

informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

Handgemacht –

Wie Unikate glücklich machen

Vielseitig –

Grünkohl für Gesundheit und Umwelt

Winterlich –

Die schönsten Aktivitäten im Bergischen

Ausgezeichnet –

Ergebnisse der Kundenbefragung

4. Quartal 2012 / Ausgabe 51

Inhalt

4 Termine
Infos und Tipps zu Aktionen und Gesundheitsthemen

12 Gesundheit
Goldene Hände
Zahnarzt Arnd Schmitt, Olympiasieger im Fechten



14 SelbstGeMachTes

hat Konjunktur
Handarbeit – angesagt und gesund

TIPP IM BERGISCHEN



8 RAUS IN DIE WINTERWELT
Winterfreuden im Bergischen



16 Für Kinder Mach mit

Tipps für eine gesunde Umwelt

mit Gewinnspiel

mit gesunden Rezepten



18 Grünkohl

Beliebtestes Wintergemüse als Vitaminspender



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**

Liebe Leserinnen, liebe Leser



kaum hatte die BERGISCHE Krankenkasse die umfassende Erstattung der Praxisgebühr ab Anfang November 2012 umgesetzt, nahm ihr die Politik mit dem Vorhaben, die Praxisgebühr ab 2013 abzuschaffen, sozusagen „den Wind aus den Segeln“. Sei es drum, nun werden wir eben bis 31.12.2012 die Praxisgebühren unseren Kunden ersetzen. Übrigens: wir wären bundesweit die einzige Krankenkasse gewesen, die ohne weitere Bedingungen und nur gegen Vorlage der Quittungen unbürokratisch erstattet hätte.

Wir haben unseren Service durch den TÜV prüfen lassen und ganz aktuell mit der Gesamtnote 1,9 abgeschlossen. Dies ist ein gutes Ergebnis und uns gleichzeitig ein Auftrag, unseren Dienst am Kunden weiter zu verbessern.

Die Zeitschrift „Guter Rat“ hat die Krankenkassen in Deutschland getestet. In allen Bereichen (Berufseinsteiger, Familien und Senioren) wurde die BERGISCHE Krankenkasse im Bereich der regionalen Krankenkassen Testsieger. Damit konnten wir uns auch unter anderem gegen die AOK behaupten. Wer es nachlesen möchte, es war die Ausgabe der Zeitschrift vom Oktober 2012. Damit wurden die bisher erhaltenen Top-Platzierungen diverser unabhängiger Institute und Börsen und die hieraus erhaltenen Auszeichnungen erneut bestätigt.

Warum ich an dieser Stelle in Eigenlob verfallende? Sollte es jemanden geben, der den kurzfristigen Verlockungen von Krankenkassen mit Prämienausschüttungen derzeit unsicher gegenüber steht, dann sollten solche nachhaltigen Werte, die

um ein Vielfaches den Wert einer Prämie von 60 oder 100 Euro überschreiten, immer berücksichtigt werden. In spätestens zwei Jahren wird die Welt der Krankenversicherung nach Prognosen der Politik und Verbände wieder von Zusatzbeiträgen bestimmt sein. Was dann zählt, sind Leistungsstärke, Qualität im Service und nicht zuletzt auch Nachhaltigkeit und Verlässlichkeit.

Jetzt hat wieder der Winter Einzug gehalten. Erleben Sie diese Zeit mit allen Sinnen, ob gemütlich zuhause oder an der frischen Luft. Lassen sie sich in dieser Ausgabe inspirieren. Zu den schönsten Freizeitzielen für die ganze Familie führt Sie unser Tipp im Bergischen. Anschließend genießen Sie ein gemeinsames Essen. Wir haben Ihnen ausgefallene und gesunde Rezepte mit Grünkohl zusammengestellt.

Zum Winter haben wir wieder zwei neue Leistungsangebote für Sie entwickelt. Erfahren Sie, wie Feldenkrais und Eutonie Ihre Gesundheit unterstützen können. Übrigens: Wir werden in den nächsten Wochen unser Angebot an Zusatzleistungen noch mehr erweitern. Lassen sie sich überraschen.

Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang unseren Beileger in dieser Ausgabe, der Sie über die wichtigsten Zusatzleistungen der BERGISCHEN informieren möchte.

Kommen Sie fit und gesund durch den Winter.

*Ihr
Joachim Wichelhaus*

Termine

GESUNDHEIT
online

www.die-bergische-kk.de/portal



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.

Der Expertenchat ist vertraulich und anonym. (pk)

Überblick der Expertenchats:



14.01.2013, 20:00 bis 21:30 Uhr

Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen

11.03.2013, 20:00 bis 21:30 Uhr

Mobbing in der Schule

Expertenchat verpasst?

Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

Kleine Phobien – große Probleme Traumabewältigung



Ganz bequem anfordern – per E-Mail

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

JANUAR 2013

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	31			

FEBRUAR 2013

M	D	M	D	F	S	S
				1		
4	5	6	7	8		
11	12	13	14	15		
18	19	20	21	22		
25	26	27	28			

MÄRZ 2013

M	D	M	D	F	S	S
				1	2	3
				4	5	6
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Bergisch Gladbach:

Mittwoch, 16. Januar 2013

19:00 – 21:00 Uhr

Infoabend: Stress mit dem Kiefergelenk? Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Schulter- Nackenverspannungen? Beißen oder knirschen Sie nachts mit den Zähnen? Fällt Ihnen das Kauen schwer? Jutta Hermanns-Wimmers gibt Ihnen als erfahrene Physiotherapeutin auf dem Gebiet einen Eindruck über die ganzheitlichen Zusammenhänge rund um das Kiefergelenk.



Donnerstag, 20. Februar 2013

19:00 – 21:00 Uhr

Infoabend zum Thema Zahnprophylaxe: Der Zahnarzt Arnd Schmitt gibt Tipps zur Erhaltung von gesunden Zähnen und beantwortet Ihre Fragen.



Beide Veranstaltungen finden statt im Kundenzentrum Bergisch Gladbach Hauptstr. 64 A, 51465 Bergisch Gladbach

Solingen

Samstag, 26. Januar 2013

Gesundheitstag bei MEDISPORT LANDWEHR
Landwehr 9, 42697 Solingen, Tel. 0212 2620060
www.sportpark.de/medisport-landwehr



Wuppertal

Dienstag, 08. Januar 2013

17:30 – 18:30 Uhr

Im Kundenzentrum Wuppertal
Schloßbleiche 22, 42103 Wuppertal
Infoabend: Spannungen lösen – Stress bewältigen mit Feldenkrais

Die Feldenkrais-Therapeuten FVD Martina und Patrick Bruseberg zeigen Ihnen, wie Sie Fehlhaltungen aufspüren und gezielt Bewegungsalternativen erlernen, um Verkrampfungen und Schmerzen erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Was ändert sich 2013?



Private Krankenversicherung wird teurer

(pk) In der privaten Krankenversicherung dürfen zukünftig nur noch Tarife angeboten werden, die nicht nach dem Geschlecht differenzieren. Durch diese sogenannten Unisex-Tarife steigen die Beiträge für Männer deutlich an, während Frauen eher entlastet werden. Damit wird Ende 2012 ein Urteil des Europäischen Gerichtshofs umgesetzt. Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie gern: 0212 2262-0

Ab Januar: Nur noch die Elektronische Gesundheitskarte

(Ira) Nun sollte sie jeder Versicherte bei sich führen: die Elektronische Gesundheitskarte, kurz eGK, als Nachfolger der bisherigen Krankenversicherungskarte. Wer der BERGISCHEN noch kein Foto eingereicht hat oder sich in einer der Geschäftsstellen dafür hat fotografieren lassen, kann dies nun noch ganz schnell nachholen. Denn am 31. Dezember 2012 läuft die Frist für die Umstellung auf die neue Versicherungskarte ab. Nur durch die neue eGK ist der Versicherungsschutz dann gewährleistet!

Eventuell kann es Nachzüglern sonst passieren, dass sie auf Kosten für Behandlungen beim Arzt oder im Krankenhaus sitzenbleiben. Ganz einfach, weil sie dort wie ein Privatpatient eingestuft werden und eine Rechnung nach Hause geschickt bekommen. Der Arzt ist dann nicht an die Abrechnungssätze für gesetzlich Versicherte gebunden. Er kann erheblich höhere Beträge abrechnen.

Also besser Unannehmlichkeiten vermeiden und noch heute nachschauen, ob die eGK schon vorliegt. Bei Fragen können Sie uns auch gern anrufen. Wir beraten Sie persönlich und kompetent. Von der oben genannten Regel, ein Lichtbild einzureichen, sind Versicherte ausgenommen, die das 15. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und solche, deren Mitwirkung bei der Erstellung des Lichtbilds aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist.



BERGISCHE hat es vorgemacht: Die Praxisgebühr fällt weg

(pk) Die Regierungskoalition in Berlin hat die Praxisgebühr ab 2013 abgeschafft. Ab dem 01. Januar 2013 müssen weder beim Arzt noch beim Zahnarzt 10 Euro gezahlt werden.

Die BERGISCHE hat bereits im Herbst die Erstattung der Praxisgebühr ab November angekündigt und war damit bundesweit Vorreiter.

Neben den bisherigen Extras im Wert von mehr als 1.000,00 Euro jährlich sollten Kunden damit nachhaltig und dauerhaft an der guten wirtschaftlichen Lage der Kasse beteiligt werden. Weitere Highlights sind in Planung.

Ihr Extra

Versicherte, die im November und Dezember eine Praxisgebühr beim Arzt und/oder Zahnarzt entrichtet haben, erhalten die Praxisgebühr von jeweils 10,00 Euro zurück. Reichen Sie uns einfach die Originalquittung mit Ihrer Bankverbindung ein.

Teilnahme am DMP-Programm lohnt sich weiterhin

(ho) Die gute Nachricht vorweg: Für das Jahr 2012 gibt es die Bonusprämie für die Teilnahme am DMP-Vorsorgeprogramm wie bisher. Ab 2013 – mit Aufhebung der Praxisgebühr – entfällt diese. Profitieren Sie als DMP-Teilnehmer jedoch weiterhin von unserem Plus an Leistungen. Nehmen Sie das Behandlungsprogramm der BERGISCHEN wahr und sichern Sie sich spezielle Schulungen, wertvolle Informationen und viele praktische Angebote für Ihre persönliche Lebensführung. Studien belegen, dass mit der DMP-Teilnahme die Lebensqualität deutlich verbessert wird. Mit der Neuregelung ändert sich auch die Aufbewahrungsfrist Ihrer DMP-Daten. Zu Ihrer eigenen Sicherheit werden diese nun 15 Jahre aufbewahrt.





Pflegereform 2012 im Überblick

(ho) Mehr Geld für Demenzkranke – das ist der Kerngedanke des Gesetzes zur Neuausrichtung der Pflegeversicherung (kurz Pflege-Neuausrichtungsgesetz PNG). Ab 1. Januar 2013 erhalten Menschen mit Demenz erstmals Pflegegeld oder Pflegesachleistungen auch ohne Pflegestufe (Pflegestufe 0). In den Pflegestufen 1 und 2 wird der bisherige Betrag für Demenzkranke aufgestockt:

Pflegestufe	monatliches Pflegegeld in €	monatliche Sachleistung in €
0	120,00	225,00
I	305,00	665,00
II	525,00	1.250,00
III	700,00	1.550,00

Weitere Änderungen:

- Um die rentenversicherungsrechtliche Absicherung zu erreichen, darf die Pflegeperson die notwendige Mindestpflegezeit von 14 Stunden pro Woche auf zwei oder mehr Pflegebedürftige verteilen.
- Bereits ab dem 1. Oktober 2012 müssen die Pflegekassen eine Pflegeberatung innerhalb von 2 Wochen nach Antragstellung anbieten.
- Schnellere Entscheidungen durch die Pflegekasse: Antragsteller erhalten zukünftig spätestens fünf Wochen nach Eingang des Antrages eine schriftliche Antwort. Ist dies nicht der Fall, gibt es für jede begonnene Woche 70,00 €. Dies gilt allerdings nur, wenn die Verzögerung durch die Pflegekasse verschuldet ist.
- Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen mit mindestens drei Pflegebedürftigen erhalten unter bestimmten Voraussetzungen pauschal monatlich 200,00 € zusätzlich.

- Keine Einkommensprüfung und somit keine Erhebung eines Eigenanteils bei wohnumfeldverbessernden Maßnahmen. Leben mehrere Pflegebedürftige in einer gemeinsamen Wohnung, so kann der Zuschuss für jeden Pflegebedürftigen erbracht werden. Der Höchstzuschuss beträgt dann 10.228,00 €.
- Erhält der Pflegebedürftige Leistungen der Kurzzeit- oder Verhinderungspflege, wird die Hälfte des Pflegegeldes bis zu vier Wochen an den Pflegebedürftigen weitergezahlt.
- Jedes Jahr werden von der Pflegeversicherung 0,10 Cent pro Versicherten für die Selbsthilfeförderung bereitgestellt. Die Förderung erfolgt jedoch nur, wenn eine Selbsthilfeförderung nach § 20c SGBV ausgeschlossen ist.
- Pflegenden Angehörige sollen schneller und einfacher von Reha-Maßnahmen profitieren, indem die Krankenkassen zukünftig ihre Belange in besonderem Maße berücksichtigen.

Naturheilkunde mit Eutonie und Feldenkrais



(Ira) Viele suchen Entspannung und finden doch nicht den richtigen „Dreh“... Dabei ist es für jeden Menschen wichtig, ab und an abzuschalten, gleichzeitig eine bessere Haltung und ein gutes Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Zwei Methoden – Eutonie und Feldenkrais – können dabei helfen. Die BERGISCHE übernimmt einen großen Teil der Kosten für die entsprechenden Kurse.

Gute, gesunde Körperspannung mit Eutonie

Der Name „Eutonie“ setzt sich aus den griechischen Wörtern „eu“ (gut, ausgeglichen, angemessen) und „tonos“ (Spannung) zusammen. Es handelt sich um ein ganzheitliches Bewegungskonzept, mit dem chronische Verspannungen, Fehlhaltungen und Blockaden gelöst werden können.

Eine sanfte Methode, die hilft, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln, überflüssige Anspannungen zu erkennen bzw. abzubauen und einen angemessenen Krafteinsatz in Alltag und Berufsleben zu finden. Sie wurde von der Rhythmus- und Bewegungspädagogin Gerda Alexander entwickelt und ist für Menschen jeden Alters geeignet. Die einzelnen Übungen lassen sich jederzeit umsetzen und sind deshalb gut in den Alltag integrierbar.

Eine gute, gesunde Körperspannung oder Wohlspannung ist das Ziel der Eutonie. Durch Selbsterfahrung, Spannung und Entspannung lernt man den achtsameren Umgang mit dem eigenen Körper. Sie kommen zur Ruhe – und wieder in Bewegung – mit einfachen Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen und am Boden liegend. Dabei können Bälle und Stäbe helfen. Überlastete und verspannte Muskeln werden gelöst, erschöpfte und vernachlässigte Körperbereiche belebt. Eutonie reguliert nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Gleichgewicht. Und sie verzichtet auf Leistungskontrolle und Bewertung. Im Gegensatz zur Feldenkrais-Methode sind die Bewegungsabläufe innerhalb der Übungen nicht vorgeschrieben.

Feldenkrais – Bewegungsalternativen ausprobieren

Die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais, einem israelischen Judoportler und Physiker, ist eine körperorientierte Lernmethode, anhand derer man mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfährt. Die Methode, die zugleich auch eine Form der Körpertherapie darstellt, basiert u. a. auf Erkenntnissen der manuellen Medizin, vor allem der Entwicklung neurologischer Behandlungsmethoden. Im Mittelpunkt stehen Bewegungsmuster, die unseren Alltag prägen. Sie lernen, diese bewusst wahrzunehmen und Bewegungsalternativen auszuprobieren. So entsteht neue Beweglichkeit für Körper und Geist.

Ab sofort profitieren Versicherte der BERGISCHEN von Präventionskursen aus den Bereich Eutonie und Feldenkrais.

Konkret erhalten sie

- 120,00 € Zuschuss zu der maximalen Kursgebühr von 160,00 €
- 10 % Rabatt auf den Folgekurs beim gleichen Leistungserbringer

Einfach nach Abschluss des Kurses die Teilnahmebescheinigung einreichen, die besagt, dass Sie mindestens zu 80 % am Kurs teilgenommen haben.

Vorgesehen sind 10 Einheiten des Kurses „Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode“ und / oder 8 Einheiten „Gleichgewicht im Alltag – Prävention mit Eutonie“.

Möglich machen diese Extras die neuen Verträge der BERGISCHEN mit dem Feldenkrais Verband Deutschland e. V. (www.feldenkrais.de) und deren teilnehmenden Feldenkraislehrern sowie dem Deutschen Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander e.V. (DEBEGA, www.eutonie.de) und deren Eutonie-PädagogInnen. Haben Sie Interesse? Rufen Sie uns an: 0212 2262-320. Wir beraten Sie gerne.



TIPP IM BERGISCHEN



RAUS IN DIE WINTERWELT

BEI KALTEN TEMPERATUREN IST ES BESONDERS SCHÖN IM BERGISCHEN LAND:
OB SPAZIERGÄNGE, SCHWIMMEN, SCHLITTENFAHREN,
EISLAUFEN, LANGLAUF ODER ABFAHRT -
INFORMIERT! STELLT DIE SCHÖNSTEN ZIELE
IN DER REGION VOR. (LRA)

Wenn es kalt wird im Bergischen, der Boden gefriert, die hügelige Landschaft dank Puderzuckerschnee zu einer weißen Winterwelt verwandelt – dann ist es Zeit, die Schlittenskufen zu wachsen, Skier schleifen zu lassen, warme Handschuhe anzuziehen und raus in die Natur! Schon eine halbe Stunde Bewegung im Freien hilft, den Kreislauf in Schwung zu bringen, das Immunsystem zu stärken.

FÜR PISTENFANS

Besonders Jörg Werbeck freut sich schon auf die ersten Flocken. Er ist beim Skiclub Cronenberg zuständig für die Nordischen Sportarten. Während er im Sommer Kurse auf Rollerskiern und Cross Skates anbietet – vor allem auf der Sambatrasse – geht's im Winter, sobald der erste richtige Schnee liegt auf die Loipe. „Der Verein besitzt einen alten Loipenschlitten, mit dem wir die Strecke in Lichtscheid spuren. Man muss nicht Mitglied sein, um unsere Loipe zu nutzen – aber wir freuen uns natürlich über jeden, der sich dafür interessiert“, sagt der Wuppertaler Skiinstruktor. Weitere Infos, auch zur genauen Strecke der Loipe und den nächsten Kursen: www.ski-club-cronenberg.de.

In Radevormwald befindet sich eine noch anspruchsvollere Loipe, die rund neun Kilometer lang auf Höhenmeter 310 bis 390 gespurt wird – so genug Schnee liegt. Der Einstieg in Önkfeld ist ausgeschildert, Informationen findet man unter www.radevormwald.de und telefonisch: 02195 68922-20.

Wer lieber die Hänge mit Carvingskiern und anderen Geräten herunterwedelt, der findet am höchsten Punkt Remscheids am Hohenhagen auf 379 Metern einen Skilift, die bei entsprechender Witterung vom Skiclub Remscheid Weiß-Blau betrieben wird. Infos unter www.skiclub-remscheid.de und telefonisch: 02191 23506. Auch beim Landhaus Siebe in Hattingen kann ein mobiler Lift an der rund 300 Meter langen Piste neben dem Hotel aufgebaut werden. Infos dazu: www.landhaus-siebe.de, telefonisch: 02324 5980-0.

Bis ins Oberbergische muss man fahren, um den beliebten Skilift Hahn bei Reichshof auf 412 Metern zu nutzen. Der Ski- und Rodelhang ist auch für Kinder und Schlittensfahrer gut nutzbar. In der gemütlichen Dorfhütte gibt's am Kaminfeuer warme Speisen und Getränke, traditionell auch Après-Ski-Partys. Eine Tageskarte für Kinder kostet 4,00 €, für Erwachsene 6,00 €. Ob Schnee liegt, erfährt man u.a. auf der Website: www.reichshof-hahn.de und am Telefon 02265 345.





TOLLE HÄNGE ZUM SCHLITTENFAHREN

Rodeln ist nicht nur ein Spaß für Kinder, sondern auch für die Großen – die dann meist ein schönes Ausdauertraining absolvieren, indem sie nach rasanter Fahrt bergauf den Schlitten ziehen dürfen. Im Bergischen Land gibt es mehr als eine gute Rodelstrecke.

In Solingen ist zum Beispiel Stiehls Teich in Ohligs beliebt – ein steiler Berg für Könnler sowie ein Spielplatz für Kinder sind vorhanden. Mitten in der Stadt befindet sich das Naherholungsgebiet Bärenloch. Hier gibt es verschiedene Hügel auch für Einsteiger. Am Pfaffenberg in Hästen ermöglicht ein langer Abhang – inklusive zahlreicher Buckel – gleich neben dem Wanderweg ein schnelles Rodelvergnügen.

In Wuppertal gibt es im Nordpark eine Wiese für Einsteiger, auf der Hardt in Elberfeld die „offizielle“ Schlittenwiese am Bismarckturm und auch eine große Wiese unterhalb des Botanischen Gartens. Hier hat man die Wahl zwischen drei Startpunkten, am unteren Teil der Strecke vereinigen sich die drei Bahnen. Die größte Schlittenwiese Wuppertals befindet sich am Stadtrand von Vohwinkel im Bereich Schieten/Sonnenberg und eine außergewöhnlich lange Abfahrt auf der Kaiserhöhe – entlang dem Spazierweg Richtung Nützenberg. Als Highlight unter Experten aber gelten die Barmer Anlagen zwischen Toelleturm und Murmelbachtal. Traumkulisse! Und unterhalb der Bergbahntrasse an der Lönsstraße existiert eine echte Hochgeschwindigkeitsstrecke.

FÜR WASSERRATTEN

Ein besonderes Vergnügen ist das Schwimmen im wohligen warmen Wasser in freier Natur – im Winter! Möglich ist dies beim Wuppertaler Verein „SV Neuenhof“. Von Anfang Oktober bis Ende Februar geht es hier von 7:00 Uhr morgens bis 20:00 Uhr abends rund, am Wochenende von acht bis 16:00 Uhr. Die Wärme – um die 26 Grad – wird von der in der Nachbarschaft gelegenen Müllverbrennungsanlage eingespeist. Doch der Spaß ist nicht ganz billig. Vereinsmitglieder zahlen fürs Winterschwimmen pauschal 100,00 € extra, ermäßigt 85,00 €, Familien 200,00 €. Für Nichtmitglieder werden 135,00 € (110,00 €), fürs Winterschwimmen fällig. Näheres unter: www.sv-neuenhof.de.

EISLAUFEN UNTERM STERNENHIMMEL

Wer es nicht ganz so nass liebt im Winter, kann im Bergischen auch wunderbar Schlittschuhlaufen an der frischen Luft – und zwar im Ittetal zwischen Solingen und Haan. Der Blick von der Eisfläche hinauf zu den das Tal umgebenden Bäumen ist traumhaft. Und wer dort schon einmal unter sternklarem Himmel in kalter Luft seine Bahnen gedreht hat, weiß, wie schön der Winter sein kann. Eintrittspreise und Öffnungszeiten: auf der Website www.ittetal.de und unter Telefon 0212 23 0 39 30. Jeden ersten Samstag im Monat von Dezember bis März von 19:00 bis 20:30 Uhr gibt es den sogenannten Taschenlampenlauf.





INDOOR-RODELPISTEN IN DER UMGEBUNG

Wer das Skifahren und Rodeln „indoor“ ausprobieren will, ist in Neuss und Bottrop richtig: In der Skihalle Neuss gibt es einen Hang speziell nur für Rodler und jede Menge Schlitten zum Ausleihen – vom Plastik- über den Kufenschlitten bis zum „Tube“ und „Zipflbob“. Sogar Eisstockschießen ist in der Skihalle möglich. Die Tageskarte (9:30 – 23:00 Uhr) für Erwachsene kostet 34,00 €, für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahren 25,00 €, eine Familie mit einem Kind zahlt am Wochenende 78,00 €, für das „Rodel & Jaus'n Paket“ (inklusive 1,5 Stunden Lift und Roderessen im Gasthaus Jausenstahl) 49,00 €. Weitere Informationen: www.allrounder.de & 02131 12440.

Auch das Alpincenter in Bottrop lockt mit Familienangeboten: Zwei Erwachsene zahlen mit zwei Kindern (bis 12 Jahre) am Wochenende für ein All-inclusive-Ticket 125,00 € – im Preis enthalten sind Lift, Materialverleih (Ski/Snowboard, Schuhe + Stöcke), Essen vom Buffet, unbegrenzt Softdrinks sowie Säfte und Heißgetränke (Kaffee/Tee). Die mit 640 Metern längste Skihalle der Welt – gebaut auf einer ehemaligen Berghalde – hat ebenso wie die Skihalle das ganze Jahr geöffnet. Handschuhe für die Piste müssen mitgebracht werden. Manche Angebote sind nur online buchbar. Mehr bei: www.alpincenter.com.



Ausgezeichnet versichert!

typisch
bergisch

Kein Zusatzbeitrag
bis **2014**



DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE


Schnell, kompetent, freundlich und zuverlässig –

so lautet zum dritten Mal das Urteil unserer Kunden in den Umfragen des TÜV Saarland.

(pk) Die BERGISCHE erhält in diesem Jahr erneut das TÜV Qualitätssiegel für Serviceleistungen mit einer Gesamtnote von 1,9 (gut) und konnte sich im Vergleich zum Vorjahr noch verbessern.

Unabhängige Prüfverfahren garantieren Kunden umfassende Transparenz. Siegel sind damit ein Wegweiser für Kunden zu gutem Service. Gute Noten mit Tradition: Seit Start der Zufriedenheitsbefragung im Jahr 2008 stellen unsere Kunden der BERGISCHEN ein hervorragendes Zeugnis aus. Hervorragend wurden beispielsweise die Kompetenz, Freundlichkeit und Schnelligkeit beurteilt.





Goldene Hände – der Zahnarzt, der mal Olympiasieger war.




Infoabend zur
Zahnprophylaxe
mit Arnd Schmitt
siehe Seite 4.

(mas) In Bergisch Gladbach-Bensberg praktiziert ein Zahnarzt, den viele seiner Patienten möglicherweise vor einigen Jahren in einer ganz anderen Umgebung schon einmal erlebt haben: als Fecht-Olympiasieger. Nun praktiziert Arnd Schmitt als niedergelassener Zahnarzt.

Der Blick ist wie Balsam auf die Patientenseele. Wer im Behandlungsstuhl von Arnd Schmitt in dessen Bergisch Gladbacher Zahnarztpraxis sitzt, der schaut ins Grüne und auf die imposante Fassade von Schloss Bensberg. Der Doktor residiert zwar nicht in dem prächtigen Fürstenhaus, sondern praktiziert in einem hellen Gebäude im Schlosspark. Hinzu kommt: Schmitt ist ein freundlicher Mann, höflich und zuvorkommend. Es ist immer ein Lächeln im jugenhaften Gesicht des 47-Jährigen. Wer sich bei Schmitt auf den Behandlungsstuhl legt, fasst schnell Vertrauen zu dem Zahnarzt. Er wirkt wie jemand, der ganz genau weiß, was er tut, der goldene Hände hat. Das ist kein Zufall, auch wenn das viele seiner Patienten nicht ahnen. Der Mann, der ihnen da in den Mund schaut, ist ein ehemaliger Spitzensportler, wie es nicht viele dieser Kategorie gibt. 15 Jahre lang gehörte Arnd Schmitt zu den besten Degen-Fechtern der Welt.

„Von klein auf vom Fechten fasziniert“

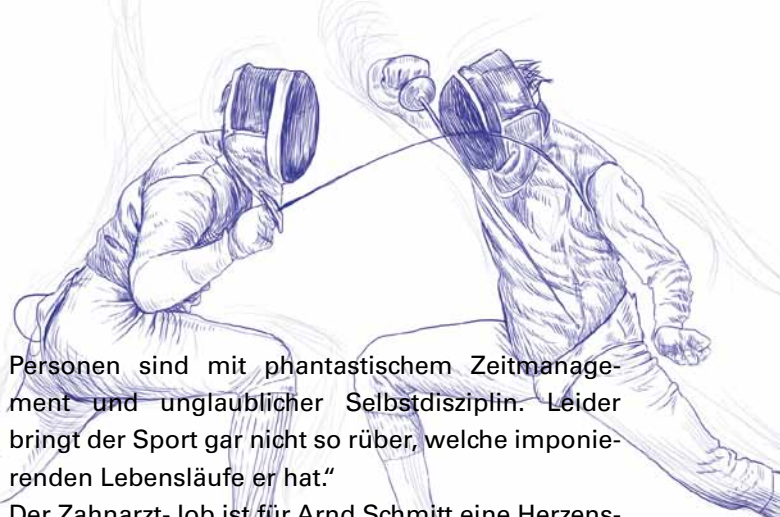
Als Zwölfjähriger in der Kleinstadt Heidenheim in der Schwäbischen Alb hatte ihn ein jährliches Weltklasse-Fecht-Turnier in der städtischen Sporthalle dermaßen in den Bann gezogen, dass er selber anfang zu fechten. Dafür ließ er seine Ambitionen als Leichtathlet sausen: immerhin war er Bezirksmeister im Hochsprung und im Hürdenlauf. Schmitt war schon damals klar: „Ich wollte Leistungssportler werden. Ich war von klein auf vom Fechten fasziniert. Dass man sich jeden Tag beim Training miteinander gemessen hat, fand ich interessant, spannender als bei der Leichtathletik, wo nur alle paar Wochen ein Wettkampf war.“ Schnell war er Feuer und Flamme für den „komplexen Sport“. „Man muss schnell sein, gut reagieren können, hochkonzentriert sein.“ Schon nach einem Jahr trat er bei den Deutschen Meisterschaften an. Dann ging es Schlag auf Schlag. An vier olympischen Spielen nahm Schmitt teil, holte einmal Einzel-Gold, einmal Gold mit der Mannschaft. 1988 in Seoul konnte die ganze Nation am Fernseh-Bildschirm zuschauen, wie Schmitt sich nach seiner Einzel-Gold-Medaille überschwänglich beim damaligen Sporthilfe-Chef Josef Neckermann bedankte. Der hatte ihn unterstützt, als sich der Gold-Medaillist vor Olympia mit den Verantwortlichen der Fecht-Talentschmiede Tauberbischofsheim überworfen hatte und nach Leverkusen gewechselt war. Es folgten drei weitere olympische Spiele: 1992 in Barcelona Gold mit der Mannschaft, 1996 in Atlanta trug Schmitt die deutsche Fahne bei der Eröffnungsfeier. 2000 in Sydney war er Weltranglistenrster, wurde immerhin noch Neunter. 2001 beendete er seine Karriere.



Auch nach Ende seiner aktiven Zeit ist Arnd Schmitt ein Olympia-Fan geblieben. Im Sommer 2012 juckte es wieder, als er im Fernsehen die Bilder von den Olympischen Spielen in London sah. Schneller als gehnt saß er im Flieger und verbrachte drei Tage bei Olympia: „Das ist dann aber schon anders, als wenn man da selber antritt.“

Studium parallel zum Leistungssport – Training für Körper und Geist

Der Fechtssport hat ihn tief geprägt: „Ich habe durchs Fechten gelernt, leichter mit Druck, Stress und Niederlagen umzugehen.“ Dabei hat ihm damals auch der renommierte Sportpsychologe Hans Eberspächer geholfen. Schmitt hat daraus eines gelernt: „Mentales Coaching, das kann jeder gebrauchen, im Job wie im Privaten.“ „Nebenbei“ hatte Schmitt Zahnmedizin an der Uni Bonn studiert Leistungssport und parallel dazu eine aufwändiges Studium – für die meisten hätte schon eine Belastung alleine genügt. Schmitt dagegen, der Ehrgeizige, verließ manchmal freitags den Uni-Hörsaal Richtung Flughafen, jettete nach Nordamerika zu einem Weltcup-Turnier, um dann am Montag früh wieder in der Uni zu sein. „Ich fand das damals nicht stressig, sondern abwechslungsreich, weil ich so Körper und Geist immer wieder beansprucht habe.“ Für den Sportphilosophen Gunther Gebauer ist Schmitt alleine dadurch ein Vorbild: „Man muss sagen, dass Sportler deshalb so gut für so ein Rollenmodell geeignet sind, weil es sehr willensstarke



Personen sind mit phantastischem Zeitmanagement und unglaublicher Selbstdisziplin. Leider bringt der Sport gar nicht so rüber, welche imponierenden Lebensläufe er hat.“

Der Zahnarzt-Job ist für Arnd Schmitt eine Herzensangelegenheit: „Für mich war klar, dass ich einen Beruf brauche, bei dem ich Kontakt mit Menschen habe.“ Mit Bruder Ulrich betreibt er nun seit zehn Jahren die Gemeinschaftspraxis im Bensberger Schlosspark. Das Highlight der Praxis ist ein Dentalmikroskop, das nur wenige Zahnärzte einsetzen, es macht selbst kleinste Hautzellen sichtbar. „Wurzelbehandlungen sind ohne dieses Mikroskop nicht mehr denkbar“, schwärmt Schmitt, „weil es das Innere eines Zahnes sichtbar macht.“ Zum Mediziner-Job gesellt sich noch eine Seminarreihe, die Arnd Schmitt mit einem Partner unter dem Namen „Die Fechtmeister“ durchführt. Manager lernen auf der Fecht-Planche ihre Persönlichkeit zu trainieren. Manchmal buchen große Unternehmen solche Kurse als Mitarbeiter-Incentive.

Inzwischen überwiegend passiver Sportler

Das riecht nach einem vollen Kalender. Und tatsächlich kommt der Sport bei dem dreifachen Familienvater zu kurz: „Ich müsste noch viel mehr laufen gehen, als ich es tue.“

Zumindest passiv ist er dem Leistungssport verbunden geblieben – mit einem Ehrenamt in der Sportstiftung NRW, als Zuschauer bei Auftritten von Fecht-Star Britta Heidemann, die er schon vor ihren Olympia-Medaillen 2008 und 2012 gefördert hat und als Fußballfan von Bayer Leverkusen.

Im Januar nimmt sich Arnd Schmitt Zeit für einen Vortrag für Mitglieder der Bergischen Krankenkasse in Bergisch Gladbach. Über Zahnmedizin wird er da sprechen. Aber vielleicht verrät er auch, was man vom Fechten fürs Leben lernen kann: „Die Fechtbahn ist am Ende nichts anderes als das Leben in komprimierter Form. Hier lernt man, Stress auszuhalten, unter Druck präzise zu arbeiten, sich zu konzentrieren, das Gegenüber mit seinen Stärken und Schwächen einzuschätzen - all das lässt sich auf den Beruf übertragen. Außerdem lernt man Ausdauer und dass man auch ausweglose Situationen in Siege verwandeln kann.“



SelbstGeMachTes

hat Konjunktur

Nähen, Häkeln, Stricken, Filzen, Patchwork – Handarbeit ist Trend und gesund. Im Bergischen Land gibt es viele Anlaufstellen, wo man Gleichgesinnte findet. (Ira)

Lange galt Stricken als spießig und „öko“. Aber plötzlich gibt es im Internet unzählige Blogs und Foren und selbst auf Youtube Hunderte Strickanleitungen. Auffällig sind auch die so genannten „Guerilla Stricker“ – die mit ihren bunten Häkel- und Strickteilen ganze Straßenzüge bunter machen – Äste umhäkeln, Straßenlaternen umstricken, selbst Brückengeländer und Türklinke.

Auch Sabine Ziel aus Solingen hat vor ihrem Laden „Wollke“ in Höhscheid das Abwasserrohr und einen Hauspfeiler umstrickt. Die gelernte Einzelhandelskauffrau machte sich vor acht Jahren mit dem Handarbeitslädchen selbstständig und sieht durchaus einen Trend: „Vor allem viele junge Frauen entdecken das Hobby für sich.“

Dabei hilft natürlich auch, dass Kultmoderatorin Sarah Kuttner sich zu ihrem Hobby Stricken bekennt und Endzwanziger wie Thomas Jaenisch und Felix Rohland aus Oberfranken erfolgreich ihre gehäkelten „myboshi“-Mützen sowie Strickanleitungen und Wolle im Internet verkaufen.

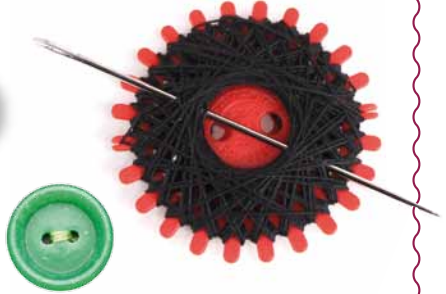
Unikate, die glücklich machen

Auch Uschi Höpken, 30, aus Burscheid hat das Stricken erst im letzten Jahr für sich entdeckt: „Ich lag flach mit einer Grippe, und als ich langsam auf die Beine kam, hab ich etwas gesucht, das ich nebenbei beim Fernsehen machen kann. Meine Oma hat schon gestrickt und mir das beigebracht.“ Mittlerweile ist sie auch stolze Besitzerin einer Nähmaschine, schneidert und strickt vieles selbst: „Das sind einfach Unikate. Außerdem tue ich für mich etwas, was mich glücklich macht.“

Ähnlich sieht das Stephanie Kämpf, 36, aus Solingen. Obwohl sie erst seit einem halben Jahr wieder strickt, sind es jetzt regelmäßig zwei bis drei Stunden am Tag: „Das ist, als ob ich ein gutes Buch lese – ich komme langsam runter, und kann gar nicht wieder aufhören. Außerdem macht es mich sehr stolz, wenn zum Beispiel mein fünfjähriger Sohn Phillip die Mütze, die ich ihm gestrickt habe, echt gern trägt.“



Filzkurse bei Susanne Schad in Wuppertal:
www.kunstvergnuegen.biz
 Wolle und co gibt's im Woll Lädchen „Wollke“
 in Solingen auf der Grünewalder Str.1,
 Telefon 0212 / 2700 009
 Kreativgemeinschaft „Faserart“ in Leichlingen:
www.faserart.de
 Strickanleitungen für Häkelmützen:
www.myboshi.net
 Stoffe gibt's bei „Damali“ in Solingen, Meigen 72,
 Telefon 0212 / 233 62 970, www.damali.de



Man strickt ein Stück Seele mit ein

Sabine Ziel selbst strickt auch in ihrer Freizeit gern, auch wenn sie aus dem Hobby einen Beruf gemacht hat. So genannte „loops“ (Endlosschals) und Stolas stehen bei ihr derzeit hoch im Kurs. Und Babyschühchen. Für ein Paar braucht sie drei bis vier Stunden. „Man strickt immer auch ein Stück Seele mit ein“, sagt die 53-jährige Mutter von vier Kindern, „aber ich kann dabei absolut entspannen, das dauert keine Minute - und schon ist der Kopf frei.“ Sie rät Kundinnen, auf gute Nadeln zu achten: Aus Holz sollten sie sein, „die sind leichter als die aus Metall, man verkrampft nicht so schnell, außerdem fühlt sich das einfach wärmer an.“ In ihrem Laden führt sie auch Bio-Wolle, die immer mehr nachgefragt wird.

Ob in der Volkshochschule oder im Nähcafé – überall in Deutschland kommen Tag für Tag immer mehr Menschen zusammen, um gemeinsam kreativ zu sein. Experten sprechen vom „Do-it-yourself-Boom“. Und der Markt für Garn, Wolle und Stoffe wächst beständig, laut dem Verband „Initiative Handarbeit“ um fünf bis zehn Prozent jährlich. Selbermachen ist in Deutschland zum Freizeitkult geworden und ersetzt die zum Teil seelenlose Massenware.

Positive Effekte fürs Gehirn

Außerdem hilft es auch gegen Stress und Gedächtnisverlust. Forscher der Harvard Medical School (USA) haben bestätigt, dass das monotone rhythmische Klackern der Nadeln ebenso erholsam ist wie Yoga: Es ist wirksam gegen Bluthochdruck und baut Stress ab. Denn Handarbeiten fördert die Vernetzung neuronaler Zellen im Gehirn. Und am Ende gibt es nicht nur ein kuscheliges Geschenk für Freunde und Verwandte, sondern auch das Gefühl, mit den eigenen Händen etwas Schönes gemacht zu haben.

Dieses Gefühl kennt auch Susanne Schad aus Wuppertal. Im letzten Jahr machte sie sich selbständig mit einer eigenen Filz & Mode Werkstatt. „Ich erschaffe gern etwas mit meinen eigenen Händen“, sagt die gelernte Schriftsetzerin „und Filzen spricht alle Sinne an – man kann das Material fühlen, kneten, matschen, rollen, drücken, ja sogar riechen. Filzen ist für mich eine intensive geistige und körperliche Tätigkeit mit experimentellem Charakter. Es hat für mich etwas Beruhigendes, Meditatives – ein toller Nebeneffekt.“

Susanne Schad bietet Workshops und Kindergeburtstage an, freut sich, wenn Menschen, die behaupten „zwei linke Hände“ zu haben, nach rund zweieinhalb Stunden aus ihrem Atelier gehen und „stolz sind auf das, was sie selbst gemacht haben – sei es eine Tasche oder Stulpen. Filzen kann jeder, und fast allen macht es Riesenspaß.“



FÜR
EUCH!



Unserer Erde geht es nicht gut. Viele Tiere und Pflanzen sind vom Aussterben bedroht. Es gibt Überschwemmungen und Hurrikans. Das Klima verändert sich. Aber - was kannst du dagegen tun? Hier findest du ein paar Tipps, wie man sich auch als Kind engagieren kann und was jeder - ob groß, ob klein - in seinem Alltag für eine gesunde Zukunft unseres Planeten verändern kann.

Mach mit

(Ira) Möchtest du auch gern etwas für eine gesunde Umwelt tun? Dann haben wir hier ein paar tolle Tipps für dich. Und natürlich gibt's auch wieder etwas zu gewinnen ...



Natürlich kann ein Igel keine Taschenlampe halten. Aber das Bild soll ja auch nur verdeutlichen, worauf es der Igel abgesehen hat, wenn er hungrig ist. Was seht ihr da im Lichtkegel der Lampe zwischen den Blättern?

- A Ameisen
- B Regenwürmer
- C Mistkäfer

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Wenn viele kleine Menschen an vielen kleinen Orten viele kleine Schritte tun, verändert sich die Welt.“ Siehst du das auch so? Es gibt zum Beispiel Schokolade, die ein wenig teurer ist, weil sie „fair gehandelt“ wurde. Das heißt, dass die Menschen, die den Kakao in fernen Ländern angebaut und geerntet haben, ein wenig mehr verdienen. Damit können sie vielleicht ihren Kindern eine bessere Ausbildung bieten, und die wiederum erlernen dann einen Beruf, der ihnen ein Leben ohne Armut ermöglicht.



Und man kann auch bei einem Spaziergang im Wald Gutes tun: Erst einmal keinen Müll im Wald zurücklassen. Wenn man welchen findet, ihn einsammeln und mit nach Hause nehmen. Und man sollte leise sein, um die Tiere nicht zu stören.

Die Geschichte des Klimawandels

Unsere Welt ist im steten Wandel. Alles wächst, entwickelt und ändert sich. Tiere werden geboren, wachsen, bekommen Babys und sterben. Ein heißen Sonnentag folgt ein regner, dem Sommer der Winter. Nichts bleibt, wie es ist. Auch das Klima ändert sich. Das war schon immer so. Das, wovon zurzeit alle reden, den Klimawandel, gibt es nämlich seit Anbeginn der Erde. Zum Glück, denn ohne den sauren Regen vor Millionen von Jahren und diverse Eiszeiten wäre unser Leben, wie wir es kennen, nicht möglich. Was wir Menschen seit wenigen hundert Jahren machen, hat aber auch Folgen – leider schlechte: Klimaerwärmung, Gletscherschmelzen, Ansteigen der Meeresspiegel und Unwetter. Aber was genau passierte vor Millionen Jahren und was heute?



Klimawandel vorgestern

Als die Erde noch ein heißer Ball im Weltall war, schmolzen alle Staubkörner, die auf sie fielen. Ihr Wasser verdampfte zusammen mit vielen anderen Gasen und sammelte sich in einer dicken, undurchdringlichen Wolkenschicht. Diese war so dicht, dass kaum noch ein Sonnenstrahl durchdringen konnte. Auf der Erde wurde es immer kühler. Endlich war es so kalt, dass das Wasser in der Luft nicht mehr von der Hitze als Dampf gehalten werden konnte und als Regen auf die Erde tröpfelte. Ab diesem Zeitpunkt regnete es viele tausend Jahre. Das war der erste saure Regen dieser Welt, denn mit dem Wasser kamen alle Gase, auch säurehaltige und giftige, die vorher von der Hitze in die Luft gepufft worden waren, wieder herab. Zeitgleich brachte der Regen die erste Klimaveränderung der Welt.

Jeder Regentropfen – und war er noch so sauer – kühlte die Erdoberfläche ab, sodass sie langsam erstarrte. Erst als sich die letzte Wolke verzogen hatte, fielen Sonnenstrahlen auf den neu geschaffenen Boden und es wuchs das Leben – nicht wie wir es heute kennen, aber wie wir es uns vorstellen können.



Auch beim Einkaufen kann man der Umwelt helfen: Keine Plastiktüten kaufen, statt dessen Stoff-Einkaufstaschen mitnehmen. Zu frischem Obst und Gemüse greifen ohne Verpackung - das spart Müll. Wer mit dem Rad zum Bäcker fährt, hat nicht nur etwas für seine Muskeln getan, sondern auch für die Umwelt, denn er produziert kein schädliches CO₂ - wie ein Auto.

Wie ist das nun genau mit dem „sauren Regen“? Was bedeutet „recyclen“? Und warum ist der Wald unsere ganz natürliche „grüne“ Klimaanlage?

Diese und viele Fragen mehr beantwortet das neue Buch „Mach mit!“. Wer sich für Umweltschutz interessiert, findet hier 85 ganz konkrete Tipps. Unter allen Einsendern, die die Frage links im Rätsel richtig beantworten, verlosen wir insgesamt fünf Exemplare.



Bitte gebt eine Karte mit eurer Antwort bis zum 16. Januar 2013 (Einsendeschluss) bei einer unserer Geschäftsstellen ab oder schickt eine Postkarte an die BERGISCHE Krankenkasse, Kinderredaktion, Herresbachstraße 29, 42719 Solingen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der BERGISCHEN und deren Familien dürfen leider nicht mitmachen. Viel Glück!



Grünkohl

*Beliebtes Wintergemüse als
Vitamin C-Spender*



In Norddeutschland isst man ihn am liebsten mit „Pinkel“, mittlerweile gibt's ihn auch als Smoothies und sogar zur Luftschadstoff-Analyse eignet er sich hervorragend.

Überraschendes zum Lieblings-Wintergemüse Grünkohl. (Ira)

Bis vor kurzem zählte Grünkohl zu den einfachen Gerichten aus der Alltagsküche. Doch nach und nach hielt das traditionelle Gemüse wieder Einzug selbst in Sterne-Küchen. Und mittlerweile findet man es auf die unterschiedlichste Weise zubereitet – mit Ingwer oder im Graupen-Eintopf, als Suppe mit Quitten und Orecchiette oder als Auflauf.

Nach dem ersten Frost schmeckt Grünkohl besonders gut, zum Beispiel norddeutsch mit „Pinkel“ – einer geräucherten, grobkörnigen Grützwurst - oder in Lasagne. Ursprünglich stammt Grünkohl aus dem östlichen Mittelmeerraum und wurde von den Griechen und Römern bereits seit dem 4. Jahrhundert kultiviert. Die Hauptanbauflächen erstrecken sich heute von Nordwesteuropa bis Mitteleuropa. In Deutschland findet man Grünkohl vor allem in Norddeutschland.

In Bremen und Oldenburg zu Hause

Deshalb streiten sich im Norden Deutschlands auch alle Jahre wieder die Städte Bremen und Oldenburg darum, wessen Spezialität der Grünkohl denn nun ist. Die längste Tradition können die Bremer nachweisen, die seit 1545 ein öffentliches Grünkohlessen zelebrieren. Auch in vielen anderen norddeutschen Städten ist das alljährliche Grünkohl-Essen eine gesellschaftliche Tradition, und schon mancher Politiker hat es zum „Kohlkönig“ gebracht. Auch Bundeskanzlerin Angela Merkel trug diesen Titel schon einmal.

Wer es richtig wissen will, kann sich online bei der „Grünkohl-Akademie“ in Oldenburg zum Wissenstest anmelden. Dort finden sich auch Rezepte zu eigenartigen Kreationen wie Grünkohl-Kuchen, -Frühlingsrollen und -Leberkäse (mehr unter www.gruenkohl-akademie.de).



Im Kühlschrank fünf Tage haltbar

Frischen Grünkohl erhält man von Oktober bis März. Bei niedrigen Temperaturen steigt der Zuckergehalt im Grünkohl, was seinen typischen süßlichen Geschmack zur Folge hat. Die Blätter sollten knackig und tatsächlich grün sein, Grünkohl mit welken, trockenen oder gelblichen Spitzen lieber meiden. Im Kühlschrank hält er sich bis zu fünf Tagen. Man kann ihn auch einfrieren, dann aber vorher kurz blanchieren.

Grünkohl sollte immer sehr gründlich gewaschen, von den Stielen befreit und in reichlich Salzwasser kurz blanchiert werden - immer erst blanchieren, dann schmoren!

Junge Blätter sind gar, wenn sie zusammenfallen, harte Blätter, wenn sie weich und zart geworden sind. Grünkohl schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch ein super Vitamin-C-Spender. Zudem enthält Grünkohl reichlich Eiweiß, das Provitamin A, Vitamin K sowie wertvolle Mineralstoffe (Kalium, Kalzium Magnesium und Eisen).



Cholesterinsenkend und gut für die Verdauung

Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Grünkohl führen Wissenschaftler u. a. auf das vergleichsweise hohe Vorkommen von Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) zurück. Mit etwa 120 mg Omega-3-Fettsäuren pro Portion deckt das Gemüse ca. 30 Prozent unseres Tagesbedarfs und beugt Entzündungen vor, die anderenfalls chronische Krankheiten wie die rheumatische Arthritis erzeugen können.

Unter den im Grünkohl hochkonzentrierten Antioxidantien sind insbesondere die Carotinoide und Flavonoide gut für unseren Stoffwechselhaushalt. Nicht zu verachten sind die nützlichen Ballaststoffe, die der Grünkohl liefert. Die Pflanzenfasern kurbeln die Verdauung an und sollen zugleich einen cholesterinsenkenden Effekt haben.



Grünkohl – vielseitig in der Zubereitung

Die Zubereitung von Grünkohl polarisiert, da viele auf altergebrachte Rezepte schwören. Dabei lässt sich Grünkohl auch sehr schmackhaft mit mediterranen Zutaten kombinieren: Grünkohl mit Chorizo (Spanien) und Kartoffelsauce. Man kann die rohen Blätter auch zusammen mit süßem Obst zu einem vitalstoffreichen Smoothie mixen oder sie mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitrone und italienischen Kräutern zu einem fein geschnittenen Salat zubereiten. Viele schmoren Grünkohl nach wie vor am liebsten mit Schmalz, Zwiebeln, geräuchertem Fleisch oder Wurst, dazu Kartoffeln, was dann das traditionell herzhaftere Eintopfgericht ergibt.

Wichtig ist: Je schonender Grünkohl zubereitet wird, desto größer der Nutzen seiner Inhaltsstoffe. Auch einfach gewürzt mit Zwiebeln, Knoblauch, Sojasauce und Sesamöl bringt Grünkohl Farbe auf den Teller und geballte Abwehrkraft in den Körper.

Grünkohl am Airport

Grünkohl wird seit einigen Jahren aber nicht nur zum Verzehr genutzt, sondern auch zu wissenschaftlichen Zwecken: Im Rahmen des sogenannten Biomonitorings vor allem im Umfeld von Flughäfen dienen die Pflanzen der Luftschadstoff-Analyse. Die Ergebnisse ermöglichen Rückschlüsse auf die Luftbelastungssituation und gesundheitsrelevante Schadstoffanreicherungen in Gemüsepflanzen. Der Grünkohl eignet sich dafür in besonderer Weise durch seine großen Blätter.





Doris Kallenbach ist Diätassistentin und TCM-Ernährungsberaterin mit eigener Gesundheitspraxis in Hilden (Hagdornstraße 12). Regelmäßig veröffentlicht sie an dieser Stelle Rezepte, die sie selbst ausprobiert hat und empfehlen kann. Im kommenden Jahr finden wieder neue Kurse von und mit ihr zum Thema „Bewusste und genussvolle Ernährung“ in Hilden und Wuppertal statt. Die Kosten von 250,- Euro pro Kurs übernimmt die BERGISCHE Krankenkasse. Mehr Informationen: www.gesundheitspraxis-hilden.de und www.die-bergische-kk.de/Kurse.



Linsengericht mit Kohl

Zutaten (3-4 Personen)

- E 1 EL Öl
- M 1 Zwiebel
- M 1 Knoblauchzehe
- M ½ TL frischen Ingwer
- M 1 TL Cumin
- W 200 g kleine rote Linsen
- E 1 kleiner Grünkohl
- H etwas Zitronensaft
- F 1 EL Thymian
- F 1 EL Curcuma
- E ½ TL Rohrzucker
- M Chilipulver
- W Salz
- H 1 EL Essig oder 1 EL Zitronensaft



Vorbereitung

Zwiebel schälen und fein schneiden, Knoblauch pellen und fein hacken, Kohl waschen, in feine Streifen schneiden und kurz blanchieren, Zitrone halbieren und auspressen.

Zubereitung

Topf erhitzen und Öl hinzugeben. Die Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Cumin, Linsen und Zitronensaft sowie Thymian und Curcuma zugeben. Mit ½ l heißem Wasser ablöschen und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Eventuell heißes Wasser nachgießen, Die Linsen sollten breiig sein. Den Kohl dazugeben und noch ca. 10 Min. mitkochen. Mit Zucker, Chili, Salz, Essig oder Zitronensaft abschmecken. Einige Zeit durchziehen lassen.

Tipp

Schmeckt auch aufgewärmt gut!

Schmorkohl

Zutaten

- M 1 Zwiebel
- E 500 g Grünkohl
- E 1 El Olivenöl
- W Salz
- H Zitronensaft von einer halben Zitrone
- E 2 Tassen Apfelsaft
- F 1 EL Kurkuma



Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Grünkohl von den äußeren Blättern befreien, teilen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen, die andere Hälfte verwahren.

Zubereitung

Die Zwiebelwürfel im Öl anbraten, den Kohl dazugeben und ca. 30 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Den Apfelsaft dazugeben und den Kohl fertig schmoren. Mit reichlich Kurkuma abschmecken.

Anmerkung

Dazu passt ein gebratenes Fischfilet – mit Petersilie bestreuen. Und nicht das Kurkuma vergessen – es hat eine stärkende Wirkung auf eine schwache Bauchspeicheldrüse!



Sehr geehrte Damen und Herren,

Ihr Bericht über „Das Leben ohne Zusatzstoffe“ war sehr aufschlußreich und das anhängende Rezept über die Fenchel-Möhren-Kartoffel-Suppe werde ich auf alle Fälle ausprobieren. Meine Anmerkung bzw. Frage bezieht sich auf die Zutatenliste: Wenn ich lt. Anleitung auch Zwiebel klein schneiden soll, wieviel soll ich in meine Zutatenliste dazufügen?

Herzlichst

Marion Holland

Anmerkung der Redaktion:

Sehr geehrte Frau Holland,

vielen Dank für Ihren freundlichen Hinweis. Hier hat sich leider ein Fehlerteufel eingeschlichen. In die Suppe gehören eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen.



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), Heribert
Ostwald (ho), Liane Rapp (lra), Marc
Saha (mas), Joahim Wichelhaus

Redaktionsleitung:
Petra Koppenhagen

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

Fotonachweis:
Sofern nicht anders genannt:
www.istockphoto.com, www.fotolia.de,
S. 9: SV Neuenhof, Ole Bennert,
S. 10: www.allrounder.de,
S. 12: Stefan Ostler,
S. 15: www.damali.de, Susanne Schad,
S. 20: Flughafen Dresden GmbH, Foto-
graf Michael Weimer

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Redaktionsschluss: 17. Oktober 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. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden unter Telefon 0212 2262-0 oder info@die-bergische-kk.de.

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE

Mehr Infos über noch mehr Vorteile:

Fordern Sie unsere Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Partnerschaft unter folgender Telefonnummer an 0212 2262-189 oder per E-Mail unter vertriebspartner@die-bergische-kk.de. Sie erhalten umgehend ein umfangreiches Informationspaket – für eine effektive Partnerschaft!

Firma

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Senden Sie den Coupon ausgefüllt per Fax an 0212 2262-407 oder per Post an die angegebene Adresse.

Mit den oben genannten Daten geht die BERGISCHE immer vertraulich um. Sie dienen ausschließlich dazu, die neue Partnerschaft in die Wege zu leiten. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden unter Telefon 0212 2262-0 oder info@die-bergische-kk.de.

Porto zahlt die
BERGISCHE

Deutsche Post 
WERBEANTWORT

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Vertriebspartnerschaft
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.

Werden Sie Vermittler der BERGISCHEN.

Für Ihre erfolgreiche Vermittlung eines neuen Mitglieds erhalten Sie eine Belohnung. Sprechen Sie uns an.

Oliver Wassermann, Telefon 0212 2262-189,
E-Mail vertriebspartner@die-bergische-kk.de

Kein Zusatzbeitrag
bis **2014**

aussichtsreich
für Vereine, Unternehmen und
Selbständige