

# informiert!

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE – Das Magazin

**Discovering hands –**  
Bessere Früherkennung bei Brustkrebs

**Blindwalk –**  
Die andere Stadtführung durch Köln

**Gesundheit und Wohnen –**  
Wohngesundes Bauen mit Zertifikat

3. Quartal 2012 / Ausgabe 50

# Inhalt

- 8 **Gesundheit**  
**Wohngesunde Häuser –**  
Wie Sie in den eigenen vier Wänden  
mit gesunden Baumaterialien Ihre  
Gesundheit schützen können

**TIPP IM  
BERGISCHEN**



- 12 **hören. riechen.  
schmecken.tasten**  
Blindwalk durch die Kölner City



- 18 **Zusatzstoffe? –**  
Nein danke! Wie uns manche Lebensmittel  
krank machen können.

**mit gesunden Rezepten  
für den Herbst**

- 4 **Expertenchat**  
zu den Themen: „Kleine Phobien –  
Große Probleme“ und  
„Traumabewältigung“



- 6 **Früherkennung**  
Verbesserte Tastdiagnostik zur  
Brustkrebsfrüherkennung



- 16 **Für Kinder  
Spannendes für  
kleine Detektive**

**mit Gewinnspiel**



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



Hier finden Sie weiter-  
führende Informationen  
im **Internet**



Bei diesem Zeichen  
finden Sie interessante  
**Zusatzangebote**

# Liebe Leserinnen, liebe Leser



mehrmals pro Jahr wird in Deutschland eine Sau durchs gesundheitspolitische Dorf gejagt.

Derzeit geht es um die Berechnung der Leistungsausgaben der Krankenkassen für ablebende Versicherte bis zu ihrem Tod. Krankenkassen mit einem hohen Anteil an Gesunden (wie auch die Bergische) zahlen bei den ab 2013 geplanten Änderungen drauf, während Krankenkassen mit überproportional vielen Kranken profitieren.

Auf den ersten Blick eigentlich eine gerecht erscheinende Maßnahme, nämlich die meist hohen Leistungsausgaben für den letzten Lebensabschnitt eines Menschen möglichst umfassend auszugleichen. Aber schon die Reaktion des Spitzenverbandes der Krankenkassen lässt erahnen, dass es nicht so einfach ist, wie es sich das Bundesversicherungsamt (BVA) derzeit vorstellt: „Da der Risikostrukturausgleich ein Nullsummenspiel darstellt und damit jede Veränderung Gewinner und Verlierer zur Folge hat, muss sich der GKV-Spitzenverband zu dieser Frage wettbewerbsneutral verhalten“. Mit anderen Worten werden die Krankenkassen im komplizierten System des Risikostrukturausgleiches unter den Krankenkassen durch verschiedene Parameter unterschiedlich benachteiligt. Dadurch folgt, dass sich Vor- und Nachteile meist gegenseitig wiederum neutralisieren und eine gewisse Zielgenauigkeit der Zuweisungen an die Krankenkassen aus dem bundesweiten Zuweisungstopf zufällig besteht. Mehr als die Hälfte der Krankenkassen in Deutschland werden nun durch die bevorstehende Änderung einseitig wirtschaftlich benachteiligt, was die Akzeptanz des Risikostrukturausgleiches und zugleich auch des Systems der Gesetzlichen Krankenversicherung gefährdet. Denn auch andere Teilbereiche des Ausgleichssystems unter den Gesetzlichen Krankenkassen gelten als reformbedürftig, so die Kostenerstattung, der Umgang mit Auslandsversicherten, die Zuweisungen für Verwaltungskosten sowie für das Krankengeld.

Daher gilt die Devise: Entweder lässt man alles so, wie es ist – oder man reformiert umfassend. Erste Kassen erwägen derzeit den Gang vor das Gericht.

In der Herbstausgabe unseres Kundenmagazins haben wir Ihnen wieder interessante Beiträge zusammengestellt.

Blinden Menschen sagt man einen besonders sensiblen Tastsinn nach. Unser neuer Kooperationspartner Discovering hands nutzt dieses Talent zur Verbesserung der Tastdiagnostik im Rahmen der Brustkrebsfrüherkennung. Lesen Sie, wie Kundinnen der BERGISCHEN ab jetzt davon profitieren können.

Auch unser Tipp im BERGISCHEN beschäftigt sich mit dem Thema „Nicht-Sehen“. Erleben Sie bei einer Stadtführung der etwas anderen Art durch Köln, wie Ihre übrigen Sinne reagieren, wenn Sie zum Beispiel mit verbundenen Augen den Dom erkunden.

Genau hinzuschauen lohnt sich hingegen bei unseren vielen Leistungen, die wir Ihnen in der beiliegenden Broschüre zusammengestellt haben. Noch mehr Extras finden Sie im Internet unter [www.die-bergische-kk.de/Extras](http://www.die-bergische-kk.de/Extras).

Allergien, Unwohlsein, Müdigkeit und Atemwegsreizungen können auch durch Bau- und Wohnmaterialien hervorgerufen werden. Die Architektin Christine Overath plant mit sehr viel Sorgfalt die Auswahl der Materialien beim Hausbau. Hierfür wurde sie in diesem Jahr ausgezeichnet. Lesen Sie ab Seite 8 wie Sie sich in Ihrem Zuhause gesunder und wohler fühlen können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

*Ihr  
Joachim Wichelhaus*

# Termine



## Individuelle Tipps auf individuelle Fragen

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

### Überblick der Expertenchats:



15.10.2012, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Kleine Phobien – Große Probleme

19.11.2012, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Traumabewältigung

### Expertenchat verpasst?

Zu folgenden Expertenchats senden wir Ihnen kostenlos die Ergebnisse zu:

**Der Umgang mit der Demenz?**

**Psychosomatische Störungen:**

**Wenn die Seele den Körper krank macht**



### Ganz bequem anfordern – per E-Mail

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

## Gripeschutz im Herbst

Schlagen Sie dem Herbst ein Schnippchen. Nutzen Sie die BERGISCHEN Impftermine in unseren 3 Kundenzentren (Anschriften finden Sie auf der letzten Umschlagseite)

### Wuppertal:

Dienstag, 09. Oktober 2012  
14:00 – 18:00 Uhr

### Bergisch Gladbach:

Donnerstag, 11. Oktober 2012  
09:30 – 13:30 Uhr  
14:30 – 18:00 Uhr

### Solingen:

Dienstag, 16. Oktober 2012  
09:30 – 13:30 Uhr  
14:30 – 18:00 Uhr



OKTOBER 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	31				

NOVEMBER 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	31	

Bitte bringen Sie Ihre Krankenversicherungskarte, Ihren Impfausweis und – sofern vorhanden – Ihren Allergieausweis mit.





## Spannungskopfschmerz

### Schmerztabletten mit Vorsicht einnehmen

(ml) Nichts spricht bei gelegentlichen Kopfschmerzen gegen eine Schmerztablette. Treten die Beschwerden jedoch an mehr als zehn Tagen im Monat auf oder halten sie länger als drei Tage an, müssen sie auf jeden Fall ärztlich diagnostiziert werden. Für die meisten Menschen gelten vorübergehende Kopfschmerzepisoden allerdings als Bagatelle, die sie nicht ärztlich untersuchen lassen. Ein Verhalten, das zu einem unkontrollierten Einsatz nicht verschreibungspflichtiger Arzneimittel führt. Die Folge: Wer an mehr als zehn Tagen pro Monat Akutschmerzmittel einnimmt, läuft Gefahr, den Kopfschmerz geradezu zu füttern. Experten sprechen hier von „medikamenteninduziertem Kopfschmerz“ (Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie; [www.stk-ev.de](http://www.stk-ev.de))

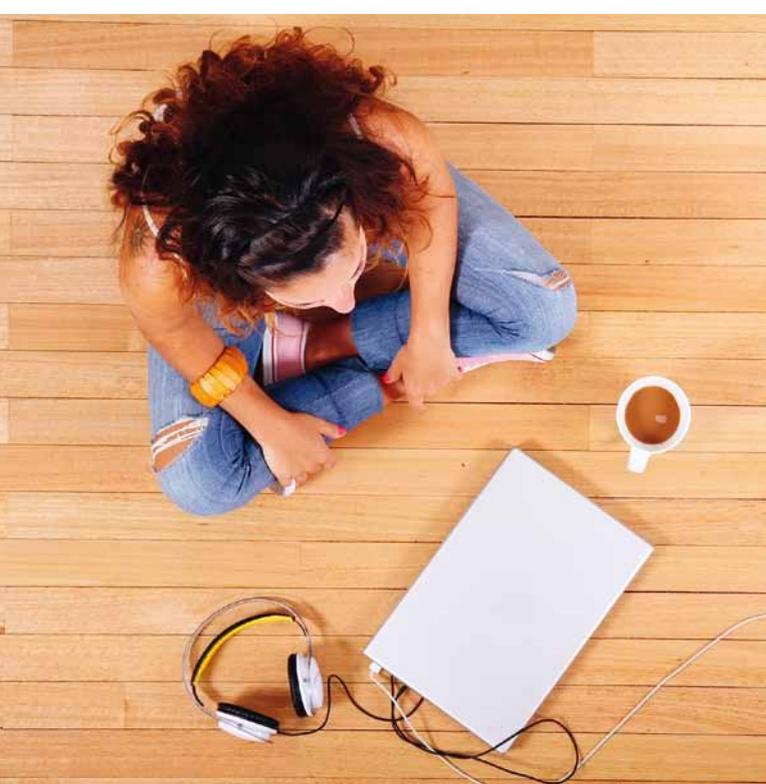
## Ernährung in der Schwangerschaft

### Die Gene essen mit



(ml) Das Kind ist, was die Mutter isst: Zu diesem Schluss kommen aktuelle Forschungen aus dem Bereich der Epigenetik, einer Wissenschaft, die den Einfluss von äußeren Faktoren auf die Gene untersucht. Verhaltensbedingte Veränderungen der Gene können vor allem in den ersten 1.000 Tagen nach der Befruchtung einer menschlichen Eizelle – also in Schwangerschaft und den ersten Lebenswochen – nachgewiesen werden. Mütterliches Übergewicht sowie eine übermäßige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft erhöhen demnach das Adipositasrisiko im späteren Leben des Kindes ebenso deutlich wie das von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen oder chronisch-entzündlichen Erkrankungen. (Abteilung Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin des Dr. von Haunerschen Kinderspitals, Klinikum der Universität München.; [www.klinikum.uni-muenchen.de](http://www.klinikum.uni-muenchen.de))

## Internet als Einstiegsdroge



(ml) Eine aktuelle Querschnittsstudie im Journal of Addiction Medicine zeigt, dass Teenager, die das Internet exzessiv nutzen, auch häufiger zu Drogen greifen. Rund 15 Prozent der 14- bis 19-Jährigen nutzen das Internet übermäßig oft, 5 Prozent von ihnen stuften die Autoren als internetabhängig ein. Gleichzeitig gaben 13 Prozent der Jugendlichen an, schon einmal Drogen genommen zu haben. Zwar ist die Internetsucht derzeit keine anerkannte psychische Erkrankung, die Verbindung mit dem Drogenkonsum spricht nach Expertenmeinung jedoch dafür, dass es sich um eine Abhängigkeit handelt. Eltern sollten darum auf einen starken Internetkonsum der Kinder achten, auch wenn nur eine Minderheit der Internetnutzer tatsächlich später zu Drogen greift. (Berufsverband der Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Deutschlands (BPM) e.V.; [www.bpm-ev.de](http://www.bpm-ev.de))



Bessere Früherkennung  
bei Brustkrebs:  
In Solingen arbeitet Deutschlands  
erste Medizinische  
Tastuntersucherin



## „Die Hände ersetzen mein Augenlicht“

*Mirell Grässer ist blind. Doch ihre Behinderung führte dazu, dass ihr Tastsinn besonders gut ausgebildet ist – eine Begabung, die sie als Medizinische Tastuntersucherin zum Wohle ihrer Patientinnen einsetzt. (Ira)*

Seit Ende 2011 arbeitet Mirell Grässer mit Dr. Alexander Fritz zusammen. Sozusagen Hand in Hand. Denn sie ist eine von bundesweit 15 MTUs, Medizinischen Tastuntersucherinnen, die die Untersuchung der GynäkologInnen ergänzen. Während sich der 56-jährige Südtiroler in seiner Praxis in der Solinger Innenstadt den unterschiedlichen Themen der Patientinnen annimmt, konzentriert sich Mirell Grässer ausschließlich auf die Untersuchung der Brust. Sehr eingehend, zwischen 30 und 45 Minuten lang, „je nach Körbchengröße“, sagt sie. Also um ein Zigfaches länger und detaillierter als ein Arzt das in der kurzen Zeit kann – meist zwei Minuten, die ihm dafür normalerweise zur Verfügung stehen.

„Die Hände ersetzen mein Augenlicht“, sagt die 38-jährige Monheimerin und lächelt ein wenig dabei. Denn sie hat aus ihrer Behinderung eine Begabung gemacht. Ihr Tastsinn ist so gut ausgeprägt,

dass sie jede noch so kleine Unebenheit mit ihren schlanken Fingern wahrnimmt. Neun Monate dauerte die Ausbildung zur MTU. Neun Monate, in denen sie jeden Morgen ins Berufsförderungswerk nach Düren und wieder zurückfahren musste. Mit Bus und Bahn. Keine leichte Sache für eine Blinde. Auf dem Lehrplan standen u.a. Anatomie, Diagnostik, Pathologie und Psychologie.

Zentimeter für Zentimeter „tanzt“ sie über die Brüste ihrer Patientinnen. „Meine Finger bewegen sich dabei so, als ob man Walzer tanzt, leicht kreisend“, erklärt Mirell Grässer, während sie die Untersuchung demonstriert. „Für die Frauen fühlt es sich wie eine Massage an. Viele genießen das sogar. Nur ganz wenige finden es unangenehm. Und ich habe auf diese Art und Weise schon Stellen ertastet, die waren nicht einmal stecknadelkopfgroß.“ Ihre Tochter Denise (19) stellte sich während ihrer

Ausbildung als Versuchsperson zur Verfügung: „Bei ihr habe ich geübt, nun bin ich – nach guten vier Jahren Praxis - aber so was wie ein alter Hase und bringe eine Menge Erfahrung mit.“ Langweilig wird es ihr dabei trotzdem nicht. Wie auch? Geht es doch darum, einen Tumor so frühzeitig wie möglich zu entdecken, und damit einer Frau möglicherweise weitreichendere Folgen zu ersparen. „Die Ausbildung war wirklich kein Zuckerschlecken, und oft war ich etwas verzweifelt“, erinnert sich Mirell Grässer, „aber ich habe mir immer gesagt: Wenn ich nur einer Frau damit das Leben retten kann, hat sich der Aufwand gelohnt.“

Rund 1000 Frauen hat sie seitdem untersucht. Entdeckt sie eine Ungleichmäßigkeit, wird der Arzt dazugeholt. Meist wird dann ein Ultraschall gemacht, bei vielen zusätzlich eine Mammografie. „Wenn ich etwas entdecke, muss ich natürlich sehr behutsam vorgehen, denn mein „Fund“ ist für die Patientin ja erst mal eine schlechte Nachricht, die sie aufhorchen lässt.“ Allerdings stellen sich viele Knubbel auch als gutartige Befunde heraus: „Nicht jede Verdichtung ist gleich ein Knoten, und nicht jeder Knoten bedeutet Krebs.“ Zumal Brustkrebs heilbar ist. „Das Problem ist, wenn er streut, in die Lymphe zum Beispiel, dann ist Alarmstufe Rot“, meint Mirell Gräser. Sie selbst untersucht ihre Brüste jeden Monat, einmal im Jahr geht sie zu einer anderen MTU, die ihr eine Freundin geworden ist. Denn sie weiß: Brustkrebs ist immer noch eine der häufigsten Todesursachen bei Frauen, und jede Zehnte ist irgendwann in ihrem Leben von dieser Erkrankung betroffen. Damit dies keine weit reichenden Konsequenzen für die Patientin hat, ist Früherkennung der beste Weg der Vorsorge.

Die Idee zur Tätigkeit der MTU und zum neunmonatigen Ausbildungsweg hatte Dr. Frank Hoffmann aus Duisburg 2004. Er mahnte schon länger eine eingehendere Tastuntersuchung der weiblichen Brüste an, die die einzige Standarduntersuchung bei Frauen unter 50 ist: „Es hat dann einige Zeit gedauert, bis wir die erste Pilotgruppe – unter anderem mit Mirell Grässer – starten konnten. Denn nicht jede sehbehinderte oder blinde Frau ist für diese Tätigkeit geeignet, es braucht offene, kompetente Menschen, die über einen überlegenen Tastsinn verfügen.“ Außerdem mussten er und sein Team die Inhalte der Ausbildung und Prüfung vor der Ärztekammer definieren. Erst nach Bewältigung dieser Hürden konnten 2008 die ersten beiden MTUs an den Start gehen.



Mittlerweile sind es bundesweit 15 in 20 Praxen. Aber wenn es nach Dr. Hoffmann geht, sollte das Netz engmaschiger ausgebaut werden, so dass jede Patientin, die dies wünscht, auch diese Untersuchung erhalten kann.

„Wichtig ist, dass die Frauen auch zu Hause regelmäßig ihre Brust abtasten“, betont Mirell Grässer, „ich demonstriere gern und auch jedes Mal wieder, worauf es dabei ankommt, wie man auch kleine Knoten selbst erspüren kann. Der Bereich, in dem die meisten Knoten auftauchen, ist der obere, äußere Quadrant, aber eigentlich ist es wichtig, die ganze Brust im Blick zu haben und auch auf kleine Veränderungen zu achten.“ Ihr Job beschränkt sich nicht nur aufs Abtasten. Viel mehr ist sie auch Vertraute und Ansprechpartnerin in den Dingen, die frau vielleicht nicht so ohne weiteres mit einem Mann, in dem Fall ihrem Arzt, besprechen will: „Diesen Frauen höre ich aufmerksam zu, ermutige sie, ihre Scham fallen zu lassen und ihr Problem, ihre Frage bei ihm vorzubringen. Das Schöne ist: Mir vertrauen sie, mir gegenüber öffnen sie sich – denn wenn jemand mit Vorbehalten umzugehen gelernt hat, dann doch ich als Blinde – das wissen viele zu schätzen.“

Die Kosten der Medizinischen Tastuntersuchung (46,50€) übernimmt die BERGISCHE Krankenkasse. Sie gehört damit zu den nur acht Kassen in ganz Deutschland, die ihren Versicherten diese Leistung einmal jährlich erstattet. [www.die-bergische-kk.de/hands](http://www.die-bergische-kk.de/hands)

Mehr Infos über die Initiative: [www.discovering-hands.de](http://www.discovering-hands.de), Großenbaumer Str. 28, 45479 Mülheim an der Ruhr, Tel. 0208-43763303. Ebenso können sich Interessierte, die die Ausbildung anstreben, dort melden.

Eine Anleitung zum Abtasten der eigenen Brust findet man im Internet unter [www.frauenaerzte-im-netz.de](http://www.frauenaerzte-im-netz.de), Suchbegriff: Selbstuntersuchung.



# Gesundheit und Wohnen



„Mir ist wichtig, dass sich meine Kunden in ihren vier Wänden wohl fühlen. Dazu gehört in erster Linie, dass wir Bewohnerschützende, also emissionsarme und möglichst nachhaltige Baustoffe verwenden“, sagt Architektin Christine Overath (48), und fügt hinzu: „Wohngesundes Bauen heißt vor allem eins: Gesunde Menschen sollen in ihrem Zuhause auch gesund bleiben.“ Schließlich verbringen die meisten von uns rund 90 Prozent ihrer Zeit in geschlossenen Räumen, und die Zahl derer, die durch schlechte Innenraumluft krank werden, nimmt stetig zu. Umweltmediziner machen dies sogar als eine Hauptursache für die steigende Anzahl von Unverträglichkeiten und schweren Allergien verantwortlich.

„Beim Bauen und Sanieren ist die Geiz-ist-geil-

Mentalität wirklich fehl am Platz“, meint die gebürtige Aachenerin, „natürlich halte ich mich ans vorgegebene Budget, aber ich rate eher zu modularem Bauen, also etwa später noch einen Anbau hinzuzufügen, als minderwertige Baustoffe zu verarbeiten.“ Die Folgen vom „Billigbauen“ können nämlich gesundheitsschädlich sein. Ob Grundierungen, Fugenmasse oder Wandfarbe – manche Materialien können viele Lösungsmittel, so genannte VOC (flüchtige organische Stoffe) enthalten, andere Produkte verzichten auf Lösungsmittel und sind von daher empfehlenswerter. Die Erfahrung der Diplom-Ingenieurin: Immer mehr Menschen achten nicht nur auf ihren ökologischen Fußabdruck, sondern wollen auch sich persönlich etwas Gutes tun – und da sind die eigenen vier Wände eben wichtig.



Solingerin baut „wohngesunde“ Häuser – mit Zertifikat. Das bundesweit erste Zertifikat für wohngesundes Bauen erhielt im Juni dieses Jahres ein Einfamilienhaus in Wermelskirchen, das von einer Solinger Architektin erdacht wurde: Christine Overath vom Büro co-architekten verbindet individuelles Wohlfühlen und Ökologie. (Ira)

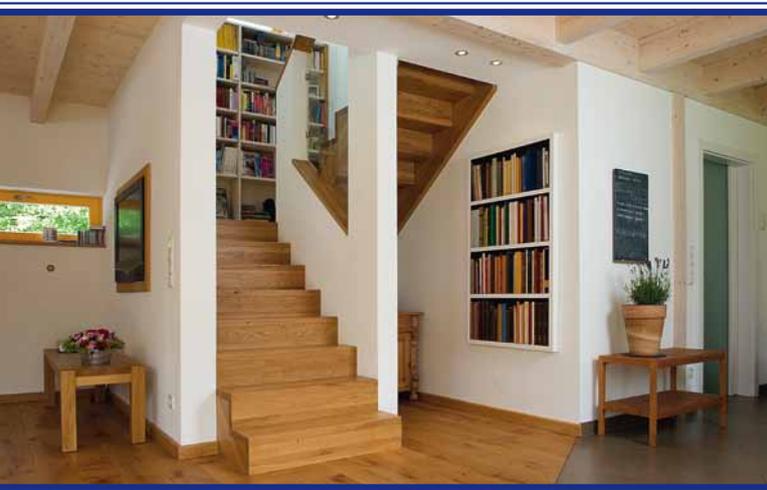


Das im Juni als „wohngesund“ ausgezeichnete Einfamilienhaus von Pauline und Jörg de Brün hat sie nach deren Vorstellungen konzipiert und bauen lassen. Es zeigt, dass Energieeffizienz und Wohnge-sundheit kein Widerspruch sein müssen. Zum Ein-satz kamen möglichst umweltfreundliche Baustoffe wie Holzweichfaserplatten und eine Dämmung aus Zelluloseflocken. Um ein gutes Raumklima zu schaffen, wurden diffusionsoffene Konstruktionen, die Feuchtigkeit aufnehmen und zu einem späteren Zeitpunkt wieder abgeben können, ebenso eingesetzt wie Lehm- und Kalkputze, die von den Bauherren in Eigenleistung verarbeitet wurden. Dazu kam ein Boden aus massiven Eichenholzdielen, der eine Behandlung mit emissionsarmen Ölen und Wachsen erhielt.

### Gefragt: der „mündige“ Bauherr

Beim „wohngesunden Bauen“ sind also nicht nur Handwerker und Architekten gefragt, sondern auch die Eigentümer selbst – der „mündige“ Bauherr: „Es ist entscheidend, dass angemessen geheizt und ausreichend gelüftet wird. Heutige Neubauten und auch sanierte Altbauten werden aus Energiegründen sehr luftdicht gedämmt. So können sich Schadstoffe, die früher durch Ritzen und Fugen weggelüftet wurden, bei nicht ausreichender Lüftung in der Innenraumluft ansammeln.

Auch die Verarbeitungshinweise der Hersteller gilt es genau zu studieren und zu beachten, rät Christine Overath, die auch am Fachbuch „Mit Sicherheit gesund bauen“ mit geschrieben hat. Trägt man beispielsweise auf einen Holzdielenboden zu viel Öl



auf, so kann dieses nicht vollständig ins Holz einziehen und abtrocknen, und gibt dadurch dann lange Inhaltstoffe ab, die belastend sein können. Auf dem richtigen Weg sei man, so die Fachfrau, wenn ein Gebäude vor Einzug mindestens vier Wochen ablüften könne: „Aber diese Zeit gönnen sich die meisten leider nicht ...“

Ihren BauherrInnen rät Christine Overath zudem zu Lüftungsanlagen, um ein optimales Innenraumklima zu gewährleisten, mindestens aber zu einem Hygrometer, um regelmäßig die Raumfeuchtigkeit und Temperatur zu überprüfen. Bei ihren Projekten bevorzugt Christine Overath Steinwolle oder Holzweichfaserplatten als Dämmung unterm Estrich: „Viele benutzen Styropor, weil das preisgünstig ist, aber zu wenig abgelüftetes Polystyrol kann Styrole über die Fugen in die Raumluft abgeben, die im Verdacht stehen, krebserregend zu sein.“

### Geprüft wurden vor allem Stoffe, die Allergien auslösen

Zum Thema „wohngesundes Bauen“ gibt Christine Overath auch Schulungen – für Endverbraucher gleichermaßen wie für Handwerker und Kollegen. Christof Rose, Pressesprecher der Architektenkammer Nordrhein-Westfalen, macht deutlich: „Die Sensibilität für die Bedeutung verträglicher Baustoffe und das Wissen über mögliche Gefahrenquellen hat

in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen – vermutlich auch vor dem Hintergrund steigender Allergien. Wir gehen davon aus, dass das Thema weiter an Bedeutung gewinnt, besonders im Hinblick auf die Sanierung und Modernisierung älterer, nicht selten belasteter Wohngebäude.“

Bei der Überprüfung des von Christine Overath konzipierten Hauses durch das Sentinel-Haus Institut wurde vor allem auf VOCs, so genannte flüchtige organische Stoffe, die aus Bauprodukten, Möbeln und auch Reinigungsmitteln stammen können, geachtet. Sie können Allergien, Unwohlsein, Müdigkeit und Atemwegsreizungen hervorrufen. Alles fein bei den „de Brüns“, urteilte das Institut und verlieh erstmals das Zertifikat für ein „wohngesundes Bestandsgebäude“. Und somit kann die Familie mit ihrer kleinen, heute fast zweijährigen Tochter sicher sein, in einem erholsamen Haus zu leben.

Weitere **Informationen** über wohngesundes Bauen bei den **co-architekten** [www.co-architekten.de](http://www.co-architekten.de), Telefon 0212 / 38 244 67, und bei [www.sentinel-haus.eu](http://www.sentinel-haus.eu). „Bauherren-Infos“ können kostenlos bei der Architektenkammer NRW bezogen werden: Telefon 0211 / 49 670, [www.aknw.de](http://www.aknw.de).

Einen **Einkaufsratgeber** findet man unter [www.eco-world.de](http://www.eco-world.de), Anbieter von Produkten, die mit dem „Blauen Engel“ ausgezeichnet wurden, gibt es hier: [www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de); ein internationales Qualitätszeichen für nachhaltige und qualitativ hochwertige Baustoffe und Einrichtungsgegenstände ist auch „natureplus“, Infos unter: [www.natureplus.org/produkte/](http://www.natureplus.org/produkte/); eine Übersicht über Labels und ihre Bedeutung: [www.label-online.de](http://www.label-online.de).

Eine **Schadstoffmessung** kann man in seiner Wohnung oder seinem Haus schon ab 100 Euro vom Fachmann durchführen lassen. Informationen dazu beim Umweltinstitut. Dort findet man auch eine Übersicht zu Wohngiften: [www.umweltinstitut.org/wohnen](http://www.umweltinstitut.org/wohnen); weitere Informationen hält auch das Umweltbundesamt bereit: [www.uba.de](http://www.uba.de).

Die im deutschsprachigen Raum und in Europa tätige Sentinel Haus Institut GmbH in Freiburg i. Br. arbeitet als Projektdienstleister und Fachplaner für die Innenraumhygiene. Seit 2005 wurde u. a. mit Unterstützung der Deutschen Bundesstiftung Umwelt, universitärer Forschungseinrichtungen und Umweltmedizinern ein Verfahren entwickelt, mit dem eine festgelegte Qualität der Innenraumluft überprüft werden kann. So sollen Bauherren vor unerwünschten Schadstoffen oder Bauschäden geschützt werden.



# Ausgezeichnet versichert!

typisch  
bergisch



Kein Zusatzbeitrag  
bis mindestens 31.12.  
**2013**

**DIE BERGISCHE  
KRANKENKASSE**

## Krankenversichertenkarte bald Vergangenheit

Viele Versicherte tragen sie längst bei sich – die Elektronische Gesundheitskarte, kurz eGK, als Nachfolger der bisherigen Krankenversichertenkarte. Vor vielen Wochen oder Monaten schon haben sie der BERGISCHEN ein Foto eingereicht oder sich in einer unserer Kundenzentren fotografieren lassen. Diesen Versicherten werden wir, so geplant, ab Ende Oktober 2012 die eGK zusenden, sofern wir dies nicht bereits getan haben.

Nun läuft die Frist auch für all diejenigen aus, die diese Umstellung bisher noch nicht vorgenommen haben: Bis zum 31. Dezember 2012, so will es der Gesetzgeber, müssen bei mindestens 70 % der Versicherten die Krankenversichertenkarten in neue eGKs umgetauscht worden sein.

Da jedoch die Gültigkeit sämtlicher alter Krankenversichertenkarten bei der BERGISCHEN mit dem 31.12.2012 endet, haben wir uns entschieden bis zu diesem Datum nicht nur 70 %, sondern alle Kunden mit einer eGK zu versorgen und die Ausgabe der alten Krankenversichertenkarte zu beenden.

Deshalb, falls noch nicht geschehen, lieber noch heute die neue eGK in die Wege leiten und ein Lichtbild einreichen. Je eher, je schneller kann die BERGISCHEN die neue eGK zuschicken. Schließlich bietet

sie auch für die Versicherten viele Vorteile, etwa eine erhöhte Sicherheit, z. B. bei Verlust der Karte. Kein Foto wird von Versicherten gefordert, die das 15. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und solche, deren Mitwirkung bei der Erstellung des Lichtbilds aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist. Nur diese Versicherten erhalten eine eGK ohne Bild.

### Vorsorglich ein wichtiger Hinweis:

Alle, die die eGK zukünftig nicht vorweisen können, verfügen über keinen gültigen Nachweis des Versicherungsverhältnisses mehr.

Wer also ab dem 01.01.2013 beim Arzt oder im Krankenhaus keine eGK vorweisen kann, wird dort wie ein Privatpatient behandelt und erhält selbst die Rechnung für etwaige Behandlungen. Die Folge ist: Mehrkosten, die auf diese Art und Weise entstehen, kann die Krankenkasse nach dem Willen des Gesetzgebers nicht übernehmen. Die Differenz zahlt der Patient aus eigener Tasche – und das kann teuer werden.

**Haben Sie Fragen zur eGK?** Dann rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne. Serviceline 0212 2262-0



# hören.

**TIPP IM  
BERGISCHEN**



# riechen.

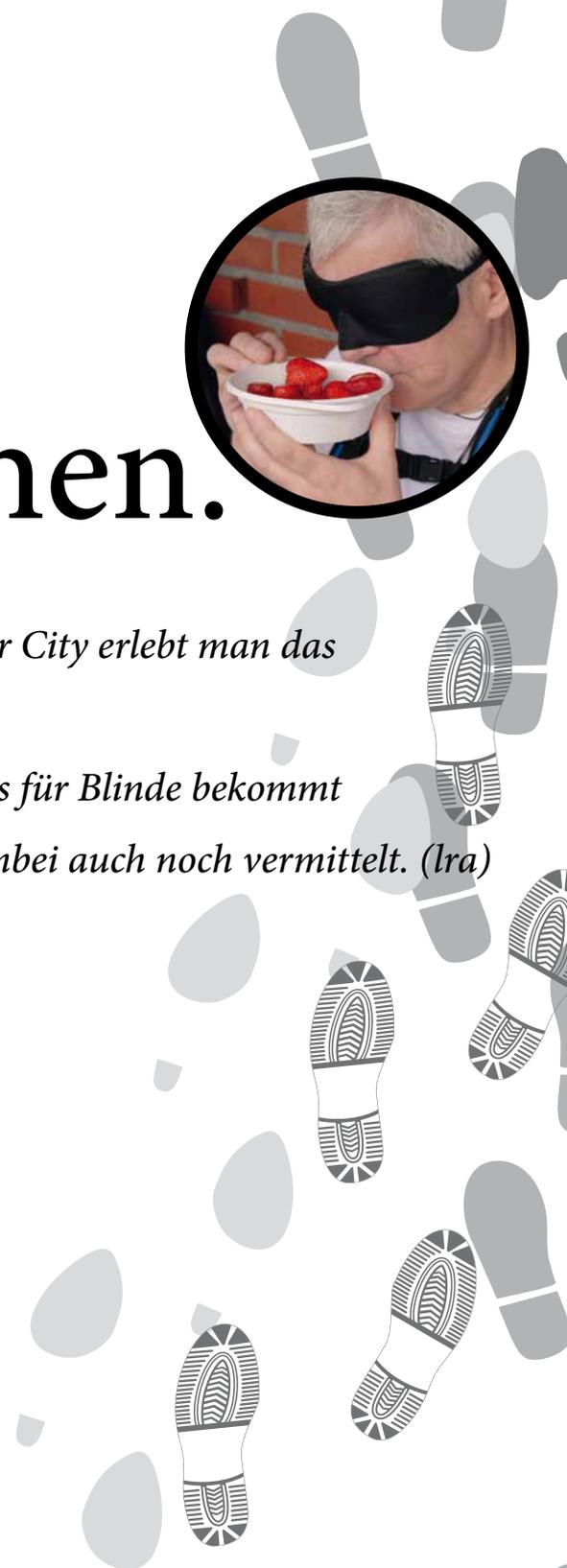
*Bei der „Blindwalk“-Stadtführung durch die Kölner City erlebt man das Geschehen rund um den Dom ganz neu.*

*Und mehr Verständnis für Blinde bekommt man nebenbei auch noch vermittelt. (Ira)*

Im Gänsefußmarsch, nah beieinander, ähnlich einer Polonäse und im langsamen Gleichschritt überqueren wir den Platz vor dem Kölner Dom, festgekrallt am Rucksack des Vordermannes. Bloß nicht stolpern, und nicht den Anschluss verlieren ...

Jetzt durch die Drehtüren, und dann stehen wir mittendrin in der „Hohen Domkirche zu Köln“, nehmen den Hall der dritthöchsten Kirche der Welt wahr, den durchdringenden Weihrauchgeruch und die Stimmen der Menschen.

Wir können sie nicht sehen. Dank einer Augenmaske sind wir ganz fokussiert auf das, was sonst vom Sehen übertüncht wird: Hören. Riechen. Tasten und auch schmecken. Wir nehmen heute teil am „Blindwalk“, der ersten Stadtführung Deutschlands, bei der man nichts sieht. Blindwalk-Erfinder Dr. Axel Rudolph hat das „Blindsein“ bereits in aufsehenerregenden Veranstaltungen wie dem „Dialog im Dunkeln“ und in seinen Restaurants wie der „unsicht-bar“ praktiziert und nun eine neue Idee verwirklicht: Stadtführungen rund um den Kölner Roncalli-Platz, bei denen die „blinden“ Teilnehmer mit ihrem Tourguide via Headset verbunden sind, seinen Anweisungen folgen und seinen Erklärungen und Hinweisen wissbegierig lauschen. „Die Idee ist die logische Konsequenz meiner bisherigen Projekte“, sagt der 56-jährige Sound Psychologe und Wirtschaftswissenschaftler, „der Unterschied ist, dass das Essen im Restaurant und die Erlebnisparcours inszeniert sind. Beim Blindwalk wird man mit der Realität konfrontiert, mit Passanten, deren Kommentaren, echten Geräuschen und den ganzen Zufälligkeiten. Man schaltet die Sinne auf Empfang, wird zum Entdeckungsreisenden der anderen Art und erlebt die Atmosphäre Kölns neu.“



# tasten. schmecken.



Stimmt. Jeder Schritt ein kleines Abenteuer. Jeder wacklige Pflasterstein ein Grund, sich auf die Nase zu legen. Dabei souffliert uns Stadtführerin Katharina (24) wie eine liebevolle Gänsemutter ihre Jungen durch den Großstadtdickicht. Wird es eng, warnt sie vor seitlichen Hindernissen oder umherliegenden Fahrrädern, kündigt Kurven und Bodenveränderungen an. Um uns herum Stimmen, Mundart und viele verschiedene Sprachen, laute Ansagen der Züge im Hauptbahnhof, Steeldrums und Vivaldi-Musik, mächtiges Gerumpel auf der Hohenzollernbrücke.

Vor dem Start hatte Katharina jedem einen Rucksack gegeben, darin Regenponcho, Sitzkissen, Picknickdose und Trinkbecher. Endlich nach 1,5 Stunden machen wir eine verdiente Pause auf einer geschützten Bank.

Ein ausgiebiges Kramen und Suchen im Inneren des Rucksacks beginnt. Croissant, Weintrauben, Tomaten und ein hartgekochtes Ei (Bio) hat uns die angehende Sonderschulpädagogin eingepackt. Es erfordert ein wenig Mut, in Ungeesehenes zu beißen. Auch der Tee schmeckt anders als sonst. Die einzigartige, abwechslungsreiche Mischung aus Vogelgezwitscher und Straßenmusik, aus Düften und Angerempeltwerden strengt an. „Man kann sich das nur vorstellen, wenn man es einmal erlebt hat“, meint Mareike, die neben mir geht beim Blindwalk. Und genau das will Dr. Axel Rudolph mit seinem Projekt erreichen: „Der Blindwalk soll die Erfahrung von Dunkelheit weiter in der Alltagskultur verankern und die Zugänglichkeit erleichtern“. Schon 1988 stattete der Kölner Künstler auf Einladung der Stiftung Blindenanstalt Frankfurt einen völlig dunklen, 120 qm großen Raum mit Geräuschkulissen, Bodenbelägen und Tastobjekten aus. Ein Erlebnisparcours, in dem sich die Besucher allein anhand von Geräuschen und anderen Sinnesreizen orientieren mussten – die Idee des „Dialogs im Dunkeln“ war geboren, bei dem Blinde Sehende durch einen Erlebnisparcours führen. 2001 gründete Rudolph die erste „unsicht-bar“, in Köln, der viele andere, auch im benachbarten Ausland, folgten. Seit 2011 kreiert er nun den ersten Blindwalk.



Gerade wurde das neue Stadtführungskonzept von der Initiative „Deutschland – Land der Ideen“ sogar als „Ausgewählter Ort 2012“ ausgezeichnet.

Am Ende der ungewöhnlichen Tour durch Köln, bei der auch viel über Geschichte, Kultur und Kunst berichtet wird, stehen wir am Ufer des Rheins und nehmen die Masken langsam ab. Das grelle Licht blendet. Das gemeinsame Nicht-sehen-Können hat uns zusammenschweißt. Wir wollen noch ein wenig reden über das Erlebte. Für Julia, 37, zum Beispiel war es eher eine „meditative Erfahrung“: „Ich fand es schön, mich treiben zu lassen, die Augen zu schließen und zu vertrauen.“ Und alle sprechen ihren Respekt gegenüber Blinden aus und auch, dass sie nun mehr Verständnis für deren Verhalten haben. „Man ist zwar gehandikapt, aber man möchte nicht dauernd geholfen bekommen. Und Mitleid ist komplett fehl am Platz“, meint Mareike, die in Köln als Gesangslehrerin arbeitet. Auch für sie war das Klangerlebnis im Dom besonders eindrucksvoll: „Ich hätte fast geheult, so schön war das.“



Blindwalk Köln: Dauer: ca. 2,5 Stunden. Strecke: 1,2 Kilometer. Kosten: 35 Euro inkl. Verpflegung. Festes Schuhwerk empfohlen. Der Blindwalk wird in englischer und deutscher Sprache angeboten und findet samstags um 15:00 Uhr, sonntags um 11:00 Uhr und nach Vereinbarung statt. Tickets auch bei Kölnticket Telefon 0221-2801, alle Infos unter: [www.blindwalk.de](http://www.blindwalk.de).

Brillen und Kontaktlinsen

## Wenn das Kleingedruckte Probleme macht

Es gehört zum Lauf der Dinge, dass gewöhnlich zwischen dem 38. und 45. Lebensjahr das nahe Lesen zunehmend schwerer fällt. Alterssichtigkeit oder Presbyopie nennt der Fachmann diese altersbedingte Sehschwäche.

### Gleitsicht-Kontaktlinsen korrigieren Alterssichtigkeit nahezu unsichtbar – und sind dabei fast nicht zu spüren

Gewöhnlich wird die Alterssichtigkeit mithilfe einer Lese- oder Gleitsichtbrille korrigiert. Doch gerade Menschen, die einen aktiven Lebensstil gewohnt sind, fühlen sich häufig durch die neue Brille beeinträchtigt. Vor allem beim Sport sind schnelle Bewegungen mit Kopf und Auge oft nur schwer mit einer Gleitsichtbrille zu bewältigen. Das heißt aber nicht, dass Menschen ab Ende 30 mit Einschränkungen in ihrer Aktivität leben müssen. Denn Alterssichtigkeit lässt sich auch mithilfe von modernen Gleitsicht-Kontaktlinsen ausgleichen. So bieten die AIR OPTIX® AQUA MULTIFOCAL von CIBA VISION® zum Beispiel beim Sport einen optimalen Rundum-Blick, sie beschlagen nicht und gewähren, unabhängig von der Neigung des Kopfes und des Blickwinkels, konstant scharfe Sicht. Auch beim Arbeiten am Computer oder beim Autofahren ermöglichen die Gleitsicht-Kontaktlinsen aus modernem Silikon-Hydrogel den vollen Durchblick.

### Scharfes, klares Sehen in jeder Entfernung

Stufenlos scharfe Sicht in nahezu allen Entfernungen ist dank der sanften Übergänge von Ferne zu Nähe ohne Probleme möglich. Das innovative Material der neuesten Kontaktlinsengeneration erlaubt eine hohe Sauerstoffdurchlässigkeit, die dazu beiträgt, dass die Augen weißer und gesund aussehen. Das einzigartige Linsenmaterial hält die Feuchtigkeit in der Kontaktlinse und ermöglicht somit auch ein langes, komfortables Tragen – selbst bis in den späten Abend.



Die ultraglatte Oberfläche der Linse sorgt für eine hervorragende Benetzung und bietet eine hohe Beständigkeit gegen Ablagerungen. Diese Vorteile stecken nicht nur in den AIR OPTIX® AQUA MULTIFOCAL für Alterssichtigkeit. Auch bei „normaler“ Kurz- und Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung und bei ganz speziellen Bedürfnissen spielen die Kontaktlinsen aus der AIR OPTIX® Familie ihre Stärken aus.

### Die Spezialisten von eye-buy passen an und geben hilfreiche Tipps

Es braucht keine Erfahrungen mit Kontaktlinsen, um mit den Gleitsicht-Kontaktlinsen von CIBA VISION® gut zurechtzukommen. Sie eignen sich sowohl für Einsteiger in die Alterssichtigkeit als auch für bereits erfahrene Lese- und Gleitsichtbrillenträger. Wie alle Kontaktlinsen sollten auch multifocale Kontaktlinsen beim Spezialisten angepasst werden. Die Augenoptikermeister der Firma eye-buy messen exakt, welche Kontaktlinse optimal ist und geben hilfreiche Tipps, wie Kontaktlinsen aufgesetzt und wieder abgenommen werden. Nähere Informationen zum Thema Gleitsicht-Kontaktlinsen erfahren Sie auch unter [www.kontaktlinsenstudio-solingen.de](http://www.kontaktlinsenstudio-solingen.de)

### Und das Beste ist:

Alle Versicherten der Bergischen Krankenkasse erhalten bei der Vorlage Ihres Mitgliederausweises 10 % Rabatt auf alle Leistungen in unserem Studio!


**eye-buy GmbH**

 Brillen- & Kontaktlinsenstudio  
 Wilhelmshöhe 3 – 5  
 42655 Solingen

Telefon 0212 – 383 69 27

 E-Mail: [info@eye-buy.de](mailto:info@eye-buy.de)
[www.brillen-solingen.de](http://www.brillen-solingen.de)
[www.kontaktlinsen-solingen.de](http://www.kontaktlinsen-solingen.de)



## Spielt ihr auch so gerne Detektiv?

Heute haben wir für euch ein paar Tipps und ein tolles Gewinnspiel vorbereitet. Wir freuen uns auf eure Einsendungen und wünschen euch jetzt schon viel Spaß beim Rätseln! (Ira)

## Was ist für einen guten Detektiv das A und O?

Perfektes Kombinieren.... Ein gutes Auge natürlich. Denn, wer Spuren und Beweisstücke sucht, muss genau hinsehen. Das kann man auch üben, am besten mit anderen, die Spaß am Detektivspielen haben: Einer von euch schaut sich im Zimmer eine Minute lang um und wird anschließend vor die Tür geschickt. Jetzt verändern die anderen fünf Dinge. Zum Beispiel wird eine Vase woanders hingestellt, der Klavierdeckel zugeklappt oder ein Buch aufgeschlagen. Der Detektiv, der vor der Tür gewartet hat, wird wieder hereingebeten und soll nun alle Veränderungen ermitteln. Danach wird abgewechselt.

Tipp: Am Anfang sollte das, was ihr verändert, offensichtlich sein. Geübten Detektiven fallen auch kleinere Veränderungen auf – steigert euch! Ihr könnt das Ganze natürlich auch im Garten spielen, und Gartenzwerge und Blumentöpfe umstellen....





Hier ist unser Quiz

## für ganz schlaue Meisterdetektive

Wir wollen von euch wissen: Was hat sich verändert? Das linke Bild zeigt das Schlafzimmer von Prinzessin Pups, bevor dort eingebrochen wurde. Das rechte Bild zeigt denselben Raum nach dem Einbruch. Schaut genau hin – fünf Dinge wurden entwendet. Welche sind es? Schreibt sie uns bitte auf eine Postkarte und schickt diese bis zum 16.11.2012 (Einsendeschluss) an DIE BERGISCHE KRANKENKASSE, Kinderredaktion, Herresbachstraße 29, 42719 Solingen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der BERGISCHEN und ihre Familien dürfen leider nicht mitmachen.

Das gibt es zu gewinnen!



Tolle Sachen für junge Meisterdetektive: 3 Boxen mit Spezial-Utensilien für die Spurensicherung von „Kniffel & Knobel“ - Lupe und Pinzette, Absperrband und einen Beutel für Beweismaterial, 3 Boxen mit Utensilien zur Tarnung wie Sonnenbrille und verschiedene Bärte und 5x das ganz neue „Handbuch für Detektive“ mit ultravielen Tipps und Tricks vom Detektivbüro Kniffel & Knobel. Euch allen viel Spaß beim Rätseln!



Ein Leben ohne Zusatzstoffe



Wie uns Vitaminpräparate, Fertig- und Diätprodukte krank machen können

Wussten Sie, dass Margarine dem Herzen und ACE-Saft dem Embryo schaden kann? Dass dem Essen zugesetztes Kalzium vielleicht einen Knochenbruch verhindern – aber ebenso einen Herzinfarkt bewirken kann? Oder dass es in Deutschland pro Jahr mehr Vitamintote als Verkehrstote gibt? In seinem neuen Buch deckt Dr. Hans-Ulrich Grimm auf, was im Functional Food wirklich wirkt – und was den Konsumenten droht. (Ira)



Seit Jahren bewegt sich der Journalist und Buchautor Dr. Hans-Ulrich Grimm in der Welt der industrialisierten Nahrungsmittel, nur um zu beweisen, dass wir auf sämtliche Erzeugnisse von Nestlé, Knorr & Co zugunsten frischer Ware von Märkten und Bauern verzichten sollten.

Nun ist sein aktuelles Buch erschienen: In „Vom Verzehr wird abgeraten“ geht es u.a. um Fast Food, Vitaminpräparate, Fertig- und Diätprodukte – Nahrung, der chemische Stoffe zugesetzt wurde. Diese oft als „gesund“ angepriesenen Produkte können, so der Autor, krank machen, sogar das Leben verkürzen. Dafür benennt er zahlreiche Beispiele. Die schöne neue Welt der Nahrung: Vieles stamme da aus dem Chemiebaukasten. Und ob es gut für den Körper sei – wurde nie überprüft. Alles sei ein großes Experiment, an dem Kunden teilnehmen, allerdings selbst zahlend, ohne Plan und ohne Regeln – so urteilt der Autor. Und er warnt: „Wer seine Gesundheit mit den neuen Nahrungsmitteln, den Extras, den Zusätzen fördern will, muss sich auf unliebsame Überraschungen gefasst machen.“

### Keine Überprüfung der Wirkung von Zusatzstoffen vorgeschrieben

Hans-Ulrich Grimm macht begreiflich, dass es zwei Welten gibt: die der „echten Nahrung“ mit Erdbeeren, Salat, Kartoffeln, Mangos, Hühnern und eine Parallelwelt, in der zum Beispiel das „Shelf Life“ eines jeden Produktes berechnet wird, die Zeit, die es im Regal stehen kann. Dem Ziel der möglichst langen Haltbarkeit wird fast alles andere untergeordnet, behauptet der Autor: „Es ist eine ganz eigene Welt, eine Welt, die sich von den Naturgesetzen, etwa Jahreszeiten, emanzipiert. Die Welt des Big Food. Alles gibt es jederzeit und überall“. Dafür werden Nahrungsmittel geschaffen mit einer speziellen Zusammensetzung, mit „Designerstoffen“ aus dem Chemielabor, die maßgeschneidert die Bedürfnisse der Industrie befriedigen, mit Farbstoffen, Aromen und Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen, Emulgatoren, Stabilisatoren und schließlich mit Zucker und Salz, um das Ganze haltbar zu machen.

Der große Trugschluss, dem wir alle unterliegen: Die künstlichen Nahrungsergänzungsmittel wurden und werden – im Gegensatz zu Arzneimitteln – niemals auf ihre Wirkung auf den menschlichen Körper hin untersucht. Ob die Käufer wirklich gesünder werden, gar länger leben – das sei nie geprüft worden. Das sieht der Gesetzgeber – noch – nicht vor. Dabei nimmt der Anteil an Hightech-Nahrung an unserem täglichen Lebensmittelkonsum rasant zu. Und viele „einfache Produkte“ werden abgestoßen, weil ihre Gewinnmarge nicht groß genug ist.

Der im Buch zitierte Kardiologe Dr. Oliver Weingärnter bestätigt die unzureichende Gesetzeslage: „Die Nebenwirkungen werden nicht dokumentiert, die Wirkungen nicht am Menschen überprüft. Es gibt kein System, riskante Nahrungsmittel vom Markt zu nehmen. Klarheit könnten hier nur Wirksamkeitsstudien, Endpunktstudien am Menschen bringen, wie bei Arzneimitteln.“ Die EU forderte schon 1995 ihre Mitgliedsländer auf, herauszufinden, wie viele von welchen Zusatzstoffen die Menschen verzehren. Das wäre sinnvoll, meint auch Hans-Ulrich Grimm, denn immerhin essen vor allem Kinder, so eine Erhebung der EU, bei bestimmten Zusatzstoffen, die etwa in „Pfanni-Püree“ enthalten sind, das Zwölfwache der akzeptablen Menge.

Die Reaktion der Industrie, laut Grimm: verstärkte Lobbyaktivitäten.

### Der beste Weg, sich gesund zu ernähren: Frisches selber kochen

Dabei sind die vom Autor benannten Nebenwirkungen durch diese angeblich besonders gesunden Lebensmittel eindrucksvoll: Herzinfarkt, Schlaganfall, Übergewicht und die eingehenden Folgeerkrankungen, Knochenbrüche, Einschränkungen der Sexualfunktion bis hin zur Impotenz, Entwicklungsstörungen bei Kindern, Depression, Aggressionen gegen sich und andere.

Früher, so Grimm, waren für die Nahrungsmittelzubereitung die Köche zuständig. Mütter, Großmütter, Hausfrauen. Ihre Erfahrung entschied, über Generationen hinweg, ob etwas als gesund galt oder nicht. Sie verwendeten traditionelle Rohstoffe aus der Natur. Etwa Artischocken, Knoblauch, Ingwer. Sie arbeiteten mit überlieferten Techniken.

Grimm selbst führt ein Leben frei von synthetischen Vitaminen: „Ich beschränke mich auf echte Nahrungsmittel, möglichst nur Bio – ich möchte das beste Essen, das ich haben kann. Mal kaufe ich im Bioladen, mal auf dem Markt. Ich habe mich auch schon als Jugendlicher für gesundes Essen interessiert. Im Rahmen der Recherchen war ich auch auf Zusatzstoffen-Messen, ja, so etwas gibt es, in Paris, London und Frankfurt. Die Anbieter aus den USA sind da ganz vorn. Da gibt es nichts, aber auch gar nichts Frisches, nur Chemiezeug“.

Grimm verweist darauf, dass es die individualisierte Ernährung seit Jahrtausenden gäbe, die großen Zivilisationskrankheiten aber erst, seit es industrialisierte Nahrung gibt.

Nach so viel Unerfreulichem berichtet der Autor über das traditionsreiche Leinöl, von dem er weiß, dass es die meisten – natürlichen – Omega-3-Fette enthält. Ein Rezept für Mayonnaise mit Leinöl folgt.



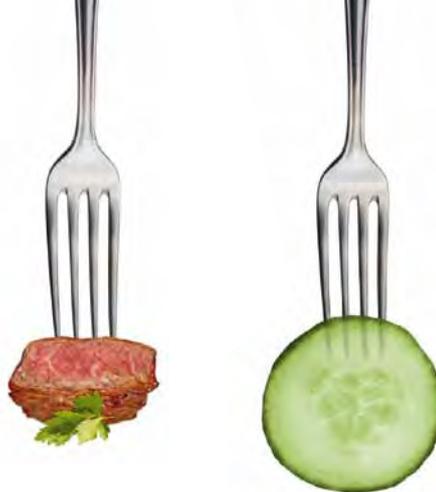
Die allerbeste Alternative – laut Grimm - ist immer noch der Tipp, den Experten seit Jahren ausgeben: Gemüse und Obst, frisch vom Acker, zubereitet nach den Regeln der Kochkunst, das deckt den täglichen Bedarf an Vitaminen vollkommen.

Andere Staaten haben die Initiative ergriffen: Die Norweger wehren sich gegen künstliche, mit Vitaminen und Mineralien angereicherte Nahrungsmittel, die Dänen verweigerten Kellogg die Zulassung diverser Sorten Frühstücksflocken und Müsliriegeln. Begründung: zu viele künstliche Vitamine beigemischt. Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat eine umfangreiche Stellungnahme an die Bundesregierung übermittelt, in der es insbesondere Vitamin A als gefährlich einschätzt, weil hohe Zufuhren zu einer unerwünschten Verringerung der Knochendichte führen können. Außerdem stehe es im Verdacht, bei hohen Dosen in der Schwangerschaft zu Fehlbildungen beim Kind zu führen.

### Oftmals ungesund: künstliche Vitamine

Die weitestreichenden gesundheitlichen Folgen haben, so Hans-Ulrich Grimm, künstliche Vitamine. Wer etwa Vitamine und Mineralstoffe im Kombi-Pack in Pillen regelmäßig zu sich nimmt, hat laut einer Studie der Uni von St. Louis, USA, ein erhöhtes Risiko an Herzinfarkt oder Krebs zu sterben.

Dabei stehen sie im Drogeriemarkt in der Ecke fürs Gesunde, etwa die „Vitaminsticks“ Marke „Das Gesunde Plus“ vom dm-Markt, mit 13 Vitaminen und Lecithin. Bei Rauchern kann künstliches Vitamin E oder Betacarotin die Gefahr, an Lungenkrebs zu sterben, sogar noch erhöhen, da die Vitamine die Krebszellen nähren. Das klingt unglaublich. Aber 47 im „Journal of the American Medical Association“ veröffentlichte Studien mit 181.000 Teilnehmern bestätigten genau dies: Die Sterblichkeit von Menschen, die regelmäßig künstliche Vitamine einnehmen, ist um fünf Prozent höher als bei allen anderen. Entsprechend 68 anderen Untersuchungen in Dänemark mit 232.600 Probanden die gleiche Tendenz: Die Sterblichkeit bei regelmäßiger Einnahme von Vitamin A war sogar um 16 Prozent höher. Der Mediziner Christian Gluud von der Kopenhagener Uniklinik bilanzierte: „Diese Nahrungsergänzungsmittel können tödlich sein“. Hans-Ulrich Grimm errechnet aufgrund dieser Erkenntnisse ca. 7000 Vitamintote in Deutschland – pro Jahr.



Das sind doppelt so viele wie Verkehrstote. Wenn alle gleichzeitig sterben würden, gäbe dies einen Aufschrei. So aber spricht kaum jemand darüber – außer Hans-Ulrich Grimm. Am Ende des Buches gibt es Tröstliches: Hans-Ulrich Grimm stellt den indischen Koch Nicky Sitaram Sabnis vor, der auf Frauenchiemsee ayurvedische Kochkurse gibt, und die Traditionelle Chinesische Medizin, bei der auch das „Qi“, im Verständnis der fernöstlichen Tradition die Lebenskraft, mit einfließt. Jedes einzelne Ding, eine Aubergine ebenso wie ein Ei, hat sein eigenes Qi. Und darauf basiert der Gehalt eines Gerichtes.

### Die Chinesen sagen: Gesundheit ist Harmonie –

ein harmonisches Zusammenwirken der Organe und der äußeren Natur. Die Globalisierung, so Grimm, hat uns Asiens Weisheit näher gebracht, auch seine Töpfe, den Wok zum Beispiel. Grimm hält ihn für wunderbar geeignet, schnell wohlschmeckende Gerichte zu zaubern, die für ein leichtes Körpergefühl sorgen. Der Autor: „Die westlichen Gesundheitsnahrungskonzerne können mit der Natur nichts mehr anfangen, sie haben sie nicht im Angebot. Denn sie haben die Natur ja überwunden. Sie sind beschränkt auf den naturwissenschaftlichen Körperblick.“ Sein Fazit: Nur die echte Nahrung stellt die ganze Fülle zur Verfügung, die unser Körper braucht. Und er hat einen Trend ausgemacht: Die „Foodies“ sind im Kommen. Sie versuchen „die Esskultur aus dem Würgegriff der Lebensmittelriesen zu befreien.“ Sie treffen sich zum Kochen, tauschen auf Dinnerpartys Kombucha-Kulturen aus. Hoffen lassen auch Tendenzen wie die Genießergemeinschaft „Slow Food“ oder die weltweite Bewegung „Terra Madre“ – sie alle verbindet der Wille, der Entfremdung des Menschen von der Natur entgegenzuwirken.

„Vom Verzehr wird abgeraten“ ist das 13. Buch von Dr. Hans-Ulrich Grimm (57), ehemaliger Spiegel-Korrespondent und Publizist aus Stuttgart. Das 303 Seiten umfassende Sachbuch ist im Droemer Verlag erschienen und kostet 18 Euro (ISBN 978-3-426-27556-6).

Auf dem Internetportal [www.food-detektiv.de](http://www.food-detektiv.de) veröffentlicht Dr. Grimm alias „Dr. Watson“ aktuelle und interessante Neuigkeiten rund um das Thema Ernährung.



## Gesunde und zusatzstofffreie Rezepte für den Herbst



### Fenchel-Möhren-Kartoffel-Suppe

#### Zutaten: (6-8 Personen)

- E 2 Fenchelknollen
- E 8 Möhren
- E 2 mittelgroße Kartoffeln
- E 1 El Süßrahmbutter (oder 1 EL Öl)
- M Pfeffer, gemahlen
- M 2 Pimentkörner
- W 1 Knoblauchzehe
- W 1l Wasser
- W Salz
- H 1 EL Zitronensaft
- H 1/2 Bund Petersilie

**Vorbereitung:** Den Fenchel mit Strunk halbieren. Waschen und quer in sehr feine Streifen schneiden. Möhren putzen, Kartoffeln schälen, waschen und fein hobeln oder in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen und fein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch pellen, fein würfeln.

**Zubereitung:** Einen großen Topf mit Deckel auf mittlerer Hitze erwärmen, die Butter hineingeben und das vorbereitete Gemüse mit den Kartoffeln einfüllen. Mit Pfeffer und Piment würzen. Knoblauch und Zwiebeln zum Gemüse geben. Mit Wasser auffüllen und alles 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Zitronensaft würzen und mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Petersilie unter die fertige Suppe rühren.

**Anmerkung:** Diese Suppe schmeckt nicht nur gut, sie hat eine sättigende und basische Wirkung und braucht keine Geschmacksverstärker. Das gute Aroma entsteht durch gute Produkte aus der Region.

Ernährungsberaterin Doris Kallenbach erlebt in ihren Gesprächen, dass immer mehr Menschen unter allergischen Reaktionen z.B. auf Glutamat und Hefe leiden. Das zeigt sich bei ihnen vor allem im Magen- und Darmbereich. Aber Magen- und Darmspiegelungen können hier nicht weiterhelfen, denn oftmals wird übersehen, dass die Zusatzstoffe (E-Nr.) die Ursache sind.

**Tipp von Doris Kallenbach:** „Wer wie zu früheren Zeiten kocht, benötigt keine Zusatzstoffe... Die Rezepte, die ich heute für Sie zusammengestellt habe, sind schnell und einfach zu realisieren, sie schmecken der ganzen Familie – und die „Geschmacksverstärkung“ beruht allein auf den natürlichen – möglichst frischen (!) Zutaten...“.

### Power-Kugeln

#### Zutaten:

- E 200g Trockenfrüchte  
z.B. Feigen, Datteln, Aprikosen, Pflaumen
- M 50g Haferflocken
- F 1 TL Kakaopulver
- E 3 EL Apfelsaft
- E 50g Mandeln, gerieben
- E 50g Sesamsaat



**Vorbereitung:** Trockenfrüchte klein schneiden, pürieren oder fein hacken. Sesam in einen Teller geben.

**Zubereitung:** Die zerkleinerten Trockenfrüchte mit Apfelsaft und den gehackten Mandeln vermengen, so dass eine cremige Masse entsteht. Haferflocken und Kakao ebenfalls untermengen.

Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Kugeln formen und in Sesam wälzen.

**Anmerkung:** Im Kühlschrank halten sich die Kugeln bis zu einer Woche. Eine „gesunde Süßigkeit“ – ganz ohne Haushaltszucker und Geschmacksverstärker für den kleinen Hunger zwischendurch.

**Wichtig:** Ernährungsberatungen von Doris Kallenbach so wie der Kurs „Bewusste und genussvolle Ernährung“ finden nun auch in Wuppertal statt. Termine können telefonisch unter 02103/909591 oder per Mail an [doris.kallenbach@arcor.de](mailto:doris.kallenbach@arcor.de) vereinbart werden. Ort: Rehasentrum Wuppertal, Sonnborner Ufer 2, [www.burgerland.de](http://www.burgerland.de). Kosten erstattet die BERGISCHE.



### *Sehr geehrte Damen und Herren,*

Ihre Ausführungen zum alten Getreide Hirse haben mich sehr erfreut. Die passenden Rezepte hierzu von Frau Doris Kallenbach werde ich gerne in meiner „Versuchsküche“ testen. Seit längerem schon habe ich Hirse immer in meinem Vorratsschrank und biete sie in Form eines Müslis oder als Risotto (Hirsotto..) meiner Familie an. Beim Kauf bin ich irgendwann zufällig auf die Rispenhirse aus der Spreewälder Hirsemühle gestoßen und kaufe nur diese Sorte seither. Sie wird von Bio-Bauern im Spreewald und in angrenzenden Regionen im Süden der Mark Brandenburg kultiviert. Das wertvolle daran: Sie ist garantiert keimfähig, was bedeutet, dass durch schonendes Reinigungsverfahren die wichtigen äußeren Bestandteile erhalten bleiben! Das ist längst nicht bei allen angebotenen Hirsegetreiden so.

Auf jeden Fall wünsche ich den Leserinnen und Lesern, dass sie ebenfalls Geschmack an Hirse-  
rezepten finden!

*Heidrun Behle, Wuppertal*

### *Sehr geehrte Damen und Herren,*

das freundliche Orange zusammen mit Ihrer Aufforderung, mit Ihnen in den Dialog zu treten (informiert!, 2. Quartal 2012, Ausgabe 49, Seite 22) haben mich ermutigt, mich an Sie zu wenden. Ich bekomme neben „informiert!“ (1) auch die Zeitschrift der Industrie- und Handelskammer Köln (2), des Verkehrsclub Deutschland (3) und der Verwaltungsberufsgenossenschaft (4). Manchmal trenne ich aus diesen Zeitschriften eine Seite heraus, hefte diese Seite ab oder versende Sie an eine/n meiner Lieben. Ohne zusätzliche handschriftliche Notiz bleiben Herausgeber und ungefähres Datum von (2), (3) und (4) auf jeder abgetrennten Seite erhalten. Der Zusammenhang zur Bergischen Krankenkasse geht bei Einzelseiten verloren.

Ob Sie vielleicht im Layout Ihrer/unserer Zeitschrift die Bergische Krankenkasse mitsamt Quartalsangabe auf sämtlichen Seiten z. B. auf Höhe der Seitenzahlangabe abdrucken lassen könnten? Das würde heben.

*Gisela K., Köln*

#### **Anmerkung der Redaktion:**

Vielen Dank für die Anregung. Eine gute Idee, interessante Seiten weiterzugeben. Einen Quellennachweis auf jeder Seite werden wir bei zukünftigen Überlegungen zu Verbesserungen berücksichtigen.

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](mailto: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),  
Meike Lerner (ml), Liane Rapp (Ira),  
Joachim 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. 6, rechts Christian Beier, links  
discovering hands, S. 7, discovering  
hands, S.8-10: co-architekten, Nikolaus  
Herrmann, S. 12-14, Blindwalk Köln,

**Erscheinungsweise:** viermal jährlich

**Redaktionsschluss:** 08. August 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](http://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.

- Infopaket zur BERGISCHEN  private Zusatzversicherungen
- Homöopathie  Gesundheitsreisen für die ganze Familie

Angebote von Kooperationspartnern zum Thema

- Ernährung  Fitness und Wellness
- Kinder und Eltern  Naturheilkunde

\_\_\_\_\_  
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](http://www.bergisch-besonders.de)  
Serviceline: 0212 2262-168