir versuchen, die Menschen dort abzuholen, wo sie stehen, und zu schauen, was ihnen helfen kann.“ In Steinles Fall ist das der Antrag auf eine stationäre Rehabilitation. Matthias Steinle ist bis dahin krankgeschrieben, aber so langsam fällt ihm zu Hause die Decke auf den Kopf. Der 58-Jährige will zurück zur Arbeit, um auf andere Gedanken zu kommen. Er vereinbart mit Ina Gamper und seinem Vorgesetzten, das zu machen, wofür er sich fähig fühlt. „Hätte es dabei Schwierigkeiten gegeben, hätte er in kürzester Zeit einen Termin bei mir bekommen“, versichert die BKK-Mitarbeiterin. Matthias Steinle ist dankbar für den Rückhalt, den die Krankenkasse ihm dabei bietet.

Mitte Oktober 2019 beginnt die Reha in einer psychosomatischen Klinik in Aulendorf. Sport, Ernährung, Gruppen- und Einzelthe-



INA GAMPER,
PATIENTEN-
BEGLEITERIN
BOSCH BKK

rapiesitzungen stehen auf dem Programm – immer unter medizinischer Betreuung. Die Auszeit, um seiner Gesundheit die volle Aufmerksamkeit zu schenken, tut Matthias Steinle gut. Auf die Fortschritte, die er macht, sowie den Abschluss der Reha folgt die Phase der stufenweisen Wiedereingliederung bei Bosch. Ina Gamper unterstützt ihn auch bei der Suche nach einem ambulanten Psychotherapieplatz, bei dem er regelmäßig Termine wahrnimmt, um auch im Alltag weiterhin Unterstützung zu bekommen.

Ab 2020 arbeitet er wieder Vollzeit, jetzt in anderen Themengebieten. Er betreut hauptsächlich Innovationsprojekte, hat weniger direkten Kundenkontakt und Termindruck. Die neue Führungskraft gewährt die notwendigen Freiräume bei der Arbeitsaufgabe. Alles ist gut – bis jetzt. Denn nun schlägt der Wandel in der Automobilbranche zu. Das sorgt für Unruhe, auch bei Matthias Steinle. „Angst um den Job habe ich weniger, eher besorgt mich die Neuorganisation. Welche Aufgaben werde ich übernehmen, welche Führungskräfte bekomme ich?“ Mit 60plus in den Vorruhestand zu gehen, erscheint ihm daher verlockend. „Ich habe viele Hobbys und interessante Aufgaben. Mir wird bestimmt nicht langweilig.“ Doch die Jahre bis dahin können lang sein. Der ehemalige Burn-out-Patient ist entschlossen, diesen Weg zu meistern. „Ich habe Strukturen entwickelt, um nicht wieder ins Loch zu fallen.“ Regelmäßiger Austausch mit Werksarzt und Patientenbegleitung, Reha-Sport, Joggen, vernünftige Ernährung, Meditation und offen sein für Neues sind seine Bausteine für ein stabiles Dreibein. Corina Wießler



Windstille der Seele

So hat der Philosoph Friedrich Nietzsche Langeweile beschrieben: Wie ein Segler bei Flaute fühlen wir uns ausgebremst, antriebslos, verlieren den positiven Flow. Langeweile birgt viele Geheimnisse und verrät viel über uns selbst – wenn man sich auf sie einlässt.

Langeweile hat ein denkbar schlechtes Image: Wer gibt schon zu, dass ihm langweilig ist? Stattdessen haben wir uns Tool-Boxen zugelegt, um uns abzulenken: mal eben Mails und Messenger checken, ein bisschen surfen im Netz und zur Not leistet auch der Kühlschrank gute Dienste. „Gelangweilt zu sein, passt nicht in das Bild, das andere von uns haben sollen“, erklärt Bildungspsychologe Thomas

Götz von der Universität Wien. „Wir befürchten, nicht anerkannt zu sein. Langeweile gilt als Indikator, nicht voll im Geschäft zu sein.“ Die Franzosen zum Beispiel gehen mit Langeweile viel entspannter um. „In Frankreich hat es durchaus Charme, sich ab und zu mal zu langweilen. Es wird sogar positiv bewertet, weil man in der Lage ist, über das eigene Handeln und Tun zu reflektieren“, beschreibt es Thomas Götz.

Das Gefühl, sich zu langweilen, kommt meistens ganz tückisch-harmlos um die Ecke: Eigentlich hatten wir uns ja etwas vorgenommen, schaffen es aber irgendwie nicht, die Aufgabe anzugehen. „Ähnlich wie Schmerz ist Langeweile ein extremer, aber auch informativer Zustand. Deshalb ist es wichtig, darauf angemessen zu reagieren. Meistens macht Langeweile ihren Job nämlich ganz gut: Sie hilft uns, eine für uns besser passende Aktivität zu finden. Sie ist ein wichtiges Signal, das wir ernst nehmen sollten,“ rät Wanja Wolff von der Universität Konstanz. Der Sportwissenschaftler und -psychologe definiert



WAS HILFT GEGEN LANGEWEILE?

- Bloß **kein Stress!** Wir dürfen uns auch mal langweilen, Gedanken schweifen lassen und einfach mal nichts tun.
- Die Langeweile bei den Hörnern packen: Schleicht sie sich immer bei der gleichen Tätigkeit ein, kann das ein Zeichen für **Über- oder Unterforderung** sein. Das herauszufinden, ist oft schon ein Teil der Lösung.
- **Sport** ist ein probates Mittel, den Kopf wieder frei zu pusten. Ausdauersportarten wie Marathon oder Fahrradfahren haben laut Studien jedoch ein erhöhtes Langeweile-Potenzial. Vor sich selbst davonlaufen funktioniert also nicht.
- Es gibt **keinen festen Punkte-Plan**. So individuell langweilige Momente sind, so sind es auch die Handlungsmöglichkeiten.

Langeweile als Zustand, in dem wir unsere Ressourcen offenbar falsch einsetzen. Wir verschwenden unsere Zeit zwar nicht, aber wir empfinden es eben als keine gute Zeit. Die Folge: Unsere Konzentration geht flöten, wir suchen Ablenkung, wirken müde. Manche Menschen reagieren mit Herzrasen oder Aggression.

Wege aus dem Hamsterrad

Jeder erlebt Langeweile anders und in ganz verschiedenen Situationen. Manchen Menschen fällt es aber offenbar leichter, anderen wiederum schwerer, Auswege zu finden. „Menschen, die sich sehr oft langweilen, berichten oft auch von weniger Selbstkontrolle und können sich schlechter konzentrieren“, so Sportpsychologe Wanja Wolff. Disziplin, Fokussierung und Willenskraft kommen Schlüsselfunktionen zu. Uns ist zum Beispiel eher langweilig, wenn wir keinen richtigen Sinn in unserem Tun sehen. „Hilfreich ist es, die eigenen Handlungen wertzuschätzen, egal, wie spannend sie sind“, rät Wolff. Das kann zum Beispiel heißen, möglichst fix eine langweilige Steuererklärung zu erledigen. Denn wenn das geschafft ist, winkt als Belohnung ja freie Zeit.

Entscheidend, ob Langeweile ihr toxisches Potenzial ausleben kann, ist die Dosis. Darauf weist die Professorin für Ar-

beits- und Organisationspsychologie an der SRH Hochschule in Nordrhein-Westfalen, Sabrina Krauss, hin. Sie selbst hat während der Coronazeit begonnen, sich wissenschaftlich mit diesem Thema zu beschäftigen. „Wenn mir ab und zu mal langweilig ist, und so erleben es ja die meisten Menschen, dann ist das etwas ganz anderes, als wenn ich täglich eine große Sinnlosigkeit fühle.“ Aber selbst kleine Pausen haben wir uns abgewöhnt. Wer genießt zum Beispiel während einer Bahnfahrt einfach mal die Aussicht, ohne nach ein paar Minuten zu schauen, ob es vielleicht eine neue WhatsApp-Nachricht gibt?

Kleine Langeweile-Momente können uns nämlich weiterbringen. Unser Gehirn ist während dieser Zeit aktiv, ordnet Gedanken und Reize, die auf uns einströmen. Geistige Aufgeräumtheit, uns einfach mal runterfahren, macht den Weg frei für Kreativität. Sabrina Krauss rät deshalb: Langeweile einfach mal zulassen und aushalten. „Solange es keinen großen Leidensdruck gibt, sollte man sich deshalb keinen zusätzlichen Stress machen.“

Wie wär's, beim nächsten Anflug von Langeweile nicht das Smartphone zu zücken, sondern sich bewusst eine „Ich-Zeit“ zu gönnen und nichts zu tun, zu nixen, wie es die Holländer nennen? Das braucht vielleicht ein bisschen Übung, aus Langeweile wird dann im besten Fall eine angenehme Muße.

Ute Stabingies





Was ist eigentlich Multiple Sklerose?

Eine Krankheit mit 1000 Gesichtern

Die Krankheitsverläufe bei Multipler Sklerose sind sehr unterschiedlich. Dank moderner Therapien ist in vielen Fällen ein gutes Leben möglich.

Stars wie Selma Blair oder Christina Applegate gehen ganz offen damit um. Auch Ministerpräsidentin Malu Dreyer und die ehemalige Leichtathletin Anna Kraft sind betroffen. Die Rede ist von Multipler Sklerose – kurz MS. Weltweit leben Schätzungen zufolge etwa 2,8 Millionen Menschen mit der Diagnose, in Deutschland gibt es rund 280.000 Erkrankte. Doch was ist Multiple Sklerose eigentlich genau? Das können selbst Expertinnen und Experten nicht mit einem Satz beschreiben. Denn Verlauf und Beschwerden sind von Mensch zu Mensch so unterschiedlich, dass MS auch als „Krankheit der 1000 Gesichter“ bezeichnet wird. Typische Symptome sind Gefühlsstörungen wie Kribbeln und Taubheitsgefühle, Sehprobleme wie Schleiersehen und Doppelbilder, Gangunsicherheit, Schwindel oder Lähmungen. Häufig leiden Patientinnen und Patienten auch unter der sogenannten Fatigue, also vorzeitiger Erschöpfbarkeit. In vielen Fällen treten die Beschwerden zu Beginn in Schüben auf, später entwickelt sich oftmals ein chronischer Verlauf.

Bei MS denken viele Menschen an Muskelschwund und an ein Leben im Rollstuhl. Tatsächlich ist die Muskulatur von MS-Er-

krankten in der Regel völlig in Ordnung. Das Problem liegt in der Steuerung im Gehirn, denn Multiple Sklerose ist eine entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Die genaue Ursache ist bisher unbekannt, aber erbliche Veranlagung, Umweltfaktoren und Lebensstil gelten als Risikofaktoren.

Bis zur Erkennung der Erkrankung kann es Wochen, Monate oder sogar Jahre dauern, denn die Anfangsbeschwerden entsprechen denen anderer Erkrankungen. Eine gesicherte Diagnose stützt sich daher auf eine umfassende Anamnese sowie auf weitere Untersuchungen wie MRT oder Lumbalpunktion. Für die Betroffenen ist die Nachricht ein großer Schock, doch obwohl Multiple Sklerose bis heute nicht heilbar ist, gibt es gute Behandlungsmöglichkeiten. So reduzieren hochwirksame Immuntherapien die Schwere und Häufigkeit der Schübe und halten das Fortschreiten der Krankheit auf. Individuelle Behandlungen verlängern zudem die beschwerdefreie Zeit und lindern Symptome. Die gute Nachricht: In vielen Fällen sind Beruf und Familienplanung möglich und die Betroffenen können trotz der Krankheit ein gutes Leben führen.

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

Druck:

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

Kreuzwort- rätsel



Fach- medi- ziner	▼	Stadt in Böhmen	Königs- burg der Artus- sage	▼	Form von 'sein' (1. Person)
nach unten	▶	▼			▼
kleinstes Bundes- land			Tonsilbe	▶	
▶					
▶			Sems Nach- komme		bereit
franzö- sisch: auf		Strudel- wirkung	▶		▼
Qualität	▶				
Südsee- insel	▶	Weltgeist in der ind. Phi- losophie	Südende von Amerika (Kap ...)	▼	weibliche Ver- wandte
▶		▼			▼
voll- ständig	▶				
schirm- lose Mütze			überein- stim- mend	▼	
▶					
▶					Arbeits- eifer
Figur in 'Porgy und Bess'		in Salz eingel- egtes Ei	Grund- schlepp- netz	▼	ost- europ. Frauen- name
leise	▶	▼	▼		▼
wüstes Gelage	▶				
Indiz			Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...) †	▶	
▶					
Epos von Homer	▶				

339 60-190-ww 6



BOSCH

BKK



Bosch BKK weiterempfehlen und **25 Euro** kassieren!



**Drei von vielen
Empfehlungsgründen:**

- Top Beratungsqualität durch engagierte Kollegen
- Top Zusatzbeitrag auch in 2024
- Top Leistungsangebot

Hier empfehlen



boschbkk-empfehlen.de