

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE — Das Magazin

Ring frei:
Fitnessboxen –
topfit in den Sommer

saubere Sache:
Reinigungsmittel –
gesunde Alternativen

steinalt:
Bergisches Gestein
wird trendy

gesund:
Hirse –
einfach zubereitet
und so wertvoll

2. Quartal 2012 / Ausgabe 49

Inhalt

8 Bergische Grauwacke – trendiges Urgestein

TIPP IM BERGISCHEN



4 **Expertenchat**
zu den Themen: „Übergewicht bei Kindern“ und „Gesunde Zähne bis ins hohe Alter“



6 **Putzmittel**
weniger ist mehr

mit Gewinnspiel

16 **Kinderseite**
Welt der Farben

18 **Hirse – altes Getreide mit vielen Mineralstoffen**



12 **Fitnessboxen**
Ganzkörpertraining ohne gebrochene Nase



Liebe Leserinnen, liebe Leser

in einigen Zeitungen (unter anderem Handelsblatt, Süddeutsche, Welt) wird auch die BERGISCHE, zusammen mit knapp 30 Krankenkassen, unisono aufgefordert, als angeblich „reiche Kasse“ eine Prämienausschüttung vorzunehmen. Grundlagen dieser journalistischen Expertisen sind vorausgegangene entsprechende Forderungen aus der Gesundheitspolitik, beispielsweise durch Herrn Bundesminister Daniel Bahr (FDP) und Herrn Jens Spahn (CDU).

Diese Gedanken von Politik und Presse greifen zu kurz, entbehren einer Nachhaltigkeit und haben mit einer vorausschauenden und soliden Finanzpolitik nichts gemeinsam. Es zeichnen sich in diesen Wochen – vor allem in den Bereichen Krankenhäuser, Ärzte, Zahnärzte und Arzneimittel – weitere bedeutsame Ausgabenanstiege ab, welche die Krankenkassen in Deutschland unmittelbar belasten werden. Zudem schlagen negative konjunkturelle Einflüsse durch rückläufige Beitragseinnahmen in den Gesundheitsfonds zu Buche, mit deren Auswirkungen die Krankenkassen im Folgejahr dann belastet sind. Sorgen bereiten auf der Einnahmenseite derzeit unter anderem die Staatsverschuldungen in Europa sowie die neuerdings angespannte wirtschaftliche Wachstumssituation in Fernost (vor allem in China). Insofern sind die gesetzlichen Krankenkassen nur zu gut beraten, ihre derzeit vorhandenen Rücklagen als Sicherheit zu betrachten. Unsere Bedenken sind auch durch eine Prognose der

Unternehmensberatung McKinsey zu flächenweiten Ausgabeüberschüssen in spätestens zwei Jahren getragen. Es gilt, Kontinuität zu wahren und nicht von einer kurzfristigen Prämienausschüttung in die Erhebung von Zusatzbeiträgen zu wechseln. Dies hilft nur Parteien kurzfristig und unterstützend im Wahlkampf.

Pflegebedürftigkeit – diesem Thema sehen sich immer mehr Menschen gegenübergestellt – ob selbst betroffen oder als Angehöriger. Die kostenlose Pflegeberatung der BERGISCHEN bietet hilfreiche Unterstützung. Mehr darüber in dieser Ausgabe.

Der Tipp im Bergischen führt uns in diesem Sommer in einen Steinbruch in Lindlar. Unsere Leser haben die Gelegenheit zu einer exklusiven und kostenlosen Führung. Hier erfahren Sie, liebe Leser, Interessantes über eines der ältesten Gesteine der Erde, das die bergische Region mit geprägt hat.

Spannend sind die Bergischen Krimis von Oliver Buslau. Auf einer Planwagenfahrt können die Krimiorte besucht werden.

Verleben Sie einen schönen Sommer 2012.

Ihr
Joachim Wichelhaus

Wo dieses Zeichen steht, erhalten Sie auf Wunsch **Post** von uns

Hier finden Sie weiterführende Informationen im **Internet**

Bei diesem Zeichen finden Sie interessante **Zusatzangebote**

Termine



Individuelle Tipps auf individuelle Fragen

Renommierte Fachleute aus verschiedenen Bereichen antworten auf Ihre individuellen Fragen, geben Tipps und Anregungen in den kostenlosen Expertenchats der BERGISCHEN. (pk)

Der Expertenchat ist vertraulich und anonym.

Überblick der Expertenchats:

13.08.2012, 20:00 bis 21:30 Uhr
Der Umgang mit der Demenz

17.09.2012, 20:00 bis 21:30 Uhr
Psychosomatische Störungen: Wenn die Seele den Körper krank macht

Expertenchat verpasst?

Übergewichtige Kinder – hilft eine Diät oder mehr Toleranz?
Gesunde Zähne bis ins hohe Alter

Ganz bequem anfordern – per E-Mail

redaktion@die-bergische-kk.de oder telefonisch unter 0212 2262-140

Pflege: Kostenfreie Beratung bei der BERGISCHEN



Pflegebedürftigkeit – diesem Thema sehen sich immer mehr Menschen gegenübergestellt. Neben der persönlichen Einschränkung kommen auch finanzielle Fragen auf Patienten und ihre Angehörigen zu. Die Pflegeberaterin Heike Thieme bietet hilfreiche Unterstützung. (Ira)

Wer nicht mehr alleine seine alltäglichen Grundbedürfnisse bewältigen kann, ist auf finanzielle oder praktische Hilfe angewiesen. Die Pflegeversicherung tritt hier ein. Als ausgebildete Pflegeberaterin führt Heike Thieme von der BERGISCHEN Beratungen durch: „Dabei berücksichtige ich die ganz persönliche Situation und gebe individuelle Ratschläge, wie die optimale Versorgung aussehen kann.“ Wichtig ist ihr, auch das soziale Umfeld zu berücksichtigen sowie sich vor Ort die Wohnsituation anzusehen.

gut vernetzt und arbeitet eng mit anderen Beteiligten des Pflegeverbandes zusammen. Natürlich sind Heike Thieme auch Grenzen gesetzt. So kann sie beispielsweise keinen Einfluss nehmen auf die Zuordnung der Pflegestufe für die Versicherten, denn diese Entscheidung liegt allein bei den Mitarbeitern des Medizinischen Dienstes. Auch eine Patientenverfügung kann mit der Pflegeberaterin besprochen werden, wenn gewünscht. Heike Thieme nimmt sich Zeit, hat Verständnis für Nachfragen: „Wir möchten, dass sich unsere Versicherten bei uns in guten Händen wissen und wir erste Ansprechpartner sind, wenn es um Pflegeleistungen geht.“

Mehr als nur Beratung

Mit dem umfassenden Beratungsgespräch – für alle Versicherten und auch jene, die sich um sie kümmern, kostenfrei – ist es für Heike Thieme nicht getan. Die begleitende Unterstützung erfährt der Versicherte und auch seine Angehörigen so lange, bis die optimale Versorgung gewährleistet ist. Schließlich kümmert sich die Pflegeberaterin nicht nur um Papiere und Formalien, sondern hat auch ein offenes Ohr für die menschlichen Probleme all jener, die in einer solchen Situation zu ihr kommen.

„Es ist wirklich der beste Weg, wenn ich für die Versicherten koordiniert die Beratung übernehmen kann“, erklärt die ehemalige Intensiv-Krankenschwester, „und wir einen festen Termin für die Beratung im Vorfeld vereinbaren.“ Als Sozialversicherungsfachangestellte verfügt sie über ein umfassendes Wissen aus den Bereichen Sozialversicherungsrecht und Pflege, ist im Bergischen



Kontakt:
Heike Thieme, Telefon: 0212 – 2262-358,
E-Mail: heike.thieme@die-bergische-kk.de

JULI 2012

M	D	M	D	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



Initiatorin Miss-Zöpfchen
Kim Armbruster

Sonntag, den 02.09.2012

Am ersten Sonntag im September startet der 6. Miss-Zöpfchen-Lauf im Südpark ab 10:00 Uhr. Ob Bambinilauf, 5.000 Meter-Lauf oder Halbmarathon – für jeden ist etwas dabei. Der Erlös der Veranstaltung dient der Erweiterung der Korkenziehertrasse nach dem Motto „Licht für die Trasse“.

SEPTEMBER 2012

M	D	M	D	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Sonntag, 08.07.2012

Am 08. Juli 2012 startet der 5. BERGISCHER Firmenlauf in der Wuppertaler Innenstadt. Neben dem Uni-Lauf, Junior-Uni-Läufe und der Promi-Meile feiert erstmals der 10 Kilometer lange Barmenia-Lauf Premiere.
www.bergischer-firmenlauf.de



Das sportliche Orga-Team des Firmenlaufs



Bei Putzmitteln gilt: weniger ist mehr



Viele herkömmliche Putz- und Reinigungsmittel können gesundheitliche Beschwerden verursachen oder diese begünstigen – sowohl Allergien als auch Augen- und Hautreizungen. informiert! zeigt, wie es auch anders geht. (Ira)

Vier Grundreinigungsmittel genügen laut Expertenmeinung:

1. ein neutraler, schwach alkalischer und lösungsmittelfreier Allzweckreiniger für Fußböden, Fliesen und Oberflächen
2. Scheuermilch für hartnäckigen Schmutz im Bad
3. Spülmittel für leichte Verschmutzungen und zur Reinigung der Fenster
4. Haushaltsessig oder Zitronensäure zum Entkalken.

Im Supermarktregal finden sich jedoch etliche, vielversprechende Mittel: Sprays für den fest gebrannten Bratensatz im Backofen, Spezialreiniger für den verschmutzten Teppichboden oder die braunen Fliesenfugen. Doch die chemischen Spezialreiniger enthalten bis zu 400 unterschiedliche Substanzen wie Tenside, Enthärter, Bleichmittel, optische Aufheller, Salze, Alkohol, Konservierungsstoffe, Lösemittel, Farb- und Duftstoffe, manche auch Desinfektionsmittel. Dagegen reagieren immer mehr Menschen allergisch. Besonders Haushaltsreiniger in Sprühflaschen reizen empfindliche Atemwege – selbst, wenn man sie nur einmal wöchentlich benutzt.

Besonders gefährlich für die Atemwege sind Luftfrischer, Möbelpolitur und Glasreiniger. Die Verbraucherzentrale warnt auch vor übertriebenem Einsatz antibakterieller Reiniger. Sie können die Haut schädigen, die natürliche Widerstandsfähigkeit angreifen und somit erst recht Krankheiten und Allergien auslösen. Zudem haben Tests der Stiftung Warentest ergeben, dass viele antibakterielle Reinigungsmittel Bakterien nicht besser als herkömmliche Mittel beseitigen. Alternative Putzmittel, die sich in der Praxis bewährt haben, sind zum Beispiel 100 Gramm Schmierseife plus ein Löffel Natron oder drei Spritzer Spüli plus eine Verschlusskappe Zitronensäure in einem Liter Wasser aufzulösen – schon eine kleine Menge davon genügt, um z.B. Fliesen streifenfrei sauber zu bekommen und selbst Kalkflecken und Urinstein zu entfernen. Auch Soda gilt als Geheimwaffe gegen Bakterien, Schimmelpilze und Gerüche. Achten sollte man auf Produkte, die mit der „Europäischen Umweltblume“ ausgezeichnet wurden – sie sind frei von gefährlichen Stoffen, bieten Informationen zum umweltbewussten Gebrauch und verzichten auf unnötiges Verpackungsmaterial.

Buchtipps:
In ihrem Buch „Fleck weg“ geben Lianne Bilgenroth und Gabriele Lehari (12, 90 Euro) 717 Ratschläge und Haushaltstipps, ISBN 9783800159239

Alternativer WC-Reiniger

Ein Päckchen Backpulver in der Toiletenschüssel verteilen, eine Stunde einwirken lassen und dann gründlich mit der WC-Bürste reinigen.

Alternatives Reinigungsmittel für Fliesenfugen und Backofen

Einen Brei aus Backpulver und Wasser mischen, auf die Fugen streichen, eine Stunde einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abwaschen. Die gleiche Paste kann auch zur Backofenreinigung genutzt werden – dann aber zwölf Stunden einwirken lassen und mit einem feuchten Tuch abwischen. Mögliche Fettrückstände können mit einem Geschirrspülmittel auf pflanzlicher Basis entfernt werden.

Alternatives Putzmittel für Spiegel und Fenster

Für Spiegel und Fenster kann eine Vierteltasse Essig mit 4 Litern Wasser gemischt werden. Diese auf die Glas- und Spiegelflächen auftragen und mit einem fusselfreien Tuch trocknen – streifenfreier Glanz.

Alternativer Topfreiniger

Hartnäckig verschmutzte Töpfe werden wieder sauber, wenn man in ihnen eine Mischung aus Wasser, Essig und Salz zum Kochen bringt.

Alternative Holzpolitur

Holzmöbel kann man ganz einfach mit reinem Olivenöl aufpolieren – am besten drei Teile Olivenöl mit einem Teil Essig mischen und mit einem sauberen Lappen auf die Möbel auftragen.

Alternativer Teppichreiniger

Teppiche riechen manchmal muffig oder einfach unangenehm. Man kann sich die chemische Reinigung sparen, indem man den trockenen Teppich mit Natron bestreut, dieses einige Zeit einwirken lässt und danach gründlich aussaugt.

TIPP IM
BERGISCHEN

Bergische Grauwacke

Trendiges Urgestein

Mitten im Bergischen Land findet man eines der ältesten Gesteine der Erde: die Lindlarer Grauwacke. Früher hauptsächlich zum Bau von Profanbauten wie Schloss Gimborn genutzt, verschönt sie heute Gärten und Häuser, vor allem in Form von Bodenplatten und Trockenmauern. (Ira)



350 Millionen Jahre alt soll der Stein sein, den ich in Händen halte. 350 Millionen Jahre war er Teil eines riesengroßen Felsmassivs, das erst jetzt nach und nach abgebaut wird. Hier im Bergischen, genauer in Lindlar, wird seit über 100 Jahren Grauwacke abgebaut und verarbeitet. Von ehemals 40 Steinbrüchen sind heute noch drei in Lindlar übrig. Und mehr werden es wohl auch nicht mehr werden, erklärt Matthias Rimmel, Geschäftsführer der Firma Schiffrath: „Es gibt keine neuen Genehmigungen mehr. Deshalb wird die Bergische Grauwacke nur noch bei uns und in den benachbarten Steinbrüchen der BGS Vitar und Quirrenbach abgebaut“.

Grauwacke ist ein Sedimentgestein, genauer: ein quarzitischer Sandstein, der im Erdaltertum des Devons entstand und zu 70 Prozent aus Quarzkörnchen besteht. Besonders auffallend: die typischen Einschlüsse der Stülglieder von Seelilien, von Panzerfischen, Muscheln, Schalen und anderen Fossilien. Sie zeugen von den damaligen Klimaverhältnissen. Man muss sich vorstellen: Damals war das Bergische Land von einem flachen, tropischen Meer bedeckt. Entlang der Kölner Tiefebene verlief eine Art Riff, es entstand eine Lagune. Durch deren Verlandung und wiederholtes Anheben des Meeresspiegels lagerten sich im Laufe der vielen Millionen Jahre an den „Bänken“ im heutigen Bergischen Land Sand, Glimmer, Silicate, Quarze, Kieselsäure usw. zu Sedimentschichten ab – die „Ingredienzien“ der heutigen Grauwacke.

Anfang des 20. Jahrhunderts begannen die ersten Steinhauer mit ihrer Arbeit im Fels. Rund 500 Männer arbeiteten damals in den Lindlarer Steinbrüchen. Allein bei Schiffrath waren es rund 150. Heute übernehmen deren Arbeit hauptsächlich Schwerlastbagger und -stapler, die bis zu 12-Tonnen-Kolosse transportieren können, sowie riesige Fräs- und Schleifmaschinen, deren Schleifblätter teils über zwei Meter Durchmesser haben. Dennoch braucht es auch heute noch die erfahrenen Fachmänner, die teils mit ohrenbetäubendem Presslufthammer, teils mit filigranen Keilen die Gesteinsplatten an den richtigen Stellen spalten, so dass am Ende Steine im Verkauf landen, die der Landschaftsbauer oder Innenarchitekt für eine Trockenmauer oder edle Arbeitsplatte gebrauchen kann. Heute ist die Bergische Grauwacke zu teuer, um noch ganze Brücken – wie man sie entlang der A 4 bewundern kann – zu bauen. Meist wird der harte Stein für Wege und Terrassen genutzt. Aber im ganzen Bergischen Land finden sich großartige Bauwerke, die von der langen Tradition zeugen – ob Schloss Gimborn, die Kirche in Wipperfürth oder auch Teile des Altenberger Doms.





Wandern auf dem „Steinhauerpfad“

Viel Wissenswertes zum Thema Grauwacke erfährt man auch auf dem Rundwanderweg „Steinhauerpfad“, der im Rahmen des Projektes „Wege durch die Zeiten“ von der „Naturarena Bergisches Land GmbH“ überarbeitet und umgestaltet wurde. Der Weg führt auf rund sechs Kilometern durch Lindlar, entlang der ehemaligen und heutigen Produktionsstätten, aber auch vorbei an schönen Beispielen für Bauten mit dem hiesigen Gestein, etwa dem heutigen Ratssaal. In 1,5 Stunden bekommt man anhand zahlreicher Infotafeln gute Einblicke in das traditionelle Handwerk und soziale Leben der Steinhauer und Steinmetze in früheren Zeiten. Den Startpunkt findet man am Marktplatz mitten im Ort.

An Werktagen kann der interessierte Besucher eigenständig – und auf eigene Gefahr – auf dem Schiffarth-Gelände nach passenden Steinen suchen, auch in dem rund vier Meter hohen, aufgestapelten „Wackerstein“-Haufen, in dem sich durchaus schöne Stücke, und auch solche mit Einschlüssen finden lassen. Wer seine Fundstücke mitnehmen will, muss diese bar bezahlen – berechnet wird nach Quadratmeterpreis.

Grauwacke-Mauer im XXL-Format

Voraussichtlich im Sommer 2012 wird eine 14 Meter hohe Kletterwand, die die Firma BGS Vitarin Kooperation mit der „Abenteuerwerkstatt“ betreibt, eröffnet. Sie steht am Ende des „Steinhauerpfades“. Ein weiterer Ausbau ist geplant, so dass rund 20 Kletterrouten für Große und Kleine zu erkunden sind. Informationen zu diesem Freizeitspaß gibt es auf der Website www.abenteuerwerkstatt.de und unter Telefon 02266 464965.

links: Kirche in Lindlar



Die „Lindlar-Touristik“ veranstaltet in Kooperation mit den lokalen Steinbruchbetreibern auch Führungen, eine Anmeldung kann nur telefonisch unter 02266 96-407 erfolgen. Alle drei Betriebe bieten dabei Einblicke in die einstigen Arbeitsweisen im Steinbruch sowie Wissenswertes über die heutige moderne Verarbeitungstechnik. Sehenswert ist zum Beispiel auch die historische Schmiede der BGS Vitarvon um 1850, die restauriert wurde.

Speziell für Gruppen mit Kindern ab 6 Jahren bietet die „Lindlar-Touristik“ eine spannende Tour (in Gummistiefeln) in den Steinbrüchen zum Thema „Fossilien-suche“ an, Kosten: 35 Euro für bis zu 25 Personen, die Anmeldung erfolgt ebenfalls telefonisch unter 02266 96-407. Viele Infos bekommt man auch unter www.bergischegrauwacke.de. Und Grauwacke-Produkte wie eine Trockenmauer, Boden- und Stufenplatten, Fensterbänke, Wandverblendungen und Küchenarbeitsplatten kann man nicht nur vor Ort in den Unternehmen in Lindlar ansehen, sondern nach telefonischer Vereinbarung auch im „Quirrenbach-Forum“ im Kölner Rheinauhafen, Infos unter www.quirrenbach-forum-koeln.de.



Ihr Extra

Alle, die gern an der speziell für Versicherte der BERGISCHEN arrangierten Steinbruch-Führung der Otto Schiffarth Steinbruch GmbH & Co.KG am 18. August 2012 teilnehmen möchten, schicken bis zum 11. August 2012 eine Postkarte an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Redaktion, Postfach 19 05 40, 42705 Solingen oder eine E-Mail an redaktion@die-bergische-kk.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Falls sich mehr Interessierte melden als bei einer Führung möglich, entscheidet der frühere Eingang (Poststempel). Die Benachrichtigung durch uns erfolgt schriftlich. An- und Abfahrt nach Lindlar sind nicht inklusive.

Fitnessboxen

Ganzkörpertraining ohne gebrochene Nase

Immer mehr Fitness-Fans haben den Boxsport als Training für sich entdeckt. Die Fitness-Boxer schätzen daran, dass sie zwar den ganzen Körper mit den Methoden der Profis trainieren, sich dabei aber keine Kampf-Blessuren zuziehen. (mas)

Frank Doll nimmt sein Ziel ins Visier. Dann hebt sich sein rechter Arm und seine Faust schnellst genau dahin, wohin er es geplant hat. Seine linke Hand folgt, und Doll schlägt erneut zu: zwei satte Gerade. Schläge wie aus dem Boxer-Bilderbuch. Sein Ziel lässt sich nichts anmerken und schlägt auch nicht zurück. Doll hat nämlich einen Sandsack traktiert. Ähnlich geht es seinen 15 Trainingspartnern im Box-Gym am Fühlinger See im Kölner Norden. Sie bewegen sich wie Boxer, schlagen wie Boxer, aber verhauen ausschließlich Sandsäcke, die von der Decke mit Eisenketten gesichert herabbaumeln.

Die Trainingsgruppe gehört zur immer stärker wachsenden Gemeinde der Fitnessboxer. Deren Motto lautet: Boxen, ja bitte, aber ohne die Schmerzen, die einem ein Gegner zufügen könnte! Und ohne den Milieu-Touch, der dem Boxsport anhaftet, den Klischees über Türsteher, die sich Nasen blutig schlagen oder dubiosen Geschäftsleuten mit blau getönten Brillen, die den Boxing umschleichen.

Frank Doll ist Wirtschaftsjournalist und Familienvater, ein Akademiker, der genauso gut Tennis spielen, Laufen gehen oder Handball spielen könnte. Seine Geschichte, wie er Fitnessboxer wurde, ist typisch für viele andere: lange Sportabstinenz; das Gefühl, wieder was tun zu müssen; einerseits vom Boxen fasziniert, andererseits vom Box-Milieu abgestoßen zu sein. Als er vor sechs Jahren einen Flyer des Mayli-

feboxclubs sah, wusste er: „Das muss ich ausprobieren.“ Und nun quält er sich regelmäßig durch eine 75 Minuten-Einheit, angepeitscht von den Trainern, den May-Brüdern Torsten und Rüdiger, beide langjährige Box-Profis, die nun „Normalos“ wie Doll drillen. Die anderen in der Trainingsgruppe sind Ärzte, Juristen, Schauspieler, kaufmännische Angestellte, Handwerker, Arbeiter, Durchschnittsalter Ende 30. Boxen ist als Fitness-Boxen in der Mitte der Gesellschaft angekommen.

Was die Hobby-Boxer im Training machen, ist eine Light-Fassung der Übungspläne der Profis und trotzdem schweißtreibend genug: Seilspringen, Schläge gegen den Sandsack oder die Pratten genannten Trainerhandschuhe, Ausdauer- und Kraftzirkeltrainings, Schattenboxen mit oder ohne Fausthanteln. „Es ist für viele am Anfang sehr schwierig, Schrittfolgen und Schlagbewegungen zu koordinieren“, hat Trainer Rüdiger May beobachtet. „Beim ersten Training war ich bereits nach dem Aufwärmen und dem Seilspringen platt“, erinnert sich Frank Doll an seine erste Trainingsstunde. „Doch nach nur acht Wochen wurde mein Körper muskulöser und fühlte sich durchtrainiert an. Jetzt bin ich topfit.“ Ein Effekt, den viele am Fitnessboxen schätzen. Abwechslungsreicher als viele andere Fitness-Trainings sei es, auch gesünder.



links: Frank Doll und Rüdiger May



„Es ist ein Ganzkörpertraining. Es werden von Kopf bis Fuß alle Muskelgruppen trainiert. Das Zusammenspiel der Muskulatur wird gefördert“, schwärmt Rüdiger May von seinem Sport. Zu den Trainings gehören immer Übungen für Kraft, Schnellkraft, Ausdauer und Balance – umfangreicher als viele andere Sportarten oder Trainingsmethoden. „Die meisten bemerken an sich eine bessere Körperspannung und ein besseres Körpergefühl“, hat May beobachtet. Selbstbewusster und gelassener seien sie geworden, erzählen einige aus der Trainingsgruppe, speziell bei Auseinandersetzungen. „Fitnessboxen ist auch ein Konflikttraining“, beschreibt es Rüdiger May. Es ist auch ein Stress-Killer. Den Ärger mit dem Chef oder Kollegen werden manche locker am Sandsack los.

Passend hierzu ist ein Trend aus den USA nach Europa herüber gespült worden: das Manager-Boxen oder White Collar-Boxen, benannt nach den Büroarbeitern, die nicht körperlich gefordert werden. 30 Dax-Konzern-Vorstände reagieren sich in der Mittagspause im Ring ab und bereiten sich so auf Verhandlungen vor. Ganze Firmen gehen manchmal gemeinsam in Box-Camps, um den Teamgeist zu stärken, aber auch um interne Konflikte spielerisch zu lösen. Die Popularität des Fitness-Boxens wird auch von neuen Profi-Boxer-Typen gepusht, deren Kämpfe inzwischen zumindest im Fernsehen das Bild vom Boxsport bestimmen: Die Klitschko-Brüder oder Felix Sturm gelten als denkende Boxer, die nicht einfach drauflos schlagen.

Es sind übrigens immer mehr Frauen, die sich die Box-Handschuhe überstreifen. Profi-Kämpferinnen wie Regina Halmich, Ina Menzer oder Susi Kentikian

haben ihren Teil dazu beigetragen, dass boxende Frauen als durchtrainiert und sympathisch wahrgenommen werden. Ein Drittel der Maylife-Mitglieder sind Frauen. Speziell sie schätzen am Fitness-Boxen, dass es eben keinen Vollkontakt mit Sparringspartnern gibt, das heißt: auch keine Kopftreffer. Wer einen bluttriefenden Fight Club mit kaputten Nasen, Veilchen oder aufgeplatzten Augenbrauen sucht, ist beim Fitnessboxen falsch. Es ist so genanntes „Arbeitnehmerboxen“: Jeder soll am nächsten Tag ohne blaues Auge ins Büro gehen.

Das gilt erst recht für einen entfernten Verwandten, das Tae Bo. Das ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Tae Bo ist selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik und wird in vielen Fitness-Studios angeboten.

Frank Doll hat übrigens aus seinem Faible fürs Fitness-Boxen ein Familientraining gemacht; seine Kinder und seine Frau trainieren jetzt mit ihm Aufwärtshaken und Seitwärtshaken.

Links

- www.bsu-wtal.de/fitnessboxen.html
- www.hochschulsport.uni-wuppertal.de/sportarten/aktueller_zeitraum/_Fitnessboxen.html
- www.die-bergische-kk.de/uni



Besonderes Angebot für Studenten

Im Bergischen steht Fitnessboxen im Kursplan des Hochschulsports an der Uni Wuppertal im Klub „BSU“ in Elberfeld. Der Hochschulsport ist Kooperationspartner der BERGISCHEN. In Köln bietet neben den May-Brüdern auch der Ex-Profi Jerry Elliott ein Powertraining für Hobby-Boxer an.

Exklusive Angebote für Versicherte
der BERGISCHEN Krankenkasse



10 %

auf Kontaktlinsen und
Brillen bei „eye-buy“

Health Consulting: 7,5 % Ermäßigung auf alle Kurse

(Ira) Neu seit Mai 2012 bietet Lothar Jux von der Firma „Health Consulting“ in Bergisch Gladbach auch Kurse auf dem Stepperbike an. „Wir treffen uns dazu am KombibadPaffrath und fahren zusammen rund eine Stunde durch die Natur“, erläutert der Diplom-Sportwissenschaftler und ehemalige Triathlet und Leistungsschwimmer. Sechsmal findet der Kurs in den Sommerferien (75 Euro) statt, achtmal danach (100 Euro). Das Training kommt sowohl Herz und Kreislauf zugute als auch Beinen, Rücken und dem Po. Der Vorteil: Es schont die Gelenke und erlaubt eine gute Belastungsdosierung.

Ebenfalls 100 Euro kosten auch die „Health Consulting Lothar Jux“-Kurse: „Rückenfit“, „Bauch + Rücken“, „Rücken- und Krafttraining für Männer“, „Bodyfit“ und „Big-fit“ (für Übergewichtige), die alle im August starten. Daneben bieten Lothar Jux und sein Team auch spezielle Gesundheitsschulungen und Ernährungscoaching an.

Ihr Extra

Für Versicherte der BERGISCHEN Krankenkasse gibt es auf alle Kurse eine Ermäßigung von 7,5 Prozent.

Kontakt: Lothar Jux, Health Consulting, Odenthaler Str. 138, 51465 Bergisch Gladbach, Telefon 02202 940622, E-Mail: info@he-consult.de, www.he-consult.de

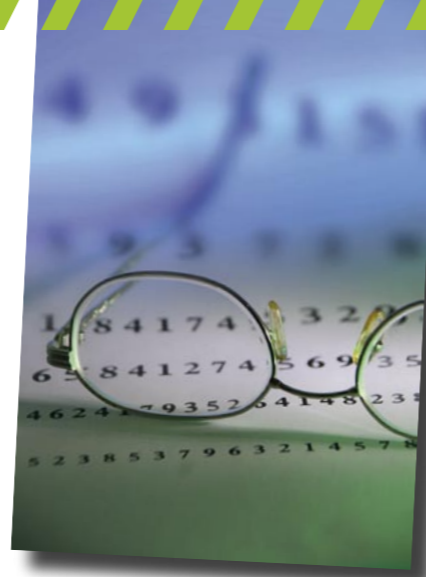
(Ira) Im Gewerbegebiet Wilhelmshöhe 3 - 5 in Solingen betreiben die beiden Augenoptikermeister Stefan Bengez und Steffen Prokott die Firma eye-buy. Angefangen haben sie vor zehn Jahren mit dem reinen Onlinehandel von Kontaktlinsen. 2005 kam dann das Studio dazu, um auch vor Ort Kontaktlinsen anzupassen, seit 2008 auch eine große Auswahl an Brillen.

„Viel Laufkundschaft haben wir nicht“, gibt Stefan Bengez zu, „die meisten unserer Kunden kommen auf Empfehlung oder weil sie uns übers Internet kennengelernt haben.“ Die Konditionen der Optiker überzeugen: kein Mindestbestellwert, schnelle Lieferung in die ganze Welt und 30 Tage Rückgaberecht für ungeöffnete Einheiten. Zusätzlich bieten die beiden Fachmänner Beratung vor Ort und Marken-Kontaktlinsen direkt vom Hersteller an.

Ihr Extra

Für Versicherte der BERGISCHEN Krankenkasse gibt es 10 Prozent Rabatt auf alle Kontaktlinsen und Brillen. Beim Onlinekauf müssen sie nur ihre Versichertennummer eintragen, dann erhalten die Ware zu den ermäßigten Konditionen.

Für die Beratung vor Ort wird eine telefonische Anmeldung empfohlen. Erreichbar ist „eye-buy“ über die kostenlose Rufnummer aus dem deutschen Festnetz 0800 7887882 oder 0212 64546882. Weitere Informationen auch unter www.eye-buy.de und www.brillen-solingen.de. Die E-Mail-Adresse lautet info@eye-buy.de. Kostenlose Kundenparkplätze befinden sich vor dem Kontaktlinsenstudio.



Krimi im Bergischen

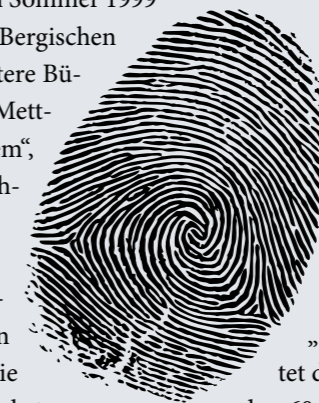
(Ira) Es gibt ihn, den Bergischen Krimi, bisher sind sieben Bücher des 50-jährigen Autors Oliver Buslau erschienen. Der gebürtige Gießener studierte Musikwissenschaften und Germanistik in Köln und wohnt seit 20 Jahren in Bergisch-Gladbach. Die Idee zu seinem ersten Krimi „Die Tote vom Johannisberg“ hatte er während einer Besichtigung der Wuppertaler Stadthalle, als er dort auch den Dachboden inspizieren durfte. „Ich schreibe auch historische Abhandlungen und viel zum Thema Klassische Musik. Aber an der Romanfigur des Remigius Rott habe ich richtig Spaß bekommen“, erläutert Oliver Buslau. Während eines Aufenthalts in Salzburg im Sommer 1999 entstand das Werk, das – wie alle anderen Bergischen Krimis – im Emons-Verlag erschien. Weitere Bücher spielen in Remscheid, Solingen und Mettmann, der siebte Fall „Altenberger Requiem“, 2011 erschienen, vornehmlich in Bergisch-Gladbach.

Passend zu den Themen gibt es seit letztem Jahr eine Tour mit dem Planwagen durch Odenthal zu fünf Krimi-Orten, die sich „Krimi kulinarisch“ nennt. Die nächsten Termine sind am Freitag, dem 13. Juli um 16:00 Uhr sowie am Sonntag, dem 12. August und 23. September jeweils um 11:00 Uhr. Im Teilnahmebeitrag von 65 Euro sind sowohl die Fahrt, die Getränke, auch Weinspezialitäten, sowie an allen fünf Stopps kulinarische Leckerbissen enthalten. Gestartet wird am Domplatz. Die Organisation liegt in den Händen von Elisabeth Bosbach-Dohmes vom Altenberger Dom-Laden – in Kooperation mit dem Hotel Wißkirchen und dem Restaurant Maria in der Aue. Sie ist auch Ansprechpartnerin für die Anmeldung (Telefon 02174 419930, info@domladen.de): „Zwischendurch wird aus dem Buch von Oliver Buslau gelesen, so dass man die Stopps auch den Schauplätzen der Story zuordnen kann. Darüber hinaus gibt es historische und kulturelle Informationen – das Ganze unterhaltsam aufbereitet.“

Im letzten Jahr las Oliver Buslau selbst aus seinem Buch, in diesem Jahr ist der vielbeschäftigte Autor und Musiker im Sommer zu viel unterwegs. Seinen nächsten Bergischen Krimi hat er für 2013 geplant: „Der wird dann aber mehr im Süden spielen, so bei Windeck.“ Die Ideen für die unterschiedlichen Orte bekommt Buslau meist auf seinen Fahrten durchs Bergische: „Auch wenn ich nun schon eine ganze Zeitlang hier wohne, nehme ich manches doch noch anders wahr als Einheimische und habe einen anderen Blick auf die Besonderheiten der Landschaft und der Menschen.“

Sein „Held“ Remigius Rott bewegt sich meist in einem großen Radius durchs Bergische. Einmal hütet er das Haus eines Freundes zwischen Mettmann und Wülfrath. Ein anderes Mal streift er durch Schloss Burg, Engelskirchen und Overath. Ein Mordverdächtiger wohnt in Tente bei Wermelskirchen. Wie kommt man auf solch ungewöhnliche Orte? „Zu Tente gibt es eine lustige Geschichte“, berichtet der Autor, „vielleicht kennen Sie die Verfilmung der 60er-Jahre-Romane ‚Morgens um sieben ist die Welt noch in Ordnung‘ und ‚Wenn süß das Mondlicht ...‘ von Eric Malpass. Die Geschichte spielt in England. Als die Familie Besuch von Verwandten bekommt, die aus einem Schienenbus aussteigen, steht am Bahnhofsschild die Bezeichnung ‚Tente‘. Man sieht auch die Bahnbrücke – die von Bedeutung ist für die Story – im Hintergrund. Das hat mich inspiriert.“

Hier die sieben bisher erschienenen Rott-Krimis: Die Tote vom Johannisberg / Flammentod / Rott sieht Rot / Bergisch Samba / Bei Interview Mord / Neandermord / Altenberger Requiem.



**FÜR
EUCH!**



WELT DER FARBEN

Farben haben bestimmte Bedeutungen, aber sie sind nicht überall auf der Welt gleich: Bei uns z. B. ist schwarz die Farbe für Trauer, aber in China ist dies die Farbe weiß. Chinesen heiraten traditionell in roten Kleidern, denn sie ist dort die Farbe des Glücks, bei uns trägt die Braut fast immer weiß.

Kannst Du das?
GRÜN GELB ROT BLAU
ROT BLAU GELB GRÜN
BLAU ROT GRÜN GELB
GELB GRÜN BLAU ROT

Schau dir den Text an und sage nacheinander die Farben der Wörter auf, also nur die Farben sagen, nicht die Wörter vorlesen. Im Anfang ist das gar nicht so einfach, denn das Gehirn möchte lieber die Wörter vorlesen als die Farben erkennen.



**Mitmachen
und gewinnen**



Hallo, ich bin Lisa, meine kleine Schwester geht heimlich an meinen Schrank, glaube ich. Bisher konnte ich es leider nicht beweisen, aber heute hatte ich eine Idee. Dazu brauche ich Murmeln in zwei verschiedenen Farben und einen Plastikbecher. Erratet ihr, wie das geht? Schickt eure Antwort bis zum 24. August 2012 (Einsendeschluss) an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Heresbachstraße 29, 42719 Solingen. Gewinnen könnt ihr mit etwas Glück eines von drei „Tims Tüffel-Team“-Experimentier-Spielen von Ravensburger. Weitere Spielideen findet ihr unter www.ravensburger.de.

STELL' DIR VOR ...
 ... es gäbe keine Farben – das wäre sehr seltsam, z. B. würde eine Ampel nicht funktionieren, wie wir sie kennen. Wo ist Farbe noch wichtig? Bestimmt fällt Dir noch mehr ein.



GRÜN HÖREN UND GELB SCHMECKEN

„Oh, das ist aber ein schönes hellgrünes Geschirrkloppern.“ Ja, du hast richtig gelesen: Dies ist kein Witz, sondern das gibt es wirklich: Menschen, die zwei Sinneswahrnehmungen zusammen empfinden. Einer von 500 Menschen hat diese bestimmte Eigenschaft des Gehirns, man nennt sie Synästhetiker. Oft haben diese Menschen schon als Kinder diese besondere Gabe und werden manchmal als etwas seltsam beurteilt. Zum Glück weiß man inzwischen viel darüber, und keiner muss sich mehr Sorgen machen, wenn Schränke dunkelrot quietschen und Äpfel blauviolett schmecken.



Jungs und Mädchen

Hier stimmt doch was nicht, oder? Mädchen bekommen schließlich immer alles in Rosa und Jungs in Hellblau. Das weiß doch jeder! Bei euch war das bestimmt genauso. Doch vor knapp hundert Jahren sah das noch ganz anders aus. Rosa, auch „kleines Rot“ genannt, galt als

männlicher Babyfarbton, weil Rot die Farbe des Blutes ist und damit der Kraft, Aktivität und dem Kampf zugeschrieben wurde. Blau dagegen ist im Christentum die Farbe der Jungfrau Maria und wurde deshalb eher mit weiblichen Eigenschaften verbunden. Hellblau, das „kleine Blau“, war

also den Mädchen vorbehalten. Erst später kehrte sich das Bild um: Blau symbolisierte die Arbeits- und Männerwelt und Hellblau wurde so zur Farbe der Jungen. Für die Mädchen blieb als traditionelle Kontrastfarbe dazu das Rosa.



Hirse – altes Getreide als Schönheitselixier

Lange Zeit war das Getreide, das Menschen schon vor Jahrtausenden gegessen haben, in Europa unpopulär. Jetzt aber entdecken vor allem

Anhänger der Vollwertküche Hirse wieder ganz neu. (Ira)

Es ist das älteste und zugleich das mineralstoffreichste Getreide der Welt: Vom Speiseplan unserer Urururahnen war die aus Asien stammende Hirse nicht wegzudenken, aber irgendwann Anfang des 20. Jahrhunderts wurde sie von Kartoffeln, Mais, Roggen und Weizen verdrängt. Dabei gehört Hirse zu den glutenfreien Getreidesorten, ist basenbildend und wirkt durch die enthaltene Kieselsäure und das Fluor wie ein wahres Schönheitselixier.

Hirse in Pizzateig und Nockerln

Doris Hengesbach, Ernährungsberaterin aus Hilden: „Hirse besitzt wirklich viele hervorragende Eigenschaften und kann einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung des Körpers leisten. So enthält es zum Beispiel auch Schwefel, Phosphor, Magnesium, Kalium und Eisen sowie die Vitamine B und E und das Provitamin A. In vielen Gebieten Afrikas und Asiens sind die unterschiedlichen Hirsearten Hauptnahrungsmittel, leider haben wir es in Europa lange Zeit vornehmlich zu Futter für Ziervögel verarbeitet – was für eine Verschwendung ...“

In Äthiopien ist die Hirseart Teff die wichtigste Nahrungspflanze für die – oft hungernden – Menschen. Auch andere Völker Afrikas setzen auf die anspruchslose Pflanze – vor allem als Brei verarbeitet, was vor allem der Sättigung dient. Langsam landet Hirse aber auch hierzulande wieder auf den Speisekarten. „Denn es lässt sich herrlich vielfältig verwenden“, schwärmt Doris Hengesbach, „gerade in der Vollwertküche feiert es ein Revival. Eine wohlschmeckende Alternative zu den üblichen Mehlsorten – im Auflauf ebenso wie in Nockerln, Bratlingen, Pfannkuchen und sogar auch im Pizzateig und Salat. In Brühe gekocht kann es wie ein Risotto serviert werden – pur oder angereichert mit Gemüse und Kräutern.“

Schon der griechische Philosoph Pythagoras wusste das leicht nussig schmeckende Korn zu schätzen und beschwor seine „stärkende Wirkung auf Gesundheit und Kraft.“ Und angeblich buken Menschen schon vor 8.000 Jahren mit Hirse die ersten ungesäuerten Fladenbrote. Auch Gästen des Hunnenkönigs Attila wurde es laut Überlieferung gereicht.

Grundlage für Biere in aller Welt

In China wird aus Hirse eine Reihe von Spirituosen gebrannt, Baijiu genannt. In manchen Ländern ist es Grundlage traditioneller Biere – wie dem „Dolo“ in Westafrika und dem „Pombe“ in Ostafrika. Einige Brauereien nutzen es auch hierzulande zur Herstellung von glutenfreiem Bier für Menschen, die unter Zöliakie leiden.

Hirse, so Doris Hengesbach, sei aber auch das wichtigste Getreide, „um die Mitte zu stärken, und Milz und Magen zu harmonisieren.“ Die Ernährungsexpertin weiter: „Es aktiviert den Stoffwechsel und wärmt von innen. Wohl-schmeckend und leicht bekömmlich zugleich, eignet sie sich besonders für den Einstieg in eine Ernährung mit Vollkorngetreide.“ So soll es auch den Heißhunger auf Süßes bekämpfen und zusammen mit Ingwer bei morgendlicher Übelkeit in der Schwangerschaft als gekochter Brei helfen.

Kalorienarm und vitaminreich

Hirse besteht zu 70 Prozent aus Kohlenhydraten, zehn Prozent Eiweiß und fünf Prozent Fett, und 100 Gramm ungezuckerter Hirsebrat schlägt mit nur 120 Kilokalorien zu Buche. Da die gelben Körner stark aufquellen, füllt es schnell den Magen und kann vor Fettleibigkeit und Diabetes schützen.

Auf jeden Fall sollte Hirse immer kombiniert mit Obst oder Gemüse gegessen werden, damit der Körper die vielen Vitamine und Mineralstoffe auch optimal verwerten kann.

Nutzung als Biokraftstoff

Neuerdings haben auch die Wissenschaftler ein Auge auf das unscheinbare Getreide geworfen – in den USA wird vermehrt Rutenhirse angebaut, die als Lieferant von Cellulose-Ethanol dienen soll. Und die artverwandte Mohrenhirse gilt aufgrund der kohlenhydratreichen Biomasse als aussichtsreiche Energiepflanze zur Biogas-Erzeugung.

Schöne Nägel und Haare

Als „Schönmacher“ ist Hirse darüber hinaus auch bekannt – vor allem wegen seines hohen Anteils an Silizium, das sich positiv auf die Schönheit von Haaren und Fingernägeln auswirkt und für ein gesundes Hautbild sorgt. Aber auch bei Erkältungen und grippalen Effekten kann Hirsebrat eine empfehlenswerte, gesunde Speise sein.





Gesunde und genussvolle Rezepte mit Hirse

Doris Kallenbach (bekannt unter dem früheren Namen Doris Hengesbach), Ernährungsberaterin der BERGISCHEN hat Ihnen zwei sommerliche Rezepte mit Hirse zusammengestellt. Ob süß oder herzhaft – Hirse ist sehr vielseitig und gesund. Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen.

Mediterraner Hirsesalat

Zutaten: (4 Portionen)

- W 600 ml Wasser
- E 250 g Hirse
- M 1 Prise Kardamom
- W 1 Prise Salz
- H 1/2 Bd. Petersilie
- F 1/2 Bd. Basilikum
- E 200 g Zucchini
- E 200 g Möhren
- M 2 Frühlingszwiebeln
- E 2 EL Olivenöl
- M Pfeffer
- W Salz
- H 1 EL weißer Balsamico
- F 1 Prise Rosenpaprika
- E 20 g geröstete Kerne oder Nüsse

Vorbereitung:

Hirse in warmem Wasser waschen bis das Wasser klar bleibt. Petersilie, Basilikum waschen, trocknen, fein hacken. Zucchini waschen, in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Zubereitung:

Heißes Wasser in einem Topf geben, Hirse und die Gewürze unterrühren und aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten köcheln lassen. Herdplatte ausschalten und ausquellen lassen.

Hirse etwas abkühlen lassen und die vorbereiteten Möhren, Zucchini und Kräuter unterheben. Aus Öl, Essig, Pfeffer, Salz und Paprika eine Salatsoße rühren und noch unter die warme Masse geben.

Durchziehen lassen. Mit den gerösteten Kernen oder Nüssen garnieren.

Hirseauflauf mit Früchten

Zutaten:

- E 3/4 l Sojamilch erhitzen
- E 200 g Hirse
- E 3 EL Honig, 3 Eigelb
- M 3 Eiweiß
- W 1 kleine Prise Salz
- H geriebene Zitronenschale
- F 1 TL Kakaopulver
- E 500 g Pfirsiche, Pflaumen oder anderes süßes Obst
- E Butterflöckchen



Vorbereitung:

Ungespritzte Zitrone waschen, auf der Reibe fein reiben. Obst waschen, je nach Sorte teilen, Ofen auf 200 Grad vorheizen, Auflaufform fetten.

Zubereitung:

In den Topf die Sojamilch geben, erhitzen und die Hirse einstreuen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Eigelbe mit dem Honig schaumig schlagen, sowie das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die etwas abgekühlte Hirse geben. Eine Prise Salz, Zitronenschale und Kakaopulver zur Hirse zufügen.

Die Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform füllen. Das Obst zerkleinern und darauf verteilen. Die andere Hälfte des Hirsebreies darüber verteilen und mit Butterflöckchen belegen. Bei 200 Grad etwa 50 Min. backen.

Tipp

Besonders lecker schmeckt der Auflauf, wenn etwas Obstkompott püriert mit Sahne verfeinert zum Auflauf gereicht wird.

(E=Erde, M=Metall, W=Wasser, H=Holz, F=Feuer nach der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM)



Alternativen bei Heuschnupfen und Allergien

Tränende und brennende Augen, laufende Nase. Für viele Allergiker bringen Frühling und Sommer auch Schattenseiten. Damit Sie diese Jahreszeiten in der Natur genießen können, bietet neben der Schulmedizin die Naturheilkunde Alternativen.(pk)

Viele Menschen kennen die unangenehmen Begleiterscheinungen bei Heuschnupfen. Langfristig hilft eine Hyposensibilisierung gegen das Allergen oder seine Vermeidung. In der Regel wird die Behandlung gegen bis zu vier Allergieauslöser durchgeführt. Danach sind die Patienten nicht immer beschwerdefrei. „Die Schulmedizin setzt dann häufig auf Loratadin-Antihistaminika und Cromoglicinsäure, welche die Membran der Mastzellen in den Schleimhäuten stabilisiert“, so Heribert Ostwald, Mediziner der BERGISCHEN.

Allergien ganzheitlich sehen

Die Naturheilkunde sieht die Auslösung von Allergien in einem ganzheitlichen Zusammenhang von Körper, Geist und Seele. „Jeder Mensch ist als Individuum zu sehen und zu behandeln“, so Heilpraktikerin Anni Schmidt aus Solingen. Sie hat mit verschiedenen alternativen Therapien positive Ergebnisse beobachten können. So setzt sie Globuli ein, die aus körpereigenen Sekreten wie Blut, Speichel oder Tränenflüssigkeit gewonnen werden. Diese Methode nennt sich Körper-Substanz-Verdünnung (KSV). Besonders bei Kindern ist die KSV geeignet, da nicht unbedingt Spritzen zum Einsatz kommen. Wie auch bei der Eigenbluttherapie, bei der das eigene Blut angereichert und intramuskulär injiziert wird, handelt es sich hier um eine Reizkörpertherapie bei der es zu einer Resistenzsteigerung des Organismus kommen soll.

Ihr Extra

Als Versicherte der BERGISCHEN profitieren Sie bei teilnehmenden Heilpraktikern von 15 Prozent Rabatt auf alle im Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker (GebüH) aufgeführten Leistungen. Dazu gehören beispielsweise auch Akupunktur und verschiedene Massageformen.



Sehr geehrte Damen und Herren,

ich freue mich immer wieder Beiträge über anthroposophische Medizin und die dazugehörigen Therapiemöglichkeiten zu lesen.

Seit meinem Studium bin ich Mitglied der Bergischen KK – damals war das eine Art „Zufallstreffer“, denn ich habe als Studentin auf ein stimmiges Preis-Leistungsverhältnis geachtet – und heute, im Berufsleben stehend, bin ich immer noch so zufrieden. Ganz besonders, weil ich als Anthroposophin bei der BKK Bergisch Land die Kosten für anthroposophische Medizin und Therapie wie z. B. rhythmische Massage und Heileurythmie zum großen Teil erstattet bekomme.

Es freut mich, dass Sie zu den Krankenkassen gehören, die ihren Blick so weiten und damit wahrhaft zeitgemäss ihre Mitglieder betreuen. Vielen Dank dafür.

Dominique Engler, Ludwigshafen

Leserbriefe

Schreiben Sie uns

Haben auch Sie Anregungen, Fragen Lob oder Kritik? Wünschen Sie sich Hintergründe, Tipps, weitere Empfehlungen? Treten Sie in den Dialog mit uns. Schicken Sie uns Ihre Meinung.

Per Post: DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Postfach 190540, 42705 Solingen

Per E-Mail: redaktion@die-bergische-kk.de.

Es können nicht alle Beiträge in voller Länge veröffentlicht werden – bitte haben Sie hierfür Verständnis. (pk)

Impressum

Herausgeber:
DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Heresbachstraße 29, 42719 Solingen
Tel. 0212 2262-0
redaktion@die-bergische-kk.de

Verlag, Druck und Vertrieb:
Druckhaus Fischer
Frank Fischer GmbH
Memelstraße 8, 42655 Solingen
www.fischer-druckhaus.de

Redaktion (red):
Petra Koppenhagen (pk),
Marc Saha (mas), Liane Rapp (Ira),
Joachim Wichelhaus

Layout, Satz, Druckvorstufe:
logos Kommunikation und Gestaltung
www.logos-kommunikation.com

Fotonachweis:
Sofern nicht anders genannt:
www.istockphoto.com, www.fotolia.de
Titel, S.2, 8, 10, 11: Thomas Philippi
S.4: Privat
S.4: Bettina Osswald
S.9: Otto Schiffarth Steinbruch
GmbH & Co. KG
Illustrationen S.16, 17: Christine Burlon
S.16: Ravensburger AG
S.12, 13: S. Ostler Fotografie

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 08. Mai 2012

Auflage: 47.000

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen. Das Magazin erfüllt die gesetzliche Pflicht des Herausgebers zur Aufklärung der Versicherten über ihre Rechte und Pflichten. Rechtsverbindlich für soziale Themen sind das Gesetz und die Satzung.

Bitte senden Sie kostenlos und unverbindlich Informationen über die BERGISCHE an:

Mein Interessent:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Senden Sie den Coupon ausgefüllt per Fax an 0212 2262-407, per Post oder geben Sie den Coupon in einem unserer Kundenzentren ab. Mitgliederwerbung online: www.die-bergische-kk.de/mitgliederwerbung

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Meine Daten:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Versichertennummer

Kontonummer

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Datum, Unterschrift

Mit den oben genannten Daten geht die BERGISCHE immer vertraulich um. Sie dienen ausschließlich dazu, die neue Mitgliedschaft in die Wege zu leiten. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass der Interessent über die Weitergabe seiner Daten informiert und damit einverstanden ist.

DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE

Bitte senden Sie mir kostenlos Informationen zu folgenden Themen zu:

Zutreffendes bitte ankreuzen und per Post oder als Fax an 0212 2262-407 senden.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Infopaket zur BERGISCHEN | <input type="checkbox"/> private Zusatzversicherungen |
| <input type="checkbox"/> Gesundheitsreisen für die ganze Familie | <input type="checkbox"/> Vorsorgeuntersuchungen und Erinnerungsservice |
| <input type="checkbox"/> Homöopathie für Kinder | <input type="checkbox"/> Angebote von Kooperationspartnern |

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon

Porto zahlt die BERGISCHE

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Postfach 19 05 40
42705 Solingen

Kundenzentrum Solingen

Hauptstraße 30
42651 Solingen

Kundenzentrum Wuppertal

Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal

Kundenzentrum Bergisch Gladbach

Hauptstraße 164 A
51465 Bergisch Gladbach

Serviceline 0212 2262-0

24 Stunden am Tag – 365 Tage im Jahr



20€ angeln

Fangfrische Dankeschön-Prämie

Mit der BERGISCHEN machen auch Ihre Freunde, Verwandten oder Kollegen einen guten Fang. Damit Sie für Ihre Empfehlung nicht mit leerem Netz dastehen, belohnen wir Sie für jedes neu gewonnene Mitglied. Senden Sie uns einfach den ausgefüllten Coupon zu.

BERGISCH besonders. Für jeden das Richtige

Ob naturverbundener, familiärer oder aktiver Typ:
Alle Inhalte der Leistungspakete sind für Versicherte der BERGISCHEN inklusive. Ohne Aufpreis.



BERGISCH
besonders

Kein Zusatzbeitrag
bis mindestens 31.12.

2013

 **DIE BERGISCHEN
KRANKENKASSE**

www.bergisch-besonders.de
Serviceline: 0212 2262-168